



## **Efektivitas Teknik *Cognitive Restructuring Setting* Kelompok untuk Meningkatkan Kebiasaan Belajar Siswa di SMKN 6 Padang**

**Apriana Nofriastuti Rasdiany<sup>1✉</sup>, Neviyarni S<sup>2</sup>**

Universitas Negeri Padang, Indonesia<sup>1,2</sup>

E-mail : [apriana.nr09@gmail.com](mailto:apriana.nr09@gmail.com)<sup>1</sup>, [neviyarni\\_s@fip.unp.ac.id](mailto:neviyarni_s@fip.unp.ac.id)<sup>2</sup>

### **Abstrak**

Penurunan kebiasaan belajar dari tahun ke tahun yang menghantarkan seseorang kepada kegagalan akademik. Kebiasaan belajar merupakan faktor penentuan keberhasilan belajar. Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk meningkatkan perilaku kebiasaan belajar siswa adalah dengan memberikan perlakuan teknik *cognitive restructuring setting* kelompok untuk meningkatkan kebiasaan belajar siswa. Sampel penelitian ini adalah 16 orang siswa yang terbagi menjadi dua kelompok yaitu 8 siswa kelompok eksperimen dan 8 siswa kelompok pada kelompok kontrol. Instrumen yang digunakan dalam penelitian adalah instrumen nontes, yaitu kuesioner. Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas teknik *cognitive restructuring setting* kelompok untuk meningkatkan kebiasaan belajar siswa. Temuan penelitian ini yakni: (1) terdapat perbedaan yang signifikan perilaku kebiasaan belajar kelompok eksperimen sebelum dan sesudah diberikan perlakuan teknik *cognitive restructuring setting* kelompok, (2) terdapat perbedaan yang signifikan perilaku kebiasaan belajar kelompok kontrol sebelum dan sesudah diberikan perlakuan layanan bimbingan kelompok tentang perilaku kebiasaan belajar tanpa perlakuan khusus, (3) Adanya perbedaan perilaku kebiasaan belajar siswa kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan teknik *cognitive restructuring setting* kelompok dengan kelompok kontrol yang diberikan perlakuan layanan bimbingan kelompok tentang perilaku kebiasaan belajar tanpa perlakuan khusus, hal ini terlihat pada skor rata-rata *posttest* kelompok eksperimen naik lebih tinggi dari pada skor rata-rata *posttest* kelompok kontrol.

**Kata Kunci:** Teknik *Cognitive Restructuring*, *Setting* Kelompok, Kebiasaan Belajar.

### **Abstract**

The decline in the habit of learn from year who lead a person to academic failure. The main factor of the determination of ensure success for learning. One way can be done to improve behavior habits student learning treatment by giving technique *cognitive restructuring setting* the group to improve student learning habits. The research is 16 students divides into two categories 8 students group 8 experiment and students groups in the control group. An instrument used in research is nontes instrument, namely the questionnaire. This study aims to test the effectiveness of the technique of *cognitive restructuring setting* of the group to improve student learning habits. Research findings is to : (1) There are significant differences behavior habits learn the experiment before and after treatment cognitive given technique *restructuring setting* group, (2) There are significant differences of behavior habits before and after learning the control group given guidance about treatment services group of behavior habits learning without special treatment, (3) Due to the difference in behavior a habit of students to study the experiment was given treatment group technique *cognitive restructuring* group setting to the control group given treatment guidance services group about the behavior of the habit of learning without special treatment, this was apparent from the average score *posttest* group up by more experiment taller than the average score *posttest* the control group.

