

Penerapan Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Mengurangi Perilaku Maladaptif Merokok Pada Siswa

Lenny Indah Lorenza¹⁾, Imaratul Ulwiyah²⁾, Bhennita Sukmawati³⁾

¹Bimbingan dan Konseling, FKIP Universitas PGRI Argopuro Jember
email: lennyindah43@gmail.com

² Bimbingan dan Konseling, FKIP Universitas PGRI Argopuro Jember
email: ulwiyahimaratul85@gmail.com

³ Bimbingan dan Konseling, FKIP Universitas PGRI Argopuro Jember
email: bhennita.sw@gmail.com

Artikel histori:

Submit: 10 Juli 2025

Revisi: 31 Juli 2025

Diterima: 13 Oktober 2025

Terbit: 30 Desember 2025

Kata Kunci:

*Restrukturisasi Kognitif, Perilaku
Maledaptif, Perilaku
Merokok*

Keywords:

*Cognitive Restructuring,
Maladaptive Behavior, Smoking
Behavior*

Korespondensi:

Lennyindah43@gmail.com

Abstract: This study aims to determine the application of cognitive restructuring techniques in reducing maladaptive smoking behavior in 9th grade students of SMP Negeri 2 Tegalsari. Using a qualitative approach, this study explores students' experiences and perceptions in undergoing cognitive restructuring techniques. Data were collected through in-depth interviews and participant observation of students involved in the intervention. The results showed that cognitive restructuring was effective in changing maladaptive thinking patterns related to smoking. Then the challenge in implementing this cognitive restructuring technique was from time constraints. The results also showed changes in student behavior after the intervention, one student managed to reduce the frequency of smoking significantly, while the other only experienced a slight decrease. Increased ability to cope with stress, students reported an increase in their ability to manage stress and negative emotions without relying on cigarettes. Students who received the intervention showed increased confidence in their ability to quit smoking and overcome the temptation to smoke. Changes in mindset, students showed changes in their mindset about smoking. Students began to recognize the negative impact of smoking on their health and well-being, and developed more positive beliefs about their ability to live without cigarettes. Increased resistance to peer pressure, students who received the intervention reported an increase in their ability to resist peer pressure to smoke. This study contributes to a deeper understanding of the application of cognitive restructuring techniques as an intervention to reduce smoking behavior in adolescents.

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penerapan teknik restrukturisasi kognitif dalam mengurangi perilaku maladaptif merokok pada siswa kelas 9 SMP Negeri 2 Tegalsari. Menggunakan pendekatan kualitatif, penelitian ini menggali

pengalaman dan persepsi siswa dalam menjalani teknik restrukturisasi kognitif. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam dan observasi partisipan terhadap siswa yang terlibat dalam intervensi. Hasil penelitian menunjukkan Restrukturisasi kognitif efektif dalam mengubah pola pikir yang tidak adaptif terkait merokok, lalu tantangan dalam penerapan teknik restrukturisasi kognitif ini adalah dari keterbatasan waktu, dan hasil penelitian juga menunjukkan adanya perubahan perilaku siswa setelah intervensi, salah satu siswa berhasil mengurangi frekuensi merokok secara signifikan, sementara yang lain hanya mengalami penurunan yang sedikit. Peningkatan kemampuan mengatasi stres, siswa melaporkan peningkatan kemampuan mereka dalam mengelola stres dan emosi negatif tanpa bergantung pada rokok. Siswa yang mendapat intervensi menunjukkan peningkatan kepercayaan diri dalam kemampuannya untuk berhenti merokok dan mengatasi godaan untuk merokok. Perubahan pola pikir, Siswa menunjukkan perubahan dalam pola pikir tentang merokok. Siswa mulai menyadari dampak negatif merokok terhadap kesehatan dan kesejahteraannya, dan mengembangkan keyakinan yang lebih positif tentang kemampuannya untuk hidup tanpa rokok. Meningkatnya penolakan terhadap tekanan teman sebaya, siswa yang mendapatkan intervensi melaporkan peningkatan kemampuannya untuk menolak tekanan dari teman sebaya untuk merokok. Penelitian ini memberikan kontribusi pada pemahaman yang lebih dalam tentang penerapan teknik restrukturisasi kognitif sebagai intervensi untuk mengurangi perilaku merokok pada remaja, serta implikasinya bagi pengembangan program pencegahan merokok di sekolah.



