PEMETAAN PENERAPAN MODIFIKASI PERILAKU KOGNITIF PADA ANAK USIA DINI OLEH PENDIDIK PAUD DI KOTA PEKANBARU

Devi Risma
Program Studi PG PAUD FKIP Universitas Riau
email: dr_erish@yahoo.co.id

ABSTRAK

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif untuk menggambarkan pengenalan dan penerapan modifikasi perilaku kognitif yang dilakukan oleh Pendidik PAUD untuk mengatasi permasalaan anak usia dini di Kota Pekanbaru. Tujuan penelitian ini adalah: Untuk mengetahui gambaran pengenalan Pendidik PAUD tentang modifikasi perilaku kognitif dan penerapannya untuk mengatasi permasalahan anak usia dini. Sampel dalam penelitian ini adalah Pendidik PAUD di Kota Pekanbaru sebanyak 139 orang yang tersebar pada seluruh kecamatan. Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner yang berisikan pertanyaan tentang pengetahuan dan penerapan pendidik PAUD dalam melaksanakan modifijasi perilaku kognitif. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa pengetahuan guru PAUD tentang modifikasi perilaku kognitif sebagian besar dalam kategori sangat rendah (60%), sedangkan penerapannya dalam kategori sedang (41,35%). Hal ini berarti guru PAUD walaupun belum mengenal istilah modifikasi perilaku kognitif, namun pada dasarnya sudah menerapkan dalam mengatasi permasalahan anak usia dini.

Kata Kunci : model modifikasi, perilaku kognitif

PENDAHULUAN

Latar belakang Masalah

Pendidikan anak usia dini (PAUD) adalah suatu proses pembinaan tumbuh kembang anak sejak usia lahir sampai usia 6 tahun, yang dilakukan secara menyeluruh, mencakup semua aspek perkembangan dengan memberikan stimulasi terhadap perkembangan jasmani dan rohani agar anak tumbuh dan berkembang secara optimal. Usia 4 – 6 tahun, merupakan masa peka bagi anak para ahli menyebut sebagai masa ***golden age***, dimana perkembangan kecerdasan pada masa ini mengalami peningkatan sampai 50%. Pada masa ini terjadinya pematangan fungsi-fungsi fisik dan psikis yang siap merespon stimulasi yang diberikan oleh lingkungan.

Penelitian di bidang *neurology* menyebutkan selama tahun-tahun pertama, otak bayi berkembang pesat dengan menghasilkan *neuron* yang banyaknya melebihi kebutuhan. Sambungan neuron itu harus diperkuat melalui berbagai rangsangan. Apabila sambungan neuron itu tidak diperkuat dengan rangsangan, maka akan mengalami *atrohy* (menyusut dan musnah). Banyaknya sambungan *neuron* inilah yang mempengaruhi kecerdasan anak.

Dalam rangka mengoptimalkan pencapaian tujuan pembelajaran pada pendidikan anak usia dini yang sesuai dengan aspek perkembangan, maka perlu dihilangkan atau diminimalkan semua permasalahan yang dapat menghambat perkembangan anak secara optimal. Banyak faktor-faktor yang menghambat perkembangan anak, yang pada akhirnya akan menghambat dalam proses pembelajaran anak. Baik faktor dari luar diri anak maupun faktor-faktor dari diri anak itu sendiri. Saat ini banyak anak yang bermasalah yang tidak dapat diselesaikan dengan baik. Permasalahan anak tersebut dapat muncul di rumah, di sekolah dan atau keduanya. Orang tua maupun guru mempunyai cara-cara tersendiri untuk memodifikasi perilaku-perilaku anak yang bermasalah. Namun terkadang permasalahan tersebut hilang hanya pada saat-saat tertentu atau hanya bersifat sementara.

Sebagai seorang pendidik seringkali menghadapi permasalahan-permasalahan perilaku anak usia dini di masyarakat, dimana akibat dari permasalahan-permasalahan tersebut anak usia dini cenderung ditolak dan bermasalah dalam sosialisasinya terhadap teman sebaya dan lingkungannya. Berangkat dari permasalahan perilaku anak usia dini tersebutlah maka seorang pendidik perlu mengetahui prinsip dasar modifikasi perilaku, sehingga perilaku anak usia dini yang bermasalah tersebut dapat dimodifikasi menjadi perilaku lebih baik.

