

**MENGURANGI KEBIASAAN MEROKOK MENGGUNAKAN PENDEKATAN
KONSELING BEHAVIORAL STRATEGI SELF-CONTROL
PADA SISWA SMA NEGERI 1 NATAR
TAHUN AJARAN 2012/2013**

Dika Ananda¹ (dilovara@yahoo.com)

Di bawah bimbingan Giyono² dan

Ratna Widiastuti³

ABSTRACT

The purpose of this research to find the reduction of smoking habitual by using approach of counseling behavioral strategy self-control of the students at SMAN 1 Natar year of 2012/2013. The research design is one-group pretest-posttest design. Problem of this research is there are smoking habitual students. There are 6 students who have smoking habitual as the subjects of this research. The data collecting techniques used participant observation and interviews. Result of this research showed that the smoking habitual can reduce by using approach of counseling behavioral strategy self-control, it can be seen from the results of data analysis by using the Wilcoxon test, the results of pretest and posttest shows that significance test 5% $p = 0,026$; $p < 0,05$, it can be concluded that H_0 is rejected and H_a is accepted, it means that smoking habitual can reduce by using approach of counseling behavioral strategy self-control. The conclusion of this research is smoking habitual can reduce by using approach of counseling behavioral strategy self-control of the students SMAN 1 Natar year of 2012/2013 . The suggestions are (1) the students that have smoking habitual should have can reduce to smoking habitual, therefore in their daily activity will not get any obstacle to make an interaction to others. (2) teacher of Guidance and Counselling (BK) should apply approach of counseling behavioral strategy self-control to minimize smoking habitual. (3) for another researcher should take the same research with different ages.

Keyword : Smoking habitual, Approach of counseling behavioral strategy self-control

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengurangan kebiasaan merokok menggunakan pendekatan konseling *behavioral strategy self-control* pada siswa SMA Negeri 1 Natar tahun ajaran 2012/2013. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan desain *one-group pretest-posttest*. Subyek dalam penelitian ini sebanyak 6 siswa yang memiliki kebiasaan merokok. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah observasi partisipan dan wawancara sebagai pendukungnya. Hasil penelitian menunjukkan kebiasaan merokok dapat dikurangi menggunakan pendekatan

konseling *behavioral* strategi *self-control* pada siswa SMA Negeri 1 Natar, hal ini ditunjukkan dari hasil analisis data menggunakan uji *wilcoxon*, dari hasil *pretest* dan *posttest* dengan uji signifikansi 5 % diperoleh nilai $p = 0,026$; $p < 0,05$, terdapat perbedaan yang signifikan antara kebiasaan merokok siswa sebelum dan sesudah diberikan strategi *self-control*. Maka H_0 ditolak dan H_a diterima, artinya kebiasaan merokok dapat dikurangi menggunakan pendekatan konseling *behavioral* strategi *self-control*. Kesimpulan penelitian ini adalah kebiasaan merokok dapat dikurangi menggunakan pendekatan konseling *behavioral* strategi *self-control* pada siswa SMA Negeri 1 Natar tahun pelajaran 2012/2013. Saran yang diberikan adalah (1) kepada siswa, hendaknya berusaha untuk mengurangi kebiasaan merokok, sehingga dalam menjalankan kegiatan sehari-hari tidak mengalami suatu hambatan dalam membina hubungan dengan orang lain. (2) kepada guru BK, hendaknya melakukan kegiatan konseling *behavioral* strategi *self-control* dalam mengurangi kebiasaan merokok dan (3) kepada para peneliti, hendaknya dapat melakukan penelitian mengenai masalah yang sama tetapi dengan subjek yang usianya berbeda.

Kata kunci: Kebiasaan Merokok, Pendekatan Konseling *Behavioral* Strategi *Self-Control*

PENDAHULUAN

Secara umum tujuan penyelenggaraan bantuan pelayanan bimbingan dan konseling adalah berupaya membantu siswa menemukan pribadinya, dalam hal mengenai kekuatan dan kelemahan dirinya, serta menerima dirinya secara positif dan dinamis sebagai modal pengembangan diri lebih lanjut. Penanggulangan kebiasaan merokok pada siswa merupakan bidang bimbingan pribadi-sosial, karena bidang bimbingan ini menyangkut hal-hal yang menyangkut keadaan batin dan kejasmaniannya sendiri, serta menyangkut hubungan dengan orang lain. Bimbingan pribadi-sosial berarti bimbingan dalam menghadapi keadaan batinnya sendiri dan mengatasi pergumulan-pergumulan dalam hatinya sendiri dalam mengatur dirinya sendiri di bidang kerohanian, perawatan jasmani, pengisian waktu luang, dan sebagainya, serta bimbingan dalam membina hubungan kemanusiaan dengan sesama di berbagai lingkungan / pergaulan sosial. Winkel (dalam Sukardi, 2008: 53).

