
Group Counseling Cognitive Restructuring Techniques To Reduce Student Smoking Behavior

Ramtia Darma Putri^{1*}, Syska Purnama Sari¹, Erfan Ramadhani¹, Nabila¹, Beti Arliana¹

¹Universitas PGRI Palembang

*Corresponding author, e-mail: tyadhuarma27@gmail.com

Abstract

The phenomenon of smoking in Indonesia is very concerning because it has penetrate to school children. Often found in a number of places such as stalls, terminals, or other hangout places, a group of junior high and high school students joking around while competing to smoke cigarettes. Some of the causes of students doing these acts are because they are following their friends, just trying, and to relieve stress, there are even students who have become active smokers. The aim of the researcher is to determine the effectiveness of group counseling with cognitive restructuring techniques in reducing students' smoking behavior. The type of research used is a quantitative pre-experimental design using a one group pretest-posttest design. The population in this study were 68 male students with a sample of 7 students of class XIII. Data collection techniques using questionnaires, documentation, and observation. The results of data analysis showed that the average pre-test result was 64.85 and the post-test average was 44.8. Obtained Zcount = -2,371 with a value of Ztable = 1,645. The results obtained showed a decrease in the average value after the post-test. Based on this, it can be concluded that group counseling with cognitive restructuring techniques is effective or significant in reducing students' smoking behavior.

Keywords: Group Counseling, Cognitive Restructuring Techniques, Student Smoking Behavior



This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©2019 by author

Introduction

Perilaku merokok merupakan perilaku yang banyak dijumpai baik di tempat umum maupun dikalangan pelajar. Menurut Yusadri et al., (2020: 58) perilaku merokok di kalangan remaja merupakan fenomena sosial yang sudah menjadi hal yang lumrah ditemui di lingkungan sekolah. Merokok di kalangan remaja merupakan suatu ajang pencarian jati diri yang menjadikan kebiasaan merokok sebagai simbol kejantanan dan kedewasaan. Lebih lanjut, Swarafika (2017: 34) menjelaskan fenomena merokok di Indonesia sangat memprihatinkan dan kini sudah menambah ke anak-anak sekolah.

Fenomena merokok seperti ini banyak dijumpai di sejumlah tempat seperti warung, terminal, atau tempat-tempat nongkrong terdapat sekumpulan siswa SMP dan SMA bersenda gurau sambil berlomba mengepulkan asap rokok. Pada tahap awal, siswa mungkin saja merokok karena pemberian teman. Namun setelah kecanduan, perilaku merokok pun meningkat dan akibat desakan kebutuhan terhadap rokok mendorong siswa mengambil tindakan salah, seperti membohongi orang tua atau karena demi rokok ada sebagian terjerumus pada tindakan kriminal seperti mencuri atau memeras. Mereka juga mengatakan bahwa merokok bisa menenangkan diri ketika sedang stres dan mereka merasa ada yang kurang enak di mulut apabila mereka belum merokok (Swarafika, 2017: 34).

Menurut (Fitria & Zikra, 2021) penyesuaian diri adalah kemampuan seseorang untuk bereaksi terhadap kenyataan-kenyataan, situasi-situasi dan hubungan sosial dalam lingkungan guna memenuhi kebutuhan hidupnya sesuai dengan norma-norma yang berlaku. Secara sederhana, penyesuaian diri merupakan kemampuan untuk membuat hubungan yang memuaskan antara orang dan lingkungan. Sebagai makhluk sosial individu harus sanggup menyesuaikan diri terhadap lingkungan sekelilingnya untuk dapat melancarkan kehidupan sosialnya seperti pada umumnya siswa di lingkungan sekolah.

Suasana di sekolah baik sosial maupun psikologis menentukan proses dan pola penyesuaian diri (Hartono, 2013). Kelancaran kehidupan sosial menurut (Puji Gusri & Verlanda Yuca, 2019) ada beberapa langkah efektif dalam penyesuaian diri, diantaranya: (1) realita dengan persepsi yang akurat, (2) kemampuan dalam mengatasi kecemasan dan stres, (3) memiliki citra diri positif, (4) mampu untuk mengekspresikan perasaan, dan (5) memiliki hubungan antar pribadi yang baik.