Modifikasi perilaku (*Behavior Modification*) adalah usaha untuk menerapkan prinsip-prinsip proses belajar maupun prinsip-prinsip psikologi hasil eksperimen pada manusia. Belajar adalah suatu proses yang mana perubahan–perubahan yang bersifat relatif permanen terjadi dalam potensi perilaku sebagai suatu akibat pengalaman.

Gangguan perilaku terjadi karena pengalaman yang salah (*faulty learning*), misalnya belajar dengan benar tentang contoh perilaku yang tidak baik atau belajar dengan salah contoh perilaku yang baik.

Pada dasarnya setiap orang sering melakukan modifikasi perilaku terhadap perilaku yang tidak adaptif, demikian juga dengan guru. Banyak anak usia dini yang mengalami permasalahan perilaku, dan seorang guru biasanya akan melakukan modifikasi perilaku terhadap permasalahan-permasalahan perilaku anak tersebut. Namun kadangkala modifikasi perilaku yang dilakukan tidak didasarkan atas analisa permasalahan perilaku tersebut, seringkali hanya berdasarkan perilaku yang muncul pada saat itu sehingga perilaku anak yang bermasalah tersebut kembali terulang dan mengganggu pembelajaran di kelas.

Ada berbagai jenis modifikasi perilaku, salah satunya adalah modifikasi perilaku kognitif. Modifikasi perilaku-kognitif merupakan teknik menggabungkan terapi kognitif dan bentuk modifikasi perilaku (Meichenbaum dalam Lita, 2004). Di dalam modifikasi perilaku-kognitif terdapat berbagai macam prosedur, termasuk di dalamnya misalnya terapi kognitif, terapi emotif rasional, latihan penurunan stress, latihan pengelolaan kecemasan, kontrol diri, dan latihan instruksi diri. Model-model modifikasi perilaku kognitif ini dirasakan belum efektif dalam mengatasi permasalahan perilaku anak

Individu sebelum bertindak, biasanya didahului oleh proses berpikir, sehingga bila ingin mengubah suatu perilaku yang tidak adaptif, terlebih dahulu harus memahami aspek-aspek yang berada dalam pengalaman kognitif dan usaha untuk membangun perilaku adaptif melalui mempelajari keterampilan-keterampilan yang terdapat pada terapi perilakuan (Meichenbaum & Goldstein dalam Lita, 2010).

Menurut Dobson dan Block (Paramita, 2012) modifikasi perilaku kogntif merupakan salah satu pendekatan terapi yang bertujuan mengubah perilaku yang tampak maupun tersembunyi dengan mengaplikasikan metode kognitif dan metode perilaku. Efektfitas perubahan perilaku dapat terjadi bila diikuti dengan perubahan kognitif seseorang. Saat individu menginterpretasi suatu situasi, maka persepsi individu mengenai “apa yang dipikirkan” akan mempengaruhi “apa yang dirasakan” dan “apa yang dilakukan”. Maag (Paramita, 2012) menyimpulkan bahwa perilaku seseorang dapat diubah dengan mengubah bagaimana seseorang memproses situasi tersebut.

Jadi, dari penjelasan di atas, secara singkat modifikasi perilaku-kognitif dapat diartikan sebagai suatu teknik yang secara simultan berusaha memperkuat timbulnya perilaku adaptif dan memperlemah timbulnya perilaku yang tidak adaptif melalui pemahaman proses internal yaitu aspek kognisi tentang pikiran yang kurang rasional dan upaya pelatihan keterampilan coping yang sesuai. Berdasarkan analisis di atas maka peneliti tertarik untuk mengembangkan model modifikasi perilaku kognitif untuk anak usia dini.

PERUMUSAN MASALAH

Masalah penelitian dirumuskan sebagai berikut: model modifikasi perilaku kognitif seperti apakah yang efektif dalam mengatasi permasalahan anak usia dini?

Berdasarkan 3 (tiga) tahap penelitian, yaitu tahap pra pengembangan model, tahap pengembangan model, dan tahap penerapan model, maka selanjutnya rumusan masalah penelitian yang diajukan adalah:

1. Apakah Pendidik PAUD di Kota Pekanbaru mengenal teknik modifikasi perilaku kognitif?
2. Bagaimana penerapan modifikasi perilaku kognitif oleh pendidik PAUD pada anak usia dini di Kota Pekanbaru?

Tujuan Penelitian

Tujuan akhir dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran pengetahuan tentang modifikasi perilaku kognitif dan penerapannya pada anak usia dini.