Dari latar belakang tersebut, disinilah diperlukan *self-control* perokok yakni merupakan sebuah prosedur dimana seseorang mengarahkan atau mengatur perilakunya sendiri. Penggunaan pendekatan konseling *behavioral* dalam menangani penyalahgunaan dan kebergantungan zat menekankan pada modifikasi pola perilaku penyalahgunaan dan dependen, (Nevid, Rathus, dan Greene, 2005: 36). Masalah untuk berbagai terapis beraliran *behavioral* bukan pada apakah penyalahgunaan dan kebergantungan zat dianggap penyakit atau tidak, tetapi pada apakah penyalah guna dapat belajar untuk merubah perilaku mereka saat dihadapkan dengan godaan. Sehingga fungsi dari *self-control* ini nantinya adalah perokok mampu untuk tidak kembalipada kebiasaan lama yakni merokok.

Masalah dalam penelitian ini adalah “kebiasaan merokok”. Dari masalah tersebut rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah kebiasaan merokok dapat dikurangi menggunakan pendekatan konseling *behavioral* strategi *self-control*?”

KEBIASAAN MEROKOK

Rokok merupakan salah satu zat adiktif, yang bila digunakan dapat mengakibatkan bahaya kesehatan bagi individu dan masyarakat. Berdasarkan PP No. 19 tahun 2003, diketahui bahwa rokok adalah hasil olahan tembakau yang dibungkus, termasuk cerutu ataupun bentuk lainnya yang dihasilkan dari tanaman *Nicotiana Tabacum*, *Nicotiana Rustica*, dan spesies lainnya, atau sintesisnya yang mengandung nikotin dan tar dengan atau tanpa bahan tembakau. Bahaya merokok terhadap kesehatan tubuh telah diteliti dan dibuktikan oleh banyak orang. Efek-efek yang merugikan akibat merokok pun sudah diketahui dengan jelas. Banyak penelitian membuktikan bahwa kebiasaan merokok meningkatkan resiko timbulnya berbagai penyakit, seperti penyakit kanker, paru-paru, jantung koroner, impotensi, stroke, merusak otak dan indra, mengancam kehamilan, merontokkan rambut, katarak, keriput, merusak pendengaran, merusak gigi, emfisema, osteoporosis, tukak lambung, kanker rahim dan keguguran, kelainan sperma, penyakit burger, dan gangguan psikologi (Ellizabet, 2010: 106).

Fenomena perilaku yang tampak mencolok dalam kehidupan anak ketika memasuki fase remaja (pubertas) adalah munculnya salah satu gejala perilaku

negatif (kebiasaan merokok). Merokok di sekolah yang dilakukan siswa kini semakin banyak, itu dikarenakan siswa yang satu mengajak siswa yang lainnya atau dikarenakan oleh faktor pergaulan. Oleh karena itu para guru lebih ketat lagi dalam melakukan pengawasan dengan mengelilingi tempat-tempat yang sering dijadikan tempat merokok. Selain itu juga melakukan peringatan yang lebih tegas lagi agar para pelanggar khususnya perokok jera dan tidak melakukan hal tersebut lagi baik di sekolah maupun di luar sekolah.

Mengurangi kebiasaan merokok pada siswa merupakan fungsi pengentasan, karena layanan bimbingan dan konseling dapat berfungsi sebagai pengentasan atau perbaikan artinya fungsi bimbingan dan konseling akan menghasilkan pemahaman tentang sesuatu oleh pihak-pihak tertentu sesuai dengan kepentingan siswa (Sukardi, 2008: 43).

