



PERAN *COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY* (CBT) TERHADAP MOTIVASI BERHENTI MEROKOK PADA SISWA SMK

*The role of cognitive behavioral therapy (cbt) on smoking cessation motivation among
vocational school students*

Erik Toga, Rifdatul Lafiya

Program Studi S1 Keperawatan STIKES Banyuwangi, Jawa Timur

Riwayat artikel

Diajukan: 20 Februari 2025

Diterima: 17 April 2025

Penulis Korespondensi:

- Erik Toga
- Program Studi S1
Keperawatan STIKES
Banyuwangi

email:

eriktoga@stikesbanyuwangi.ac.id

Kata Kunci:

Cognitive Behaviour Therapy
(CBT), Motivasi berhenti
merokok, Siswa SMK

Abstrak

Perilaku merokok di kalangan remaja merupakan isu kesehatan masyarakat yang semakin mengkhawatirkan, dengan jumlah terus mengalami kenaikan. Tujuan Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi pengaruh *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) terhadap motivasi berhenti merokok pada siswa SMK PGRI 2 Giri Banyuwangi. Metode menggunakan desain kuasi-eksperimental dengan pendekatan *one group pre-test post-test*, melibatkan 30 siswa laki-laki perokok aktif. Intervensi CBT dilakukan dalam lima sesi, yang mencakup psikoedukasi mengenai bahaya merokok dan teknik CBT untuk mengubah pola pikir negatif. Motivasi berhenti merokok diukur sebelum dan setelah intervensi menggunakan kuesioner yang telah divalidasi. Hasil sebelum intervensi, 86.8% responden memiliki motivasi rendah, sedangkan setelah intervensi, proporsi siswa dengan motivasi tinggi meningkat menjadi 92.4%. Analisis statistik uji Wilcoxon menunjukkan p value $<0,001$, yang mengindikasikan perbedaan signifikan dalam motivasi sebelum dan setelah intervensi CBT. CBT efektif dalam meningkatkan motivasi berhenti merokok di kalangan remaja. Peningkatan motivasi ini diharapkan dapat membantu siswa lebih berkomitmen untuk menghentikan kebiasaan merokok mereka. Penelitian ini memberikan rekomendasi untuk mengembangkan program pencegahan merokok yang lebih efektif di sekolah, dengan melibatkan dukungan sosial dari keluarga dan teman.

Abstract

Smoking behavior among adolescents is an increasingly worrying public health issue, with numbers continuing to rise. Objectives This study aims to evaluate the effect of Cognitive Behavioral Therapy (CBT) on smoking cessation motivation in students of SMK PGRI 2 Giri Banyuwangi. The method used a quasi-experimental design with a one group pre-test post-test approach, involving 30 male students who are active smokers. The CBT intervention was conducted in five sessions, which included psychoeducation about the dangers of smoking and CBT techniques to change negative mindsets. Motivation to quit smoking was measured before and after the intervention using a validated questionnaire. Before the intervention, 86.8% of respondents had low motivation, while after the intervention, the proportion of students with high motivation increased to 92.4%. Statistical analysis of Wilcoxon test showed p value <0.001 , indicating a significant difference in motivation before and after CBT intervention. CBT is effective in increasing motivation to quit smoking among adolescents. This increase in motivation is expected to help students be more committed to stopping their smoking habit. This study provides recommendations for developing more effective smoking prevention programs in schools, involving social support from family and friends.

PENDAHULUAN

Perilaku merokok di kalangan remaja merupakan isu kesehatan masyarakat yang semakin mengkhawatirkan. Data dari Riskesdas 2023 menunjukkan bahwa prevalensi merokok di kalangan remaja di Indonesia mencapai 9,1%, meningkat dari 7,2% pada 2020, dan 8,8% di 2023. Di Jawa Timur, angka perokok mengalami sedikit penurunan dari 28,9% pada 2021 menjadi 28,11% pada 2023 per Kota/Kabupaten (Kementrian Kesehatan RI, 2023). Merokok tidak hanya berdampak negatif pada kesehatan fisik, tetapi juga dapat mempengaruhi kesehatan mental dan perkembangan sosial remaja. Meskipun banyak remaja yang menyadari bahaya merokok, banyak dari mereka yang tetap terjebak dalam kebiasaan ini, sering kali karena kurangnya motivasi untuk berhenti (Amalia et al., 2025).