Kontribusi Penelitian

Sebagai sumber informasi tentang pengembangan model modifikasi perilaku untuk menangani permasalahan anak dengan efektif sehingga perkembangan anak dapat berjalan secara optimal.

KAJIAN PUSTAKA

Pengertian Modifikasi Perilaku Kognitif

Modifikasi perilaku adalah segala tindakan yang dilakukan untuk mengubah perilaku manusia, termasuk pola berpikirnya. Salah satu jenis modifikasi perilaku adalah midfikasi perilaku kognitif. Modifikasi perilaku kognitif bertujuan untuk membantu seseorang mengerti pola pemikiranya, khususnya mengidentifikasi beberapa bahaya yang akan muncul dan tidak dapat dipertahankan dan ide atau pemikaran yang salah untuk mengubah pola pikir seseorang agar lebih realistis dalam menghadapi permasalahan (Priharjo dalam Jihan, 2010)

Jenis-Jenis Modifikasi Perilaku Kognitif Untuk Anak Usia Dini

Triantoro (2004) menyatakan ada berbagai macam teknik modifikasi perilaku/ terapi perilaku kognitif pada anak usia dini,yaitu :

1. Pelatihan Instruksi Diri
2. Mengubah Pemikiran Otomatis Negatif
3. Teknik Alat Kontimun
4. Imajinasi
5. Keterampilan Pemecahan Masalah
6. Restrukturisasi Kognitif
7. Metode Kontrol Diri
8. Metode Relaksasi

METODELOGI PENELITIAN

Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif yang menggambarka pengenalan dan penerapan guru PAUD tentang modifikasi perilaku kognitif pada anak usia dini.

Setting Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan dari bulan Mei sampai Desember 2013 di Pekanbaru dengan subjek penelitian guru PAUD di Pekanbaru

Populasi Dan Sampel

Populasi pada penelitian ini adalah seluruh guru PAUD se Kotamadya Pekanbaru yang berjumlah 1738 orang. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan cara teknik *simple random sampling* dengan menggunakan rumus sampel minimal. Sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah 139 orang guru PAUD.

Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data pada tahap pramodel pengembangan modifikasi perilaku kognitif pada anak usia dini dilakukan untuk memetakan tingkat pengetahuan Guru PAUD se Kotamadya Pekanbaru dan penerapannya. Alat pengumpul data pada penelitian ini menggunakan tes dan kuesioner yang terdiri dari 2 bagian. Bagian pertama untuk mengetahui apakah guru mengenal tentang jenis-jenis modifikasi perilaku pada anak usia dini yang berisikan 8 pertanyaan. Sedangkan bagian kedua untuk mengetahui apakah guru sudah menerapkan teknik modifikasi perilaku kognitif untuk mengatasi permasalahan anak yang berisisikan 10 pertanyaan. Kisi-kisi alat pengumpul data pada tahap in dapat di lihat dari tabel berikut :

Tabel 1 Kisi-kisi Pengetahuan Tentang Jenis-jenis Modifikasi Perilaku Kognitif Pada Anak Usia Dini

NO	JENIS-JENIS MODIFIKASI PERILAKU KOGNITF PADA ANAK	JUMLAH BUTIR
1	Pelatihan Instruksi Diri	1
2	Mengubah Pemikiran Otomatis Negatif	1
3	Teknik Alat Kontinum	1
4	Imajinasi	1
5	Keterampilan Pemecahan Masalah	1
6	Restrukturisasi Kognitif	1
7	Metode Kontrol Diri	1
8	Metode Relaksasi	1

Sumber : Triantoro (2004)

Kriteria Penilaian :

Kuesioner yang diberikan diberikan dalam bentuk format respon “ya” dan tidak”

a. Nilai 1 untuk pilihan jawaban tidak
b. Nilai 2 untuk pilihan jawaban ya

Tabel 2 Kisi-kisi Penerapan Modifikasi Perilaku Kognitif Anak Usia Dini

NO	JENIS-JENIS MODIFIKASI PERILAKU KOGNITF PADA ANAK	JUMLAH BUTIR
1	Pelatihan Instruksi Diri	1
2	Mengubah Pemikiran Otomatis Negatif	1
3	Teknik Alat Kontinum	1
4	Imajinasi	1
5	Keterampilan Pemecahan Masalah	1
6	Restrukturisasi Kognitif	1
7	Metode Kontrol Diri *a. Self recording* *b. Self evaluation* c. *Self reinforcement*	 1 1 1
8	Metode Relaksasi	1