STRATEGI SELF-CONTROL

Menurut Nevid, Rathus, & Greene (2005: 36) strategi *Self-Control* berfokus untuk membantu individu yang bermasalah mengembangkan keterampilan yang dapat mereka gunakan untuk mengubah perilaku mereka. Orang yang mempunyai *self-control* akan lebih cepat menyelesaikan masalah daripada orang yang tidak memiliki *self-control*. Orang yang memiliki *self-control* selalu optimisme, energi yang bekerja membentuk format hidup berupa energi positif, lebih cepat menyelesaikan masalah, dan selalu mencoba mengontrol emosinya. Sedangkan orang yang tanpa *self-control* akan selalu kehilangan optimisme, energi yang bekerja membentuk format hidup berupa energi negatif, mempunyai keyakinan bahwa tantangan yang dihadapi lebih besar daripada kemampuan yang dimiliki lebih banyak masalah daripada solusi, dan keterbatasan/kelemahan pemahaman lebih berkuasa daripada keunggulan (Ginintasi, 2012).

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan strategi *self-control* modifikasi ABC. Elemen inti dari modifikasi perilaku adalah model ABC perilaku. Menurut model ABC, perilaku dipicu oleh beberapa rangkaian peristiwa *antecedent* dan diikuti oleh *consequences* yang dapat meningkatkan atau menurunkan kemungkinan perilaku tersebut akan terulang kembali. Modifikasi ABC

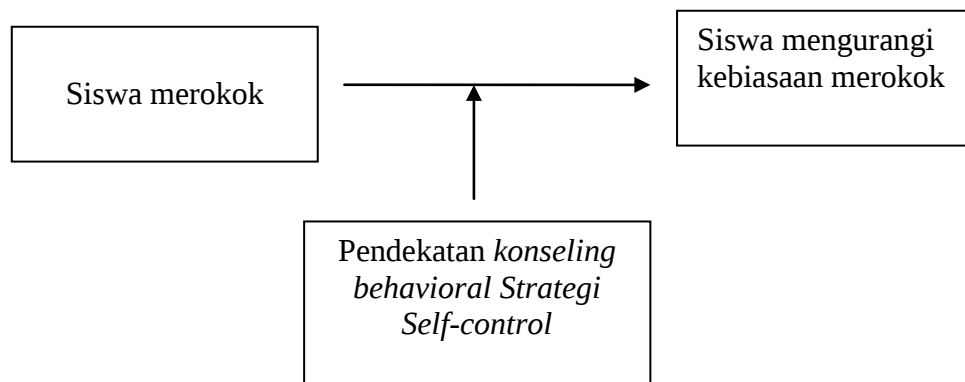
membantu dalam mengidentifikasi cara-cara untuk mengubah perilaku dengan memastikan keberadaan *antecedent* dan *consequences* yang mendukung perilaku yang diharapkan, (Fleming dan Lardner, dalam Syaaf, 2008: 22).

Antecedent dapat memunculkan suatu perilaku untuk mendapatkan *consequences* yang diharapkan atau menghindari *consequences* yang tidak diharapkan. Dengan demikian, *antecedent* mengarahkan suatu perilaku dan *consequences* menentukan apakah perilaku tersebut akan muncul kembali atau tidak, Geller (dalam Syaaf, 2008: 23).

Hubungan antara anteseden, perilaku, dan konsekuensi dapat dilihat seperti di bawah ini.

A (*antecedent*) $\longrightarrow$ B (*behavior*) $\longleftrightarrow$ C (*consequence*)

Kerangka pemikiran penelitian ini dapat di gambarkan seperti berikut:



Gambar 1.1 Alur Kerangka Pikir

Gambar 1.1 tersebut memperlihatkan bahwa pada awalnya siswa memiliki kebiasaan merokok kemudian peneliti mencoba untuk mengatasi masalah tersebut dengan menggunakan pendekatan *konseling behavioral strategi self-control* agar siswa dapat mengurangi kebiasaan merokok.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengurangan kebiasaan merokok menggunakan pendekatan konseling *behavioral strategi self-control* pada siswa SMA Negeri 1 Natar tahun ajaran 2012/2013

METODELOGI PENELITIAN

Metode yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian eksperimen. Jenis desain yang digunakan adalah *Preeksperimental dengan, One-Group Pretest-Posttest*. Desain ini dapat digambarkan sebagai berikut.

Pengukuran (<i>Pretest</i>)	Perlakuan	Pengukuran (<i>Posttest</i>)
Q1	X	Q2

Keterangan :

- O₁ : kebiasaan merokok siswa sebelum perlakuan (*pretest*)
- X : strategi *self-control* (perlakuan)
- O₂ : kebiasaan merokok siswa setelah perlakuan (*posttest*)

Subjek Penelitian

Subjek yang dijadikan penelitian adalah 6 siswa yang kebiasaan merokok dari hasil penjarangan subjek dengan melakukan wawancara terhadap guru bimbingan dan konseling pada saat penelitian pendahuluan.