CBT terbukti menjadi metode yang efektif untuk mengatasi beragam masalah perilaku, termasuk kecanduan merokok. CBT, sebagai suatu modalitas psikoterapeutik, beroperasi berdasarkan premis bahwa terdapat hubungan timbal balik antara kognisi, emosi, dan perilaku, dan menerapkan teknik-teknik untuk mengubah pola pikir maladaptif yang berkontribusi terhadap kebiasaan merokok (Rizky et al., 2022). Dengan menggunakan teknik-teknik CBT, individu dapat belajar untuk mengenali dan mengubah pikiran tidak sehat, dan mengembangkan coping yang lebih baik untuk mengatasi keinginan merokok (Suwanto, 2020).

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa penerapan CBT dapat meningkatkan motivasi berhenti merokok di kalangan perokok dewasa (Handayani & Prasetya, 2019). Namun, penelitian yang lebih spesifik mengenai pengaruh CBT terhadap motivasi berhenti merokok pada remaja, khususnya di lingkungan sekolah, masih terbatas. Sehingga, penelitian ini bertujuan mengeksplorasi pengaruh CBT terhadap motivasi berhenti merokok pada siswa SMK PGRI 2 Giri Banyuwangi.

Siswa SMK PGRI 2 Giri Banyuwangi merupakan populasi yang relevan untuk penelitian ini, mengingat tingginya prevalensi merokok di kalangan remaja di Indonesia. Data dari Dinas Kesehatan Banyuwangi menunjukkan bahwa sekitar 30% pria di Banyuwangi adalah perokok aktif (Dinas Kesehatan Kabupaten Banyuwangi, 2022). Dengan demikian, penting untuk mengembangkan intervensi yang dapat meningkatkan motivasi siswa untuk berhenti merokok, salah satunya melalui terapi CBT.

Melalui penelitian ini, diharapkan dapat memberikan wawasan baru mengenai efektivitas CBT dalam meningkatkan motivasi berhenti merokok di kalangan remaja. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi guru, orang tua, dan pengelola sekolah dalam merancang program-program pencegahan merokok yang lebih efektif. Selain itu, penelitian ini juga dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu keperawatan dan kesehatan masyarakat, khususnya dalam konteks intervensi psikologis untuk mengatasi masalah kecanduan di kalangan remaja.

Motivasi untuk berhenti merokok adalah faktor kunci dalam proses penghentian kebiasaan merokok. Penelitian menunjukkan bahwa motivasi intrinsik, seperti keinginan untuk hidup sehat dan menghindari penyakit, dapat meningkatkan kemungkinan individu untuk berhenti merokok (Abadiyah & Purba, 2022). Namun, banyak remaja yang mengalami kesulitan dalam menemukan motivasi tersebut, terutama ketika mereka terpapar pada lingkungan yang mendukung perilaku merokok.

CBT dapat membantu remaja untuk mengidentifikasi dan mengatasi faktor-faktor yang menghambat motivasi mereka untuk berhenti merokok. Dengan pendekatan yang terstruktur, CBT membantu individu untuk lebih memahami konsekuensi negatif dari kebiasaan merokok dan membantu individu mengembangkan strategi untuk mengatasi keinginan merokok (Thahir & Oktaviana, 2016). Hal ini sangat penting, mengingat banyak remaja yang mungkin tidak sepenuhnya menyadari konsekuensi jangka panjang dari kebiasaan merokok.

