

## Keefektifan Pendekatan Cognitive Behavior Modification (CBM) untuk Meningkatkan Disiplin

Roiany One Febriani  
Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang  
Email: roianyone@uin-malang.ac.id

### Info Artikel

**Keyword:**  
Cognitive Behavior  
Modification  
Disiplin  
Mahasiswa

### Abstract

Discipline is a form of obeying and complying with an individual's values and norms in society. This study aims to examine the effectiveness of the CBM approach to improve student self-discipline. The research design was a pretest posttest control group design. Twelve students were selected as research subjects through a purposive sampling technique. Data analysis to prove the effectiveness of the CBM approach used statistical analysis of the Two Independent Test-Mann-Whitney U test. Based on statistical analysis tests proved that Ha was accepted, which means that the cognitive behavior modification approach is more effective for improving student discipline compared to the reality approach.

### Pendahuluan

Perilaku disiplin menjadi salah satu hal yang harus dikembangkan pada diri mahasiswa agar dapat menunjukkan sejauh mana penerimaan mahasiswa terhadap nilai dan perilaku yang hendak ditunjukkan dilingkungannya. Hal ini sejalan dengan pernyataan (Grusec & Kuczynski, 1980) bahwa disiplin adalah kegiatan sosialisasi utama yang mempengaruhi penerimaan anak terhadap nilai-nilai dan perilaku. Selain itu, (Hurlock, 1978) berpendapat bahwa disiplin diperlukan pada perkembangan anak agar terpenuhinya beberapa kebutuhan tertentu, diantaranya adalah disiplin dapat membuat anak merasa aman, dan hidup menurut standar yang disepakati oleh kelompok sosial. Perilaku disiplin yang terbentuk melalui kebiasaan dalam melakukan kegiatan sehari-sehari akan mewujudkan kondisi individu untuk mengembangkan perasaan dan kendali dirinya. Perilaku tersebut diartikan sebagai perwujudan disiplin diri.

(Brooks & Goldstein, 2008) menyatakan bahwa disiplin diri termasuk komponen utama seorang individu, sebagai bentuk tanggung jawab terhadap tindakan atau perilaku seseorang. Brooks & Goldstein juga berpendapat apabila seorang individu memiliki disiplin diri dan menggunakannya akan membuat seseorang dewasa. Bryant (2011) mengemukakan bahwa sebagian orang sulit menerapkan disiplin karena tidak mempunyai keterampilan mengatur waktu, tidak mempunyai keterampilan mengatur diri, tidak mempunyai ambisi, tidak mempunyai tujuan-tujuan konkret, tidak mempunyai motivasi, adanya ketidakpastian,



kecenderungan untuk menunda pekerjaan dan malas. Disiplin juga proses koordinasi antar unsur jiwa yang berasal dari dalam diri secara sadar.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, disimpulkan bahwa disiplin merupakan kemampuan dalam mengarahkan (*direction*) dan mengatur (*regulate*) kepribadian masing-masing individu sebagai pengontrol terhadap diri yang dapat digunakan sebagai upaya untuk mencapai tujuan (Bryant, 2011). Disiplin diri merupakan sebuah proses psikologis pengaturan diri (*self regulation*). *Self regulation* diidentifikasi sebagai faktor penting dalam kesuksesan berbagai pembelajaran (Müller & Seufert, 2018). Individu dengan *self regulation* yang tinggi, yakni yang memiliki kemampuan untuk merencanakan, mengatur dan mengontrol proses pembelajaran, dapat belajar lebih cepat dan memiliki kinerja lebih baik dibanding yang memiliki *self regulation* rendah (Zeidner, 2019).

Rogus & Combs (Ramli, 1999) menyebutkan bahwa siswa yang disiplin memiliki *locus of control* dan pandangan positif terhadap kemampuan mereka. Siswa yang memiliki keberhasilan dan kesuksesan pada dirinya adalah bentuk usaha dari dirinya sendiri, sehingga siswa akan selalu meningkatkan usahanya demi terwujudnya tujuan yang diinginkan. Hal ini sejalan dengan pendapat (Brooks & Goldstein, 2008) bahwa disiplin adalah komponen utama seorang individu sebagai bentuk pertanggungjawaban terhadap segala perilakunya.

Studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti kepada mahasiswa melalui hasil observasi dan wawancara menerangkan bahwa mereka sering menunjukkan perilaku tidak disiplin, seperti terlambat masuk kelas, sering tidak memakai seragam wajib fakultas, bergurau dengan teman ketika di kelas, dan sering mengumpulkan tugas tidak tepat waktu. Selain itu, diperoleh data sekitar 43% mahasiswa mengalami keterlambatan kehadiran di kelas, 60% mahasiswa terlambat mengumpulkan tugas, dan 68% mahasiswa tidak memakai seragam pada hari yang telah ditentukan. Berdasarkan hasil studi pendahuluan tersebut, peneliti akan membantu mahasiswa meningkatkan perilaku disiplin menggunakan intervensi pendekatan CBM. Sebab perilaku disiplin erat kaitannya dengan kognitif mahasiswa. Disiplin diri berhubungan dengan belajar siswa, siswa dengan tingkat disiplin tinggi akan memiliki hasil belajar yang dapat mencapai nilai ketuntasan di atas minimal (Shofi & Rofiq, 2019).

Meichenbaum (Ivey et al., 2011) mengemukakan bahwa CBM dilakukan untuk membantu siswa mendefinisikan masalah kognitif dan perilaku yang ada pada dirinya dengan mengembangkan kemampuan kognisi dan perubahan perilaku yang positif. CBM dipandang sebagai pendekatan yang dapat digunakan untuk meningkatkan disiplin diri mahasiswa S1 PGMI dengan cara menekankan pada pembelajaran diri sendiri sehingga mahasiswa dapat mengatasi masalah disiplin diri yang rendah melalui 3 tahapan dalam CBM.

## Metode Penelitian

Rancangan penelitian ini menggunakan *pretest and posttest control group design*. Desain ini dinilai akurat untuk menguji hipotesis karena variabel bebas dapat dinilai dengan tepat. Pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling dengan kriteria penjaringan subjek yaitu: (1) mahasiswa FITK UIN Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2019, (2) teridentifikasi sebagai mahasiswa yang memiliki disiplin diri rendah berdasarkan skala disiplin diri, (3) Mahasiswa FITK yang bersedia menjadi responden dalam mengikuti konseling. Sampel penelitian terdiri dari 12 mahasiswa yang berusia 18-20 tahun.

Instrumen penelitian ini menggunakan (1) skala disiplin diri sebagai alat pengumpul data pretest dan posttest dalam pelaksanaan konseling individu dengan pendekatan CBM. Skala disiplin diri dikembangkan sendiri oleh peneliti yang telah divalidasi oleh dua ahli isi dalam bidang bimbingan dan konseling. Analisis penilaian dianalisis dengan *Inter-rater Agreement Model*. Hasil analisis penilaian ahli menyatakan bahwa skala disiplin diri layak dipergunakan untuk pelaksanaan intervensi . (2) Pedoman wawancara digunakan sebagai pengontrol setelah diberikannya intervensi dengan pendekatan CBM

Teknik analisis menggunakan analisis deskriptif dan statistik. Analisis deskriptif dimaskudkan untuk mendeskripsikan data *pre-test* dan *post-tets*. Analisis statistik digunakan untuk menentukan perubahan perilaku disiplin diri yang terjadi pada sampel penelitian. Pengolahan data menggunakan *Microsoft Excel* 2013 dan dianalisis menggunakan program *SPSS* versi 24 for Windows. Uji hipotesis dilakukan dengan melakukan uji *Two Independent Test-Mann-Whitney U* untuk membuktikan apakah hipotesis diterima atau ditolak.

## Hasil dan Pembahasan

### Hasil

Hasil penelitian pada kelompok eksperimen memiliki perbedaan skor sebelum dan sesudah intervensi menggunakan konseling individu pendekatan CBM. Hasil *pretest* dan *posttes* kelompok eksperimen dapat dicermati pada Tabel 1.

**Tabel 1. Hasil Pretest dan Posttest Kelompok Eksperimen**

Mahasiswa	Skor <i>Pretest</i>	Kategori	Skor <i>Posttest</i>	Kategori
AN	64	Rendah	105	Tinggi
ZN	64	Rendah	101	Tinggi
MS	62	Rendah	103	Tinggi
MA	63	Rendah	101	Tinggi
AR	65	Rendah	108	Tinggi
HD	65	Rendah	104	Tinggi

Hasil penelitian pada kelompok kontrol terdapat perbedaan skor sebelum dan sesudah pemberian intervensi menggunakan konseling individu pendekatan realita. Hasil *pretest* dan *posttes* kelompok kontrol dapat dilihat pada Tabel 2.