(Monika & Sukma, 2021) mengatakan Penyesuaian diri yang diperlukan oleh remaja, terlebih lagi remaja yang bersekolah memiliki kemampuan dalam mereaksi kenyataan-kenyataan saat menghadapi peraturan yang ada di sekolah, kemampuan dalam mereaksi hubungan sosial dengan guru, kemampuan dalam mereaksi hubungan sosial dengan sesama siswa, kemampuan dalam mereaksi situasi-situasi mata pelajaran serta kemampuan dalam mereaksi situasi-situasi terhadap fasilitas sekolah. Remaja yang menyesuaikan diri secara wajar di lingkungannya akan merasa puas terhadap diri dan terhadap lingkungannya dengan kemampuan serta usaha yang dilakukannya. Banyak individu termasuk remaja yang tidak mampu menyesuaikan dirinya dengan lingkungan, akibatnya membuat dirinya gelisah dan memiliki konflik batin dengan dirinya sendiri.

Data Kemenkes mengungkapkan perilaku merokok bahwa 33% siswa laki-laki dan 17% dari seluruh jumlah siswa di Indonesia, merokok untuk pertama kali pada usia dibawah 13 tahun, umumnya di bangku sekolah dasar. Selain itu, sekitar 49% atau 43 juta dari total 87 juta anak di Indonesia telah terpapar asap rokok (perokok pasif). Sekitar 11,4 juta atau 27% diantaranya merupakan anak berusia di bawah 5 tahun atau balita (Nurhafifah et al., 2021: 1).

Berdasarkan hasil pencarian data awal di lapangan dan data dari buku pelanggaran sekolah, terdapat beberapa siswa yang melakukan perilaku merokok di lingkungan sekolah yang diketahui oleh pihak sekolah. Upaya penanganan dan pelayanan bagi siswa yang terbukti melakukan tindakan merokok sudah dilakukan oleh guru BK. Namun, tindakan merokok ini masih saja terjadi dan berulang. Beberapa penyebab siswa melakukan perbuatan menyimpang karena ikut-ikutan teman, coba-coba, menghilangkan stres, bahkan ada siswa yang sudah menjadi perokok aktif. Perilaku merokok memiliki dampak pada diri siswa seperti berkurangnya rasa ingin tahu, menurunnya motivasi belajar, dan berbagai hal positif dari diri individu perlahan hilang. Sisa masih belum sadar bahwa perilaku merokok untuk menghilangkan stres merupakan proses pemikiran yang salah. Salah satu upaya yang akan diberikan guru BK untuk mereduksi perilaku merokok yaitu dengan cara membangun pikiran dan persepsi yang irasional menjadi rasional melalui pemberian layanan konseling kelompok teknik restrukturisasi kognitif.

Menurut Arofah et al., (2019: 5) konseling kelompok adalah suatu hubungan dalam sebuah kelompok untuk membahas masalah-masalah yang dialami oleh anggota kelompok sehingga ditemukan arah masalah dan solusi untuk memecahkan masalah sehingga terjadi dinamika kelompok. Layanan konseling kelompok teknik restrukturisasi kognitif merupakan upaya bantuan yang dapat memecahkan masalah individu dengan memanfaatkan dinamika kelompok untuk membangun pikiran-pikiran individu menjadi lebih adaptif. Menurut (Nurmalasari & Yustiana, 2016: 13) restrukturisasi kognitif merupakan salah satu teknik dalam konseling kognitif perilaku yang berfokus pada aspek kognitif individu. Teknik restrukturisasi kognitif digunakan untuk individu yang mengalami *distress*, distorsi kognitif, dan untuk memperlihatkan resistensi terhadap metode perubahan perilaku.

Penggunaan konseling kelompok teknik restrukturisasi kognitif diharapkan dapat membantu siswa untuk dapat saling bertukar pikiran dan siswa dapat berpikir lebih baik mengenai dampak dari perilaku merokok tersebut. Siswa juga diharapkan mampu meningkatkan kreativitas dalam memecahkan suatu masalah.

Method

Rancangan penelitian menggunakan penelitian kuantitatif dengan metode penelitian eksperimen menggunakan desain *Pre-experimental*. Bentuk *Pre-Experimental* yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Pretest Posttest One Group Design*. Menurut Sugiyono (2019: 74) mengemukakan bahwa penelitian dengan desain yang berbentuk *One Group Pretest-Posttest* merupakan salah satu desain eksperimen yang menggunakan satu kelompok sampel serta melakukan pengukuran sebelum dan sesudah diberikan perlakuan pada sampel.