Sumber : Triantoro (2004)

Kriteria Penilaian :

a. Nilai 1 untuk pilihan jawaban tidak pernah
b. Nilai 2 untuk pilihan jawaban jarang
c. Nilai 3 untuk pilihan jawaban kadang-kadang
d. Nilai 4 untuk pilihan jawaban sering
e. Nilai 5 untuk pilihan jawaban kadang-kadang

HASIL DAN PEMBAHASAN

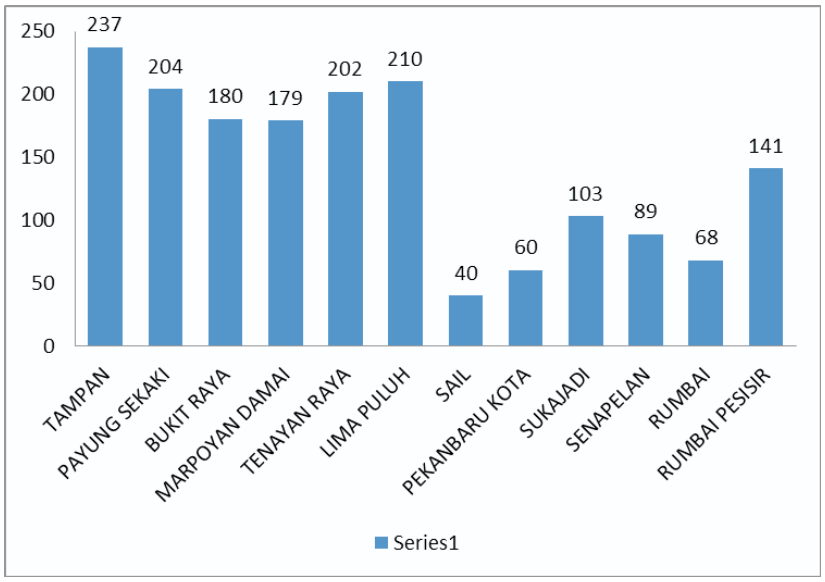
Pelaksanaan Penelitian

Penelitian dilakasanakan dari bulan Mei 2013 sampai Desember 2013. Pengambilan data dilaksanakan pada bulan November 2013 dengan menyebarkan kuesioner penelitian tentang pengetahuan dan penerapan modifikasi perilaku kognitif pada anak usia dini. Peneliti menyebarkan kuesioner pada 250 orang subjek untuk menjaga terpenuhinya sampel minimal sebanyak 97 orang. Dari 300 kuesioner yang disebarkan, yang kembali kepada peneliti hanya 139 kuesioner. Dari 139 kuesiner yang kembali, ada 6 sampel yang diekslusikan karena tidak mengisi kuesioner dengan lengkap, sehingga hanya 133 kuesioner yang dinalisa. Analisa data dan penyelesaian laporan dilaksanakan dari bulan Oktober sampai dengan bulan Desember 2012.

Distribusi Jumlah Guru PAUD di Kotamadya Pekanbaru

Berdasarkan pendataan pada di Dinas Pendidikan pada tahun 2012, diketahui bahwa jumlah guru PAUD di Kota Pekanbaru adalah sebanyak 1738 orang. Sebaran jumlah guru PAUD pada tiap kecamatan dapat dlihat pada bagan berikut :

Untuk lebih jelasnya keadaan guru PAUD di Pekanbaru dapat dilihat dari grafik berikut :



Gambar 2: distribusi jumlah guru PAUD di Kota Pekanbaru

Berdasarkan grafik di atas dapat dilihat bahwa guru PAUD terbanyak berada di Kecamatan Tampan sebanyak 237 orang dan paling sedikit di Kecamatan Sail sebanyak 40 orang.

