

## **EFEKTIVITAS LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN PENDEKATAN *RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY* UNTUK MEREDUKSI KECENDERUNGAN *SELF- INJURY* PADA GENERASI Z**

**Nadila Desrani Putri<sup>1\*</sup>, Anni Suprapti<sup>2</sup>, MT Afriwilda<sup>3</sup>**

<sup>123</sup>Program Studi Bimbingan dan Konseling, Universitas Bengkulu

\*Korespondensi E-mail: [nadiladesranip@gmail.com](mailto:nadiladesranip@gmail.com)

### **ABSTRAK**

Penelitian bertujuan untuk membuktikan efektivitas konseling kelompok dengan pendekatan *rational emotive behavior therapy* untuk mereduksi kecenderungan *self-injury* pada generasi Z. Penelitian dilakukan menggunakan metode eksperimen dengan *two group pre-test post-test control design*. Populasi dalam penelitian adalah siswa kelas VIII SMP Negeri 5 Kota Bengkulu. Sampel penelitian berjumlah 10 orang yang meliputi 5 orang kelompok eksperimen dan 5 orang kelompok kontrol diambil dengan teknik *purposive sampling*. Analisis data penelitian menggunakan uji-t. Hasil Uji-t diketahui bahwa terdapat perbedaan kecenderungan *self-injury* antara remaja generasi z yang menerima konseling kelompok dengan pendekatan *rational emotive behavior therapy* dan remaja generasi z yang menerima konseling kelompok tanpa pendekatan *rational emotive behavior therapy*, sehingga dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok dengan pendekatan *rational emotive behavior therapy* efektif untuk mereduksi kecenderungan *self-injury*.

**Kata kunci:** konseling kelompok, *menyakiti diri sendiri*, pendekatan *rational emotive behavior therapy*.

### **THE EFFECTIVENESS OF GROUP COUNSELING SERVICES WITH A RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY APPROACH TO REDUCE SELF-INJURY TENDENCY IN GENERATION Z**

### **ABSTRACT**

*This study aimed to prove the effectiveness of group counseling using the Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) approach in reducing self-injury tendencies among Generation Z. The research employed an experimental method with a two-group pre-test post-test control design. The population of the study consisted of eighth-grade students at SMP Negeri 5 Bengkulu City. The sample included 10 students, divided into two groups: 5 students in the experimental group and 5 students in the control group, selected through purposive sampling. Data analysis was conducted using the t-test. The results of the t-test showed a significant difference in self-injury tendencies between Generation Z adolescents who received group counseling with the REBT approach and those who received group counseling without the REBT approach. Therefore, it was concluded that group counseling with the Rational Emotive Behavior Therapy approach was effective in reducing self-injury tendencies among Generation Z/*

**Keywords:** *group counselling, self-injury, rational emotive behavior therapy*

## PENDAHULUAN

Generasi Z adalah generasi yang kerap disapa generasi digital karena generasi Z lahir pada masa transisi perkembangan teknologi yang sangat pesat. Teknologi dan internet telah menjadi bagian yang tidak dapat dipisahkan di kehidupan sehari-hari terutama bagi generasi Z, mereka telah bergantung pada teknologi dan hal ini dapat berpengaruh terhadap kepribadiannya (Fitriyadi *et al.*, 2023). Zamzami (2024) menyatakan bahwa meskipun teknologi memberikan banyak manfaat yang ditawarkan juga dapat memberikan pengaruh negatif.

Pengaruh negatif dari kemajuan teknologi adalah diantaranya menyebabkan remaja generasi Z terkena berbagai konten dan memperkuat pola pikir generasi Z yang tidak sehat. Mereka merasakan tekanan sosial dari apa yang mereka lihat (Fitriyadi *et al.*, 2023). Di sosial media juga memperlihatkan konten kekerasan, kebencian, seksual dan perilaku *self-injury* yang memicu generasi Z untuk berani mengikuti perbuatan tersebut (Putri & Afiati, 2021). *Self-injury* merupakan suatu bentuk perilaku menyakiti diri sendiri yang dilakukan untuk menyalurkan emosi atau situasi yang sulit dengan anggapan bahwa sakit fisik lebih baik daripada sakit secara emosional (Yuanita, 2021).

