

## Strategi Restructuring Kognitif Dalam Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan *Self Efficacy* Siswa

Lailatul Maghfirah<sup>\*)</sup>

Universitas PGRI Adi Buana Surabaya

\*) Alamat korespondensi: Jln Bujana Tirta 10 Blok D no 6 Jakarta timur; lailatulmaghfirah96@gmail.com

### Article History:

Received: 11/01/2022;  
Revised: 13/02/2022;  
Accepted: 19/02/2022;  
Published: 22/02/2022.

### How to cite:

Maghfirah, L. (2022). Strategi Restructuring Kognitif Dalam Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan *Self Efficacy* Siswa. *Terapeutik: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 5(3), pp. 326-332. DOI: 10.26539/terapeutik.53877



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. © Year, Author(s).

**Abstract:** *Self-efficacy* emphasizes the component of his ability to carry out his duties. The ability to perceive cognitively to the abilities possessed raises beliefs or establishes oneself which will be used as a foundation for individuals to try their best to reach the set targets. The research design used was research Pre-Experimental with the design of One Group Pretest Posttest Design. The population taken was grade VIII B students of SMP Negeri 22 Surabaya totaling 38 students, from the population a sample of 5 students was taken by using techniques Purposive Sampling to take one class namely class VIII B. the selection of this sample was chosen based on the results of *self-efficacy* low scores through filling the scale of measurements *self-efficacy* of students. The method of data collection uses a measurement scale that has been tested for item validity and reliability alpha Cronbach's. The results of the validity test of the measurement scale *self-efficacy* students' were 0.145 - 0.560, while the reliability test results were cronbach alpha 0.873. The research data were analyzed using statistics non-parametric Wilcoxon with the technique test in SPSS for Windows version 23.0 obtained by *asympt.sig* (2-tailed) = 0.43. Therefore the *asympt.sig* value. (2-tailed) = 0.05.

**Keywords:** Strategy Cognitive Restructuring, Group Counseling, *Self Efficacy*

**Abstrak:** *Self efficacy* memiliki peranan penting dalam pencapaian prestasi akademik maupun non akademik, karena tanpa *self efficacy* yang tinggi siswa tidak dapat berprestasi secara optimal. Siswa yang memiliki *Self efficacy* tinggi akan memperlihatkan prestasi yang lebih tinggi dibandingkan dengan siswa yang memiliki *Self efficacy* rendah. Maka dari itu peserta didik yang memiliki *self efficacy* rendah, diperlukan adanya strategi *restructuring kognitive* dalam konseling kelompok dengan pemberian layanan tersebut agar siswa dapat meningkatkan *self efficacy* siswa untuk meyakini kemampuan yang dimiliki. Design penelitian yang digunakan adalah penelitian *Pra-Eksperimental* dengan rancangan *One Group Pretest-Posttest Design*. Populasi yang diambil adalah siswa kelas VIII B SMP Negeri 22 Surabaya yang berjumlah 38 siswa, dari populasi itu diambil sampel penelitian 5 siswa dengan menggunakan teknik *Purposive Sampling* untuk mengambil satu kelas yaitu kelas VIII B. pemilihan sampel ini dipilih berdasarkan hasil skor *self efficacy* diri yang rendah melalui pengisian skala pengukuran *self efficacy* diri siswa. Metode pengumpulan data menggunakan skala pengukuran yang telah dilakukan uji validitas butir dan reliabilitas *alpha cronbach's*. Data penelitian dianalisis dengan menggunakan statistik non parametrik dengan teknik *uji wilcoxon* pada SPSS for Windows versi 23.0. Dari hasil penelitian ini ditemukan bahwa terdapat pengaruh positif yang signifikan penggunaan strategi *restructuring kognitif* dalam konseling kelompok terhadap *self efficacy* diri siswa kelas VIII SMP Negeri 22 Surabaya. Implikasinya bagi guru bimbingan dan konseling membantu siswa mengatasi masalah *self efficacy* diri, salah satunya yaitu layanan konseling kelompok dengan pendekatan strategi *restructuring kognitive*. *Strategi restructuring kognitive* dapat digunakan untuk membantu manusia berfikir rasional.