Deskripsi Hasil Penelitian

Gambaran Tingkat Pengetahuan Guru PAUD tentang Modifikasi Perilaku Kognitif

Statistik deskriptif hasil penelitian dapat dilihat pada tabel 3 dan tabel 4 berikut

Tabel 4 Skor Hipotetik Pengetahuan Tentang Modifikasi Perilaku Kognitif

Data	Skor Min	Skor Max	Median	Standar Deviasi
Hipotetik	8	16	12	1,33

Tabel 5 Skor Empirik Pengetahuan Tentang Modifikasi Perilaku Kognitif

Data	Skor Min	Skor Max	Mean	Standar Deviasi
Empirik	8	14	9.932331	1.706474

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa skor tingkat pengetahuan tentang modifikasi perilaku kognitif minimal yang diperoleh responden adalah 8 dan skor maksimal 14, dengan nilai rata-rata 9,9332. Untuk dapat menggambarkan keadaan subjek berdasarkan data yang diperoleh, maka harus dibuat suatu distibusi frekuensi terhadap nilai dari variabel yang diteliti dengan cara menggolongkan subjek menjadi lima kelompok, yaitu kelompok sangat tinggi, tinggi, sedang, dan rendah dan sangat rendah. Untuk membuat pengkategorian dengan membagi satuan standar deviasi dari distribusi normal menjadi tiga bagian sebagai berikut :

Sangat Tinggi : x > { Mean + (1,5 SD }
Tinggi : { Mean + (0,5 SD } < x < { Mean + (1,5 SD }
Sedang : { Mean - (0,5 SD } < x < { Mean + (0,5 SD }
Rendah : { Mean - (1,5 SD } < x < { Mean - (0,5 SD }
Sangat Rendah: x < { Mean - (1,5 SD }

Berdasarkan rumus di atas dan melihat rerata empirik skor kecerdasan emosional yang dihasilkan dari keseluruhan subjek yaitu sebesar 9,932, maka dapat diketahui bahwa pengetahuan guru PAUD tentang modifikasi perilaku kognitif berada dalam kategori sangat rendah. Hal ini berarti bahwa guru-guru PAUD di kotamadya Pekanbaru belum mengenal tentang modifikasi perilaku kognitif.

Kategori Tingkat Pengetahuan Responden Berdasarkan Hasil Penelitian

Berdasarkan perhitungan pada sub bab sebelumnya untuk pengkategorian subjek penelitian, maka dapat dilihat porsentasenya pada gambar tabel berikut:

Tabel 6 Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Guru PAUD Tentang Modifikasi Perilaku Kognitif

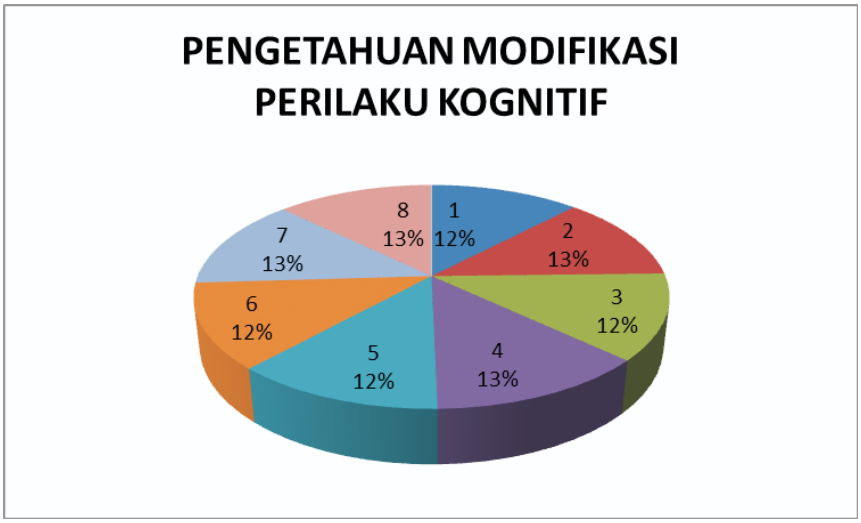
NO	Kategori		Jumlah Subjek	Persentase (%)
	Kelompok	Kategori Skor		
1	Sangat Tinggi	x >13,995	7	5,26
2	Tinggi	12,665< x < 13,995	3	2,26
3	Sedang	11,933< x < 12,665	21	15,79
4	Rendah	10,005 < x < 11,933	25	18,80
5	Sangat Rendah	x < 10,005s	80	60,15

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa 5,26% subjek tingkat pengetahuannya tentang modifikasi perilaku kognitif sangat tinggi, 2,26% berada pada taraf tinggi, 15,79% dalam taraf sedang, 18,80% berada pada taraf rendah, dan yang terbanyak 60,15% guru PAUD pengetahuannya tentang meodifikasi perilaku kognitif sangat rendah.