Wurisetyaningrum *et al.*, (2024) mengemukakan bahwa ada berbagai bentuk perilaku *self-injury*, diantaranya yaitu menggigit, menyayat, menarik rambut, memasukkan benda ke dalam tubuh, mengelupas kulit dengan sengaja, menyalah gunakan obat, dan menolak perawatan medis atau mengganggu penyembuhan luka dan sebagainya. Adapun Faktor terjadinya *self-injury* dikarenakan memiliki teman yang melakukan *self-injury*, pengguna narkoba maupun alkohol. Namun kemungkinan besar dikarenakan oleh konflik keluarga, konflik percintaan, merespon suatu masalah dengan reaksi negatif, dan faktor kepribadian (Velga & Delvi, 2022).

Hasil observasi dan wawancara dengan guru BK menemukan generasi Z yang melakukan *self-injury* di SMP N 5 Kota Bengkulu dalam bentuk memukul dada, membenturkan kepala, meninju dinding dan menyayat permukaan kulit. Hal ini dilatarbelakangi oleh problematika dengan orangtua. Selain itu juga karena pelaku merupakan korban perundungan serta sekedar mengikuti *tren* yang ada di sosial

media. Dari permasalahan yang terjadi, maka segera dibutuhkan penanganan untuk mengatasi tindakan kecenderungan *self-injury* di kalangan generasi Z ini.

Salah satu alternatif upaya untuk mereduksi kecenderungan *self-injury* remaja generasi Z melalui bimbingan dan konseling adalah dengan memberikan layanan konseling kelompok dengan pendekatan *rational emotive behavior therapy*. Secara khusus, REBT dapat diterapkan secara efektif untuk menangani kesulitan kognitif, emosi, dan perilaku. Tamamiyah (2024) mengemukakan bahwa kegiatan konseling kelompok yang dipadukan dengan pendekatan *rational emotive behavior therapy* sangat cocok untuk memperkuat jaringan dukungan antar anggota kelompok dan membantu mengembangkan pola pikir yang lebih rasional dan adaptif.

Melihat kondisi lapangan tersebut, diperlukan upaya untuk mereduksi kecenderungan *self-injury* pada remaja generasi Z. Dalam hal ini peneliti melakukan penelitian dengan judul “Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* Untuk Mereduksi Kecenderungan *Self-Injury* Pada Generasi Z”.

## METODE

Bentuk dari penelitian ini adalah penelitian eksperimen dengan rancangan *two group pretest-posttest control design*. Populasi penelitian adalah generasi Z kelas VIII SMP Negeri 5 Kota Bengkulu, dan adapun sampel pada penelitian ini berjumlah 10 orang yang meliputi 5 orang kelompok eksperimen dan 5 orang kelompok kontrol. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* yakni penentuan sampel berdasarkan kriteria tertentu. Dalam penelitian ini yaitu remaja generasi Z yang memiliki kecenderungan *self-injury* yang tinggi, dilaksanakan di SMP Negeri 5 Kota Bengkulu pada semester ganjil tahun ajaran 2024/2025.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan instrument non-tes berupa angket kecenderungan *self-injury*. Pada kelompok eksperimen dan kontrol sama-sama dilakukan *pre-test* dan *post-test* untuk mengetahui tingkat kecenderungan *self-injury*, kemudian diberikan *treatment*. Pada kelompok eksperimen diberikan *treatment* berupa layanan konseling kelompok dengan

pendekatan *rational emotive behavior therapy*, namun pada kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan sepenuhnya seperti pada kelompok eksperimen.