**Kata Kunci:** Restructuring Kognitif, Konseling Kelompok, *Self Efficacy*

## Pendahuluan

Apabila perkembangan akademik maupun non akademik dapat dicapai dengan baik dan maksimal, remaja tidak akan mengalami kesulitan dalam mengembangkan kemampuan yang dimiliki serta remaja juga akan percaya dengan kemampuan yang dimiliki. Sebaliknya, manakala perkembangan akademik maupun non akademik gagal dalam menjalankan tugas-tugas perkembangannya akan kesulitan dalam menuntaskan tugas-tugas perkembangan berikut. Menurut William Kay (dalam Putro 2017:4) mengemukakan tugas perkembangan masa

remaja yaitu menerima dirinya sendiri dan memiliki kepercayaan terhadap kemampuannya sendiri. Menurut Bandura (dalam Ghufron 2010:3) *self-efficacy* mendefinisikan bahwa efikasi diri adalah keyakinan individu mengenai kemampuan dirinya dalam melakukan tugas-tugas atau tindakan yang diperlukan untuk mencapai hasil tertentu. Dunia pendidikan membutuhkan siswa-siswi yang memiliki *self efficacy*. *Self efficacy* memiliki peranan penting dalam pencapaian prestasi akademik maupun non akademik, karena tanpa *self efficacy* yang tinggi siswa tidak dapat berprestasi secara optimal. Siswa yang memiliki *self efficacy* tinggi akan memperlihatkan prestasi yang lebih tinggi dibandingkan dengan siswa yang memiliki *self efficacy* rendah. Sehubungan dengan penjelasan diatas peserta didik yang memiliki *self efficacy* rendah, diperlukan adanya strategi *restructuring kognitive* dalam konseling kelompok dengan pemberian layanan tersebut agar siswa dapat meningkatkan *self efficacy* siswa untuk meyakini kemampuan yang dimiliki. Menurut Cornier (dalam Sulistiya dkk 2017:136) *Restructuring kognitif* adalah strategi yang dilakukan dengan menghentikan pikiran-pikiran negatif konseli dan membantu konseli untuk merestrukturisasi dengan pikiran yang lebih positif. Sedangkan menurut peneliti yang dilakukan oleh Putra *self efficacy* peserta didik melalui konseling kelompok.

Penelitian ini menggunakan metode *True Experimental Design: Pretest-Posttest Control Group Design*. Hasil statistik independen sample T test juga menunjukkan nilai P value  $(0,00) < (0,025)$ , sehingga dapat disimpulkan bahwa Tingkat *self efficacy* peserta didik mengalami peningkatan setelah mengikuti kegiatan konseling kelompok. Melalui strategi *restructuring kognitive* dalam layanan konseling kelompok ini dapat berinteraksi dengan baik dan dapat meningkatkan *self efficacy* yang tinggi dalam menunjukkan kemampuan baik akademik maupun non akademik. Dari permasalahan diatas, dimana strategi *restructuring kognitif* dalam konseling kelompok dapat menghilangkan pemikiran yang tidak dapat percaya dengan kemampuannya sendiri dan dapat meningkat kepercayaan yang tinggi dalam menunjukkan kemampuan akademik maupun non akademik. Berdasarkan uraian di atas, maka penulis tertarik untuk meneliti laporan skripsi dengan judul yaitu " Pengaruh penggunaan strategi *restructuring kognitif* dalam konseling kelompok terhadap *self efficacy* siswa SMP Negeri 22 Surabaya".

## Metode

### A. Rancangan Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah rancangan praeksperimental jenis one group pretest-posttest design, dengan rancangan satu kelompok tanpa kelompok pembanding. Tujuan menggunakan rancangan penelitian ini adalah untuk mengetahui secara langsung dan cepat efek dari perlakuan, dengan angket sebagai alat pengumpulan data yang dilakukan sebanyak dua kali, yaitu sebelum dan sesudah diberikan treatment. Pemberian layanan konseling kelompok dengan menggunakan restrukturin kognitif sebanyak 6 kali pertemuan dengan alokasi waktu 40 menit. Berikut ini adalah uraian proses konseling kelompok menggunakan teknik *restructuring kognitif*.