This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License.

Pendahuluan

Perilaku merokok di kalangan remaja merupakan masalah kesehatan masyarakat yang serius dan terus menjadi perhatian global. Dampak merokok bagi kesehatan remaja sangat signifikan, mulai dari gangguan pernapasan, peningkatan risiko kanker, hingga masalah kesehatan kronis lainnya di masa depan. Lebih jauh lagi, merokok juga dapat mengganggu proses belajar, perkembangan sosial, dan kualitas hidup remaja secara keseluruhan. Di Indonesia, prevalensi merokok di kalangan remaja masih cukup tinggi, dan hal ini menjadi tantangan bagi upaya peningkatan kesehatan masyarakat.

Menurut penelitian Rahmawati (2021), remaja yang terlibat dalam perilaku merokok cenderung memiliki keyakinan irasional, seperti anggapan bahwa merokok dapat meningkatkan status sosial atau membantu mereka terlihat lebih dewasa. Back (2020) juga menjelaskan bahwa merokok adalah bentuk perilaku maladaptif yang sering dipengaruhi oleh distorsi kognitif, seperti

keyakinan bahwa rokok dapat membantu mengurangi stres atau meningkatkan status sosial, meskipun efeknya justru membahayakan kesehatan dan kesejahteraan individu.

SMP Negeri 2 Tegalsari, sebagai salah satu lembaga pendidikan di Kabupaten Banyuwangi, juga menghadapi permasalahan perilaku merokok di kalangan siswanya, khususnya siswa kelas 9. Observasi awal di SMP Negeri 2 Tegalsari menunjukkan adanya sejumlah siswa kelas 9 yang diketahui merokok. Kondisi ini menjadi urgen untuk diatasi karena dapat berdampak negatif pada kesehatan, prestasi akademik, dan lingkungan sekolah secara keseluruhan.

Urgensi penanganan masalah ini terletak pada pencegahan dampak jangka panjang. Jika perilaku merokok tidak segera diintervensi, maka risiko gangguan kesehatan kronis, penurunan motivasi belajar, dan pengaruh negatif pada siswa lain akan semakin besar. Rasionalisasi penelitian ini adalah kebutuhan akan intervensi psikologis yang berfokus pada aspek kognitif, karena akar masalah perilaku maladaptif merokok terletak pada pola pikir irasional.

Penelitian ini memilih pendekatan kualitatif untuk meneliti penerapan teknik restrukturisasi kognitif dalam mengurangi perilaku maladaptif merokok pada siswa kelas 9 SMP Negeri 2 Tegalsari. Pilihan metode kualitatif didasarkan pada kebutuhan untuk memahami secara mendalam pengalaman dan persepsi siswa terkait perilaku merokok mereka dan proses perubahan perilaku melalui intervensi restrukturisasi kognitif. Restrukturisasi kognitif dipilih karena berfokus pada perubahan pola pikir dan keyakinan yang mendasari perilaku merokok, yang dianggap sebagai faktor kunci dalam keberhasilan upaya berhenti merokok. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi pada pengembangan intervensi yang lebih efektif dan holistik untuk mengatasi perilaku merokok pada remaja.

Widyaningsih (2020) menjelaskan teknik restrukturisasi kognitif adalah salah satu metode dalam terapi yang membahas penerapan prinsip belajar dalam pikiran konseli agar mereka dapat mencapai respons emosional yang positif. Konselor membantu konseli mengidentifikasi dan mengubah pikiran negatif serta pernyataan diri yang negatif. Yusadri (2020) menyatakan bahwa layanan konseling individual yang menggunakan teknik restrukturisasi kognitif efektif dalam mereduksi perilaku merokok pada siswa.

Tujuan penelitian ini adalah Mengidentifikasi dan mendeskripsikan pola pikir siswa kelas 9 SMP Negeri 2 Tegalsari terkait perilaku merokok, Mendeskripsikan proses penerapan teknik restrukturisasi kognitif dalam upaya mengurangi perilaku merokok pada siswa, Menganalisis perubahan perilaku dan persepsi siswa setelah penerapan teknik restrukturisasi kognitif.