Pada penelitian ini reliabilitas angket menunjukkan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,879 yang dinyatakan dapat dipercaya dan angket layak untuk digunakan di lapangan. Data dianalisis menggunakan uji-t (*independent sample t-test*) melalui SPSS versi 25.0 for windows (Ghozali, 2006).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil analisis pada penelitian ini yaitu, perbandingan skor perubahan antara kelompok eksperimen yang diberi layanan konseling kelompok dengan pendekatan *rational emotive behavior therapy* dan kelompok kontrol yang diberi layanan konseling kelompok tanpa pendekatan *rational emotive behavior therapy* yang diukur menggunakan angket kecenderungan *self-injury* yang dijelaskan pada tabel 1 dan tabel 2 sebagai berikut:

**Tabel 1**  
**Skor Perbandingan Kecenderungan *Self-Injury* Kelompok eksperimen**

Nama	Pre-test	Kategori	Post-test	Kategori	Peningkatan
AK	143	Tinggi	102	Sedang	41
AP	132	Sedang	96	Rendah	36
AO	138	Tinggi	87	Rendah	51
ZW	132	Sedang	112	Sedang	20
RN	128	Sedang	100	Rendah	28
Jumlah	673		497		176
Rata-rata	134.60	Tinggi	99.40	Rendah	35.2

Tabel 1 menunjukkan tingkat kecenderungan *self-injury* kelompok eksperimen sebelum diberikan layanan konseling kelompok dengan pendekatan *rational emotive behavior therapy* berada pada kategori tinggi, yang ditunjukkan dengan cara menyayat tangan dan bagian tubuh tertentu serta menarik-narik rambut sebagai bentuk pelarian dari tekanan emosional dan pikiran irasional. Generasi Z tumbuh di era modern dengan akses tak terbatas dan didominasi oleh media sosial, sehingga generasi Z sering kali menghadapi tekanan emosional dari berbagai sumber yang dapat berdampak pada kesehatan mental dan berpotensi

menimbulkan kecenderungan *self-injury* (Sudirman *et al.*, 2024).

Hal ini sejalan dengan penelitian (Suharyanti & Hanasthasia, 2021) mengemukakan bahwa salah satu karakteristik yang menonjol dari generasi Z adalah kekhawatiran yang mereka miliki terhadap berbagai aspek kehidupan, memiliki harapan dan ambisi yang tinggi sehingga mereka cenderung mengalami tekanan sosial, kecemasan, dan perasaan kurang percaya diri akibat perbandingan diri yang konstan di dunia maya (Wardana *et al.*, 2024).

Setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan pendekatan *rational emotive behavior therapy* kelompok eksperimen berada pada kategori rendah. Penurunan ini menunjukkan keberhasilan konseling dan mendukung teori REBT bahwa dapat berkontribusi dalam menurunkan perubahan perilaku maladaptif (Ningsih *et al.*, 2022). Hal ini ditunjukkan dengan bukti generasi Z mulai menyadari kekeliruan akan cara berpikir, memahami dan mencari cara lain untuk melampiaskan emosi.

Secara teoritis, pendekatan REBT efektif karena menargetkan keyakinan irasional yang menjadi akar munculnya emosi negatif dan perilaku yang menyimpang. Sejalan dengan pendapat Winkel (2004) mengemukakan bahwa kelebihan pendekatan REBT yakni mempercepat proses penemuan titik permasalahan utama konseli, pembelajaran untuk berpikir logis yang diajarkan selama berlangsungnya konseling REBT dapat digunakan dalam mengatasi permasalahan di masa mendatang dan konseli akan merasa bahwa dirinya memiliki kemampuan intelektual dan kemajuan cara berpikir.

**Tabel 2**  
**Skor Perbandingan Kecenderungan *Self-Injury* Kelompok kontrol**

Nama	Pre-test	Kategori	Post-test	Kategori	Peningkatan
AS	130	Sedang	127	Sedang	3
AA	142	Tinggi	132	Sedang	10
NA	136	Tinggi	110	Sedang	26
AI	135	Tinggi	118	Sedang	17
AE	129	Sedang	122	Sedang	7
Jumlah	672		621		63
Rata-rata	134.40	Tinggi	124.2	Sedang	12.6

Tabel 2 menggambarkan tingkat kecenderungan *self-injury* kelompok kontrol sebelum diberikan layanan berada pada kategori tinggi, kemudian setelah diberikan layanan konseling kelompok tanpa pendekatan *rational emotive behavior therapy* berada pada kategori sedang yang ditunjukkan dengan menyayat tangan, memukul dada dan menarik-narik rambut.