Pertama, tahap pembentukan kelompok. Pada tahap ini konselor membentuk kelompok, menjelaskan maksud dan tujuan. Konselor menjelaskan konseling kelompok, asas-asas, dan memberi nama kelompok. Konselor meminta konseli memberi nama kelompok dan semua koneli membuat peraturan kelompok, sembari berkenalan satu-satu. Konselor menawarkan durasi konseling kelompok.

Kedua, tahap peralihan. Konselor menanyakan kesiapan anggota kelompok, mengingatkan peraturan yang berkaitan dengan janji kelompok. Konselor menawarkan kepada kelompok, masalah mana yang akan dibahas terlebih dahulu. Konselor meminta konseli lain untuk aktif selama konseling kelompok berjalan.

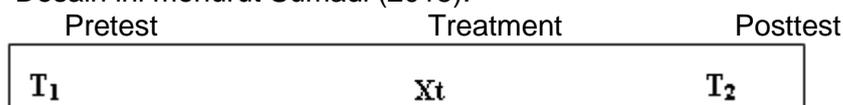
Ketiga, tahap kegiatan. Konselor meminta konseli untuk menceritakan masalahnya. Konselor meminta konseli untuk menyadari bahwa keyakinannya itu salah. Konselor meminta konseli lain aktif untuk memberi masukan terkait masalah yang dibahas. Konselor memberikan strategi modeling untuk diberikan gambaran perilaku kombinasi strategi thought stoping dan *restructuring kognitif*. Setelah itu konseli memberi homework. Berupa catatan negatif yang menghambat pikiran-pikiran.

Keempat, tahap penutupan. Konseli atau anggota kelompok pada tahap ini dapat mengungkapkan kesan-kesan terhadap pelaksanaan kegiatan, mengungkapkan hasil kegiatan kelompok secara mendalam dan tuntas, terumuskan rencana kegiatan lebih lanjut, dan tetap dirasakan hubungan kelompok dan rasa kebersamaan meskipun kegiatan diakhiri.

Kelima, tahap mengevaluasi kelompok. Konselor meminta para anggota untuk mengemukakan kesan dan pesan untuk anggota kelompok lain, atau tentang kelompok ini tadi. Konseli juga mengemukakan kesan tentang konselor dalam memimpin konseling kelompok ini.

Keenam tahap tindak lanjut. Konselor meminta konseli untuk datang kembali, jika ada hambatan dalam memperoleh informasi, terkait kemampuan diri.

Desain ini menurut Sumadi (2015).



## B. Populasi

Penelitian ini menggunakan populasi pada siswa kelas VIII B SMP 22 Surabaya sebanyak 38 siswa. Alasan memakai kelas kelas VIII B karena hasil dari survey guru BK dan hasil data dan wawancara dari guru BK. Sehingga pemilihan sampel dipilih berdasarkan hasil skor yang kurang tingkat self efficacy dirinya berdasarkan pengisian skala pengukuran self efficacy diri siswa.

## C. Sampel

Sampel merupakan bagian dari populasi. Penelitian ini menggunakan sampel sebanyak 5 orang siswa yang diambil dengan menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu teknik pengambilan sampel dengan menentukan kriteria-kriteria tertentu (Sugiyono, 2008). Kriteria yang dipakai dalam penelitian ini adalah siswa-siswi kelas VIII B SMPN 22 Surabaya karena dari wawancara guru BK, karena di kelas ini siswanya banyak yang mempunyai kemampuan prestasi lebih banyak. Maka dari itu guru BK ingin melihat lagi apakah kemampuan prestasi di kelas ini masih banyak dari tahun lalu atau sudah berkurang.

