

**EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK BEHAVIORAL TEKNIK EXTINCTION
DALAM MEREDUKSI HIGHLY EMOTIONAL CHARACTER PADA SISWA
KELAS VIII A SMP MUHAMMADIYAH 2 SURAKARTA TAHUN 2024/2025**

Istiqomah¹, Ahmad Jawandi², Eko Adi Putro³

¹BK FKIP Universitas Slamet Riyadi Surakarta

²BK FKIP Universitas Slamet Riyadi Surakarta

³BK FKIP Universitas Slamet Riyadi Surakarta

¹Istiqomah4677@gmail.com, ²ahmadjawandi@gmail.com, ³icoboss16@gmail.com

ABSTRACT

A highly emotional character is a pattern of behavior that is unconsciously designed to warn intruders to stop threatening behavior towards oneself. Additionally, a highly emotional character is a psychological response to prevent disturbances before they occur or to address and retaliate after such disturbances have occurred. The research method used was an experiment with a one-group pretest-posttest design. The subjects of this study were seven eighth-grade students selected using purposive sampling. The instrument used in this study was a questionnaire designed to measure the level of highly emotional behavior in students before and after group counseling using the extinction technique. The data obtained was then analyzed using the Wilcoxon test, and H₀ was rejected and H_a was accepted. The results of the study indicate that there was a significant decrease in the Highly Emotional Character behavior of students after participating in group counseling using the extinction technique. Therefore, it can be concluded that there was a difference in the mean between before and after the group counseling using the extinction technique was administered, which was effective in reducing the Highly Emotional Character behavior of students in class VIII A at SMP Muhammadiyah 2 Surakarta. This study is expected to contribute to the development of guidance and counseling programs in schools to foster more positive behavior among all students.

Keywords: Group Counseling, Extinction Technique, Highly Emotional Character

ABSTRAK

Highly emotional character merupakan suatu pola perilaku individu yang secara tidak sadar dirancang untuk memperingatkan pengganggu agar dapat menghentikan perilaku mengancam terhadap dirinya. Selain itu Highly Emotional Character adalah suatu gelojak jiwa untuk menangkal gangguan sebelum terjadi atau untuk mengobati serta membalas setelah terjadinya gangguan tersebut. Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen dengan design one group pretest-posttest. Subyek penelitian ini adalah 7 siswa kelas VIII A yang dipilih secara purposive sampling. Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket

yang berfungsi untuk mengukur tingkat perilaku Highly emotional character siswa sebelum dan sesudah diberikan konseling kelompok dengan teknik extinction. Data yang sudah diperoleh lalu dianalisis menggunakan uji Wilcoxon, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat penurunan yang signifikan mengenai perilaku Highly Emotional Character peserta didik setelah mengikuti konseling kelompok teknik extinction. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan rata-rata (mean) antara sebelum dan sesudah diberikannya konseling kelompok teknik extinction efektif untuk mereduksi perilaku Highly Emotional Character pada siswa kelas VIII A SMP Muhammadiyah 2 Surakarta. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan program bimbingan dan konseling di sekolah untuk bisa mengembangkan perilaku yang lebih positif pada seluruh siswa.

Kata Kunci : Konseling Kelompok, Teknik Extinction, *Highly Emotional Character*

A. Pendahuluan

Setiap manusia diciptakan dengan pemikiran dan perasaan itu yang membedakan kita dengan makhluk hidup lain, Tuhan yang Maha Esa menciptakan manusia dengan akal dan pikiran serta hati nurani untuk bisa mengelola segala bentuk emosional baik positif maupun negatif. Semua orang pasti mempunyai sisi baik dan buruk hal tersebut bisa terjadi dan terbentuk melalui berbagai situasi mulai dari kasih sayang dari orang terdekat, pandangan masyarakat, cara dia diperlakukan oleh orang lain, dan cara pandang dia terhadap dunia.

Apalagi masa remaja, dimana masa peralihan dari anak-anak menuju masa dewasa. Di jenjang SMP dan SMA sudah dikategorikan sebagai masa peralihan tersebut.

Apalagi banyak waktu pasti dihabiskan di sekolah dibandingkan rumah menjadikan mereka terlihat berperilaku yang sebenarnya tampak di sekolah. Perkembangan yang dialami remaja ada 2 yaitu perkembangan fisik dan perkembangan psikis. Dalam penelitian ini peneliti berfokus pada perkembangan psikis yaitu mengenai highly emotional character siswa SMP Muhammadiyah 2 Surakarta.