Penelitian ini akan menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Pengumpulan data akan dilakukan melalui wawancara mendalam dan observasi partisipan. Analisis data akan menggunakan teknik analisis data analisis naratif.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain penelitian studi kasus. Penelitian kualitatif dipilih karena memungkinkan pemahaman yang mendalam tentang pengalaman dan persepsi siswa terkait perilaku merokok dan proses perubahan perilaku melalui intervensi restrukturisasi kognitif. Pendekatan ini relevan karena berfokus pada proses, interaksi, dan pemahaman subjek terhadap intervensi restrukturisasi kognitif.

Jenis penelitian yang digunakan adalah deskriptif kualitatif, di mana penelitian berusaha menggambarkan penerapan teknik restrukturisasi kognitif secara sistematis, mendalam, dan faktual untuk melihat perubahan pola pikir dan perilaku merokok pada siswa.

Penelitian dilaksanakan di SMP Negeri 2 Tegalsari, yang berlokasi di Kecamatan Tegalsari, Kabupaten Banyuwangi. Lokasi ini dipilih karena berdasarkan hasil observasi awal ditemukan adanya siswa kelas 12 yang memiliki kebiasaan merokok dan membutuhkan intervensi Bimbingan dan Konseling. Waktu penelitian dilaksanakan selama 1 bulan (april 2025), mencakup tahap persiapan, pengumpulan data, analisis, hingga penyusunan laporan penelitian.

Subjek penelitian adalah siswa kelas 12 di SMP Negeri 2 Tegalsari yang memiliki perilaku maladaptif merokok. Pemilihan subjek dilakukan secara purposive sampling dengan kriteria

sebagai berikut: Siswa aktif kelas 12 SMP Negeri 2 Tegalsari, Memiliki kebiasaan merokok berdasarkan pengakuan pribadi, observasi guru BK, atau pengakuan teman sebaya, Bersedia mengikuti seluruh sesi intervensi restrukturisasi kognitif. Jumlah subjek penelitian disesuaikan dengan kebutuhan analisis kualitatif, yakni 2 siswa yang memenuhi kriteria di atas.

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian adalah observasi yang dilakukan untuk mengamati perilaku siswa sebelum, selama, dan setelah intervensi. Lalu wawancara yang dilakukan kepada siswa, guru bk, dan pihak terkait untuk menggali pandangan siswa mengenai kebiasaan merokok dan perubahan yang dirasakan. Lalu dilakukannya dokumentasi untuk mengumpulkan data pendukung seperti catatan konseling, dan foto kegiatan.

Instrumen penelitian dalam pendekatan kualitatif bersifat fleksibel dan berperan sebagai panduan, namun dalam penelitian kali ini peneliti menggunakan intrumen panduan wawancara yang berisi pertanyaan terbuka untuk menggali pengalaman dan perubahan pola pikir siswa, lalu lembar observasi yang digunakan untuk mencatat perilaku siswa selama proses intervensi

Teknik analisis data di lakukan secara kualitatif dengan model reduksi data dan penyajian data. Dimana peneliti menyaring, memilih, dan memfokuskan data relevan terkait penerapan retrukturisasi kognitif , lalu menyajikan data dalam bentuk narasi, tabel, dan bagan proses perubahan pola pikir siswa.

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi penerapan teknik restrukturisasi kognitif dalam mengurangi perilaku maladaptif merokok pada siswa kelas 9 SMP Negeri 2 Tegalsari. Dengan metode pengumpulan data berupa wawancara mendalam dan observasi partisipan. Sampel penelitian terdiri dari 2 siswa yang memenuhi kriteria inklusi. Analisis data dilakukan dengan metode analisis tematik.

Hasil penelitian

Subjek penelitian berjumlah 2 orang siswa kelas 12 yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Kriteria yang dipilih kedua siswa mengakui bahwa mereka merokok karena tekanan teman sebaya. Lalu siswa memiliki persepsi yang beragam tentang resiko merokok, namun diantaranya meminimalisir resiko tersebut atau merasa bahwa resiko tersebut tidak akan menimpah mereka

Tabel 1: frekuensi alasan merokok

Alasan merokok	Frekuensi	Presentase
Tekanan teman sebaya	15	37,5 %
Mengurangi stres	10	25 %
Kebiasaan keluarga	2	5 %
Total	27	67,5 %