**Tabel 2. Hasil Pretest dan Posttest Kelompok Kontrol**

Mahasiswa	Skor <i>Pretest</i>	Kategori	Skor <i>Posttest</i>	Kategori
FD	65	Rendah	88	Sedang
AS	57	Rendah	90	Sedang
LN	62	Rendah	92	Sedang
AZ	63	Rendah	91	Sedang
SV	63	Rendah	85	Sedang
NL	65	Rendah	93	Sedang

Hasil *pretest* mahasiswa kelompok eksperimen sebelum diberikan konseling dengan pendekatan CBM memiliki skor rata-rata sebesar 63,83 dengan skor minimum 62 dan skor maksimum 65. Sementara itu hasil *posttest* setelah diberikan konseling dengan pendekatan *cognitive behavior modification* memiliki skor rata-rata sebesar 103,67 dengan skor minimum 101 dan skor maksimum 108. Hasil *pretest posttest* kelompok eksperimen dengan pendekatan CBM akan disajikan pada Tabel 5. Berdasarkan hasil uji beda dengan *Wilcoxon* nilai signifikansi uji beda sebesar 0,027 atau kurang dari 0,05 yang menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan antara skor *pretest* dan *posttest* tingkat disiplin mahasiswa pada kelompok eksperimen.

**Tabel 5. Perbedaan Pretest dan Posttest Kelompok Eksperimen**

Descriptive Statistic						
n	Mean	Std. Deviasi	Minimum	Maximum	p-value*	
Pretest	6	63,83	1,169	62	65	0,027
Posttest	6	103,67	2,658	101	108	

\*Uji beda *Wilcoxon*

Hasil yang disajikan yaitu hasil sebelum dan sesudah intervensi. *Pretest* mahasiswa sebelum mendapat intervensi rata-rata skornya adalah 62,5. Sementara itu rata-rata skor *posttest* mahasiswa yang diberikan intervensi dengan pendekatan realita sebesar 89,8. Hasil perbedaan *pretest posttest* kelompok kontrol disajikan pada tabel 6.

**Tabel 6. Perbedaan Pretest dan Posttest Kelompok Kontrol**

Descriptive Statistic						
n	Mean	Std. Deviasi	Minimum	Maximum	p-value*	
Pretest	6	62,5	2,95	57	65	0,027
Posttest	6	89,8	2,93	85	93	

\*Uji beda *Wilcoxon*

Pada Tabel 6 ditampilkan hasil uji beda *pretest posttest* tingkat disiplin diri mahasiswa dengan uji *Wilcoxon*. Berdasarkan tabel diatas nilai signifikansi uji beda sebesar 0,027 atau kurang dari 0,05. Hal ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan tingkat disiplin mahasiswa saat sebelum dan sesudah diberikan perlakuan

dengan metode konseling realita. Selain itu rata-rata skor *posttest* lebih besar dibandingkan rata-rata skor *pretest*. Hasil *posttest* menunjukkan terdapat peningkatan yang signifikan skor disiplin mahasiswa.

#### Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keefektifan konseling individu dengan pendekatan CBM untuk meningkatkan disiplin diri mahasiswa. Intervensi yang diberikan adalah konseling individu dengan pendekatan CBM diberikan kepada kelompok eksperimen yaitu enam mahasiswa yang memiliki disiplin diri rendah. Enam mahasiswa lain dalam kelompok kontrol diberikan *counseling as usual* yang cenderung pada konseling dengan pendekatan realita. Sebelum diberikan intervensi disiplin diri mahasiswa memiliki kategori rendah dan sesudah diberikan intervensi menggunakan pendekatan CBM , disiplin diri mahasiswa mengalami peningkatan yang signifikan secara beragam antar masing-masing subjek.

