

Konseling Kelompok *Cognitive Behavioral Therapy* untuk Remaja Kecanduan *K-pop*

Zulfikar Fadhlullah¹, Netrawati², and Yeni Karneli

Program Studi S2 Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Padang, West Sumatera, Indonesia

e-mail; fikarfadhlullah@gmail.com

Abstrak

Tulisan ini bertujuan untuk menjelaskan konseling remaja yang kecanduan k-pop melalui terapi kognitif behavior. Remaja yang menggunakan gadget semakin meningkat. Dampak penggunaannya pun bisa positif dan negatif. Namun, kecanduan k-pop di kalangan remaja ada yang berdampak negatif sehingga cenderung melupakan tugas belajarnya, melupakan pemenuhan kebutuhan dasar seperti makan, minum, mandi, dan waktu tidurnya pun juga bermasalah. Tentunya, remaja yang mengalami dampak negatif k-pop ini perlu dilakukan terapi kognitif behavior oleh seorang konselor. Metode yang digunakan dalam tulisan ini adalah studi kepustakaan (*Library Research*). Pendekatan yang digunakan adalah pendekatan konseling kelompok dengan teori cognitive behavioural therapy. Tulisan ini menyimpulkan bahwa remaja yang kecanduan k-pop dapat diterapi melalui kognitif behavior konseling yang mengacu pada pembenahan kognitif yang menyimpang akibat kejadian yang merugikan dirinya baik secara fisik maupun psikis. Melalui terapi ini, remaja yang sedang mengalami perubahan biologis, kognitif, dan emosional dapat dilatih untuk mengendalikan dirinya.

Kata kunci: Remaja; K-pop; Kecanduan; Terapi Kognitif Behavior

Abstract

This paper aims to explain counseling adolescents who are addicted to k-pop through cognitive behavioral therapy. Teenagers who use gadgets are increasing. The impact of its use can be positive and negative. However, k-pop addiction among teenagers has a negative impact so they tend to forget their study assignments, forgetting to fulfill basic needs such as eating, drinking, bathing, and having problems sleeping. Of course, teenagers who experience the negative effects of k-pop need cognitive behavioral therapy by a counselor. The method used in this paper is library research (Library Research). The approach used is a group counseling approach with the theory of cognitive behavioral therapy. This paper concludes that adolescents who are addicted to k-pop can be treated through cognitive behavioral counseling which refers to cognitive correction that is distorted due to events that harm them both physically and psychologically. Through this therapy, adolescents who are experiencing biological, cognitive, and emotional changes can recover to control themselves.

Keywords: Teenagers, K-Pop; Addiction; Cognitive Behavioral

Pendahuluan

Penyebaran budaya Korea menghasilkan sebuah fenomena yaitu demam budaya Korea dalam tingkat global yang disebut Korean Wave. Korean Wave atau Hallyu mengacu pada globalisasi korea ditingkat dunia. Dalam waktu yang singkat popularitas budaya Korea mempengaruhi masyarakat dunia, tak terkecuali Indonesia. Korean Wave lantas meluas ke negara-negara luas Asia melalui video-video K-pop yang menyebar melalui youtube. Dengan pesatnya budaya K-pop mencapai popularitasnya di mancanegara, tidak hanya di Asia, tetapi di Eropa Barat, Amerika Latin, hingga Afrika (Wikipedia: 2022).

Beragamnya media yang menyebabkan produ kproduk Korea sampai pada masyarakat sangat beragam, seperti televisi, VCD, DVD, media cetak dan yang paling fenomenal adalah internet. Internet mempunyai andil yang besar dalam globalisasi budaya Korea. Salah satu efek globalisasi budaya Korea adalah munculnya fanatisme pada remaja. Karena pada dasarnya, pasar produk budaya Korea, khususnya K-pop lebih menitik beratkan pada remaja. Maka tidak heran ketika artis Korea muncul terutama boyband dan girlband yang tampil dengan suara dan tarian yang mengagumkan serta wajah yang rupawan, lantas remaja menunjukkan ketertarikannya dan mengagumi mereka secara berlebihan.