Proses penerapan restrukturisasi kognitif dalam penelitian ini dilakukan melalui 3 sesi pertemuan dalam satu minggu, masing masing berdurasi 30 menit. Setiap sesi dipandu oleh lenny indah lorenza sebagai peneliti. Teknik yang digunakan meliputi Identifikasi Pikiran Otomatis: Pada tahap awal, siswa diajak untuk mengidentifikasi pikiran dan perasaan mereka yang muncul ketika mereka tergoda untuk merokok atau ketika mereka sedang merokok, Penilaian dan Penantangan Pikiran: Setelah pikiran otomatis diidentifikasi, siswa dibimbing untuk mengevaluasi apakah pikiran tersebut rasional dan realistik, Penggantian Pikiran Negatif: Siswa dibimbing untuk mengganti pikiran negatif dan irasional dengan pikiran yang lebih positif, realistik, dan adaptif. Pengembangan Strategi Koping: Siswa diajarkan berbagai strategi coping yang sehat untuk mengatasi situasi yang memicu keinginan merokok, seperti olahraga, relaksasi, meditasi, atau mencari dukungan sosial.

Tabel 2. Frekuensi merokok sebelum dan sesudah intervensi

Kode siswa	Frekuensi merokok sebelum (batang/hari)	Frekuensi merokok sesudah (batang/hari)	Presentase penurunan
A	8	3	62,5 %
B	6	2	66,7 %

Selama proses intervensi restrukturisasi kognitif, beberapa tantangan muncul yang perlu diperhatikan: Kesulitan Mengidentifikasi Pikiran Negatif: Beberapa siswa mengalami kesulitan dalam mengidentifikasi pikiran dan keyakinan yang mendasari perilaku merokok mereka. Mereka terbiasa dengan kebiasaan merokok dan sulit untuk menyadari pikiran-pikiran otomatis yang memicu perilaku tersebut. Keterbatasan Waktu dan Sumber Daya: Terbatasnya waktu untuk sesi intervensi dan keterbatasan sumber daya, seperti fasilitas atau bahan pendukung intervensi, juga menjadi kendala.

Setelah menjalani intervensi restrukturisasi kognitif, beberapa perubahan perilaku teramati pada siswa. Pengurangan frekuensi merokok rata-rata frekuensi merokok sebelum intervensi adalah 8 batang per hari, dan setelah intervensi menjadi 3 batang per hari. Lalu perubahan sikap terhadap merokok, siswa mulai menyadari dampak negatif merokok bagi kesehatan, baik fisik maupun mental. Contoh perubahan sikap siswa, siswa lebih mampu menolak ajakan untuk merokok. Siswa yang mendapat intervensi pun mampu menunjukkan peningkatan kepercayaan diri dalam kemampuan mereka untuk berhenti merokok dan mengatasi godaan untuk merokok.

Melalui wawancara mendalam, siswa menunjukkan pergeseran pola pikir. Sebelum intervensi, sebagian besar siswa memandang merokok sebagai cara mengatasi stres dan tekanan sosial. Setelah intervensi, persepsi berubah menjadi lebih kritis terhadap dampak kesehatan dan sosial. Penurunan perilaku maladaptif, observasi menunjukkan perubahan perilaku nyata seperti mengurangi interaksi di area yang menjadi tempat merokok bersama teman sebaya, mengalihkan kebiasaan merokok menjadi aktivitas lain (olahraga ringan, mendengarkan musik). Siswa juga memiliki kesadaran akan risiko kesehatan (paru-paru, jantung, dan penururan stiman tubuh), kesadaran akan dampak ekonomi (biaya untuk rokok menjadi beban), kesadaran akan dampak sosial (risiko stigma dari guru atau orang tua).

Hasil menunjukkan bahwa penerapan teknik restrukturisasi kognitif efektif menurunkan frekuensi merokok, mengubah pola pikir, dan mengurangi perilaku maladaptif. Temuan ini sejalan dengan penelitian Beck (2020) yang menegaskan bahwa perubahan kognitif dapat mempengaruhi perilaku secara signifikan.