Remaja cenderung mencari identitas sosial yang selaras dengan lingkungan mereka, termasuk dalam hal interaksi dengan teman sebaya. Pada fase ini, peran teman sebaya sangat berpengaruh dalam membentuk sikap dan perilaku individu. Pengakuan dari kelompok sebaya sering kali menjadi kebutuhan

utama bagi remaja. Dalam prosesnya, mereka dihadapkan pada berbagai dinamika sosial seperti tekanan dari lingkungan, ekspektasi dari orang lain, serta upaya menjaga keharmonisan dalam kelompok (Sholekah, Jawandi, dan Putro 2025: 40)

Perkembangan psikis yang dialami pada masa remaja awal, individu mengalami proses peningkatan fluktuasi emosi yang ditandai dengan keadaan emosi yang tidak stabil, yaitu pada satu saat merasa gembira tetapi satu saat kemudian merasa kelihatan murung (Jawandi, Sholikah, dan Sulistiyono 2024:183).

Peneliti mengambil tema *highly emotional character* dari perkembangan psikis siswa karena itu sangat penting untuk diketahui dalam perkembangan individu karena remaja dan dimasa sekolah SMP adalah masa dimana emosional belum stabil dan mereka cenderung berbuat mengikuti perasaan tanpa berpikir terlebih dahulu peneliti mengambil tempat penelitian di SMP tersebut karena banyak dari siswa yang mengalami masalah *Highly Emotional Character*. Sebelum lanjut ke tindakan

yang akan dilakukan, terlebih dahulu kita mengenal mengenai *Highly Emotional Character* yang sering terjadi pada remaja.

Highly Emosional Character merupakan hal yang pasti ada di dalam individu. Emosional adalah segala bentuk berbagai perasaan yang pasti dirasakan oleh setiap individu (Kamaluddin, 2024:3). Selain itu, , menurut Averill (dalam Baiq A.E 2023:1) "*Highly Emosional Character* bisa melumpuhkan akal sehat, menimbulkan kesusahan dan gangguan kejiwaan." Sehingga sangat amat penting bagi setiap orang mulai dari anak-anak maupun orang yang sudah dewasa memiliki kemampuan dalam mengelola emosional.

Hasil angket yang telah disebar ke kelas VIII A SMP Muhammadiyah 2 Surakarta pada 21 Februari 2025 juga menunjukkan hampir setengah siswa di kelas tersebut yang dikategorikan emosionalnya diatas rata-rata dalam angket yang telah didapatkan. Berdasarkan hasil angket identifikasi awal masalah *Highly Emotional Character* dengan hasil rata-rata nilai 6,5. Dengan perolehan nilai diatas rata-rata yaitu 16 orang dan dibawah

rata-rata yaitu 19 orang. Nilai diatas rata-rata menunjukkan 16 orang tersebut mempunyai *Highly Emotional Character* yang tinggi dengan nilai 7-11 dibandingkan dengan nilai dibawah rata-rata yaitu 6,5 ada 19 orang dengan nilai 1-6.

Layanan yang dipakai peneliti yaitu konseling kelompok yang dasarnya merupakan sebuah konseling perorangan yang dilaksanakan dalam suasana kelompok. Konseling kelompok memiliki keunggulan yakni ada pada suasana kelompok yang terjadi sehingga menghasilkan dinamika kelompok dalam melaksanakan penyelesaian masalah, dalam proses penyelesaian masalah konseli tidak hanya dapat mengambil manfaat dari interaksi konselor saja, namun dapat memperoleh bahan-bahan pembelajaran untuk pengembangan diri dan penyelesaian masalahnya baik dari konselor itu sendiri ataupun teman kelompok lainnya. (Rahmawati, Kusumaningtyas, dan Putro 2025: 499)

Pelaksanaan konseling kelompok ini yaitu menggunakan pendekatan behavioral dengan teknik extinction

yang mana didalam teknik ini ada tahap dimana terdapat pengembangan perilaku positif. Perilaku positif adalah tindakan yang sesuai dengan karakter, budaya, dan nilai-nilai luhur di masyarakat yang mana perilaku positif ini dimaksudkan untuk pemberian penghargaan dan apresiasi positif dengan cara mengutarakan pujian, memberi semangat, dan terbuka dalam penerimaan kritik atau saran dari orang lain (Jawandi, Putro, dan Naisoko 2019: 3).