**Keyword:** *Cognitive Restructuring Technique*, *Setting Group*, *The Study Habits*.

## PENDAHULUAN

Penurunan kebiasaan belajar dari tahun ke tahun yang menghantarkan seseorang kepada kegagalan akademik. Jika hal ini dibiarkan maka akan mempengaruhi kegiatan dan hasil belajar siswa. Penurunan kebiasaan pada kenyataannya terjadi pada hampir setiap jenjang pendidikan. Data yang dikeluarkan tahun 2014 oleh *United Nations Educational, Scientific, and Cultural Organization* (UNESCO) menyatakan bahwa pendidikan Indonesia berada pada peringkat ke-57 untuk pendidikan di seluruh dunia dari 115 negara (Kemenko PMK, 2015). Hasil penelitian dari *Trends in International Mathematics and Science Study* (TIMSS) pada tahun 2011 juga menguatkan bahwa Indonesia berada pada urutan ke 45 dari 48 negara, sedangkan pada tahun 2015 berada pada ranking 36 dari 49 negara dalam hal melakukan prosedur ilmiah (Krisiandi, 2016). Penelitian yang dilakukan *Organisation for Economic Co-operation and Development* (OECD) tahun 2015 menggunakan tes *Programme for International Student Assessment* (PISA) diperoleh hasil bahwa prestasi belajar peserta didik di Indonesia berada pada peringkat 69 dari 76 negara (Lewis, S., Sellar & Lingard, 2015).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Henry Clay Lindgren di *San Fransisco State College* yang dikutip Gie (1995) mengenai kesuksesan akademik, mengungkapkan kebiasaan studi yang baik mempengaruhi sukses akademik sebesar 33% sebelum minat 25%, lain-lain 22%, kecerdasan 15% dan pengaruh keluarga 5%. Hal ini dapat disimpulkan bahwa kebiasaan belajar yang baik sangat berpengaruh terhadap kesuksesan akademik dan berada pada posisi pertama.

Latar belakang yang menyebabkan tidak tercapainya hasil belajar pada siswa yaitu masalah yang berkaitan dengan kebiasaan belajar, seperti kebiasaan belajar yang kurang baik dilakukan saat proses pembelajaran. Beberapa anak cenderung malas belajar dan lebih mengandalkan pada keberuntungan dalam beberapa kesempatan, mereka sering menghalalkan berbagai cara untuk mendapatkan nilai yang bagus (Prasetya, 2006). Kebiasaan belajar dapat diartikan perilaku seseorang untuk mencapai tujuan belajar melalui pengetahuan, sikap, kecakapan dan keterampilan, seperti pembuatan jadwal pelajaran, menghindari penundaan waktu, membaca dan membuat catatan, belajar kelompok dan mengerjakan tugas (Stephen, 2017).

Hasil penelitian Hosnan (2014) bahwa siswa menguasai materi pelajaran dan membaca 10%, mendengar penjelasan guru 20% melihat penjelasan guru 30%, melihat dan mendengarkan penjelasan materi 50%, serta mengerjakan tugas sebanyak 90%. Jadi dapat disimpulkan kebiasaan belajar siswa masih kurang baik, keberhasilan belajar dapat diraih dengan melakukan kebiasaan belajar yang baik. Sejalan dengan itu penelitian Akpan, Salome, Harcourt & State (2015) menjelaskan presentasi waktu dalam belajar dari 34 responden rata-rata 35,8% menggunakan waktu 40 menit dalam belajar, 25 orang responden dengan rata-rata 27,9% menggunakan waktu 6 jam dalam belajar dan 19 orang responden dengan rata-rata 20% yang menggunakan waktu 3 jam dalam belajar, hal ini terlihat kebiasaan belajar siswa yang masih kurang dalam penggunaan dan pembagian waktu efektif dalam belajar, sehingga hasil belajar siswa rendah di sekolah. Banyak siswa yang gagal atau tidak mendapatkan hasil yang baik dalam pelajarannya karena mereka tidak mengetahui cara belajar yang efektif (Slameto, 2010).

Gambaran masalah yang diuraikan di atas terlihat jelas bahwa siswa yang memasuki kegiatan pembelajaran sering bermasalah dengan kebiasaan belajar siswa. Untuk dapat mengurangi terjadinya masalah terhadap kebiasaan belajar siswa, guru BK dapat mengembangkan kebiasaan belajar yang lebih efektif salah satunya dengan cara diselenggarakannya teknik *cognitive restructuring setting* kelompok.