Variabel Penelitian dan Definisi Operasional

Variabel dalam penelitian ini yaitu kebiasaan merokok.

Kebiasaan merokok adalah suatu perilaku merokok yang bersifat otomatis yang kemunculannya diukur melalui intensitas merokok, waktu merokok, tempat merokok, dan fungsi merokok dalam kehidupan sehari-hari, sehingga sering kali dilakukan tanpa dipikirkan dan disadari.

Dari definisi di atas, terdapat indikator-indikator berikut:

1. Intensitas merokok cukup tinggi (seberapa sering dan seberapa banyak rokok yang dihisap dalam sehari).

2. Waktu merokok (pagi, siang, sore, malam).
3. Tempat Merokok (merokok di tempat umum atau pribadi).
4. Fungsi merokok (pengaruh perasaan).

Teknik Pengumpulan Data

1. Metode Pokok

Metode pokok yang digunakan dalam penelitian ini yaitu dengan menggunakan observasi. Observasi merupakan suatu penelitian yang dijalankan secara sistematis dan sengaja diadakan dengan menggunakan alat indra (terutama mata) atas kejadian-kejadian yang langsung dapat ditangkap pada waktu kejadian itu berlangsung (Walgito, 2010: 61). Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan observasi terstruktur. Observasi terstruktur adalah observasi yang telah dirancang secara sistematis tentang apa yang akan diamati, kapan, dan di mana tempatnya.

Tabel 1. Kisi-kisi *Cheklis*

No	Variabel	Indikator	Deskriptor
1.	Kebiasaan Merokok	1. 1 Intensitas merokok yang tinggi	1.1.1 Seberapa sering 1.1.2 Seberapa banyak rokok yang dihisap dalam sehari
		1.2 Waktu merokok	1.2.1 Pagi 1.2.2 Siang 1.2.3 Sore
		1.3 Tempat merokok	1.3.1 Merokok di tempat umum 1.3.2 Merokok di tempat yang bersifat pribadi
		1.4 Fungsi merokok	1.4.1 Perasaan positif 1.4.2 Perasaan negatif

2. Metode Pendukung

Metode pendukung yang digunakan dalam penelitian ini adalah wawancara. Menurut Sukardi (1984:118), wawancara adalah teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara tanya jawab antarpesannya dengan responden yang didalamnya terdapat unsur-unsur yaitu : tatap muka, secara lisan dan wawancara

tersebut memiliki tujuan tertentu. Wawancara dalam penelitian ini ditujukan kepada guru bimbingan konseling yang bertujuan untuk menjangkau subjek. Dengan adanya wawancara terhadap guru bimbingan konseling, peneliti mengetahui jumlah siswa yang akan dijadikan subjek penelitian. Selain itu, peneliti juga mengetahui keadaan awal subjek sebelum dilaksanakannya penelitian.

Pengujian Instrumen Penelitian

Validitas Instrumen

validitas dalam instrumen ini merupakan validitas isi, yaitu validitas yang diestimasi lewat pengujian terhadap isi tes dengan analisis rasional atau lewat *professional judgment* (Azwar, 2000: 45). Pertanyaan yang dicari jawabannya dalam validasi ini adalah sejauh mana item-item dalam tes mencakup keseluruhan kawasan isi objek yang hendak diukur atau sejauh mana isi tes mencerminkan ciri atribut yang hendak diukur.

Realibilitas Instrumen

Karena penelitian ini menggunakan metode observasi dan dilakukan oleh 2 orang observer maka dalam menentukan reliabilitas instrumen observasinya, menggunakan rumus koefisien kesepakatan (Arikunto, 2006: 210). Berdasarkan perhitungan reliabilitas instrumen berupa lembar observasi pada lampiran, menunjukkan tingkat reliabilitas 0,65. Apabila dilihat berdasarkan kriteria tinggi rendah reliabilitas oleh Koestoro dan Basrowi, maka instrumen memiliki reliabilitas yang tinggi. Hal ini berarti lembar observasi tersebut dapat dipercaya sebagai alat pengumpul data.