Dalam pelaksanaan layanan konseling kelompok ini peneliti fokus pada pembentukan karakter cerdas dan kuat merupakan salah satu upaya dalam mendorong kemandirian dalam lingkungan bermasyarakat, terutama siswa dalam mempersiapkan diri menuju kehidupan yang lebih kompetitif di masa depan. Asumsi yang melandasi tindakan ini adalah bahwa dengan dikembangkannya karakter kuat dan cerdas pada diri siswa, yang mana diharapkan siswa akan mampu menjadi pribadi yang berkualitas, unggul, dan mampu bersaing, pada kehidupan bermasyarakat nantinya maupun dunia kerja dimana dengan teknik

extinction yaitu penghapusan perilaku highly emotional character dengan perilaku yang baru kearah yang lebih positif (Jawandi, 2019: 324).

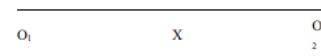
Adapun peran bimbingan dan konseling berperan dalam pengembangan diri terhadap lingkungan yang mampu memperkaya kehidupan dalam meningkatkan kemandirian dimana siswa dapat mengembangkan sikap mandiri untuk bisa menyelesaikan masalah yang dihadapinya termasuk dalam control emosi diri, pengendalian sikap, dan pengembangan psikis yang dia alami dalam layanan konseling kelompok teknik extinction ini (Suryanti, Hartini, Utami 2020:35)

B. Metode Penelitian

Penelitian yang diterapkan dalam penelitian ini yaitu penelitian metode kuantitatif. Penelitian kuantitatif menurut Sinambela (2021:15). "Penelitian kuantitatif yaitu salah satu jenis penelitian yang menerapkan angka-angka saat mengolah data agar dapat menciptakan informasi yang terstruktur. Desain penelitian menggunakan *Pre-Experiment* yaitu *The One Group Pre-Test-Posttest Design*. *Pre-Experiment* yaitu desain

yang belum dikatakan mendalam, masih ada variabel luar yang dapat menyertai hal yang penting mengenai terwujudnya variabel dependen.

The one group pretest-posttest design yaitu, terdapat pretest sebelum diberi sebuah perlakuan, hasil dari sebuah perlakuan bisa terungkap dengan lebih teliti, karena bisa membandingkan dengan situasi sebelum diberikan sebuah perlakuan (Priadana dan Sunarsi, 2021:124). Bentuk bagan desain tersebut adalah sebagai berikut.



Gambar 1 *Desain one group pre-test-posttest*

Keterangan X: Perlakuan terhadap variabel independent

O1: Pengamatan atau pengukuran awal terhadap variabel dependen

O2: Pengamatan atau pengukuran akhir terhadap variabel dependen

Pengaruh perlakuan: $O1 - O2$

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Pelaksanaan konseling kelompok teknik extinction ini dilakukan untuk mereduksi highly emotional character pada siswa di kelas VIII A SMP Muhammadiyah 2 Surakarta

1. *Pre-test* : Senin, 19 Mei 2025

Pada tahap awal penelitian, peneliti melakukan angket pengumpulan data kepada seluruh siswa kelas VIII A sebanyak 35 orang. Instrumen yang digunakan yaitu angket mengenai *highly emotional character* yaitu terdiri dari pernyataan mengenai pengendalian diri, mood, perasaan yang menggebu-gebu, emosional diri, perilaku kasar, dan perlakuan yang melukai orang lain. Setelah pengisian angket peneliti menganalisis hasil dari angket pengumpulan data tersebut dengan perolehan skor diatas rata-rata yaitu 16 orang dengan hasil tertinggi yaitu 7 orang sebagai subyek utama yang akan melakukan konseling kelompok teknik *extinction*. Data *pre-test* ini akan menjadi acuan dalam perbandingan dengan hasil *post-test* untuk bisa dijadikan evaluasi efektivitas layanan yang diberikan. Sebelum menyusun data *pre-test* peneliti menguji coba (*try out*) instrument kepada kelas yang berbeda yaitu kelas VIII B. lalu setelah dianalisis menggunakan uji validitas dan reliabilitas maka terdapat 25 pernyataan butir soal pada angket *pre-test* yang akan diisi oleh 7 siswa yang memiliki nilai tertinggi pada saat pengisian angket pengumpulan data.