Dukungan keluarga dan teman, juga berperan penting meningkatkan motivasi berhenti merokok. Studi menunjukkan remaja dengan dukungan sosial kuat cenderung lebih berhasil berhenti merokok (Reskiaddin & Supriyati, 2021). Maka, intervensi yang melibatkan CBT tidak hanya harus fokus pada individu, tetapi juga melibatkan dukungan dari orang-orang terdekat mereka.

Dengan latar belakang tersebut, pertanyaan penelitian ini: "Adakah pengaruh Cognitive Behavioral Therapy (CBT) terhadap motivasi berhenti merokok pada siswa SMK PGRI 2 Giri Banyuwangi tahun 2024?" Diharapkan studi ini menyediakan bukti kuat tentang efektivitas CBT dalam meningkatkan motivasi berhenti merokok, serta memberikan rekomendasi bagi pengembangan program-program kesehatan yang lebih baik di lingkungan sekolah.

Novelty dari penelitian ini terletak pada fokusnya yang spesifik terhadap pengaruh Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dalam meningkatkan motivasi berhenti merokok di kalangan siswa SMK PGRI 2 Giri Banyuwangi, yang merupakan populasi remaja yang rentan terhadap perilaku merokok. Meskipun banyak penelitian sebelumnya telah mengeksplorasi efektivitas CBT dalam konteks kecanduan pada orang dewasa, penelitian ini mengisi kekosongan dalam literatur dengan menyoroti bagaimana CBT dapat diadaptasi dan diterapkan secara efektif untuk remaja, serta mempertimbangkan faktor-faktor sosial dan lingkungan yang mempengaruhi motivasi mereka. Dengan pendekatan yang terintegrasi, penelitian ini tidak hanya memberikan wawasan baru tentang intervensi psikologis untuk mengatasi kecanduan merokok, tetapi juga menawarkan rekomendasi praktis untuk pengembangan program pencegahan merokok yang lebih efektif di lingkungan sekolah.

Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya berkontribusi pada pemahaman akademis tentang pengaruh CBT, tetapi juga memberikan dampak praktis yang signifikan bagi kesehatan masyarakat, khususnya di kalangan remaja.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuasi-eksperimental dengan pendekatan one group pre-test post-test untuk mengevaluasi pengaruh Cognitive Behavioral Therapy (CBT) terhadap motivasi berhenti merokok pada siswa SMK PGRI 2 Giri Banyuwangi. Desain ini dipilih karena memungkinkan peneliti untuk mengukur perubahan motivasi sebelum dan setelah intervensi CBT, sehingga dapat memberikan gambaran yang jelas mengenai efektivitas terapi tersebut (Nursalam, 2020).

Populasi studi ini siswa laki-laki perokok di SMK PGRI 2 Giri Banyuwangi, dengan jumlah total populasi sebanyak 100 siswa. Dari populasi tersebut, diambil 30 sampel dengan purposive sampling sesuai kriteria inklusi (bersedia menjadi responden dan merupakan perokok aktif) (Nursalam, 2020). Kriteria eksklusi mencakup siswa yang sedang menjalani terapi atau konseling psikologis lain dan siswa dengan gangguan kognitif atau kondisi kesehatan mental lain yang terdiagnosis yang dapat mengganggu partisipasi dalam CBT. Kriteria drop out mencakup siswa yang tidak melengkapi kuesioner atau tidak mengikuti intervensi secara penuh.

Intervensi CBT dilakukan dalam lima sesi, masing-masing berlangsung selama satu jam. Setiap sesi mencakup elemen psikoedukasi mengenai bahaya merokok, pengenalan teknik CBT, serta latihan untuk mengidentifikasi dan mengubah pola pikir negatif terkait merokok. Peneliti juga memberikan leaflet yang berisi informasi tentang dampak merokok dan strategi untuk berhenti merokok. Sebelum dan setelah intervensi, motivasi berhenti merokok diukur menggunakan kuesioner yang telah divalidasi, yang mencakup 20 item pernyataan yang mengukur motivasi tinggi dan rendah untuk berhenti merokok.