Pada masa remaja memiliki ciri-ciri tertentu yang berbeda dengan periode-periode sebelumnya, pada masa remaja ini individu lebih banyak mengalami masa-masa sulit baik bagi dirinya sendiri maupun bagi orang tuanya. Masa-masa sulit pada remaja ini berangkat dari beberapa fenomena remaja dengan beberapa ciri-ciri khusus seperti remaja mulai menyampaikan kebebasannya dan haknya untuk mengemukakan pendapatnya sendiri, remaja lebih mudah dipengaruhi oleh teman-temannya daripada orangtuanya, remaja mengalami perubahan fisik yang luar biasa, dan remaja sering menjadi terlalu percaya diri (*over confidence*) dan ini bersama-sama dengan emosinya yang biasanya meningkat, mengakibatkan sulit menerima nasihat dan pengarahan orangtua (Sidik Jatmika, 2010).

Salah satu cara dalam mengatasi stres akademik adalah dengan menggunakan pendekatan konseling CBT (*Cognitive Behavioral Teraphy*) dalam konseling kelompok terhadap klien yang mengalami kecanduan k-pop. Yang mana pendekatan *cognitive behavioral* merupakan teknik modifikasi perilaku dan mengubah keyakinan maladaptif (*irasional*). Dengan mengubah pola pikir dan perasaannya, anggota kelompok diharapkan dapat mengubah tingkah lakunya dari negatif menjadi positif. Tujuan pendekatan *cognitive behavioral* yang utama adalah membantu anggota memperoleh keterampilan baru yang memungkinkan mereka untuk mengatasi sisa kesulitan setelah proses konseling serta masalah baru yang mungkin timbul di masa depan (Corey, 2012).

Artikel ini akan menjelaskan konseling kelompok CBT dalam bentuk deskripsi naratif. Tujuannya adalah untuk mengkaji berbagai literatur-literatur yang terkait dengan konseling kelompok CBT untuk masalah remaja kecanduan k-pop. Konseling kelompok memanfaatkan dinamika anggota kelompok dalam proses layannya.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis atau pendekatan penelitian studi kepustakaan (*Library Research*). Studi kepustakaan merupakan suatu studi yang digunakan dalam mengumpulkan informasi dan data dengan bantuan berbagai macam material yang ada di perpustakaan seperti dokumen, buku, majalah, kisah-kisah sejarah, dan sebagainya. Menurut (Syaodih, 2009) jenis penelitian ini adalah penelitian kepustakaan, yaitu serangkaian penelitian yang berkaitan dengan metode pengumpulan data perpustakaan, atau penelitian yang objek penelitiannya dieksplorasi melalui berbagai informasi perpustakaan (buku atau jurnal ilmiah) yang membahas tentang kekerasan dalam rumah tangga.

Penelitian perpustakaan atau tinjauan pustaka adalah studi yang secara kritis memeriksa pengetahuan, ide, atau temuan yang terkandung dalam tubuh literatur berorientasi akademik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Konseling Kelompok *Cognitive Behavioral Therapy* untuk Remaja Kecanduan *K-pop*

1. Remaja

Istilah remaja sering disebut sebagai masa peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa, hal ini di mulai saat anak secara seksual matang dan berakhir saat ia mencapai usiamatang secara hukum. Menurut World Health Organization (WHO) rentang usia remaja ialah pada usia 10 sampai 19 tahun (Shilphy A. Octavia,2020). Menurut Diane Papalia dan Sally Olds, masa remaja adalah masa transisi perkembangan antara masa kanak-kanak dan dewasa yang pada umumnya dimulai pada usia 12 atau 13 tahun dan berakhir pada usia akhir belasan tahun atau awal dua puluh tahun (Khamim Zarkasih Saputro, 2018).

Jean Piaget mengatakan bahwa secara psikologis masa remaja adalah usia dimana individu berintegrasi dengan masyarakat dewasa, usia dimana anak tidak merasa di bawah tingkat orang-orang yang lebih tua, melainkan berada di dalam tingkatan yang sama, sekurang-kurangnya dalam masalah hak (Indri Kemala Nasution, 2007).