Distribusi Tingkat Pengetahuan Subjek Penelitian Berdasarkan Jenis Modifikasi Perilaku

Tabel 7 Distribusi Tingkat Pengetahuan Tentang Modifikasi Perilaku Berdasarkan Jenis

NO	JENIS-JENIS MODIFIKASI PERILAKU KOGNITF PADA ANAK	SKOR PENGETAHUAN
1	Pelatihan Instruksi Diri	217
2	Mengubah Pemikiran Otomatis Negatif	223
3	Teknik Alat Kontinum	221
4	Imajinasi	227
5	Keterampilan Pemecahan Masalah	216
6	Restrukturisasi Kognitif	220
7	Metode Kontrol Diri	236
8	Metode Relaksasi	228



Gambar 3 : Distribusi tingkat pengetahuan guru tentang modifikasi perilaku kognitif.

Berdasarkan table dan gambar di atas dapat diketahui bahwa tingkat pengetahuan tertinggi guru PAUD dalam mengenal modifikasi perilaku kognitif yaitu pada jenis modifikasi perilaku kognitif dengan metode kontrol diri.

Gambaran Penerapan Modifikasi Perilaku Kognitif Dalam Mengatasi Permasalahan Anak

Statistik deskriptif hasil penelitian dapat dilihat pada tabel 3 dan tabel 4 berikut

Tabel 8 Skor Hipotetik Penerapan Modifikasi Perilaku Kognitif

Data	Skor Min	Skor Max	Median	Standar Deviasi
Hipotetik	10	50	30	6,67

Tabel 9 Skor Empirik Penerapan Tentang Modifikasi Perilaku Kognitif

Data	Skor Min	Skor Max	Mean	Standar Deviasi
Empirik	10	45	29.38	5.978

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa skor penerapan modifikasi perilaku kognitif minimal yang diperoleh adalah 10 dan skor maksimal 45, dengan nilai rata-rata 29,38. Untuk dapat menggambarkan keadaan subjek berdasarkan data yang diperoleh, maka harus dibuat suatu distibusi frekuensi terhadap nilai dari variabel yang diteliti dengan cara menggolongkan subjek menjadi lima kelompok, yaitu kelompok sangat tinggi, tinggi, sedang, dan rendah dan sangat rendah. Untuk membuat pengkategorian dengan membagi satuan standar deviasi dari distribusi normal menjadi tiga bagian sebagai berikut :

Sangat Tinggi : $x > \{ Mean + (1,5\ SD) \}$
Tinggi : $\{ Mean + (0,5\ SD) \} < x < \{ Mean + (1,5\ SD) \}$
Sedang : $\{ Mean - (0,5\ SD) \} < x < \{ Mean + (0,5\ SD) \}$
Rendah : $\{ Mean - (1,5\ SD) \} < x < \{ Mean - (0,5\ SD) \}$
Sangat Rendah: $x < \{ Mean - (1,5\ SD) \}$

Berdasarkan rumus di atas dan melihat rerata empirik skor penerapan modifikasi perilaku yang dihasilkan dari keseluruhan subjek yaitu sebesar 29,38, maka dapat diketahui bahwa penerapan modifikasi perilaku kognitif berada dalam kategori sedang. Hal ini berarti bahwa pada dasarnya guru sudah pernah dan cukup sering melakukan modifikasi perilaku kogntif untuk mengatasi permasalahan yang dihadapi oleh anak.

Kategori Penerapan Modifikasi Perilaku Kognitif Untuk Mengatasi Permasalahan Anak

Berdasarkan perhitungan pada sub bab sebelumnya untuk pengkategorian subjek penelitian, maka dapat dilihat porsentasenya pada gambar tabel berikut:

Tabel 6 Distribusi Frekuensi Tingkat Penerapan Modifikasi Perilaku Kognitif

NO	Kategori		Jumlah Subjek	Persentase (%)
	Kelompok	Kategori Skor		
1	Sangat Tinggi	x >40,005	5	3,76
2	Tinggi	33,335< x < 40,005	27	20,30
3	Sedang	26,665< x <33,335	55	41,35
4	Rendah	19,995< x <26,665	41	30,82
5	Sangat Rendah	x < 19,995	5	3,76