Pada kelompok kontrol diketahui terdapat penurunan kecenderungan *self-injury*, namun tidak se-signifikan kelompok eksperimen. Ditunjukkan dengan remaja generasi Z masih melakukan kecenderungan untuk melakukan *self-injury* seperti memukul diri sendiri saat melampiaskan emosionalnya. Peneliti menggunakan uji *t* yang diolah dengan *SPSS 25.0* untuk mengetahui efektif atau tidaknya layanan konseling kelompok dengan pendekatan *rational emotive behavior therapy*. Uji *t* dalam penelitian ini ditunjukkan pada tabel 3 di bawah.

**Tabel 3**

**Hasil Uji Paired Sampel T-test Angket Kecenderungan Self-injury**

	<b>T</b>	<b>Sig. (2-tailed)</b>
<i>Post-test Eksperimen –</i>	- 4.665	.010
<i>Post-test Kontrol</i>		

Tabel 3 menunjukkan adanya perbedaan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dalam kecenderungan *self-injury* pada remaja generasi Z sebelum diberikan layanan konseling kelompok dengan pendekatan *rational emotive behavior therapy* dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok dengan pendekatan *rational emotive behavior therapy*. Hal ini menunjukkan adanya perubahan yang signifikan. Sehingga Ha diterima dan Ho ditolak yang berarti layanan konseling kelompok dengan pendekatan *rational emotive behavior therapy* efektif untuk mereduksi kecenderungan *self-injury* di SMP Negeri 5 Kota Bengkulu.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa tingkat kecenderungan *self-injury* pada remaja generasi Z SMP Negeri 5 Kota Bengkulu pada kelompok eksperimen sebelum diberi layanan konseling kelompok dengan pendekatan *rational emotive behavior therapy* berada pada kategori tinggi. Setelah pemberian *treatment* sebanyak lima kali pertemuan terdapat penurunan yang signifikan daripada kelompok kontrol.

Kecenderungan *self-injury* memiliki dampak yang sangat buruk terhadap emosional, perkembangan pribadi dan interaksi sosial. Oleh karena itu diharapkan pihak sekolah menyediakan sarana dan prasarana yang mendukung layanan bimbingan dan konseling terutama layanan konseling kelompok dengan pendekatan *rational emotive behavior therapy*. Penelitian ini diharapkan mampu berguna dan dapat menuntaskan permasalahan remaja generasi Z khususnya mengenai kecenderungan *self-injury*.

## DAFTAR PUSTAKA

- Fitriyadi, M. Y., Rahman, M. R., Azmi, M. R., Religion, J., Agama, J., Fitriyadi, M. Y., Rahman, M. R., Azmi, M. R., Ilham, M. A., Aibina, O. I., Hesda, N., & Al, F. (2023). Pengaruh Dunia It Terhadap Perilaku Remaja Generasi Z. *Jurnal Religion: Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya*, 1(2), 21–37.
- Ghozali, Imam. 2006. Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Program SPSS. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro
- Ningsih, U. M., Hadiwinarto, H., & Sinthia, R. (2022). Pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik *rational emotive behavior therapy* dalam mengurangi perilaku agresif siswa dari keluarga disharmonis di smp n 13 kota bengkulu. Consilia: *Jurnal Ilmiah Bimbingan dan Konseling*, 5(1), 34-44.
- Putri & Afati, N. (2021). *Self-Injury Di Era Digital : Pengembangan Skala Self-Injury In The Digital Era : Scale Development*
- Sudirman, N. A., et al. (2024). Manajemen pendidikan karakter pada remaja generasi z dalam mengelola kondisi emosional. *Jurnal Kolaboratif Sains*, 7(5), 1862–1873.