Bimbingan dan konseling memiliki teknik untuk meningkatkan kebiasaan belajar siswa, salah satunya yaitu teknik *cognitive restructuring*. Corey (2013) menjelaskan pada pelaksanaan teknik *cognitive restructuring* siswa dilatih untuk menjadi terapis sendiri bagi dirinya. Cormier (2017) menjelaskan teknik *cognitive restructuring* merupakan teknik yang dapat membantu individu menyadari dan menghentikan pikiran negatif dan digantikan dengan pikiran positif untuk meningkatkan diri individu. Nursalim (2013)

menjelaskan tujuan teknik *cognitive restructuring* untuk membantu siswa mengubah pandangan negatif pada kegagalan, membuat siswa lebih berusaha untuk melaksanakan kegiatan yang diinginkan dan teknik tersebut lebih memfokuskan pada mengubah dan menghilangkan pikiran-pikiran yang negatif terhadap sesuatu hal dan membantu siswa untuk lebih bersemangat menghadapi masa depan. Hal ini diperkuat pendapat Kivi (2015) *cognitive restructuring* berfokus membantu pada tugas belajar seseorang dan kurangnya respon yang berpusat pada diri sendiri. Oleh karena itu dengan *cognitive restructuring* penting untuk mencegah dan mengurangi gejala yang menyebabkan perubahan perilaku dan tekanan pada emosi seseorang sehingga dapat meningkatkan kebiasaan belajar individu.

Berdasarkan pernyataan tersebut dapat dijelaskan bahwa teknik *cognitive restructuring* membantu seseorang untuk mencapai pemikiran yang lebih baik dengan cara mengubah kebiasaan yang baik supaya tidak terbiasa dengan pemikiran yang kurang baik saat belajar. Hasil penelitian yang dilakukan Susanti, Rosmawati & Umari (2019) menjelaskan keberhasilan teknik *cognitive restructuring* dapat mengubah pemikiran atau pernyataan diri yang negatif dan keyakinan yang tidak rasional. Sehingga pola pikir dari kebiasaan belajar itu sendiri akan berubah dari pola pikir negatif menjadi positif sehingga terbentuklah kebiasaan belajar yang diinginkan. Yulianti & Karneli (2020) menjelaskan guru BK dapat menggunakan teknik *cognitive restructuring* karena siswa membutuhkan bantuan untuk mengganti pikiran dan interpretasi negatif dengan tindakan yang lebih positif. Jika keyakinan tidak diubah, tidak ada kemajuan dalam tingkah laku siswa. Jika keyakinan berubah, tingkah laku akan berubah. Teknik *cognitive restructuring* berharap siswa merasakan dan berperilaku ditentukan oleh bagaimana siswa mengartikan dunianya.

Penggunaan teknik *cognitive restructuring* dengan *setting* kelompok dalam penelitian ini dikarenakan teknik *cognitive restructuring* selain dilakukan dengan perseorangan juga dapat dilakukan secara berkelompok (Erford, 2016). Pelaksanaan teknik *cognitive restructuring setting* kelompok yang lebih mengutamakan proses dinamika kelompok, dimana siswa memiliki kesempatan untuk mengembangkan kepribadian, rasa sosial, dan kemampuan berinisiatifnya. Kegiatan ini dapat memberikan manfaat bagi para anggota, dalam hal ini untuk memperoleh berbagai ilmu dan keterampilan yang dapat dimanfaatkan untuk mencapai tujuan agar berkembangnya kemampuan sosialisasi siswa dalam rangka tujuan khusus untuk mendorong pengembangan perasaan, pikiran, persepsi, wawasan, dan sikap yang menunjang perwujudan tingkah laku yang efektif (Hadi, 2019).

*Setting* kelompok dapat mengamati perubahan orang lain, yang memberikan kepada mereka model-model bagi peningkatan kebebasan memilih. Mereka menjadi paham atas struktur dan fungsi kepribadian mereka sendiri serta belajar bagaimana bertransaksi dengan orang lain (Syahputra, Neviyarni, Karneli & Hariyani, 2019). *Setting* kelompok yang digunakan dapat memberikan informasi serta dapat menerima banyak masukan dari anggota kelompok yang bisa dijadikan acuan oleh siswa untuk berubah menjadi lebih baik khususnya dalam meningkatkan kebiasaan belajar siswa.