Teknik Analisis Data

Subjek dalam penelitian ini terdapat enam orang sehingga distribusinya dianggap tidak normal, data yang diperoleh dalam penelitian ini merupakan data ordinal, maka statistik yang digunakan adalah nonparametrik dengan menggunakan *Wilcoxon matched pairs test*, menggunakan penghitungan komputerisasi program

SPSS.17.0. Dari hasil analisis data menggunakan uji beda *Wilcoxon* pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ (5%) diketahui $p = 0.026$ maka $p < 0.05$.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data yang diperoleh untuk mengetahui hasil *pretest* dan *posttest* diperoleh dari hasil observasi. Observasi dilakukan oleh 2 orang observer sebelum perlakuan setelah pemberian perlakuan. Hasil dari kedua observer menunjukkan adanya pengurangan, sehingga dapat disimpulkan bahwa kedua observer sepakat kebiasaan merokok pada siswa di sekolah berkurang. Dari hasil observasi yang dilakukan kedua observer, peneliti membuat rata-rata hasil *pretest* dan *posttest*. Berikut ini adalah data hasil observasi sebelum (*pretest*) dan setelah pemberian (*posttest*) strategi *self-control*.

Tabel 2. Tabel Kerja Perhitungan *Pretest* dan *Posttest*

Nama	AN	ARL	CN	IQ	RB	RZ
<i>Pretest</i>	23	20	21	20	19	19
<i>Posttest</i>	15	10	11	10	8	10

Berdasarkan Tabel tersebut, dapat diketahui rata-rata pengurangan kebiasaan merokok siswa mengalami pengurangan. Hasil observasi tiap pertemuan dijadikan skor *pretest* (observasi sebelum perlakuan) dan *posttest* (observasi setelah perlakuan) untuk tiap pertemuan. Hasil Observasi pada pertemuan pertama dijadikan *pretest* pada pertemuan kedua, kemudian dilakukan *posttest* (observasi setelah perlakuan). Hasil *posttest* di pertemuan kedua dijadikan *pretets* di pertemuan ketiga dan begitu seterusnya hingga pertemuan terakhir.

Dari analisis data yang menunjukkan uji taraf signifikansi, dari perhitungan nilai $p = 0.026$ dengan angka probabilitas 0.05 jadi $p = 0.026 < 0.05$ artinya perbedaan antara nilai *pretest* dan *posttest* adalah signifikan, artinya terdapat perbedaan yang signifikan antara skor kebiasaan merokok sebelum dan setelah diberikan *tratment* dengan kata lain H_a diterima yang artinya kebiasaan merokok dapat dikurangi menggunakan pendekatan konseling *behavioral* strategi *self-control*.

Peneliti menemukan gejala tingkah laku siswa yang mengindikasikan tingkah laku dengan kebiasaan merokok siswa tinggi berdasarkan informasi guru. Informasi ini diperkuat dengan hasil observasi awal. Hasil observasi awal diperoleh 6 siswa yang menandai masalah merokok dan siswa inilah yang akan dijadikan subjek dalam penelitian. Adapun perilaku siswa yang menunjukkan kebiasaan merokok tinggi adalah siswa membawa rokok ke sekolah, siswa yang merokok lebih dari 10 batang selama di sekolah, siswa merokok di sekitar sekolah, siswa merokok pada jam sekolah, siswa yang mempunyai tempat khusus untuk merokok, siswa yang melampiaskan emosinya dengan merokok, dan siswa yang sering izin pada jam pelajaran karena ingin merokok.

Menurut Lavental & Cleary (dalam Ellisabet, 2010: 64), ciri individu yang mempunyai kebiasaan merokok dapat dilihat dari empat aspek perilaku merokok, yaitu:

- a. Fungsi merokok, seperti perasaan positif maupun perasaan negatif.
- b. Tempat merokok, yaitu merokok di tempat-tempat umum / ruang public dan merokok di tempat-tempat yang bersifat pribadi seperti kantor atau di kamar tidur pribadi, dan toilet..
- c. Intensitas merokok, Pertama, perokok sangat berat yakni merokok lebih dari 31 batang rokok tiap hari. Kedua, perokok berat yaitu merokok 21-30 batang rokok setiap hari. Ketiga, perokok sedang yakni merokok sekitar 10 batang rokok setiap hari.
- d. Waktu merokok, seseorang yang merokok di segala waktu (pagi, siang, sore, malam)