Intervensi CBM dilaksanakan dengan tiga tahapan, yaitu: observasi diri, memulai dialog internal baru, dan belajar keterampilan baru (Lotfi et al., 2011). Tahap pertama adalah observasi diri, siswa diberikan motivasi dalam mengeksplorasi dirinya sendiri sehingga menjadi observer yang baik terhadap perilakunya sendiri (Serrano, 2009). Melalui eksplorasi diri mahasiswa akan mengenali kekurangan dan kelebihan dirinya sendiri. Observasi diri ini sejalan dengan penelitian (Park & Sperling, 2012) bahwa siswa mengobservasi dan melakukan evaluasi terhadap pekerjaannya yaitu memilih perilaku positif dan perilaku negatif.

Tahap kedua adalah memulai dialog internal baru. Kegiatan ini menuntut mahasiswa untuk mulai mendengarkan pemikirannya secara internal dan mengenali macam-macam pernyataan negatif yang diharapkan dapat dirubah dengan pemikiran yang positif (Lotfi et al., 2011). Disiplin diri yang rendah merupakan bentuk perilaku negatif yang berkaitan erat dengan kognitif siswa. Pendekatan CBM berfokus pada perubahan keyakinan diri yang negatif menjadi keyakinan diri yang positif (Lotfi et al., 2011). Hal ini senada dengan penelitian lain yaitu para siswa diajarkan untuk mengenali cara berpikir yang salah yaitu pikiran-pikiran irasional dan mengubahnya menjadi pikiran-pikiran yang lebih rasional (Moradi, 2017). Sejalan dengan inti intervensi *cognitive restructuring* pada penelitian (Larsen et al., 2019) yang mengungkapkan bahwa *cognitive restructuring* adalah teknik dalam melakukan terapi kognitif yang memberikan kemungkinan seseorang melakukan identifikasi keyakinan negatif dan irasional kemudian mengubahnya dengan keyakinan rasional berbasis fakta. Penelitian ini memulai dialog internal baru dengan membantu mahasiswa mengubah pernyataan diri negatif menjadi pernyataan diri positif dengan memilih pemikiran atau pernyataan negatif yang ada pada diri mahasiswa kemudian dirubah menjadi pemikiran atau pernyataan positif yang membuat mahasiswa termotivasi untuk mengubah perilaku tidak disiplin menjadi perilaku disiplin.

Terakhir, mahasiswa diajak mempelajari keterampilan baru. Mahasiswa membuat beberapa keterampilan yang dinilai efektif untuk merubah perilaku negatif menjadi perilaku positif dengan menunjukkan tindakan disiplin. Pendekatan CBM melibatkan perubahan kognitif yang diimplementasikan pada perubahan perilaku, senada dengan penelitian Serrano (2009) yaitu bahwa masalah yang dimiliki siswa selalu dikaitkan dengan pikirannya yang negatif dan menyebabkan terbentuknya perilaku. Intervensi ini merupakan pendekatan untuk merubah perilaku yang maladaptif menjadi perilaku yang adaptif (Yonita & Karneli, 2019). Untuk CBM, cara siswa memaknai perubahan perilaku yang telah ia buat akan berpengaruh terhadap bagaimana perilaku baru itu digeneralisasikan dan dipertahankan (Serrano, 2009). Setelah melalui tiga tahapan tahapan intervensi CBM, siswa mampu mempertahankan perilaku positif yaitu menunjukkan perilaku disiplin.

Selanjutnya pemberian intervensi pendekatan realita pada kelompok kontrol juga dilakukan sebanyak empat sesi. Pada sesi pertama, peneliti melakukan pembinaan hubungan baik dengan mahasiswa dan menjelaskan konsep dari disiplin diri. Selain itu, pada sesi ini mahasiswa melakukan identifikasi perilaku kekinian. Sesi kedua, peneliti membantu mahasiswa dalam mempertimbangkan nilai terhadap perilakunya. Selanjutnya sesi ketiga, yaitu peneliti bersama mahasiswa merencanakan perilaku baru akan membantu mahasiswa dalam mencapai tujuannya. Perencanaan pada sesi ini dibuat secara spesifik sehingga memungkinkan mahasiswa dapat melakukannya kembali di lain waktu. Sesi terakhir, yaitu sesi keempat peneliti bersama mahasiswa membuat komitmen untuk melakukan perencanaan perilaku baru yang sudah dibuat. Sejalan dengan penjelasan (Wubbolding, 2007) bahwa rencana yang baik harus mengandung unsur SAMIC<sup>3</sup> (*Simple, Attainable, Measurable, Immediate, Control by the planner, Committed to, and Continuously done*).