Melihat fenomena yang terjadi, kebiasaan belajar yang kurang baik merupakan masalah penting yang perlu mendapatkan perhatian dan jika terus menerus dibiarkan terjadi maka hal ini dapat berdampak pada menurunnya hasil belajar dan bahkan dapat menjadi faktor penyebab kegagalan siswa dalam belajar serta meraih masa depannya. Sebagai tindak lanjut dari fenomena yang ditemui, dalam upaya meningkatkan kebiasaan belajar siswa dapat dilakukan berbagai strategi ataupun pendekatan, baik secara individu maupun kelompok. Strategi yang telah digunakan masih dalam format klasikal dan kelompok, sedangkan menggunakan teknik belum terlaksana. Untuk itu, pemberian teknik *cognitive restructuring setting* kelompok dapat menjadi alternatif dalam upaya meningkatkan kebiasaan belajar siswa. Bukan hanya itu, strategi pembelajaran yang diberikan dalam bentuk kelompok dipercaya dapat membantu meningkatkan kebiasaan belajar. Oleh sebab itu peneliti tertarik memanfaatkan teknik *cognitive restructuring setting* kelompok untuk membantu siswa, khususnya untuk meningkatkan kebiasaan belajar siswa.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan rancangan penelitian yang digunakan adalah *Quasi Experiment*, sehingga dalam penelitian ini terdapat kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yang diberikan *pretest* dan *posttest*. Populasi penelitian ini adalah siswa kelas XI Teknologi Komputer Jaringan (TKJ) 1, XI Teknologi Komputer Jaringan (TKJ) 2 sebanyak 69 siswa dan sampel dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* diperoleh 16 siswa sebagai sampel penelitian. *Pretest* awal untuk melihat pemahaman perilaku kebiasaan belajar siswa Sekolah Menengah Kejuruan, yang kemudian akan dibagi dalam kelompok eksperimen dan kontrol. Instrumen penelitian menggunakan instrumen non tes berupa angket dinilai oleh 2 validator. Banyak instrumen pertanyaan yang dibagikan kepada siswa adalah 38 pernyataan. Dalam instrumen perilaku kebiasaan belajar, *r* hitungnya adalah 0,938. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa nilai *r* hitung berada pada kategori “sangat andal” sehingga dapat dikatakan instrumen penelitian perilaku kebiasaan belajar adalah “terpercaya”. Dalam penelitian ini menggunakan model skala Likert dengan analisis data menggunakan *Wilcoxon Signed Ranks Test* dan *Kolmogorov-Smirnov Two Independent Samples* dengan bantuan SPSS versi 20.

## HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN

Hasil penelitian yang telah dilaksanakan di SMKN 6 Padang yang dibagi dalam kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Secara spesifik penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas teknik *cognitive restructuring setting* kelompok untuk meningkatkan kebiasaan belajar siswa. Data-data yang diperoleh adalah hasil *pretest* dan *posttest* berkaitan dengan perilaku kebiasaan belajar. Deskriptif data dilakukan pada setiap kelompok penelitian (kelompok kontrol dan kelompok eksperimen). Berikut ini peneliti sajikan hasil penelitian efektivitas teknik *cognitive restructuring setting* kelompok untuk meningkatkan kebiasaan belajar siswa.

**Tabel 1. Hasil *Pretest* dan *Posttest* Perilaku Kebiasaan Belajar Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol**

| Skor    | Kategori      | Eksperimen     |       |                 |       | Kontrol        |       |                 |       |
|---------|---------------|----------------|-------|-----------------|-------|----------------|-------|-----------------|-------|
|         |               | <i>Pretest</i> |       | <i>Posttest</i> |       | <i>Pretest</i> |       | <i>Posttest</i> |       |
|         |               | F              | %     | F               | %     | F              | %     | F               | %     |
| ≥ 158   | Sangat Tinggi | 0              | 0,00  | 7               | 87,50 | 0              | 0,00  | 0               | 0,00  |
| 128-157 | Tinggi        | 0              | 0,00  | 1               | 12,50 | 0              | 0,00  | 5               | 62,50 |
| 98-127  | Sedang        | 2              | 25,00 | 0               | 0,00  | 2              | 25,00 | 3               | 37,50 |
| 68-97   | Rendah        | 4              | 50,00 | 0               | 0,00  | 6              | 75,00 | 0               | 0,00  |
| ≤67     | Sangat Rendah | 2              | 25,00 | 0               | 0,00  | 0              | 0,00  | 0               | 0,00  |
| Jumlah  |               | 8              | 100   | 8               | 100   | 8              | 100   | 8               | 100   |