## D. Instrumen Penelitian

Penelitian ini pengumpulan datanya menggunakan instrument kuesioner. Instrument pengumpulan data yang digunakan berupa skala pengukuran. Skala pengukuran *self efficacy* diri dengan penyusunannya berdasarkan indikator yang telah ditentukan. Menurut Bandura (dalam Ghufroon 2009: 80) Indikator dari pengembangan skala pengukuran *self efficacy* siswa yaitu: (1) Dimensi tingkat: yakin dalam mengerjakan tugas, tekun dalam melakukan aktifitas yang disenangi, mampu menyelesaikan tugas sesuai pada waktu yang ditentukan, mencoba untuk menyelesaikan tugas-tugas, tidak takut dalam kegagalan, Percaya diri dalam menunjukkan kemampuan dimuka umum, Tidak mencontek, menganggap kegagalan sebagai motivasi. (2) Dimensi kekuatan: selalu berusaha mencari jalan keluar untuk menyelesaikan tugas, sering Latihan, tidak mudah putus asa, tidak malu untuk bertanya, menyelesaikan semua tugas yang telah diberikan, tidak meninggalkan tugas yang sulit, mengembangkan kemampuan diri. (3) Dimensi generalisasi: Motivasi dari keberhasilan teman, menyikapi situasi dan kondisi yang beragam dengan sikap positif, mampu belajar dari pengalaman, mampu mengambil keputusan untuk dirinya melangkah.

Uji Validitas dari 35 butir soal yang diuji cobakan terdapat 9 soal tidak valid . 24 soal yang valid karena koefisien sama dengan 0,3 atau lebih. Butir – butir soal yang tidak valid tidak digunakan dalam pengumpulan data. Hasil analisis korelasi butir-total skala pengukuran kemampuan diri (*self efficacy*) siswa dari 35 butir 24 soal valid dan diambil 20 soal dengan koefisien validitas -0,145 - 0,560.

Tabel 1. Validitas

		N	%
Cases	Valid	37	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	37	100.0

Di samping uji validitas, juga dilakukan uji reabilitas dengan menggunakan teknik Alpha Cronbach sebagaimana pada program SPSS for Ms Windows versi 23.0 yang terlihat dari langkah-langkah untuk mengecek validitas menggunakan SPSS. Menurut Sugiono dalam (Mudhar dan Muwakhidah 2017:138) Reabilitas adalah serangkaian pengukuran atau serangkaian alat ukur yang memiliki konsistensi bila pengukuran yang dilakukan dengan alat ukur itu dilakukan secara berulang. Hasil uji reabilitas menggunakan Alpha Cronbach sebesar 0,873. Sehingga reabilitas konsistensi internal diterima karena  $\alpha > 0,07$  atau dengan kata lain dapat dikatakan bahwa kuesioner sudah reliabel, yaitu tes dapat memberikan hasil yang tetap atau konsisten. Menurut Nunnally (dalam Yusuf 2018) menyatakan bahwa instrument dikatakan reabel jika koefisien reabilitas Alpha Cronbach lebih dari 0,70 ( $\alpha > 0,70$ ).

Tabel 2. Koefisien Reliabilitas

Cronbach's Alpha	N of Items
.873	24

Skala pengukuran dirancang menggunakan adaptasi skala likert (likert scale) dengan 4 pilihan jawaban, yaitu sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS), dan sangat tidak setuju (STS), yang dikembangkan oleh peneliti melalui prosedur validitas isi (content validity) dan dilakukan uji coba (try out). Butir pernyataan dalam skala pengukuran dibagi menjadi dua bagian yaitu butir positif (pertanyaan mendukung) dan butir negatif (pernyataan tidak mendukung). Pemberian skor pada masing-masing pilihan akan berbeda-beda pada butir positif dan butir negatif hal ini dimaksudkan untuk menguji konsisten jawaban responden. Pernyataan positif diberi skor 3 untuk sangat setuju (SS), 2 untuk setuju (S), 1 untuk tidak setuju (TS), 0 untuk sangat tidak setuju (STS). Sedangkan pernyataan negatif skor 0 untuk sangat setuju (SS), 1 untuk setuju (S), 2 untuk tidak setuju (TS), 3 untuk sangat tidak setuju (STS).