Franz J. Monks berpendapat bahwa secara global masa remaja berlangsung antara 12-21 tahun, dengan pembagian 12-15 tahun merupakan masa remaja awal, 15-18 tahun merupakan masa remaja pertengahan, dan 18-21 tahun merupakan masa remaja akhir (Olivia M Kaparang, 2013). Sedangkan di Indonesia sendiri menurut Sarwono, rentang usia remaja adalah antara batasan usia 11-24 tahun dan belum menikah dengan pertimbangan sebagai berikut: a) Usia 11 tahun adalah usia dimana pada umumnya tanda-tanda seksual sekunder mulai tampak (kriteria fisik), b) Di banyak masyarakat Indonesia usia 11 tahun sudah dianggap akil balik, baik menurut adat maupun agama, sehingga masyarakat tidak lagi memperlakukan mereka sebagai anak-anak (kriteria seksual), c) Pada usia tersebut mulai ada tanda-tanda penyempurnaan perkembangan jiwa seperti tercapainya identitas diri (*ego identity*, menurut Erick Erikson), tercapainya fase genital dari perkembangan psikoseksual (menurut Freud), dan tercapainya puncak perkembangan kognitif (menurut Piaget) maupun moral (menurut Kohlberg), d) Batas usia 24 tahun merupakan batas maksimal, yaitu untuk memberi peluang bagi mereka yang sampai batas usia tersebut masih menggantungkan diri pada orang tua, dan e) Dalam definisi di atas, status perkawinan sangat menentukan karena arti perkawinan masih sangat penting di masyarakat kita secara menyeluruh. Seorang yang sudah menikah, pada usia berapapun dianggap dan diperlakukan sebagai orang dewasa penuh, baik secara hukum maupun kehidupan bermasyarakat dan keluarga. Karenaitu defenisi remaja di sini dibatasi khusus untuk orang yang belum menikah.

Dari berbagai pengertian di atas mengenai remaja, maka dapat disimpulkan bahwa remaja merupakan suatu periode perkembangan dari transisi antara masa anak-anak dan dewasa, yang diikuti oleh perubahan biologis, kognitif, dan emosional.

2. Kecanduan *K-pop*

a. Musik Popular Korea

Musik populer Korea atau musik pop Korea (*K-pop*) muncul sebagai salah satu komoditas budaya populer Korea yang menyebar ke seluruh penjuru dunia melalui gelombang Hallyu atau Korean Wave. Istilah Hallyu atau Hanliu muncul pada pertengahan 1999 di China. Fenomena Korean Wave membuat semua sapek kebudayaan Korea menjadi populer di mata dunia. Tidak hanya drama Korea (*K-Drama*) dan musik populer Korea (*K-pop*) saja yang diminati, melainkan juga bahasa, animasi, komik, film bahkan .

Korean Wave pada dasarnya adalah salah satu upaya yang digencarkan pemerintah Korea pada tahun 1994 untuk mewujudkan visi nasional dan sasaran strategi pembangunan negara, yaitu globalisasi. Selain bisa mengenalkan budayanya pada seluruh dunia, Korean Wave juga menjadikan kekuatan baru untuk meningkatkan perekonomian Korea Selatan yang sempat mengalami krisis ekonomi pada awal tahun 2000-an. Kini, hasilnya memang luar biasa. Dahsyatnya Korean Wave juga bisa disamakan besarnya dengan pengaruh Bollywood di beberapa negara Asia Tenggara, seperti Malaysia dan Indonesia (Song Hyo Bin, 2011).

b. Penggemar Musik K-pop

Sebagai akibat dari Korean Wave timbul fenomena lain yaitu menjamurnya fans K-pop di seluruh belahan dunia. Dalam dunia K-pop, fans memerankan peran yang penting dalam kepopuleran seorang artisnya, karena kepopuleran seorang artis ditentukan oleh seberapa banyak fans yang mereka miliki. Fans dari berbagai belahan dunia membentuk komunitas besar di bawah naungan fandom atau fanbase. Setiap boyband, girlband maupun solo artis di Korea memiliki nama fandom resmi yang dikeluarkan oleh agensi yang menaungi artis terkait. Fanbase Korea memiliki struktur yang berbeda dari fanbase di negara-negara barat. Setiap fandom memiliki nama dan warna tersendiri sebagai identitas artis terkait.