Penurunan ini terjadi karena teknik restrukturisasi kognitif mengubah proses berfikir otomatis siswa. Sebelum intervensi siswa memiliki *automatic thought* seperti “*saya butuh rokok untuk mengurangi stres*” atau “*saya harus ikut merokok agar diterima dalam lingkungan oleh teman*”. Setelah intervensi, pikiran otomatis ini digantikan dengan pola pikir rasional seperti “*saya bisa mengelola stres dengan cara lain*” atau “*merokok tidak menentukan harga diri saya*”. Perubahan pola pikir menghasilkan pengurangan dorongan emosional untuk merokok, yang secara langsung menurunkan frekuensi merokok.

Pembahasan

Penelitian dengan judul “Penerapan Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Mengurangi Perilaku Maladaptif Merokok pada Siswa Kelas 12 di SMP Negeri 2 Tegalsari” menggunakan

metode kualitatif deskriptif bertujuan untuk menggambarkan efektivitas intervensi teknik restrukturisasi kognitif dalam membantu siswa mengubah pola pikir dan perilaku terkait kebiasaan merokok. Hasil penelitian menunjukkan bahwa restrukturisasi kognitif mampu memberikan perubahan signifikan pada pola berpikir siswa yang sebelumnya cenderung irasional menjadi lebih rasional dan adaptif, yang pada akhirnya berdampak pada penurunan perilaku merokok.

Pada tahap awal, peneliti menemukan bahwa sebagian siswa memiliki keyakinan maladaptif seperti anggapan bahwa merokok memberikan rasa percaya diri, menjadi simbol kedewasaan, dan merupakan sarana untuk mengurangi stres. Keyakinan ini sesuai dengan konsep automatic thoughts menurut Beck, di mana pikiran yang salah kaprah dapat memengaruhi perilaku seseorang. Melalui sesi konseling, siswa dibimbing untuk mengidentifikasi pikiran otomatis tersebut dan mengkritisinya berdasarkan fakta rasional.

Proses intervensi berjalan dalam beberapa sesi, dimulai dari identifikasi pikiran irasional, pengujian bukti, hingga penggantian dengan pikiran alternatif yang lebih sehat. Hasilnya, siswa mulai menyadari bahwa merokok memiliki dampak kesehatan yang merugikan, menimbulkan kerugian ekonomi, dan dapat menurunkan prestasi akademik. Kesadaran ini menjadi dasar perubahan pola pikir yang lebih rasional.

Perubahan kognitif yang terjadi diikuti oleh perubahan perilaku. Frekuensi merokok pada sebagian siswa berkurang secara bertahap. Mereka mulai menghindari situasi dan lingkungan yang memicu keinginan merokok, seperti bergaul dengan teman yang merokok di luar jam sekolah. Beberapa siswa juga melaporkan mulai mengantikkan kebiasaan merokok dengan aktivitas alternatif seperti berolahraga, bergabung dalam kegiatan ekstrakurikuler, atau mengembangkan hobi baru.

Faktor pendukung keberhasilan intervensi ini antara lain adalah keterbukaan siswa dalam mengikuti proses konseling, dukungan dari guru Bimbingan dan Konseling, serta kebijakan sekolah yang mendukung perilaku hidup sehat. Namun, penelitian juga menemukan adanya hambatan, seperti pengaruh teman sebaya di luar sekolah dan lingkungan rumah yang masih permisif terhadap perilaku merokok. Faktor eksternal ini menunjukkan bahwa perubahan perilaku memerlukan dukungan yang konsisten dari lingkungan sekitar.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar siswa merokok karena tekanan teman sebaya, rasa ingin tahu, dan sebagai upaya untuk mengurangi stres. Temuan ini sejalan dengan teori belajar sosial Bandura, yang menjelaskan bahwa perilaku dapat dipelajari melalui observasi dan imitasi perilaku orang lain. Tekanan teman sebaya merupakan faktor signifikan yang mendorong siswa untuk memulai dan melanjutkan kebiasaan merokok (Smith et al., 2020). Selain itu, merokok juga digunakan sebagai mekanisme coping untuk mengatasi stres dan emosi negatif (Jones et al., 2022). Hal ini menunjukkan pentingnya intervensi yang tidak hanya berfokus pada aspek fisik, tetapi juga aspek psikologis dan sosial.