#### E. Teknik pengumpulan Data

Prosedur pengumpulan data yang digunakan oleh peneliti setelah melakukan Pretest adalah sebagai berikut: (1) peneliti membagikan skala kepada siswa yang telah ditunjuk sebagai populasi; (2) peneliti mengumpulkan hasil skala yang telah dikerjakan oleh siswa tersebut; (3) peneliti menghitung hasil pekerjaan skala siswa; (4) peneliti menganalisa hasil pekerjaan skala siswa; (5) peneliti mengelompokkan sesuai dengan interval kelas yang telah dibuat; dan (6) peneliti menjangring siswa melalui kelas dalam kategori tinggi.

#### F. Teknik Analisis Data

Metode analisis data yang peneliti yang digunakan yaitu statistika non parametrik dengan teknik uji *Wilcoxon* pada *SPSS For windows* versi 23. Teknik analisis data non parametrik digunakan karena sampel sampel yang digunakan relatif kecil. Pendekatan statistik *Wilcoxon W+* menggunakan distribusi normal. Selain itu penggunaan uji *wilcoxon* dilakukan karena tidak menerapkan syarat-syarat mengenai parameter-parameter populasi penelitian. Uji *Wilcoxon* adalah pengujian yang dilakukan dengan mencari perbedaan *mean pretest* dan *post-test* (Wirastania, aniek:2012).

Tabel 3. Uji Normalitas

	Kolmogorov-Smirnova			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest	,473	5	,001	,552	5	,000

Untuk melakukan pengujian hasil nilai di atas terdapat ketentuan kriteria keputusan, sebagai berikut: 1) Jika nilai *sig* < 0,05 maka data berdistribusi tidak normal, 2) Jika nilai *sig* > 0,05 maka data berdistribusi normal.

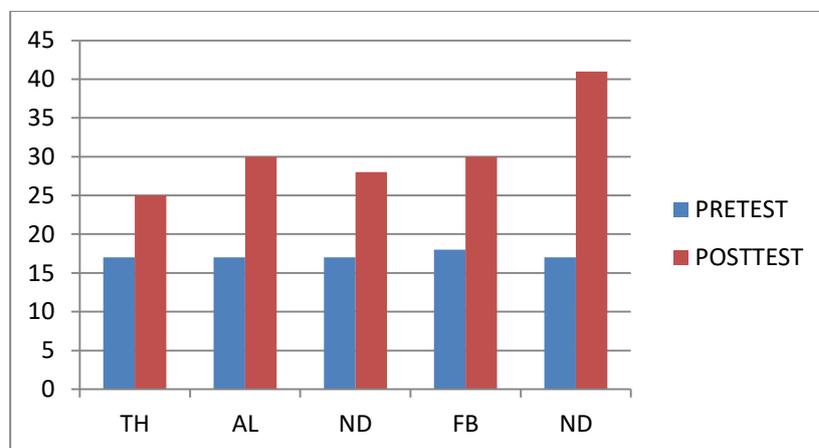
Pada hasil uji normalitas sebaran data *self efficacy* diri siswa (*pre-test*) terdapat nilai signifikan 0,001 artinya data tidak berdistribusi normal. Atas dasar hasil uji normalitas sebaran tersebut, maka data penelitian ini dianalisis dengan menggunakan teknik statistika *non-parametrik*, yaitu uji wilcoxon *non-parametrik* dengan bantuan program aplikasi *SPSS for Windows* versi 23.0.

#### G. Teknik Analisis Data Uji Wilcoxon

Pada penelitian ini menggunakan teknik analisis data yang digunakan adalah uji *wilcoxon*, yaitu pengujian yang dilakukan dengan mencari perbedaan rata-rata tes awal dan tes akhir. Untuk mengetahui benar tidaknya hipotesis yang diajukan, maka data tes awal dan tes akhir di atas dianalisis menggunakan statistik *non parametrik* dengan uji bertanda *wilcoxon*.