Partisipant

Menurut Sugiyono (2019: 131) sampel merupakan sebagian atau wakil dari populasi yang akan diteliti. Sampel yang dipilih yaitu sampel yang memiliki karakteristik dalam perilaku merokok dan rekomendasi dari guru BK sebanyak 7 orang siswa yang sesuai dengan karakteristik perilaku merokok yaitu 4 siswa yang memiliki perilaku merokok dalam kategori tinggi dan 3 siswa yang memiliki perilaku merokok dalam kategori sedang.

Instrument

Menurut Sugiyono (2018: 409) teknik pengumpulan data adalah langkah awal dalam suatu penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data. Sugiyono (2019: 234) mengatakan kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya. Angket ini menggunakan model skala *likert*. Skala *likert* digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena yang terjadi. Aspek-aspek yang diukur dalam penelitian ini ialah fungsi merokok, tempat merokok, intensitas merokok, dan waktu merokok. Instrumen penelitian menunjukkan tingkat validitas instrumen sebesar 0.325 dan reliabilitas dengan nilai *Alpha Cronbach* sebesar 0.829. Data yang telah terkumpul, dianalisis dengan cara menghitung skor rata-rata perilaku merokok siswa yang kemudian dideskripsikan menggunakan norma pengkategorian sebagai berikut.

Tabel 1. Kategorisasi Perilaku Merokok Siswa

NO	NORMA	RENTANG SKOR	KATEGORI
1	$X \geq 73$	73 – 100	Tinggi
2	$47 < X < 73$	47 – 72	Sedang
3	$X \leq 47$	0 – 46	Rendah

Data yang diperoleh selanjutnya dianalisis dan diuji dengan teknik analisa Uji *Wilcoxon*.

Prosedur

Penelitian ini dilaksanakan dengan beberapa tahapan, yaitu: 1) tahap persiapan yaitu melakukan studi pendahuluan terkait dengan permasalahan yang ada di lapangan, 2) melakukan penyusunan instrumen penelitian, 3) melakukan uji validitas dan reliabilitas instrumen, 4) pengisian instrumen perilaku merokok siswa pada *pre-test*, 5) memberikan perlakuan berupa konseling kelompok teknik restrukturisasi kognitif, 6) pengisian instrumen perilaku merokok siswa pada *post-test*, 7) melakukan pengolahan dan analisis data, dan 8) melakukan penyusunan laporan tindak lanjut.

Analisis Data

Teknik analisis statistik yang digunakan dalam penelitian ini adalah statistik deskriptif untuk mengetahui berapa skor rata-rata, median, modus, standar deviasi, dan frekuensi data yang telah dikumpulkan. Teknik analisis data dalam penelitian ini ialah secara kuantitatif menggunakan analisis *statistik non parametric* yaitu uji *Wilcoxon (Wilcoxon Signed Rank Test)* dengan bantuan program *SPSS 16 for windows*. Uji *Wilcoxon* dipilih karena dapat digunakan dengan pertimbangan bahwa sampel penelitian yang berukuran kecil. Pengujian hipotesis dilakukan dengan menggunakan uji *Wilcoxon*. Proses pengolahan data untuk uji hipotesis dilakukan dengan menggunakan *SPSS 16 for windows*. Dapat dilihat hasil perhitungan uji *Wilcoxon* pada tabel dibawah ini :

Tabel 2. Hasil Uji Z Ranks

Ranks		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Sesudah - Sebelum	Negative Ranks	7 ^a	4.00	28.00
	Positive Ranks	0 ^b	.00	.00
	Ties	0 ^c		
	Total	7		

Tabel 3. Hasil Uji Z Test Statistics

Test Statistics

	Sesudah – Sebelum
Z	-2.371 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	.018

a. Based on positive ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test

Tabel 4. Hasil Uji Z One Sample Statistics

Group Statistics					
	Angket	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Hasil	Angket pre-test	7	64.8571	12.52236	4.73301
	Angket post-test	7	44.8571	9.90671	3.74438

Tabel 5. Hasil Uji Z One Sample Test

One-Sample Test						
Test Value = 0						
	T	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
					Lower	Upper
Angket pre-test	13.703	6	.000	64.85714	53.2759	76.4384
Angket post-test	11.980	6	.000	44.85714	35.6950	54.0193

Pada tabel *test statistics* di dapat nilai Z hitung adalah -2,371 sedangkan nilai Z tabel yang diperoleh dari tabel Z dengan *alpha* 5% atau 0.05 nilainya sekitar 1,645 sedangkan pada nilai Asymp. Sig. (2-tailed) diperoleh ,018. Karena Z hitung < Z tabel yaitu -2,371 < 1,645 atau nilai sig ,018 < 0.05, artinya pelaksanaan konseling kelompok teknik restrukturisasi kognitif efektif untuk mereduksi perilaku merokok siswa.