- Suharyanti, S., & Hanathasia, M. (2021). Kampanye Generasi Berencana (GENRE), Sikap Generasi Z di Jakarta, dan Penetrasi Media Sosial Selama Pandemi COVID-19. *Jurnal Studi Komunikasi dan Media*, 25(2), 111-130.
- Tamamiyah, L. (2024). Konseling kelompok dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy*. *Jurnal Pendidikan Indonesia*, 4(8), 804–812.
- Velga & Delvi. (2022). Gambaran *self-injury* mahasiswa. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 5(9), 1689–1699.
- Wardana, M. N., Rahmawati, P., & Ayunda, S. R. B. (2024). Strategi Modern Pengelolaan Kesehatan Mental Gen Z Dalam Perspektif Islam. *Jurnal Ilmiah Psikologi dan Kesehatan Masyarakat*, 2(2), 57-75.
- Winkel,W.S & Hastuti, Sri. (2004). *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Yogyakarta: Media Abadi.)
- Wurisetyaningrum, C., Elmanora, & Zulfa, V. (2024). Analisis Faktor Perilaku *Self-Injury* Pada Remaja Carolina. *Liberosis: Jurnal Psikologi Dan Bimbingan Konseling*, 2(2), 1–10.
- Yuanita, I. (2021). *Rational Emotive Behavior Therapy* untuk mengatasi Perilaku *Self Injury* pada remaja di Desa Gunung Malang Kabupaten Situbondo.
- Zamzami, R. (2024). Dampak teknologi digital terhadap perilaku sosial generasi muda. *TECHSI-Jurnal Teknik Informatika*, 15(2), 87-95.
- Aini, Q. (2023). Hubungan Media Sosial TikTok Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa. *At-Taujih: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 2(1), 3.
- Arini, D. (2020). Penyuluhan Dampak Positif dan Negatif Media Sosial Terhadap Kalangan Remaja Di Desa Way Heling Kecamatan Lengkiti Kabupaten Ogan Komering Ulu. *Abdimas Universal*, 2(1), 49–53. <https://doi.org/10.36277/abdimasuniversal.v2i1.38>
- Averill, J. R. (1973). Personal Control Over Aversive Stimuli And Its Relationship To Stress. *Psychological Bulletin*, 80(4), 286.
- Ernawati, I., & Ahzani, A. P. (2023). 20. Pengaruh Bimbingan Kelompok Terhadap Pengendalian Diri Siswa Kelas Viii Smp. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 7(02), 349–357.
- Fitri Mulyani, N. H. (2021). Analisis perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi (IPTEK) dalam pendidikan. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling. Jurnal Pendidikan Dan Konseling (JPDK)*, 3(1), 101–109.

Fitrialis, R., Rahmadani, T., Vania, N. R., Nabila, N. P., Fitriana, N., & Elsani, D. (2024). Dampak Negatif Media Sosial Terhadap Remaja. *Jurnal Akuntansi, Bisnis Dan Ekonomi Indonesia (JABEI)*, 3(2), 30–34.

Latuconsina, M. D. (2020). Penerapan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Relaksasi Untuk Menurunkan Kejemuhan Belajar Pada Siswa. *Jambura Guidance And Counseling Journal*, 1(2), 72–82.  
<Https://Doi.Org/10.37411/Jgcj.V1i2.533>

Nabila, L., & Nabila, R. P. (2022). Sosialisasi Dampak Positif dan Negatif Media Sosial pada siswa di Sekolah Dasar Negeri 88 Pekanbaru. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling (JPDK)*, 4(5), 4218–4224.

Najamuddin, M., & Mujiburrahman, M. (2024). Pengaruh Teknik Relaksasi Terhadap Pengendalian Emosi Pada Siswa Smp Peduli Anak Langko Lombok Barat. *Realita : Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 9(1), 2343.  
<Https://Doi.Org/10.33394/Realita.V9i1.11179>

Prayitno, Afdal, Ifdil, & Ardi, Z. (2017).  *Layanan Bimbingan Kelompok dan Konseling Kelompok yang Berhasil: Dasar dan Profil* (1st ed.). Penerbit Ghalia Indonesia.

Puspitasari, F. A., & Arifah, S. (2021). Efektivitas Teknik Relaksasi Untuk Mengurangi Kejemuhan Belajar Siswa SMP. *Jurnal Thalaba Pendidikan Indonesia*, 4(2), 103–109.

Putri, R. M., Wisma, N., Ar, S., & Sucipto, S. D. (2024). Pelatihan Dan Aini, Q. (2023). Hubungan Media Sosial TikTok Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa. *At-Taujih: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 2(1), 3.