## Hasil dan Diskusi

Hasil dari *treadment* yang dilakukan peneliti menunjukkan arah perubahan yang positif karena ada peningkatan skor dan kategori dari *pre-test* ke *post-tes*. Siswa kelas VIII B mengalami perubahan kategori sedang Namun hal tersebut sudah menunjukkan adanya peningkatan. Perubahan kategori yang hampir sama antara 5 responden tersebut. Ditunjukkan dengan grafik berikut:



Grafik 1. Hasil *Pre test* dan *Post test* Pengaruh Penggunaan Strategi *Restructuring Kognitif* dalam Konseling kelompok terhadap *Self efficacy* Siswa Kelas VIII B SMP Negeri 22 Surabaya

Berdasarkan hasil perhitungan *Analisis Uji Wilcoxon*, diperoleh *asympt.sig* = 0,043. Oleh karena nilai *asympt.sig 2-tailed* = 0,05 <  $\alpha$  = 0,043. Maka  $H_0$  di tolak  $H_a$  diterima. Dengan demikian, hipotesis dapat dibuktikan bahwa ada perbedaan yang signifikan *self efficacy* diri siswa kelas VIII B antara sebelum dan sesudah diberi *treadment* konseling *restructuring kognitif*. Perbedaan tersebut menunjukkan perbedaan yang positif, yaitu meningkatnya tingkat *self efficacy* diri siswa setelah diberikan *treadment* konseling kelompok dalam *restructuring kognitif*. Artinya terdapat pengaruh skor yang signifikan terhadap strategi *restructuring kognitif* dalam konseling kelompok terhadap *self efficacy* diri siswa. *Restructuring kognitif* merupakan teknik yang menghasilkan kebiasaan baru pada konseli dalam berfikir, merasa, bertindak dengan cara

mengidentifikasi kebiasaan bermasalah, memberikan label pada kebiasaan tersebut, dan menggantikan tanggapan/persepsi diri yang negatif menjadi lebih rasional (Murk dalam Damayanti & Nurjanah 2016:291). Sedangkan menurut *Cormier* (dalam Anifah 2015:18) restructuring kognitif bertujuan untuk membantu konseli menetapkan hubungan antara persepsi dan kognisinya dengan emosi dan perilakunya, dan untuk mengidentifikasi persepsi atau kognisi yang salah satunya merusak diri dan mengganti persepsi tersebut dengan persepsi yang lebih positif atau meningkatkan diri. Menurut Bandura (dalam Ghufon 2009:73) *self efficacy* (efikasi diri) adalah keyakinan individu mengenai kemampuan dirinya dalam melakukan tugas-tugas atau tindakan yang diperlukan untuk mencapai hasil tertentu. Permasalahan kurangnya *self efficacy* diri pada siswa ini apabila tidak segera diatasi akan berdampak terhadap psikologis siswa dan dapat merugikan dirinya sendiri. Kondisi ini akan menghambat dirinya untuk berkembang dalam menanggapi impian dan cita-cita dan dapat mengurangi rasa percaya diri pada individu. Di dalam layanan bimbingan dan konseling terdapat beberapa layanan yang dapat digunakan oleh konselor untuk membantu siswa mengatasi masalah *self efficacy* diri, salah satunya yaitu layanan konseling kelompok dengan pendekatan strategi restructuring cognitive. Strategi *restructuring cognitive* dapat digunakan untuk membantu manusia berfikir rasional. Penelitian ini merupakan penelitian *Pra-Eksperimental* dengan rancangan *One Group Pretest-Posttest Design* yang dilakukan di SMP Negeri 22 Surabaya. Penelitian ini mengambil populasi pada siswa kelas VIII SMP Negeri 22 Surabaya sebanyak 38 siswa tahun ajaran 2018-2019. Dari populasi itu diambil sampel sebanyak 5 orang siswa yang jatuh pada siswa kelas VIIIB yang mengidentifikasi adanya *self efficacy* diri siswa yang kurang. Temuan hasil peneliti membuktikan bahwa, adanya pengaruh positif penggunaan strategi *restructuring kognitif* dalam konseling kelompok terhadap *self efficacy* diri. Dengan demikian, bimbingan dan konseling pada setting persekolahan senantiasa mampu memberikan kontribusi dalam upaya peningkatan mutu pendidikan.