Result and Discussion

Hasil

Untuk menjawab tujuan penelitian, skor *pre-test* yang diperoleh siswa sebelum melakukan konseling kelompok menggunakan teknik restrukturisasi kognitif dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 6. Hasil Pre-Test Perilaku Merokok

No	Sampel	Skor	Kategori
1	R1	73	Tinggi
2	R2	54	Sedang
3	R3	76	Tinggi
4	R4	53	Sedang
5	R5	76	Tinggi
6	R6	74	Tinggi
7	R7	48	Sedang

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa terdapat 4 siswa yang berada dalam kategori perilaku merokok tinggi dan 3 siswa yang berada dalam kategori perilaku merokok sedang. Skor perilaku merokok yang diperoleh siswa sebelum diberikan konseling kelompok teknik restrukturisasi kognitif

diperoleh skor rata-rata 64,85 dengan rentang skor terendah 48 dan skor tertinggi yaitu 76. Tingkat perilaku merokok siswa sebelum diberikan *pre-test* yaitu siswa merokok dikarenakan faktor pengaruh teman sebaya dan faktor psikologis seperti ikut-ikutan teman, hanya coba-coba, takut diejek teman jika tidak merokok, bahkan sudah candu terhadap rokok, hal tersebut dapat mempengaruhi hasil belajar siswa.

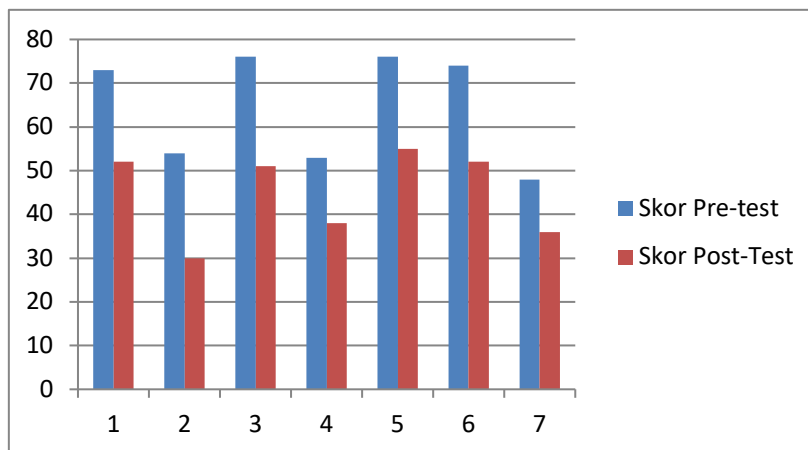
Berikutnya, untuk menjawab tujuan penelitian, skor *post-test* yang diperoleh siswa sesudah melakukan konseling kelompok menggunakan teknik restrukturisasi kognitif dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 7. Hasil *Post-Test* Perilaku Merokok

No	Sampel	Skor	Kategori
1	R1	52	Sedang
2	R2	30	Rendah
3	R3	51	Sedang
4	R4	38	Rendah
5	R5	55	Sedang
6	R6	52	Sedang
7	R7	36	Rendah

Setelah diberikan konseling kelompok teknik restrukturisasi kognitif, adanya penurunan tingkat perilaku merokok siswa, yaitu terdapat 4 siswa yang memiliki perilaku merokok sedang dengan skor tertinggi 55 yang ditunjukkan oleh aspek dan indikator perilaku merokok seperti siswa hanya merokok ketika berada di luar lingkungan sekolah, dan intensitas menghisap rokok dibatasi serta waktu merokok juga dikurangi. Sedangkan terdapat 3 siswa yang memiliki perilaku merokok rendah dengan skor terendah 30 yang ditunjukkan oleh terjadinya perubahan sikap dan perilaku siswa yaitu siswa menolak jika diajak teman merokok, yang dimana siswa sudah memiliki pemikiran yang lebih positif mengenai perilaku merokok, serta siswa dapat membangun pikiran yang lebih baik terhadap dampak dari perilaku merokok.