Ada karakteristik tertentu yang dapat ditemukan pada para penggemar atau fans dan perilaku inilah yang mempengaruhi perilaku mereka sebagai penggemar atau fans. Menurut Thorne dan Bruner dalam Nesya (2010) karakteristik tersebut yaitu: Keterkaitan internal. Penggemar memfokuskan sebagian besar waktu dan kemampuan mereka secara intens pada suatu area hobi atau ketertarikan yang lebih spesifik daripada mereka yang bukan penggemar (termasuk keluarga dan teman) tidak mendapat kesenangan dari hal yang disukainya tersebut. Penggemar biasanya memiliki rasa suka yang kuat sehingga terjadi perubahan pada gaya hidup mereka untuk mengakomodasi kesetiaan mereka pada objek yang disukai.

Keinginan akan keterikatan eksternal. Hal ini dimotivasi oleh keinginan untuk memperlihatkan keterkaitan mereka dengan area ketertarikan tertentu melalui perilaku, seperti menghadiri konferensi, aktif di forum online, dan lainnya. Keinginan memiliki. Penggemar cenderung mengekspresikan keinginan untuk memiliki objek material yang berhubungan dengan area ketertarikan mereka. Dan keinginan untuk berinteraksi sosial dengan penggemar lain. Hal ini hadir dalam bentuk yang berbedabeda, mulai dari percakapan sehari-hari, email, chat room, dan mailing list elektronik, sampai pertemuan langsung secara regular seperti pertemuan fans club dan konvensi yang terorganisir.

Penggemar K-pop lebih sering melakukan aktivitasnya di dunia maya. Internet sebagai media utama dalam menyebarnya budaya K-pop dan menjadikan penghubung antara semua penggemar yang berasal dari berbagai negara. Adapun aktivitas yang biasa dilakukan penggemar dalam fandom antara lain:

- 1) Fan-site, yaitu situs dan akun online yang dibuat penggemar.
- 2) Fan-gathering, yaitu acara berkumpul antar penggemar di wilayah tertentu. Biasanya di daerah yang berdekatan.
- 3) Fan-art, yaitu hasil karya fans. Bisa berupa foto idol yang diedit atau gambar komik.
- 4) Fan-base, yaitu unit kecil fandom. Fanbase berjasa menyalurkan info/berita/ foto ter-update para K-pop idol melalui media online seperti, twitter, facebook, blog atau instagram.
- 5) Fan-cam, yaitu video idol yang sedang tampil, sedang dijalan atau dimanapun fans bertemu yang direkam dan di upload ke dunia maya.
- 6) Fan-chant, yaitu teriakan/yel-yel fans ketika idol tampil. Fanchant setiap fandom bahkan

- setiap lagu berbeda-beda. Fanchant yang paling umum adalah “mengabsen” nama asli member.
- 7) Fan-fiction, yaitu cerita fiksi yang dibuat/ditulis oleh fans.
 - 8) Fan-taken, yaitu foto idol yang dipotret langsung oleh fans.
 - 9) Fan-war, yaitu perang antar fandom/fans. Perang disini diartikan saling menjatuhkan artis fandom lain.
 - 10) Sasaeng fans, yaitu sebutan untuk fans yang selalu mengikuti kemanapun sang idola pergi, bahkan sampai keranah pribadi.
 - 11) Pre-debut, yaitu masa sebelum idol debut dan terkenal.
 - 12) Rookie, yaitu artis/penyanyi pendatang baru.
 - 13) Maknae, yaitu member yang usianya paling muda.
 - 14) Comeback Stage, yaitu kembalinya idol dengan album/lagu terbarunya. Penampilan pertama mereka dengan lagu baru/album baru di sebuah acara music. (Hazrierin,2012: 123-126)

3. **Konseling Kelompok *Cognitive Behavioral Therapy***

Menurut Prayitno (2017), konseling kelompok adalah usaha pemberian bantuan yang diberikan oleh seorang konselor kepada orang-orang yang membutuhkan untuk mengentaskan masalah yang sedang dihadapinya dalam suasana kelompok. Sejalan dengan Winkel dan Hastuti (2004), konseling kelompok adalah layanan konseling perorangan yang dilaksanakan dalam suasana kelompok, dalam prosesnya hubungan konseling diusahakan dalam suasananya hangat, terbuka, permisif, dan penuh keakraban.