Data yang diperoleh dari kuesioner dianalisis menggunakan uji Wilcoxon signed-rank test untuk menentukan apakah terdapat perbedaan signifikan dalam motivasi berhenti merokok sebelum dan setelah intervensi CBT. Uji ini dipilih karena data yang dikumpulkan

bersifat ordinal dan tidak memenuhi asumsi normalitas (Notoatmodjo, 2018). Hasil analisis akan memberikan informasi mengenai efektivitas CBT dalam meningkatkan motivasi berhenti merokok di kalangan siswa, serta memberikan dasar untuk rekomendasi intervensi lebih lanjut di lingkungan sekolah.

Dalam penelitian ini, etika penelitian sangat diperhatikan untuk memastikan bahwa semua prosedur dilakukan dengan cara yang menghormati hak dan kesejahteraan responden. Sebelum melakukan penelitian, peneliti memperoleh izin dari pihak sekolah dan menyampaikan tujuan serta manfaat penelitian kepada siswa yang terlibat. Setiap responden diminta untuk menandatangani informed consent, mereka berpartisipasi atas dasar sukarela, dan mereka dijamin kebebasan untuk mengundurkan diri kapan pun mereka mau, tanpa mengalami kerugian apa pun (Nursalam, 2020). Selain itu, seluruh informasi yang terkumpul akan dijaga privasinya dan hanya dimanfaatkan untuk keperluan riset. Dengan demikian, penelitian ini berfokus pada hasil, sekaligus perlakuan etis terhadap semua partisipan yang terlibat.

Dengan pendekatan yang sistematis dan terstruktur, penelitian ini diharapkan berkontribusi signifikan pada pemahaman mengenai pengaruh CBT dalam konteks kesehatan remaja, serta menjadi referensi bagi pengembangan program-program pencegahan merokok yang lebih efektif di sekolah-sekolah.

HASIL

Sebanyak 30 siswa yang terlibat dalam penelitian ini merupakan perokok aktif yang telah memenuhi kriteria inklusi. Karakteristik responden disajikan pada table berikut:

Tabel 1. Karakteristik Responden

No	Karakteristik	Frekuensi	Prosentase
1	Usia		
	17 tahun	17	56.1%
	18 tahun	11	36.3%
	19 tahun	2	7.6%
2	Lama Merokok		
	Baru Mencoba	0	0%
	< 1 tahun	0	0%
	> 1 tahun	30	100%
3	Lingkungan yang mempengaruhi		
	Keluarga	2	7.6%
	Teman	23	75.9%
	Masyarakat	5	16.5%
4	Informasi Bahaya Merokok		
	Keluarga	19	61.8%
	Teman	23	11.2%
	Masyarakat	5	27%
5	Jumlah Batang Roko Per Hari		
	2 batang	9	29.7%
	3 batang	10	33%
	1 bungkus	11	36.7
6	Motivasi Berhenti Merokok		
	Keinginan	19	62.7%
	Ketertarikan	5	16.5%
	Upaya	6	20.8%
7	Motivasi Berhenti Merokok sebelum intervensi CBT		
	Tinggi	4	13.2%
	Rendah	26	86.8%
8	Motivasi Berhenti Merokok sesudah intervensi CBT		
	Tinggi	28	92.4%
	Rendah	2	7.6%

Tabel 2. Hasil Uji Wilcoxon Signed-Rank Perbedaan Skor Motivasi Berhenti Merokok Sebelum dan Sesudah Intervensi CBT

Wilcoxon Signed Ranks Test

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Sesudah terapi CBT - Sebelum terapi CBT	Negative Ranks	0 ^a	.00	.00
	Positive Ranks	30 ^b	15.50	465.00
	Ties	0 ^c		
	Total	30		

a. Sesudah terapi CBT < Sebelum terapi CBT

b. Sesudah terapi CBT > Sebelum terapi CBT

c. Sesudah terapi CBT = Sebelum terapi CBT

Test Statistics ^a	
Z	-4.787 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks

PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan mengevaluasi pengaruh CBT terhadap motivasi berhenti merokok pada siswa SMK PGRI 2 Giri Banyuwangi. Hasil mengindikasikan terdapat perubahan signifikan dalam motivasi siswa untuk berhenti merokok setelah intervensi CBT. Sebelum intervensi, responden berada dalam kategori motivasi rendah, sedangkan setelah intervensi, proporsi siswa dengan motivasi tinggi meningkat. Ini sejalan dengan Atika et al. (2024), CBT dapat meningkatkan motivasi berhenti merokok di kalangan remaja.

Karakteristik responden menunjukkan bahwa mayoritas siswa yang terlibat dalam penelitian berusia 17 tahun (56,1%), diikuti oleh 18 tahun (36,3%) dan 19 tahun (7,6%). Usia remaja merupakan fase kritis di mana individu sering kali terpengaruh oleh lingkungan sosial dan perilaku teman sebaya, yang dapat memengaruhi kebiasaan merokok mereka (Haryanto, 2024).

Dalam hal lama merokok, seluruh responden (100%) telah merokok lebih dari satu tahun. Hal ini menunjukkan bahwa siswa yang terlibat dalam penelitian sudah memiliki kebiasaan merokok yang cukup lama, yang dapat membuat mereka lebih sulit untuk berhenti. Penelitian (Firmansyah et al., 2024) mengindikasikan bahwa semakin lama seseorang merokok, semakin besar ketergantungan yang mereka miliki terhadap nikotin, sehingga memerlukan intervensi yang lebih intensif untuk membantu mereka berhenti.

Lingkungan sosial juga berperan penting dalam kebiasaan merokok siswa. Data menunjukkan bahwa 75,9% responden terpengaruh oleh teman dalam kebiasaan merokok mereka, sementara 61,8% mendapatkan informasi tentang bahaya merokok dari keluarga. Penelitian (Ramadhini et al., 2025) menegaskan bahwa dukungan sosial dari teman dan keluarga dapat meningkatkan motivasi individu untuk berhenti merokok. Oleh karena itu, intervensi yang melibatkan CBT sebaiknya juga mencakup dukungan dari orang-orang terdekat.

Hasil analisis menunjukkan bahwa sebelum intervensi CBT, motivasi berhenti merokok siswa berada dalam kategori rendah, dengan 86,8% responden. Namun, setelah intervensi, motivasi siswa meningkat secara signifikan, dengan 92,4% responden berada dalam kategori motivasi tinggi. Peningkatan ini menunjukkan bahwa CBT efektif dalam membantu siswa memahami bahaya merokok dan mengembangkan keinginan untuk berhenti (Nwosu et al.,

2022).

Statistik Wilcoxon menunjukkan ada perbedaan signifikan antara motivasi sebelum dan setelah intervensi CBT. Ini sejalan dengan (Siregar & Lesmana (2023), CBT dapat secara signifikan meningkatkan motivasi berhenti merokok. Temuan ini memberikan bukti empiris yang kuat tentang efektivitas CBT dalam meningkatkan motivasi berhenti merokok di kalangan remaja.

Peningkatan motivasi ini dapat dijelaskan melalui mekanisme CBT yang berfokus pada pengenalan dan perubahan pola pikir negatif terkait merokok. Dengan menggunakan teknik CBT, siswa diajarkan untuk mengenali pikiran-pikiran yang memicu keinginan merokok dan menggantinya dengan pola pikir yang lebih positif dan konstruktif (Pardi & Wahyuni, 2024). Hal ini penting, mengingat banyak remaja yang terjebak dalam kebiasaan merokok karena kurangnya pemahaman tentang dampak negatifnya.