Perbandingan hasil *pre-test* dan *post-test* yang diperoleh siswa sebelum dan sesudah mengikuti konseling kelompok teknik restrukturisasi kognitif dapat dilihat pada grafik gambar dibawah ini :



Gambar 1. Grafik Perbandingan Skor *Pre-Test* dan *Post-Test*

Berdasarkan grafik di atas dapat dilihat adanya penurunan setelah dilakukan layanan konseling kelompok teknik restrukturisasi kognitif yaitu terdapat skor rata-rata *pre-test* 64,85 dan skor rata-rata *post-test* 44,8 dengan selisih tertinggi 25 dan selisih terendah 12.

Evaluasi keberhasilan perilaku merokok dilakukan setelah seluruh program *treatment* selesai dilaksanakan kemudian diberikan angket *post-test*. *Treatment* dikatakan berhasil apabila hasil *post-test*

menunjukkan skor lebih rendah dibanding hasil *pre-test*. Siswa yang berhasil mengikuti kegiatan konseling kelompok tersebut adalah siswa yang mampu mengubah perilaku dan sikap yang negatif menjadi positif dalam setiap sesi kegiatan konseling.

Indikator keberhasilan program konseling kelompok teknik restrukturisasi kognitif secara keseluruhan adalah dengan menurunnya skor perilaku merokok. Teknik yang digunakan untuk mengetahui menurunnya intensitas perilaku merokok adalah melalui *post-test* dengan menggunakan skala perilaku merokok.

Berdasarkan pembahasan tersebut maka layanan konseling kelompok teknik restrukturisasi kognitif dapat mereduksi perilaku merokok siswa yaitu terdapat perbandingan skor yang diperoleh pada saat *pre-test* dan *post-test* serta terlihat adanya perubahan perilaku merokok pada 7 siswa setelah diberikan layanan konseling kelompok teknik restrukturisasi kognitif. Hal tersebut diharapkan siswa dapat hidup sehat dan bebas dari kebiasaan merokok serta siswa dapat melakukan hal-hal yang positif dan memberikan pengalaman yang lebih baik.

Diskusi

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti, layanan konseling kelompok teknik restrukturisasi kognitif dapat mereduksi perilaku merokok siswa yaitu terdapat penurunan hasil rata-rata *pre-test* 64,85 dan hasil rata-rata *post-test* 44,8. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kegiatan layanan konseling kelompok teknik restrukturisasi kognitif memberikan pengetahuan untuk memiliki kemampuan mengubah pikiran negatif menjadi positif dengan cara memotivasi diri sendiri dan melakukan kegiatan yang positif.

Konseling kognitif behavioral teknik restrukturisasi kognitif merupakan upaya untuk memodifikasi pandangan atau cara berpikir konseli yang negatif menjadi cara berpikir yang positif serta diikuti dengan berubahnya tingkah laku (Jannah et al., 2019). Indikator efektivitas penerapan konseling kelompok teknik restrukturisasi kognitif dalam mereduksi perilaku merokok siswa mempunyai beberapa manfaat, yaitu siswa menjadi lebih bisa untuk mengungkapkan dan mengekspresikan diri serta membantu siswa untuk melakukan hal-hal yang lebih positif, siswa menjadi lebih berani dan percaya diri untuk berbicara dengan mengubah pandangan negatif menjadi lebih positif, setiap siswa saling memberikan motivasi dan dukungan untuk mereduksi perilaku merokok.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas konseling kelompok teknik restrukturisasi dalam mereduksi perilaku merokok siswa. Teknik restrukturisasi kognitif efektif untuk mereduksi perilaku merokok siswa dilihat dari hasil skor perilaku merokok pada saat *pre-test* terdapat 4 siswa yang memiliki perilaku merokok tinggi dan 3 siswa yang memiliki perilaku merokok sedang. Kemudian setelah diberikan *treatment* berada pada kategori 4 siswa yang memiliki perilaku merokok sedang dan 3 siswa yang memiliki perilaku merokok rendah dan dari hasil Z. Data yang diperoleh rata-rata *pre-test* 64,85 dan *post-test* 44,8 dengan hasil Z hitung -2,371 dan Z tabel 1,645.

Adapun perubahan perilaku siswa setelah diberikan layanan konseling kelompok teknik restrukturisasi kognitif yaitu siswa lebih berpikir positif mengenai dampak perilaku merokok, siswa mampu membangun pikiran negatif ke pemikiran yang lebih positif mengenai perilaku merokok, siswa dapat mereduksi perilaku merokok seperti siswa mengurangi intensitas waktu dan batang rokok dapat terlihat pada hasil angket setelah diberikan *treatment*, siswa mampu mengekspresikan dan mengeluarkan pendapat pada saat proses konseling berlangsung, siswa saling memotivasi satu sama lain serta mampu menyelesaikan permasalahan yang dihadapi sehingga menjadikan mereka pribadi yang lebih baik dan siswa dapat mereduksi perilaku merokok.