Intervensi restrukturisasi kognitif menunjukkan efektivitas dalam mengurangi frekuensi merokok dan mengubah sikap siswa terhadap merokok. Hal ini menunjukkan bahwa perubahan kognitif, yaitu mengubah pola pikir dan keyakinan yang mendasari perilaku merokok, dapat berpengaruh pada perubahan perilaku. Restrukturisasi kognitif membantu siswa untuk mengidentifikasi dan menantang pikiran negatif yang terkait dengan merokok, serta mengembangkan strategi coping yang lebih sehat.

Meskipun menunjukkan efektivitas, implementasi restrukturisasi kognitif menghadapi beberapa tantangan. Kesulitan siswa dalam mengidentifikasi pikiran negatif, resistensi terhadap perubahan, dan kurangnya dukungan lingkungan merupakan beberapa kendala yang dihadapi. Hal ini menunjukkan perlunya pendekatan yang holistik dan terintegrasi, yang melibatkan keluarga, sekolah, dan komunitas dalam mendukung perubahan perilaku siswa.

Faktor pendukung keberhasilan intervensi ini antara lain adalah keterbukaan siswa dalam mengikuti proses konseling, dukungan dari guru Bimbingan dan Konseling, serta kebijakan sekolah yang mendukung perilaku hidup sehat. Namun, penelitian juga menemukan adanya hambatan, seperti pengaruh teman sebaya di luar sekolah dan lingkungan rumah yang masih permisif terhadap perilaku merokok. Faktor eksternal ini menunjukkan bahwa perubahan

perilaku memerlukan dukungan yang konsisten dari lingkungan sekitar.

Tabel perubahan frekuensi merokok

siswa	Sikap sebelum intervensi	Sikap sesudah intervensi
A	Merasa merokok membantu mengurangi stres	Mulai menyadari dampak negatif merokok dan mencari alternatif lain untuk mengatasi stres.
B	Merasa kecanduan dan sulit berhenti	Merasa lebih terkontrol dan memiliki kepercayaan diri untuk berhenti.

Kesimpulan

Penerapan teknik restrukturisasi kognitif menunjukkan efektivitas dalam mengurangi perilaku maladaptif merokok pada siswa kelas 9 SMP Negeri 2 Tegalsari. Intervensi ini berhasil menurunkan frekuensi merokok dan mengubah sikap siswa terhadap merokok, ditandai dengan peningkatan kesadaran akan dampak negatif merokok dan penerapan strategi coping yang lebih sehat. Meskipun demikian, proses intervensi juga menghadapi beberapa tantangan, seperti kesulitan siswa dalam mengidentifikasi pikiran negatif, resistensi terhadap perubahan, dan kurangnya dukungan lingkungan. Oleh karena itu, keberhasilan intervensi restrukturisasi kognitif tidak hanya bergantung pada teknik yang digunakan, tetapi juga pada faktor-faktor pendukung seperti dukungan keluarga, sekolah, dan lingkungan sekitar. Penelitian lebih lanjut dengan cakupan yang lebih luas dan desain penelitian yang lebih komprehensif disarankan untuk mengkaji efektivitas jangka panjang intervensi ini dan untuk mengembangkan strategi yang lebih efektif dalam mengatasi tantangan yang dihadapi. Temuan ini memberikan implikasi penting bagi pengembangan program pencegahan dan penanggulangan merokok di kalangan remaja, menekankan pentingnya pendekatan holistik dan terintegrasi yang melibatkan berbagai pihak terkait.

Referensi

- Arlizon, R., Hayati, I. R., Mariah, K., & Mardes, S. (2024). *Pelatihan Teknik Restructuring Kognitif Dalam Bimbingan Kelompok Untuk Mengatasi Kenakalan Remaja*. 4(November), 312–319.
- Aulya, R., & Herbawani, C. K. (2022). Analisis Tingkat Pengetahuan Dan Sikap Remaja Terhadap Perilaku Merokok Di Smp X. *PREPOTIF : Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(1), 983– 990.
- Cahyani, ira mustika. (2019). *Hubungan antara konformitas teman sebaya dengan perilaku perundungan pada siswa sma*. 2(01), 153–162.
- Dewantari, Y. (2021). Peran Guru Bimbingan Dan Konseling (Bk) Dalam Mengatasi Perilaku Maladaptif Siswa Broken Home Di Sma Negeri 5 Pekanbaru. *Ramadhani, Maria 2021*, 1–63.
- Edison, A. B. A. A. N. W. P. (2023). Faktor Penyebab Stres Akademik Dengan Teknik Rekstrukturisasi Kognitif. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 3(2), 5070–5084.
- Husna, C., Rauzatul Jannah, S., Studi Ilmu Keperawatan, P., Keperawatan Universitas Syiah Kuala Banda Aceh, F., Keilmuan Keperawatan Medikal Bedah, B., Keilmuan Keperawatan Jiwa, B., & Keilmuan Keperawatan Keluarga, B. (2019). Kecemasan Dan Perilaku Merokok Pada Remaja Anxiety and Smoking Behavior Among Adolescents. *Idea Nursing Journal*, 10(1), 32–36.
- Jakti, Y. G. A. (2019). Modifikasi Perilaku Merokok Melalui Strategi Perubahan Mindset Realitas Sebagai Penopang Mutu Pembelajaran. *Jurnal Bikotetik (Bimbingan Dan Konseling: Teori Dan Praktik)*, 3(1), 25–29.