Arini, D. (2020). Penyuluhan Dampak Positif dan Negatif Media Sosial Terhadap Kalangan Remaja Di Desa Way Heling Kecamatan Lengkiti Kabupaten Ogan Komering Ulu. *Abdimas Universal*, 2(1), 49–53.  
<https://doi.org/10.36277/abdimasuniversal.v2i1.38>

Averill, J. R. (1973). Personal Control Over Aversive Stimuli And Its Relationship To Stress. *Psychological Bulletin*, 80(4), 286.

Ernawati, I., & Ahzani, A. P. (2023). 20. Pengaruh Bimbingan Kelompok Terhadap Pengendalian Diri Siswa Kelas Viii Smp. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 7(02), 349–357.

Fitri Mulyani, N. H. (2021). Analisis perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi (IPTEK) dalam pendidikan. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling. Jurnal Pendidikan Dan Konseling (JPDK)*, 3(1), 101–109.

Fitrialis, R., Rahmadani, T., Vania, N. R., Nabila, N. P., Fitriana, N., & Elsani, D. (2024). Dampak Negatif Media Sosial Terhadap Remaja. *Jurnal Akuntansi*,

- Bisnis Dan Ekonomi Indonesia (JABEI), 3(2), 30–34.*
- Latuconsina, M. D. (2020). Penerapan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Relaksasi Untuk Menurunkan Kejemuhan Belajar Pada Siswa. *Jambura Guidance And Counseling Journal, 1(2)*, 72–82. <Https://Doi.Org/10.37411/Jgcj.V1i2.533>
- Nabila, L., & Nabila, R. P. (2022). Sosialisasi Dampak Positif dan Negatif Media Sosial pada siswa di Sekolah Dasar Negeri 88 Pekanbaru. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling (JPDK), 4(5)*, 4218–4224.
- Najamuddin, M., & Mujiburrahman, M. (2024). Pengaruh Teknik Relaksasi Terhadap Pengendalian Emosi Pada Siswa Smp Peduli Anak Langko Lombok Barat. *Realita: Jurnal Bimbingan Dan Konseling, 9(1)*, 2343. <Https://Doi.Org/10.33394/Realita.V9i1.11179>
- Prayitno, Afdal, Ifdil, & Ardi, Z. (2017). *Layanan Bimbingan Kelompok dan Konseling Kelompok yang Berhasil: Dasar dan Profil* (1st ed.). Penerbit Ghalia Indonesia.
- Puspitasari, F. A., & Arifah, S. (2021). Efektivitas Teknik Relaksasi Untuk Mengurangi Kejemuhan Belajar Siswa SMP. *Jurnal Thalaba Pendidikan Indonesia, 4(2)*, 103–109.
- Putri, R. M., Wisma, N., Ar, S., & Sucipto, S. D. (2024). Pelatihan Dan Pendampingan Teknik Relaksasi Pada Layanan Bimbingan Dan Konseling Bagi Guru Bk. *Bubungan Tinggi: Jurnal Pengabdian Masyarakat, 6(1)*, 9. <Https://Doi.Org/10.20527/Btjpm.V6i1.9291>
- Safitri, W., Elita, Y., & Sulian, I. (2021). Hubungan penggunaan media sosial dengan perilaku phubbing remaja generasi z pada siswa kelas xi di smkn 5 kota bengkulu. *Consilia: Jurnal Ilmiah Bimbingan Dan Konseling, 4(3)*, 274–282.
- Sena, F. Y., Elita, Y., & Misbahuddin, A. (2021). *Hubungan Antara Kontrol Diri Pada Siswa Broken Home Dengan Pergaulan Bebas Siswa Kelas Xi Smk Negeri X Kota Bengkulu*. Triadik.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Pendidikan Kuantitatif, Kualitatif, Kombinasi, R&D dan Penelitian Pendidikan* (Sutopo (ed.); Edisi kedu). ALFABETA, CV.
- Yuliastini, N. K. S. (2020). Efektivitas model konseling behavioral dengan teknik relaksasi untuk meminimalisasi kecemasan dalam menghadapi mata pelajaran matematika. *JKI (Jurnal Konseling Indonesia), 6(1)*, 1–5.