Penelitian ini menggunakan analisis kuantitatif dengan bantuan SPSS untuk melakukan uji beda dengan analisis uji beda dengan *Two Independent Test-Mann-Whitney U* yang diketahui nilai *Asymp Sig. (2-tailed)* atau nilai signifikansi sebesar 0,004 atau kurang dari 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima atau dengan kata lain terdapat perbedaan yang signifikan pada skor tingkat disiplin mahasiswa antara kelompok eksperimen dengan CBM dan kelompok kontrol dengan realita. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa konseling dengan pendekatan *cognitive behavior modification* dinilai lebih efektif dalam meningkatkan disiplin mahasiswa dibandingkan konseling dengan pendekatan realita. Berdasarkan hasil uji statistik menunjukkan bahwa intervensi dengan pendekatan CBM lebih efektif dari pada pemberian intervensi dengan pendekatan realita. Sejalan dengan penelitian (Sanyata, 2012) yaitu pendekatan behavior merupakan suatu proses yang dilakukan oleh konselor membantu konseli untuk belajar memecahkan masalah interpersonal,

emosional dan keputusan tertentu dengan tujuan adanya perubahan perilaku pada diri konseli.

Penelitian ini didukung dengan penelitian terdahulu yaitu pendekatan CBM efektif dalam meningkatkan prestasi belajar siswa SMP (Zyromski & Joseph, 2008). Lotfi et al (2011) mengemukakan bahwa CBM efektif untuk menurunkan kecemasan siswa dalapada saat mengikuti tes. (FAJARWATI, 2015) menyatakan bahwa CBM efektif untuk meningkatkan motivasi berprestasi siswa SMP, hal tersebut senada dengan penelitian (Hengudomsub et al., 2016) yang menunjukkan bahwa CBM efektif untuk mengurangi stres. (Febriani et al., 2020) menemukan bahwa CBM efektif untuk menurunkan prokrastinasi akademik siswa SMA.

Beberapa penelitian yang telah disebutkan di atas memperkuat kesimpulan yang didapat dari uji hipotesis utama mengenai keefektifan CBM untuk meningkatkan disiplin diri mahasiswa. (Lynch, 2012) mengemukakan faktor-faktor yang berpengaruh terhadap keberhasilan dari suatu intervensi, diantaranya yaitu hubungan antara terapis dengan individu, motivasi individu, dan kemampuan individu dalam mempelajari perilaku baru. Hubungan antara terapis dengan individu yang dimaksud adalah peneliti sebagai konselor dalam pelaksanaan konseling merupakan hal yang penting untuk keberhasilan intervensi yang diberikan. Peneliti menunjukkan sikap hangat dan meningkatkan hubungan baik dengan mahasiswa. Selanjutnya motivasi mahasiswa dalam hal ini adalah kedisiplinan sangat diperlukan dimanapun mereka berada. Terakhir, kemampuan mahasiswa dalam mempelajari perilaku baru, dalam hal ini mahasiswa mempelajari perilaku-perilaku baru yang sebelumnya tidak diterapkan dalam sikap dan tindakan disiplin, terlebih pemberian intervensi ini dilakukan pada masa pandemi Covid-19 yang mana kedisiplinan sangat menunjang mahasiswa pada perkuliahan melalui sistem *online* (daring).

## Simpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan, maka dapat disimpulkan bahwa konseling individu dengan pendekatan CBM efektif untuk meningkatkan disiplin diri mahasiswa FITK. Hal tersebut didasarkan pada uji beda dengan *Two Independent Test-Mann-Whitney U* yang diketahui nilai *Asymp Sig. (2-tailed)* atau nilai signifikansi sebesar 0,004 atau kurang dari 0,05. Berdasarkan hasil uji statistik menunjukkan bahwa intervensi dengan pendekatan *cognitive behavior modification* lebih efektif dari pada pemberian intervensi dengan pendekatan realita. Hal ini menunjukkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, yang artinya konseling pendekatan *cognitive behavior modification* efektif untuk meningkatkan disiplin diri mahasiswa