Implementasi teknik restrukturisasi kognitif adalah membangun pola pikir yang lebih sesuai atau adaptif (Sulistiya et al., 2017). Perilaku ini diharapkan dapat diterapkan di lingkungan sekolah ataupun di luar sekolah di mana siswa mampu menjadi individu yang tahan menghadapi rintangan dalam menahan hasrat untuk mencoba dan mengkonsumsi rokok.

Hasil penelitian mendapati perubahan perilaku dan sikap siswa yang lebih baik setelah diberikan konseling dan siswa dapat mereduksi perilaku merokok. Berdasarkan hal tersebut, maka konseling kelompok teknik restrukturisasi kognitif efektif dalam mereduksi perilaku merokok siswa.

Conclusion

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh melalui analisis statistik dan pengujian hipotesis, skor *pre-test* memperlihatkan tingkat perilaku merokok siswa berada pada kategori tinggi sebanyak 4 orang siswa dan kategori sedang sebanyak 3 orang siswa. Hasil skor menunjukkan bahwa siswa perlu diberikan *treatment* untuk mereduksi perilaku merokok. Setelah diberikan *treatment* konseling kelompok teknik restrukturisasi kognitif, skor *post-test* memperlihatkan tingkat perilaku merokok siswa berada pada kategori sedang sebanyak 4 orang siswa dan kategori rendah sebanyak 3 orang siswa. Hasil skor menunjukkan bahwa siswa dapat mereduksi perilaku merokok. Dari hasil skor angket *pre-test* dan *post-test* 7 siswa yang mengalami penurunan dan hasil uji Z yaitu $Z_{hitung} < Z_{tabel}$ $-2,371 < 1,645$, maka teknik restrukturisasi kognitif berhasil menurunkan aspek dan indikator perilaku merokok siswa.

References

- Arofah, N., Milton, Y., & Mazdatul, I. (2019). *MODUL KONSELING KELOMPOK TEORI COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY (CBT)*. 12.
- Fitria, F., & Zikra, Z. (2021). Self Adjustment of High School Students with Peers and Its Implications in Guidance and Counseling Service. *Jurnal Neo Konseling*, 3(1), 61–67. <https://doi.org/10.24036/00358kons2021>
- Jannah, K., Suranata, K., & Suarni, N. K. (2019). Keefektifan konseling kognitif behavioral dengan teknik restrukturisasi kognitif untuk meningkatkan endurance siswa. *Psychocentrum Review*, 1(2), 59–68. <https://doi.org/10.30998/pcr.1279>
- Monika, R., & Sukma, D. (2021). The Relationship Of Peer Support With Student Self-Adjustment. *Jurnal Neo Konseling*, 3(2), 95–101. <https://doi.org/10.24036/00426kons2021>
- Nurhafifah, E., Baharudin, Y. H., & Sriadji, R. (2021). *Efektivitas Konseling Kelompok Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Untuk Menurunkan Perilaku Merokok Pada Siswa*. 2(1), 2–4.
- Nurmalasari, Y., & Yustiana, Y. R. (2017). *Efektivitas restrukturisasi kognitif dalam menangani stres akademik siswa*.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Pendidikan*. Alfabeta.
- Sulistiya, E., Yuwono, D., & Sugiharto, P. (2017). Dampak Konseling Kelompok Cognitive Behavior Therapy (CBT) Teknik Cognitive Restructuring untuk Meningkatkan Body Image. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 6(2), 135–140.
- Swarafika, G. (2017). *Konseling kelompok Pendekatan Behavioral Dengan Teknik Self-Management Dalam Upaya Mereduksi Perilaku Merokok Peserta Didik Kelas VIII SMP Gajah Mada Bandar Lampung Tahun Ajaran 2016/2017*. 1–100.
- Yuca, Verlanda & Gusri, Handayani, P. (2019). Kontribusi Culture Shock Terhadap Self Adjustment Mahasiswa Kelas Internasional Universitas Negeri Padang. *Jurnal Neo Konseling*, 1(3).
- Yusadri, Rahmi, A., & Sari, I. (2020). *Efektivitas Teknik Restrukturisasi Kognitif Dalam Konseling Individual Untuk Mereduksi Perilaku Merokok*. 3(2), 56–66.