## Simpulan

---

Simpulan merupakan titik akhir dari suatu kegiatan yang mana menjadi lebih jelas dari sesuatu kegiatan yang telah diteliti. Berdasarkan data yang dikumpulkan, dari hasil pengolahan data dan analisis data serta penyajian hipotesis, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut : Dari hasil penelitian yang telah diuraikan bab IV dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan penggunaan dalam konseling kelompok terhadap *self efficacy* diri siswa kelas VIII B SMP Negeri 22 Surabaya.

## Ucapan Terima Kasih

---

Kami ingin mengucapkan terima kasih kepada Kepala Sekolah beserta seluruh guru dan staf di SMP Negeri 22 Surabaya, Kaprodi bimbingan dan konseling Universitas PGRI Adi Buana serta dosen pembimbing yang telah mendukung terlaksananya penelitian ini.

## Daftar Rujukan

---

- Anifah, Mufidatin. 2015. Implementasi Teknik Cognitive Restructuring dalam Menangani Konsep Diri Rendah pada Siswa X SMP Negeri 1 Ujungpangkah. Skripsi. Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.
- Damayanti, Rika., Nurjanah, Puti. 2016. Pengaruh Konseling Kelompok Kognitif Perilaku dengan teknik Restructurisasi Kognitif terhadap Harga Diri Peserta Didik Kelas VIII MTS N 2 Bandar Lampung. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*. Vol. 3 (2). <http://ejournal.radenintan.ac.id/index.php/konseli>. Diunduh 15 Agustus pukul 05.11
- Ghufon, dan Rini Risnawati. 2009. *Teori-Teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar-ruzz Media.

- Mudhar & Muwakhidah. 2017. *Asesment Psikologi Teknik Non Tes*. Surabaya: Adibuana University Press.
- Putro, Zarkasih Khamim. 2017. "Memahami Ciri dan Tugas Perkembangan Masa Remaja", online: [ejournal.uinsuka.ac.id/pusat/aplakasi](http://ejournal.uinsuka.ac.id/pusat/aplakasi). Diunduh tanggal 15 agustus 2018 pukul 22.00.
- Putro, Zarkasih Khamim. 2017. "Memahami Ciri dan Tugas Perkembangan Masa Remaja", online: [ejournal.uin-suka.ac.id/pusat/aplakasi](http://ejournal.uin-suka.ac.id/pusat/aplakasi). Diunduh tanggal 15 agustus 2018 pukul 22.00.
- Soedarmaji, Boy & Lianawati, Ayong. 2014. *Strategi penanganan masalah dalam praktik konseling*. Surabaya: Adi Buana Universitas Press.
- Sugiyono. 2008. *Metode Penelitian Bisnis*. Alfabeta: Bandung
- Sulistiya, Elis dkk. 2017. Dampak Konseling Kelompok *Cognitive Behavior Therapy CBT* Teknik *Cognitive Restructuring* untuk meningkatkan *body image*. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*. Vol.6 (2):135-140. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jubk> , diunduh 15 agustus 2018 pukul 11.30.
- Suryabrata, Sumadi. 2014. *Metode Penelitian*. Jakarta: PT Rajagrafindo persada.
- Wirastania, aniek. 2012. *Program Bimbingan Melalui Permainan Kreasi Plastisin Untuk Meningkatkan Kreativitas Peserta Didik*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia. repository.upi.edu.
- Yusuf, febriana. 2018. " Uji Validitas dan Reabilitas Instrument Penelitian Kuantitatif". Dalam *Jurnal ilmiah pendidikan*. Vol.7 (1): (17-23)

---

**Competing interests:**

The authors declare that they have no significant competing financial, professional or personal interests that might have influenced the performance or presentation of the work described in this manuscript.

---