Peneliti memodifikasi perilaku dengan memberikan strategi *self-control* dalam upaya mengurangi kebiasaan merokok siswa di sekolah. Pemberian strategi *self-control* merupakan suatu cara untuk mengendalikan diri yang ditujukan kepada siswa yang sesuai dengan target yang telah disepakati dengan menggunakan modifikasi ABC. Di mana A adalah *antecedents*, B adalah *behavior*, dan C adalah *consequences*. Dalam strategi *self-control* tingkah laku yang muncul bisa dikurangi dengan mengubah *antecedents* dan *consequences*nya, di mana *consequences* berupa reward yang diinginkan oleh siswa tersebut. Sehingga hasil perilaku yang diharapkan oleh kita bisa ditukar dengan sesuatu yang diinginkan oleh siswa.

Nevid dkk (2005: 36) menyatakan bahwa:

“strategi *self-control* berfokus untuk membantu individu yang bermasalah mengembangkan keterampilan yang dapat mereka gunakan untuk mengubah perilaku mereka”.

Strategi *self-control* memberikan pengendalian diri kepada siswa untuk melakukan perilaku yang diinginkan. *Self-control* kaitannya dengan bagaimana seseorang menggunakan pilihan hidup. Mana yang akan kita pilih, kita berfikir negatif karena keadaan yang negatif atau karena kita berfikir negatif sehingga keadaan menjadi negatif. Dalam hal ini perilaku yang diharapkan adalah berkurangnya kebiasaan merokok siswa.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Bedasarkan hasil yang diperoleh dalam penelitian ini menunjukkan bahwa kebiasaan merokok dapat dikurangi menggunakan pendekatan konseling *behavioral* strategi *self-control*. Dari analisis data yang menunjukkan uji taraf signifikansi, dari perhitungan tersebut nilai $p = 0.026$ dengan angka probabilitas 0.05 jadi $p = 0.026 < 0.05$ artinya perbedaan antara nilai *pretest* dan *posttest* adalah signifikan, artinya terdapat perbedaan yang signifikan antara skor kebiasaan merokok sebelum dan setelah diberikan *treatment* dengan demikian H_0 ditolak dan H_a diterima, hal ini menunjukkan bahwa kebiasaan merokok dapat dikurangi menggunakan pendekatan *behavioral* strategi *self-control* pada siswa SMA Negeri 1 Natar tahun Pelajaran 2012/2013.

Kesimpulannya adalah kebiasaan merokok dapat dikurangi menggunakan pendekatan *behavioral* strategi *self-control* pada siswa SMA Negeri 1 Natar tahun Pelajaran 2012/2013.

.

Saran

Saran yang diberikan adalah (1) kepada siswa, hendaknya berusaha untuk mengurangi kebiasaan merokok, sehingga dalam menjalankan kegiatan sehari-hari tidak mengalami suatu hambatan dalam membina hubungan dengan orang lain. (2) kepada guru BK, hendaknya melakukan kegiatan konseling *behavioral* strategi *self-control* dalam mengurangi kebiasaan

merokok dan (3) kepada para peneliti, hendaknya dapat melakukan penelitian mengenai masalah yang sama tetapi dengan subjek yang usianya berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

Arintoko, S. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta.PT. Rineka Cipta

Azwar, S. 2000. *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta. Pustaka Belajar.

Ellizabet, L. 2010. *Stop Merokok*. Garailmu.Yogyakarta.

Fatimah, E. 2006.*Psikologi Perkembangan (Perkembangan Peserta Didik)*. CV Pustaka Setia. Bandung.

Ginintasasi, R. 2012. http://file.upi.edu/Direktori/FIP/JUR._PSIKOLOGI/195009011981032-Rahayu_Ginintasasi/self_control_%5BCompatibility_Mode%5D.pdf. 18 April 2012.

Greene, B., Nevid, Jeffrey S., & Rathus, Spencer A. 2005.*Psikologi Abnormal*.Erlangga. Jakarta.

Gunawan, A. 2011.*Remaja dan Permasalahannya*. Hanggar Kreator. Yogyakarta.

Sukardi, D. 2008. *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. PT Rineka Cipta. Jakarta.

~~1989~~. *Pendekatan Konseling Karir di dalam Bimbingan Karir*. Jakarta: Ghalia Indonesia

Syaaf, F.M. 2008. <http://www.lontar.ui.ac.id/file?file=digital/126237-S-5263-Analisis%20perilaku-Literatur.pdf>. FKM UI. 29 April 2012.