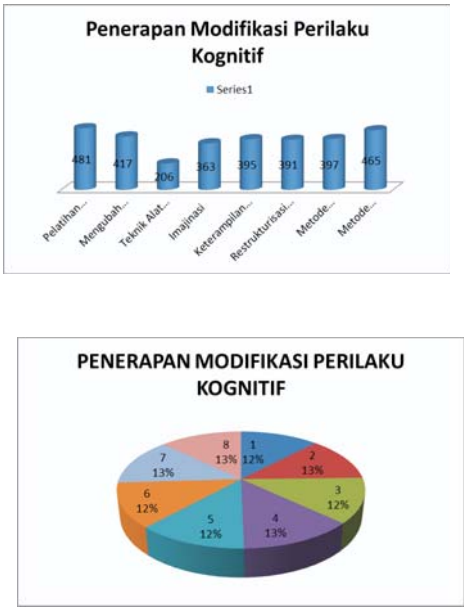
Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa 3,76% subjek tingkat pengetahuannya tentang modifikasi perilaku kognitif sangat tinggi, 20,306% berada pada taraf tinggi, 41,359% dalam taraf sedang, 30,82% berada pada taraf renda, dan yang terbanyak 3,76% guru PAUD pengetahuannya tentang meodifikasi perilaku kogntif sangat rendah.

Distribusi Penerapan Modifikasi Perilaku Kognitif Berdasarkan Jenis

Tabel 7 Distribusi Penerapan Modifikasi Perilaku Kognitif Guru PAUD

NO	JENIS-JENIS MODIFIKASI PERILAKU KOGNITF PADA ANAK	SKOR PENGETAHUAN
1	Pelatihan Instruksi Diri	217
2	Mengubah Pemikiran Otomatis Negatif	223
3	Teknik Alat Kontinum	221
4	Imajinasi	227
5	Keterampilan Pemecahan Masalah	216
6	Restrukturisasi Kognitif	220
7	Metode Kontrol Diri	236
8	Metode Relaksasi	228

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa guru paling banyak menggunakan metode kontrol diri untuk mengatasi permasalahan anak. Gambaran di atas juga dapat dilihat pada gambar 4 berikut



Gambar 3 : Distribusi penerapan modifikasi perilaku kognitif

Berdasarkan hasil penelitian di atas dapat diketahui bahwa tingkat pengetahuan guru PAUD tentang modifikasi perilaku kognitif sangat rendah. Dalam hal ini yang diidentifikasi adalah pengenalan jenis-jenis modifikasi perilaku. Namun pada dasarnya guru PAUD sudah meenerapkan modifikasi perilaku kognitif untuk mengatasi permasalahan anak. Hal ini dapat dilihat dari hasil penelitian bahwa penerapan modifikasi perilaku kognitif untuk menyesaikan permasalahan anak dalam taraf sedang.

DAFTAR PUSTAKA

Bellack, A.S. & Hersen, M. 2003. *Behavior Modification : An Introductory Textbook*. New York : Oxford University Press.

Goldfried, MR. & Davison, GC. 2004. *Clinical Behavior Therapy*. New York: Holt, Rinehart and Winston.

Jihan Rabi'al. 2009. Efektifitas Terapi Perilaku Kognitif (Cognitive Behavior) Pada Pasien Kanker dengan Nyeri Kronis di Rumah Sakit Umum Pusat Haji Adam Malik Medan. *Skripsi*. Medan : Fakultas Keperawatan Universitas Sumatera Utara (Diakses tangl 14 Mei 2013)

Lita Hadiati Wulandari. 2004. *Efektifitas Modifikasi Perilaku Kognitif Untuk Mengurangi Kecemasan Komunikasi Antar Pribadi*. e-USU Repository ©2004 USU. (http://repository.usu.ac.id/bitstream/123456789/14300/1/10E01039.pdf. Diakses tanggal 14 Mei 2013)

Martin, G & Pear, J. 2004. *Behavior Modification : What It Is and How to Do It*. Fourth edition. New Jersey : Prentice Hall.

Paramita Indraswari. 2012. Modifikasi Perilaku Kognitif Untuk Meningkatkan Self Esteem Remaja (Dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif, Visualisasi, dan Memperbaiki Penampilan Diri). *Tesis*. Jakarta : Fakultas Psikologi Universitas Indonesia. (http://lontar.ui.ac.id/file?file=digital/20314595-T%2031218-Modifikasi%20kognitif-full%20text.pdf. Diakses tanggal 14 Mei 2013)

Stolz, SB & Assosiate. 2003. *Ehical Issues in Behavior Modification : Report of The*