2. Pertemuan pertama

a. pembukaan

Pertemuan pertama ini diawali dengan tahap pertama dalam konseling kelompok yaitu dengan pengenalan anggota konseling kelompok, lalu konselor membangun suasana yang nyaman

b. transisi

Tahap transisi dengan kegiatannya berupa mengenalkan apa

itu konseling kelompok, manfaat, dan tujuan dilakukannya konseling kelompok tersebut.

c. inti kegiatan

Setelah memperoleh hasil nilai *pre-test* yang telah dilakukan oleh 7 siswa yang akan diberikan konseling kelompok teknik *extinction*. Pada hari senin, 19 Mei 2025 dilaksanakan pertemuan pertama. Dalam pertemuan ini konselor fokus untuk membangun suasana yang nyaman saling mempercayai dalam layanan konseling kelompok ini dan pendalam masalah mengenai *highly emotional character*.

Konselor menanyakan satu persatu permasalahan yang dialami oleh masing-masing anggota konseling kelompok dengan topik permasalahan seputar *highly emotional character* di tahap ini konselor sudah memasuki tahap kegiatan atau inti dari konseling kelompok, Lalu konselor menjelaskan dampak yang terjadi apabila masalah yang dialami oleh anggota konseling kelompok ini tidak segera terselesaikan. Konselor juga memberikan tugas kepada anggota konseling kelompok untuk menuliskan perilaku yang biasanya dilakukan apabila dia sedang marah, sedih, kecewa pada diri sendiri.

d. penutup

Konselor mengakhiri kegiatan dengan menanyakan perasaan mereka setelah pertemuan pertama ini mengenai ungkapan permasalahan mereka mengenai *highly emotional character* lalu mengucapkan terima kasih ditutup dengan membaca doa.

3. pertemuan kedua

a. pembukaan

Setelah melaksanakan pertemuan pertama konseling kelompok. Konselor mengadakan pertemuan kedua seminggu setelahnya pada hari senin, 26 Mei 2025. Dalam pertemuan kali ini konselor fokus pada cara mengatasi permasalahan *highly emotional character* dengan teknik *extinction*.

Pertemuan kedua ini diawali dengan tahap pertama atau awal konseling kelompok dengan kegiatan membaca doa lalu konselor menanyakan kabar hari ini, habis pelajaran apa

b. transisi

Lalu tahap transisi konselor menanyakan kesiapan anggota kelompok apakah siap untuk mengikuti kegiatan konseling kelompok dalam pertemuan kedua ini.

c. inti kegiatan

Memasuki tahap ketiga yaitu tahap kegiatan atau tahap inti disini konselor menanyakan mengenai tugas kemarin tentang perilaku yang mereka lakukan apabila dia sedang marah, sedih, kecewa pada diri sendiri. Selanjutnya konselor meminta tanggapan dari anggota konseling kelompok mengenai perilaku tersebut dan cara mengatasinya. Konselor lalu menjelaskan mengenai teknik *extinction* dalam konseling kelompok ini yaitu dengan menghilangkan penguatan pada perilaku tersebut bisa terjadi, penghilangan perilaku lama, mengajarkan perilaku baru/perilaku pengganti yang positif, lalu konselor memberikan dukungan untuk selalu continue dalam perilaku baru tersebut. Adapun sifat-sifat penghapusan (*extinction*) yaitu dengan jadwal

pemberian penguatan perilaku baru, banyaknya penguatan, usaha Menurut Komalasari (Dalam Awalya Siska 2024:124).

c. penutup

Konselor menutup kegiatan konseling kelompok pada pertemuan kedua ini dengan memberikan tugas untuk menuliskan cara mengatasi perilaku mereka dan perilaku baru apa yang akan mereka lakukan." Kegiatan konseling kelompok ini ditutup dengan ucapan terima kasih pada anggota kelompok dan berdoa.