Berdasarkan tabel di atas diketahui sebelum diberikan perlakuan berupa perlakuan teknik *cognitive restructuring setting* kelompok pada kelompok eksperimen terdapat 25,00% siswa berada pada kategori perilaku kebiasaan belajar sedang, siswa berada pada kategori rendah 50,00% dan terdapat siswa berada pada kategori kebiasaan belajar sangat rendah 25,00%. Kemudian setelah diberikan perlakuan teknik *cognitive restructuring setting* kelompok diketahui siswa berada pada kategori kebiasaan belajar sangat tinggi 87,50% dan 12,50% siswa berada pada kategori tinggi. Pada kelompok kontrol sebelum dilaksanakan bimbingan kelompok diketahui siswa yang berada pada kategori kebiasaan belajar sedang 25,00% dan siswa pada kategori kebiasaan belajar rendah 75,00%. Selanjutnya pada kelompok kontrol setelah diberikan bimbingan kelompok tanpa menggunakan teknik *cognitive restructuring setting* kelompok terlihat siswa beradap pada kategori kebiasaan belajar tinggi 62,50% dan siswa berada di kategori kebiasaan belajar sedang 37,50%. Hal ini membuktikan bahwa teknik *cognitive restructuring setting* kelompok efektif untuk meningkatkan

kebiasaan belajar siswa. Keefektifan ini terlihat dari jumlah keseluruhan analisis yang dilakukan di mana skor hasil perilaku kebiasaan belajar kelompok eksperimen mengalami peningkatan yang lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol.

**Tabel 2. Hasil Analisis Kolmogorov Smirnov 2 Independent Samples Perilaku Kebiasaan Belajar Kelompok Eksperimen dan Kontrol**

|                                                                      |  | Posttest Perilaku Kebiasaan Belajar |
|----------------------------------------------------------------------|--|-------------------------------------|
| Signifikansi peningkatan perilaku kebiasaan belajar siswa (2-tailed) |  | ,004                                |

Tabel 2 dapat terlihat angka probabilitas *Sig. (2-tailed)* perilaku kebiasaan belajar kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sebesar 0,004, atau probabilitas di bawah 0,05 ( $0,004 < 0,05$ ). Dari hasil tersebut maka  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima. Dengan demikian, maka hipotesis ketiga yang diuji dalam penelitian ini dapat diterima, yaitu “terdapat perbedaan yang signifikan tingkat perilaku kebiasaan belajar siswa antara kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan teknik *cognitive restructuring setting* kelompok dengan kelompok kontrol yang diberikan layanan bimbingan kelompok tanpa perlakuan khusus.

Pada bagian deskripsi data terlihat rata-rata kelompok eksperimen lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol. Adapun perbedaan itu terjadi karena pada kelompok eksperimen diberikan perlakuan berupa teknik *cognitive restructuring setting* kelompok, sedangkan pada kelompok kontrol diberikan layanan bimbingan kelompok tentang perilaku kebiasaan belajar tanpa perlakuan khusus. Jadi dapat disimpulkan teknik *cognitive restructuring setting* kelompok efektif untuk meningkatkan kebiasaan belajar siswa.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh dan dianalisis dengan statistik serta diuji hipotesisnya, maka dapat disimpulkan secara umum bahwa bahwa teknik *cognitive restructuring setting* kelompok efektif untuk meningkatkan perilaku kebiasaan belajar siswa. Terlihat bahwa secara khususnya adanya peningkatan skor rata-rata *pretest* dan skor rata-rata *posttest* perilaku kebiasaan belajar kelompok eksperimen, hal ini terjadi dikarenakan siswa mengetahui dan memahami kognisi yang salah, merasakan dampak ketika memiliki pikiran negatif, mengidentifikasi pikiran negatif, dan merumuskan pikiran baru yang positif terhadap kebiasaan belajar serta tertantang dalam mengikuti pelaksanaan teknik *cognitive restructuring setting* kelompok, jadi perlu adanya suatu upaya untuk melaksanakan teknik *cognitive restructuring setting* kelompok.

Adanya perbedaan perilaku kebiasaan belajar kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan teknik *cognitive restructuring setting* kelompok dengan kelompok kontrol yang diberikan layanan bimbingan kelompok tentang perilaku kebiasaan belajar tanpa perlakuan khusus, hal ini ini dikarenakan pada kelompok eksperimen siswa merasa tertantang mengikuti tahap-tahap dalam teknik *cognitive restructuring setting* kelompok terlihat pada skor rata-rata *posttest* kelompok eksperimen naik lebih tinggi dari pada skor rata-rata *posttest* kelompok kontrol.