Pada perkembangannya *Cognitive Behavior Therapy* merupakan penggabungan dua teknik terapi yaitu teknik *Behavior Therapy* dikembangkan oleh Wolpe dan ahli lainnya pada tahun 1950-an, dan *Cognitive Therapy* dikembangkan A.T Beck di awal 1960-an. (Ita Rosita: 2021) *Behavior Therapy* muncul karena kritik atau sanggahan yang menganggap bahwa teori psikoanalisa dari Sigmund Freud dianggap kurang empiris dan dalam *Cognitive Behavioral Therapy* berfokus pada usaha untuk mengubah pikiran atau pembicaraan diri.

Matson & Ollendick (1988: 44, dalam (Rusmana, 2019)) mengungkapkan bahwasanya CBT merupakan perpaduan pendekatan dalam psikoterapi yaitu cognitive therapy dan behavior therapy, sehingga langkah-langkah yang dilakukan oleh cognitive therapy dan behavior therapy terdapat dalam terapi CBT. Matson & Ollendick (1988: 44, dalam (Rusmana, 2019) mengungkapkan cognitive- behavior therapy merupakan pendekatan dengan sejumlah prosedur yang secara spesifik menggunakan kognisi sebagai bagian utama terapi. Fokus terapi ini yaitu persepsi, kepercayaan, dan pikiran.

Para Ahli yang tergabung dalam National Association of Cognitive- Behavioral Therapists (NACBT) mengungkapkan bahwa cognitive-behavior therapy adalah suatu pendekatan psikoterapi yang menekankan peran pentingnya berpikir mengenai cara merasakan dan memahami hal yang dilakukan (Muqodas, 2008, dalam (Rusmana, 2019). Selanjutnya, Bush (2003, (Rusmana, 2019)) mengungkapkan cognitive- behavior therapy merupakan perpaduan dua pendekatan dalam psikoterapi yaitu cognitive therapy dan behavior therapy. Terapi kognitif memfokuskan pada pikiran, asumsi, dan kepercayaan. Selain itu, terapi kognitif memfasilitasi individu belajar mengenali dan mengubah kesalahan. Cognitive-behavior therapy didasarkan pada konsep mengubah pikiran dan perilaku negatif yang sangat mempengaruhi emosi. Terapi CBT memfasilitasi individu agar terlibat dalam aktivitas dan berpartisipasi dalam training untuk diri dengan cara membuat keputusan, penguatan diri dan strategi lain yang mengacu pada self-regulation (Matson & Ollendick, dalam (Rusmana, 2019)).

Terapi kognitif behavior merupakan salah satu bentuk konseling yang bertujuan membantu

klien agar dapat menjadi lebih sehat, memperoleh pengalaman yang memuaskan, dan dapat memenuhi gaya hidup tertentu, dengan cara memodifikasi pola pikir dan perilaku tertentu. Pendekatan terapi kognitif behavioral berusaha memfokuskan untuk menempatkan suatu pikiran, keyakinan, atas bentuk pembicaraan diri dan perilaku terhadap konsistensi terhadap diri (Abdul Hanan, 2018)

J.L. Matson dan T.H. Ollendick mengungkapkan definisi *cognitive-behavior therapy* yaitu pendekatan dengan sejumlah prosedur yang secara spesifik menggunakan kognisi sebagai bagian utama konseling. Fokus konseling yaitu persepsi, kepercayaan dan pikiran (Lailiyatun Nadhifah, 2018) Kognitif behavior juga berarti suatu rancangan treatment terapeutik, perubahan tingkah laku, dimana penekanan diletakkan pada perubahan aspek-aspek spesifik dari proses berpikir seseorang yang digunakan metakognisi sebagai alat mencapai tujuan dan mendorong klien berpikir mengenai pemikirannya sebagai cara mengubah pemikiran itu. Pada dasarnya teori kognitif behavior meyakini pola pemikiran manusia terbentuk melalui proses stimulus-kognisi-respon yang saling berkaitan dan membentuk semacam jaringan SKR dalam otak manusia, dimana proses kognitif menjadi faktor penentu dalam menjelaskan bagaimana manusia berpikir, merasa, dan bertindak (Nurul Fahimatus Shofi, 2019). Dari beberapa pernyataan di atas dapat disimpulkan bahwa terapi kognitif behavior ini adalah pendekatan konseling yang mengacu pada pembenahan kognitif yang menyimpang akibat kejadian yang merugikan dirinya baik secara fisik maupun psikis.