4. pertemuan ketiga

a. pembukaan

Konselor mengadakan pertemuan ketiga di hari senin, 2 juni 2025. Dalam pertemuan kali ini tahap awal konseling kelompok yaitu konselor mengawali kegiatan dengan berdoa,

b. transisi

Lalu tahap transisi konselor menanyakan kesiapan anggota kelompok apakah siap untuk mengikuti kegiatan konseling kelompok dalam pertemuan terakhir ini.

c. inti kegiatan

Dalam pertemuan ketiga ini konselor fokus pada evaluasi dan diskusi mengenai pertemuan 1 dan 2, memasuki tahap transisi konselor mengajak anggota kelompok untuk ice breaking dan menanyakan kabar hari ini serta menanyakan kesiapan memulai konseling kelompok pada pertemuan ketiga sekaligus pertemuan terakhir ini. Tahap selanjutnya yaitu tahap kegiatan atau inti konselor

membahas tugas yang telah diberikan dengan menyakan kapan perilaku tersebut akan dilakukan berapa kali akan dilakukannya dan meminta untuk anggota konseling kelompok lainnya juga mengawasi dan mengingatkannya apabila salah, konselor juga meminta anggota konseling kelompok bisa dapat memberikan pesan dan kesan selama mengikuti konseling pertemuan pertama sampai ketiga ini.

d. penutup

Tahap terakhir yaitu penutup konselor mengakhiri konseling kelompok pada pertemuan ketiga ini dengan mengucapkan terima kasih, memberikan kenang-kenangan dan berdoa.

5. pos-test

Setelah dilakukannya *pre-test* lalu konseling kelompok pertemuan 1 sampai 3. Konselor memberikan *post-test* di hari yang sama dengan pertemuan ketiga. *Post-test* ini mempunyai tujuan untuk mengukur dimana tingkat keefektifan layanan konseling kelompok teknik *extinction* yang telah diberikan selama 3 kali pertemuan mengenai permasalahan *highly emotional character*. Instrument *post-test* ini sama dengan *pre-test* dengan 25 butir pernyataan yang sudah diuji kevalidan dan reliabilitasnya agar dapat dibandingkan nilai yang dihasilkan dan konselor menjelaskan bahwa anggota konseling kelompok memahami dulu setiap butir pernyataan sebelum menjawab dan menjawabnya secara individu dan tidak boleh diskusi dan bertanya dengan anggota konseling kelompok yang lain.

Tabel 1 Pretes dan Postes

Hasil Nilai			
N	Nama	Pretest	Posttest
7	Alysyahqib	80	63
	Satrio	81	66
	Rifatul	80	62
	Lovesia	80	63
	Airin	82	65
	Alkisya	84	59
	Davina	81	65

Menurut hasil analisis data tentang penelitian ini mengenai efektivitas konseling kelompok dengan teknik *extinction* untuk mereduksi perilaku *highly emotional character* pada siswa kelas VIII A SMP Muhammadiyah 2 Surakarta tahun pelajaran 2024/2025.

Tabel 2 Hasil Uji Analisis

Test Statistics ^a	
	Post_Test - Pre_Test
Z	-2.384 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.017
a. Wilcoxon Signed Ranks Test	
b. Based on positive ranks.	

Melihat hasil dari uji Wilcoxon signed test diketahui nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,017. Karena nilai Sig. 0,017 < 0,05, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa Ho yang berbunyi "Konseling kelompok pendekatan Behavioral tidak efektif untuk mereduksi *Highly Emotional Character* pada siswa kelas VIIIA SMP Muhammadiyah 2 Surakarta Tahun Pelajaran 2024/2025" ditolak dan Ha yang berbunyi, "Konseling kelompok pendekatan Behavioral efektif untuk mereduksi *Highly Emotional Character* pada siswa kelas VIIIA SMP

Muhammadiyah 2 Surakarta Tahun Pelajaran 2024/2025” diterima.