Dukungan sosial juga berperan penting meningkatkan motivasi berhenti merokok. Penelitian (Atmodjo et al., 2017) mengindikasikan individu dengan dukungan sosial kuat cenderung lebih berhasil berhenti merokok. Maka, intervensi yang melibatkan CBT sebaiknya tidak hanya fokus pada individu, tetapi juga melibatkan dukungan dari orang-orang terdekat mereka, seperti keluarga dan teman.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini memberikan bukti empiris yang kuat mengenai efektivitas CBT dalam meningkatkan motivasi berhenti merokok di kalangan remaja. Dengan meningkatnya motivasi, diharapkan siswa dapat lebih berkomitmen untuk menghentikan kebiasaan merokok mereka. Penelitian ini juga memberikan rekomendasi bagi pengembangan program-program pencegahan merokok yang lebih efektif di lingkungan sekolah, yang dapat melibatkan pendekatan psikologis seperti CBT dan dukungan sosial dari keluarga dan teman.

Implikasi dari penelitian ini adalah pengembangan program pencegahan merokok di sekolah yang berfokus pada peningkatan motivasi berhenti merokok melalui intervensi CBT, yang di dalamnya terdapat komponen pendidikan kesehatan (psikoedukasi), dan didukung oleh pelibatan keluarga serta teman.

SIMPULAN

Studi ini menegaskan bahwa intervensi Cognitive Behavioral Therapy (CBT) merupakan pendekatan yang efektif untuk meningkatkan motivasi berhenti merokok secara signifikan di kalangan siswa Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) yang merupakan perokok aktif. Temuan ini memberikan bukti kuat bahwa CBT, melalui mekanisme perubahan pola pikir negatif terkait merokok dan pemahaman akan bahayanya, mampu mendorong niat dan komitmen remaja untuk menghentikan kebiasaan merokok. Dengan demikian, CBT menawarkan strategi intervensi psikologis yang berharga dan relevan untuk diimplementasikan dalam program pencegahan dan penanggulangan perilaku merokok di lingkungan sekolah, idealnya disertai dengan penguatan dukungan sosial dari lingkungan terdekat siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Abadijah, N. D., & Purba, H. P. (2022). Efektivitas Komunikasi Persuasi Melalui Penggunaan Gambar Dampak Positif Berhenti Merokok untuk Meningkatkan Motivasi Berhenti Merokok. *Jurnal Sains Psikologi*, 11(1), 25–33. <https://doi.org/10.17977/um023v11i12022p25-33>
- Amalia, F., Ngasu, K. E., & Sari, D. N. P. (2025). Tingkat Pengetahuan Dengan Motivasi Berhenti Merokok. *Gudang Jurnal Ilmu Kesehatan Hubungan*, 3(1), 36–43. <https://doi.org/https://doi.org/10.59435/gjik.v3i1.1204>
- Atika, R., Annisa, & Erawati, D. (2024). Konseling Individu Pendekatan Cognitive Behaviour Therapy Untuk Mengurangi Perilaku Menyimpang Pada Kasus Minuman