## Daftar Pustaka

- Brooks, R., & Goldstein, S. (2008). The mindset of teachers capable of fostering resilience in students. *Canadian Journal of School Psychology*, 23(1), 114–126.
- Bryant, T. (2011). *Self-Discipline in 10 days*. HUB Publishing.
- FAJARWATI, R. (2015). Keefektifan Pendekatan Cognitive Behavior Modification (CBM) untuk Meningkatkan Motivasi Berprestasi Siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP). *DISERTASI Dan TESIS Program Pascasarjana UM*.
- Febriani, R. O., Ramli, M., & Hidayah, N. (2020). Cognitive Behavior Modification untuk Menurunkan Prokrastinasi Akademik Siswa Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 5(3), 132–141.
- Grusec, J. E., & Kuczynski, L. (1980). Direction of effect in socialization: A comparison of the parent's versus the child's behavior as determinants of disciplinary techniques. *Developmental Psychology*, 16(1), 1.
- Hengudomsub, P., Kangchai, W., Pathumarak, N., & Paokanha, R. (2016). The Effect of Cognitive Behavior Modification Program on Stress among Caregivers of Older Adults with Dementia. *Thai Pharmaceutical and Health Science Journal-วารสาร ไทย เภสัชศาสตร์ และ วิทยาการ สุขภาพ*, 11(1), 1–9.
- Hurlock, E. B. (1978). Perkembangan anak jilid 2. Jakarta: Erlangga, 243.
- Ivey, A. E., D'Andrea, M. J., & Ivey, M. B. (2011). *Theories of Counseling and Psychotherapy: A Multicultural Perspective: A Multicultural Perspective*. Sage.
- Larsen, K. D., Shrestha, S., & Jones, K. (2019). Effects of Cognitive Restructuring Techniques on Physical Activity in Older Adults. *J Pub Health Issue Pract* 3: 141.
- Lotfi, S., Eizadi-fard, R., Ayazi, M., & Agheli-Nejad, M. A. (2011). The effect of Meichenbaum's cognitive behaviour modification therapy on reduction of test anxiety symptoms in high school girls. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 30, 835–838.
- Lynch, M. M. (2012). *Factors influencing successful psychotherapy outcomes*.
- Moradi, S. (2017). The effectiveness of positive thinking skills on academic procrastination of high school female students Kermanshah City. *Interdisciplinary Journal of Virtual Learning in Medical Sciences*, 8(1).
- Müller, N. M., & Seufert, T. (2018). Effects of self-regulation prompts in hypermedia learning on learning performance and self-efficacy. *Learning and Instruction*, 58, 1–11.
- Park, S. W., & Sperling, R. A. (2012). Academic procrastinators and their self-regulation. *Psychology*, 3(01), 12.
- Ramli, M. (1999). Developing Student Self Discipline. *Jurnal Filsafat, Teori, Dan Praktik Kependidikan*, 26, 12–21.
- Sanyata, S. (2012). Teori dan aplikasi pendekatan behavioristik dalam konseling. *Jurnal Paradigma*, 14(7), 1–11.

- Serrano, J. (2009). Reflexiones sobre la " modificación cognitiva de la conducta". *Quaderns de Psicologia*, 17, 39–57.
- Shofi, N. F., & Rofiq, A. A. (2019). Terapi Kognitif Behavior dengan Teknik Manajemen Diri untuk Menangani Kedisiplinan Belajar Siswa SMP Islam Tanwirul Afkar Sidoarjo. *Proceedings of International Conference on Da'wa and Communication*, 1, 383–390.
- Wubbolding, R. E. (2007). Reality therapy theory. Dalam Capuzzi, D., & Gross, DR *Counseling and Psychotherapy: Theories and Interventions*. Upper Saddle River: Merrill Prentice Hall.
- Yonita, E. N., & Karneli, Y. (2019). The Effectiveness of the Cognitive Behavior Modification Approach with Group Settings to Reduce Bullying Behavior. *Jurnal Neo Konseling*, 1(3).
- Zeidner, M. (2019). Self-regulated learning: Current fissures, challenges, and directions for future research. *High Ability Studies*, 30(1-2), 255–276.
- Zyromski, B., & Joseph, A. E. (2008). Utilizing Cognitive Behavioral Interventions to Positively Impact Academic Achievement in Middle School Students. *Journal of School Counseling*, 6(15), n15.