E. Kesimpulan

1. Hasil analisis menunjukkan nilai rata-rata (*mean*) antara pre-test dan posttest mengalami penurunan dimana sebelum diberi konseling kelompok teknik *extinction* atau *pre-test* rata-rata (*mean*) sebesar 81,14 dengan nilai tertinggi 84 dan setelah diberikan konseling kelompok teknik *extinction* atau *post-test* rata-rata (*mean*) sebesar 63,29 dengan nilai tertinggi 66. Hal tersebut menunjukkan bahwa adanya penurunan perilaku *highly emotional character* dari siswa antara sebelum dan sesudah diberikannya konseling kelompok dengan teknik *extinction*.
2. Berdasarkan dari hasil analisis dengan menggunakan uji Wilcoxon yang telah dilakukan menggunakan SPSS dengan perolehan nilai Asymp Sig. (2-tailed) $0,017 < 0,05$, sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa H_a yang berbunyi, “Konseling kelompok pendekatan Behavioral efektif untuk mereduksi *Highly*

Emotional Character pada siswa kelas VIIIA SMP Muhammadiyah 2 Surakarta Tahun Pelajaran 2024/2025” terbukti kebenarannya dengan taraf signifikansi 5%.

Saran

Berdasarkan dari kesimpulan di atas, maka dapat diberikan saran mengenai penelitian ini diantaranya sebagai berikut :

1. Kepada siswa

Diharapkan perilaku *highly emotional character* diatasi dengan baik dengan pengelolaan control diri yang baik, pengendalian diri baik dilingkungan sekolah, rumah, dan dimana pun mereka berada, dapat membedakan mana perilaku yang baik dan buruk, dapat melampiaskan perasaan dengan sebijaksana mungkin, serta menjaga pergaulan agar perilaku yang dihasilkan dapat berdampak positive untuk diri sendiri dan bermanfaat untuk masyarakat.

2. Kepada Guru BK

Guru Bimbingan dan Konseling diharapkan bisa lebih mengeksplor teknik-teknik bimbingan dan konseling dalam

menghadapi setiap permasalahan siswa apalagi untuk perilaku *highly emotional character* ini sudah sering terjadi di sekolah dan banyak siswa yang masih perlu untuk dibimbing dalam mengembangkan karakter emosionalnya yang masih belum stabil apalagi saat usia remaja di tingkat SMP.

3. Kepada Sekolah

Sekolah diharapkan dapat lebih memberikan dukungan yang lebih baik untuk penyelenggaraan layanan dalam bidang bimbingan dan konseling yang ada di sekolah dengan penyediaan ruang BK yang lebih membuat siswa aman dan nyaman saat akan memerlukan bantuan dari guru BK.

4. Kepada peneliti kedepannya

Diharapkan peneliti selanjutnya bisa mengembangkan dan menjadikan referensi ilmu dalam penelitian ini dengan teknik *extinction* yang dapat digabungkan dengan teknik lainnya agar lebih baik lagi dalam mereduksi *highly emotional character*, serta dapat dijadikan bahan

wawasan untuk penelitian selanjutnya untuk bisa dikembangkan lagi kedepannya.

DAFTAR PUSTAKA

Jurnal :

Bimbingan P, Riyadi US. Keefektifan konseling cbt teknik self instruction untuk meningkatkan karakter kuat dan cerdas pada mahasiswa universitas slamet riyadi. 2019;3(1):1-6.

Elsa baiq. 2023. "Belajar Lebih Dalam Tentang Emsional Negatif Marah." *Jurnal UIN malang*.

Jawandi A, Sholikhah LD, Guru PP. Indonesian Research Journal on Education. 2024;4:183-186.

Kamadulin, Munawir. 2024. "Penyakit Hati." *Jurnal UIN alaudidn*.

Putro EA, Pd S, Pd M, Jawandi A, Putro A. Peran keluarga dalam menumbuhkan perilaku positif anak melalui pendekatan behavior. Published online 2019.

Rahmawati AA, Kusumaningtyas LE, Putro EA, Riyadi US. KONSELING KELOMPOK Behavioral Dalam Mengurangi Perilaku Time Blindness Pada Peserta Didik. 2025;07(3):497-505.

Siska, Awalya, and janu. 2024. "Penggunaan Extinction Untuk Mengurangi Perilaku Phubbing Siswa." *Jurnal penelitian bimbingan dan konseling* 9(2).

Sholekhah, Anik; Jawandi, Ahmad; Putro EA. Group Counseling

Assertiveness Training
Techniques to Reduce Students'
People Pleaser Behavior.
KAWAKIB J or Multidiscip Res.
2025;1(3):39-47.

Suryanti HHS, Hartini S, Utami FP.
The Proto-Model Of Life Skill
Education For Developing
Independence Of Unisri
Students In Facing Covid-19.
Educ Res. 2020;2(5):34-41.