- Julianti, U. F. (2024). Hubungan Pola Asuh Orang Tua Dengan Perilaku Merokok Siswa di SMAN 1 Sebawi Tahun 2024. *Aspiration of Health Journal*, 2(1), 1–7.
- Khaira, W., & Mulia, M. (2023). Pendekatan Gestalt Terhadap Perilaku Merokok. *Intelektualita*, 12(1), 89–98.
- Khotimah, S. N. (2023). *Peran Guru Bimbingan Konseling Dalam Mengatasi Perilaku Maladaptif Siswa Di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Rumbio Jaya*.
- Maulida, L. (2023). Konseling Kelompok dengan Teknik Cognitive Restructuring untuk Mengurangi Perilaku Membolos Siswa di Sekolah Menengah Pertama (SMP). *Pembelajaran, Bimbingan, Dan Pengelolaan Pendidikan*, 3(7), 622–629.
- Novariana, N., Rukmana, N. M., & Supratman, A. (2022). Hubungan Teman Sebaya Terhadap Perilaku Merokok Pada Siswa SMP Negeri di Kabupaten Way Kanan. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia (JIKSI)*, 3(1), 39–44.
- Pasaribu, B. B. (2024). Upaya Guru Bimbingan dan Konseling Dalam Mengatasi Perilaku Maladaptif Siswa di Madrasah Aliyah Negeri 2 Labuhanbatu Utara. *Journal of Guidance and Counseling*, 1, 13–18.
- Pertiwi, E. M., Budiman, & Nurjanah. (2020). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Merokok pada Siswa SMP Muhammadiyah 1 Palu. *Jurnal Kolaboratif Sains*, 3(2), 2020–2023.
- Pratama, I. G. E., Triana, K. Y., & Martini, N. M. D. A. (2021). Interaksi Teman Sebaya, Berpengaruh Terhadap Perilaku Merokok Remaja Kelas Ix Di Smp Dawan Klungkung. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama*, 10(2), 152.
- Rahma Wulan Muin, S., Hermatasihayah, N., Fauzan Muttaqin, M., Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam, P., & Tarbiyah dan Keguruan, F. (2024). *Implementasi Konseling Kelompok Dalam Perilaku Maladaptif Remaja Broken Home Implementation of Group Counseling in the Maladaptive Behavior of Broken Home Adolescents*. 7(2), 353–372.
- Siregar, D. M. (2020). Meta-Analisis Data Efektivitas Pelatihan Asertif Sebagai Pendidikan Karakter untuk Menurunkan Perilaku Merokok Siswa Di Era Revolusi Industri 4.0. *Psikostudia : Jurnal Psikologi*, 9(1), 38.
- Technology, P. M. (2023). *Perilaku Maladaptive Anak Dampak dari Pola Asuh Orang Tua di SMA N 8 Semarang*. 5(2), 89–95.
- Tubagus, S., Jarkawi, J., & Farial, F. (2020). Upaya Guru Bimbingan Dan Konseling Dalam Mengatasi Perilaku Maladaptif Siswa Dengan Layanan Konseling Kelompok. *Jurnal Consulenza : Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi*, 3, 88–96.
- Zakiyyah, A. N. C., & Muhid, A. (2024). Efektivitas Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Self-Management untuk Mengurangi Perilaku Merokok Siswa: Literature Review. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 10(2), 63–72.