- Beralkohol dan Merokok Pada Remaja. *Abdiraja*, 7(2), 101–112. <https://doi.org/https://doi.org/10.24929/adr.v7i2.3666>
- Atmodjo, J. T., Soemanto, R., & Murti, B. (2017). Determinants of Successful Smoking Cessation in Surakarta. *Journal of Health Promotion and Behavior*, 02(04), 332–344. <https://doi.org/10.26911/thejhpb.2017.02.04.05>
- Dinas Kesehatan Kabupaten Banyuwangi. (2022). *Profil Kesehatan Kabupaten Banyuwangi*. chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglefindmkaj/<https://dinkes.banyuwangikab.go.id/portal/wp-content/uploads/2024/01/PROFIL-KESEHATAN-KAB-BANYUWANGI-THN-2022-final.pdf>
- Firmansyah, A. S., Putri, I. S., & Solfianita, M. D. (2024). Pengaruh informasi kesehatan reproduksi dalam mengurangi kebiasaan merokok pada remaja putri. *Jurnal Studi Multidisipliner*, 8(7), 498–506.
- Handayani, E. S., & Prasetya, M. E. (2019). Cognitive Behaviour Therapy Untuk Mengurangi Perilaku Merokok Pada Remaja Awal Di Panti Asuhan XX di Banjarmasin. *Journal Al-Ikhlās*, 5(1), 20–25. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.31602/jpaiuniska.v5i2.2365>
- Haryanto, H. P. (2024). Pengaruh Lingkungan Sosial Terhadap Perilaku Merokok Pada Remaja. *Indonesian Journal of Business Innovation, Technology and Humanities (IJBITH)*, 1(1), 130–139.
- Kementrian Kesehatan RI. (2023). *Riset Kesehatan Dasar*.
- Maki, E. C., Mantjoro, E. M., & Asrifuddin, A. (2022). Hubungan lingkungan pergaulan dengan perilaku merokok pada remaja di Desa Karumenga Kecamatan Langowan Utara. *PREPOTIF Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(2), 1192–1198. <https://doi.org/10.31004/prepotif.v6i2.4134>
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Nursalam. (2020). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis Edisi 5*. Salemba Medika.
- Nwosu, N. C., Ede, M. O., Onah, N. G., Ekwueme, H. U., Obumse, N. A., Amoke, C. V., Chukwu, C. L., Onah, S. O., Amadi, K., Ezurike, C. A., & Oneli, J. O. (2022). Cognitive behavioral therapy for challenges to quitting tobacco smoking among social science and religion students. *Medicine (United States)*, 101(47), E31913. <https://doi.org/10.1097/MD.00000000000031913>
- Pardi, & Wahyuni, E. (2024). Konseling Kognitif-Behavioral-Terapi (CBT) Mengatasi Perilaku Remaja Yang Marah. *JCS: Journal of Comprehensive Science*, 3(11), 5083–5090. <https://doi.org/10.37202/kmmr.2024.29.2.1>
- Ramadhini, S. P., Etrawati, F., Rahmawaty, A., & Afifah, N. (2025). Pola Interaksi Sosial dan Perilaku Merokok di Kalangan Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Psyche 165 Journal*, 18(1), 31–40. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v18i1.465>
- Reskiaddin, L. O., & Supriyati, S. (2021). Proses Perubahan Perilaku Berhenti Merokok: Studi Kualitatif Mengenai Motif, Dukungan Sosial dan Mekanisme Coping. *Indonesian Journal of Health Promotion and Behavior*, 3(1), 58–70. <https://doi.org/10.47034/ppk.v3i1.4142>
- Rizky, M., Netrawati, & Karneli, Y. (2022). Efektifitas Pendekatan Cognitive behavioral therapy (CBT) untuk Mengatasi Depresi. *Eductum: Jurnal Literasi Pendidikan*, 1(2), 265–280. <https://doi.org/https://doi.org/10.56480/eductum.v1i2.748>

- Siregar, T. A., & Lesmana, G. (2023). The Effect of Individual Counseling with the Cognitive Behavior Approach in Reducing the Smoking Behavior of Students of SMP Negeri 6 Medan. *Jurnal Riset Ilmu Pendidikan*, 3(2), 65–69. <https://doi.org/10.56495/jrip.v3i2.355>
- Suwanto, I. (2020). Pendekatan Cognitive Behavior Therapy (CBT) Teknik Bibliotherapy Sebagai Intervensi dalam Konseling Kelompok. *JURKAM: Jurnal Konseling Andi Matappa*, 4(1), 43–47. <https://doi.org/10.31100/jurkam.v4i1.479>
- Thahir, A., & Oktaviana, D. (2016). Pendekatan Konseling Behavior dengan Teknik Self Control untuk Mengurangi Kebiasaan Merokok pada Peserta Didik di SMA Negeri 13 Bandar Lampung. *KONSELI: Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)*, 03(1), 29–40. <https://doi.org/10.24042/kons.v3i1.558>