SIMPULAN

Konseling terapi kognitif behavior pada remaja maka dapat disimpulkan bahwa konseling sebagai proses pemberian bantuan profesional terhadap seseorang yang membutuhkan bantuan agar masalah yang ia hadapi dapat diselesaikan. Melalui pendekatan terapi kognitif behavior konseling mengacu pada pembenahan kognitif yang menyimpang akibat kejadian yang merugikan dirinya baik secara fisik maupun psikis. Remaja sebagai suatu periode perkembangan dari transisi antara masa anak-anak dan dewasa, yang diikuti oleh perubahan biologis, kognitif, dan emosional dapat mengendalikan dirinya. Faktor-faktor yang menyebabkan remaja kecanduan k-pop berasal dari faktor internal, dan eksternal. Kemudian kemajuan teknologi dan internet mempunyai dampak positif dan dampak negatif. Dampak positifnya memudahkan remaja untuk mencari informasi dan dampak negatifnya remaja tidak bisa mengatur waktunya sehingga banyak waktunya terbuang sia-sia.

DAFTAR PUSTAKA

Amellita, Nesyia. (2010). *Kebudayaan Populer Korea: Hallyu dan Perkembangannya di Indonesia*. Universitas Indonesia: SKRIPSI.

Asithoh, Layli Mumba et al. "Kontrol Diri dan Kecanduan Gadget pada Siswa Remaja". *Jurnal Penelitian Psikologi*, Vol. 12. No.1 (2021): 34.

Corey, G. (2012). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. Boston: Cengage Learning

Hanan, Abdul. "Terapi Kognitif-Behavioral terhadap Kadar Glukosa Darah Penderita Dm Tipe II". *Jurnal Keperawatan Terapan*, Vol. 4, No. 1 (2018): 2.

Hazrierin, K-pop Attack. Jakarta : PT Mizan Publika (2012).

Hasan, M, I. (2008). *Analisis Data Penelitian dengan Statistik*. Jakarta: Bumi Aksara.

<http://news.unair.ac.id/2020/07/12/intensitas-kecanduan-smartphone-di-kalangan-remaja/>, Diakses pada 9 November 2022.

<https://www.halodoc.com/artikel/ketahui-dampak-gadget-pada-psikologis-remaja>, Diakses pada 9 November 2022.

Kaparang, Olivia M. (2013). Analisa Gaya Hidup Remaja dalam Mengimitasi Budaya Pop Korea melalui Televisi". *Acta Diurna Komunikasi*, Vol. 2, No. 2.

Nadhifah, Lailyyatun. Bimbingan dan Konseling Islam dengan Terapi Kognitif Behavior untuk Mengatasi Kecemasan seorang Mahasiswa di UIN Sunan Ampel Surabaya. *Skripsi*, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya 2018.

Nasution, Indri Kemala. *Perilaku Merokok pada Remaja*. Medan: Universitas Sumatra Utara, 2007. <http://library.usu.ac.id>.

Octavia, Shilphy A. (2 0 2 0) *Motivasi Belajar dalam Perkembangan Remaja*. Yogyakarta: BudiUtama.

Prayitno. (2017). *Konseling Profesional yang Berhasil; Layanan dan Kegiatan Pendukung*. Jakarta: Rajawali Pers

Rusmana, N. (2019). *Bimbingan dan Konseling Kelompok di Sekolah: Metode, Teknik, dan Aplikasi*. Bandung: UPI Press.

Saputro, Khamim Zarkasih. "Memahami Ciri Dan Tugas Perkembangan Masa Remaja". *Aplikasia: Jurnal Aplikasi Ilmu-ilmu Agama*, Vol. 17, No. 1 (2018): 25.

Song Hyo Bin. (2011). *Super Duper Korea Fever*. Yogyakarta: Klik Publishing.

Syaodih, N. (2009). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Remaja Rosdakarya.

Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. Bandung: Alfabeta.

Widing, Christine dan Aileen Milne. *Cognitive Behavioural Therapy*. Jakarta: PT. Indeks, 2013.

Wikipedia, Korean Wave, https://en.wikipedia.org/wiki/Korean_Wave

Winkel, W.S dan Hastuti, Sri. 2004. *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Yogyakarta: Media Abadi.