Berdasarkan hipotesis dalam penelitian ini membuktikan bahwa teknik *cognitive restructuring setting* kelompok efektif meningkatkan perilaku kebiasaan belajar. Hal ini terbukti dari peningkatan skor yang diperoleh oleh kelompok eksperimen teknik *cognitive restructuring setting* kelompok lebih tinggi dari kelompok kontrol yang hanya diberikan layanan bimbingan kelompok tentang perilaku kebiasaan belajar tanpa perlakuan khusus.

## DAFTAR PUSTAKA

- Akpan, N. A., Salome, E., Harcourt, P., & State, R. (2015). *Effect Of Study Habit On Academic Achievement Of Agricultural Science Students In Senior Secondary School In Emohua Local Government Area Of Rivers State*. 1 (8), 118–125.
- Corey, G. (2013). *Teori Dan Praktek Konseling Dan Psikoterapi*. Bandung: Pt Refika Aditama.
- Cormier, S. (2017). *Interviewing And Change Strategies For Helpers*. Usa: United States Of America.
- Erford, B. T. (2016). *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Gie, L. The. (1995). *Cara Belajar Yang Efisien Jilid Ii*. Yogyakarta: Liberty.
- Hadi, I. (2019). *Efektivitas Pendekatan Konseling Realitas Setting Kelompok Untuk Meningkatkan Pemahaman Siswa Tentang Dampak Bahaya Narkoba*. Padang: Universitas Negeri Padang.
- Hosnan. (2014). *Pendekatan Saintifik Dan Kontekstual Dalam Pembelajaran*. Bogor: Ghalia Indonesia.
- Kemenko Pmk. (2015). Indonesia Peringkat Ke-57 Edi Dari 115 Negara Tahun 2014. *Kemenkopmk.Go.Id*. <Http://Kemenkopmk.Go.Id/Indonesia-Peringkat-Ke-57-Edi-Dari-115-Negara-Tahun-2014>.
- Kivi, G. (2015). Effectiveness Of Cognitive Restructuring And Proper Study Skills In The Reduction Of Test Anxiety Symptoms Among Students. *American Journal Of Educational Research*, 3 (10), 1230–1236.
- Krisiandi. (2016). Daya Imajinasi Siswa Emah. *Www.Kompas.Com*. <Https://Nasional.Kompas.Com/Read/2016/12/15/23091361/Daya.Imajinasi.Siswa.Lemah?Page=All>.
- Lewis, S., Sellar, S., & Lingard, B. (2015). Pisa For Schools: Topological Rationality And New Spaces Of The Oecd's Global Educational Governance. *Comparative Education Review*, 60 (1), 27–57.
- Nursalim, M. (2013). *Strategi Dan Intervensi Konseling*. Jakarta: Akademia Permata.
- Prasetya, G. (2006). *Smart Parenting*. Jakarta: Elex Media Komputindo.
- Slameto. (2010). *Belajar Dan Faktor- Faktor Yang Mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Stephen, E. (2017). *Ways To Improve Your Study Habits*. Encouragement Press, Llc.
- Susanti, E., Rosmawati, & Umari, T. (2019). The Effect Of Cognitive Restructuring Techniques To Improve The Self Concept Of Victims Bullying Through Group Guidance At Smp Negeri 29 Pekanbaru. *Jom Fkip-Ur*, 6 (1), 1–10.
- Syahputra, Y., Neviyarni, N., Netrawati, N., Karneli, Y., & Hariyani, H. (2019). Analisis Transaksional Dalam Setting Kelompok. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Ar-Rahman*, 5(2), 123. <Https://Doi.Org/10.31602/Jbkr.V5i2.1998>
- Yulianti, S. & Karneli, Y. (2020). Studi Literatur Teknik Restrukturisasi Kognitif Dan Relaksasi Dalam Mereduksi Stress Seorang Istri Dalam Hubungan Pernikahan. *Teraputik : Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 4(2), 363–372. <Https://Doi.Org/10.26539/Teraputik.42419>