

DAFTAR PUSTAKA

- Covey, S. R. (1997). *The 7 habits of highly effective people*. New York: Simon & Schuster.
- Dantes, N. (2012). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Penerbit ANDI.
- Dantes, N. (2014). *Desain Eksperimen dan Analisis Data*. Singaraja: Undiksha Press.
- Dharsana, I. K. (2018). *Dasar Dasar Bimbingan dan Konseling* (Dharsana.; L. K.Dharsana, ed.). Singaraja: Dharsana,
- I Ketut.Dharsana, I. K. (2020). *Pengembangan Pribadi Konselor* (Dharsana.; I.K.Dharsana,ed.).Singaraja.
- Dharsana, I. K. (2021). *Instrumen Bimbingan Konseling RPBK Seri 2 Bimbingan Kelompok Integensi-Bakat-Minat-Kepribadian* (Dharsana.; I. K. Dharsana, ed.). Singaraja: Dharsana, I Ketut.
- Komalasari, G., Wahyuni, E., & Karsih. (2011). *Teori dan teknik konseling*. Jakarta: Indeks.
- Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa. (n.d.). *Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) Daring*. <https://kbbi.kemdikbud.go.id/>
- Kottler, J. A., & Shepard, D. S. (2015). *Introduction to Counseling: Voices from the Field*. Sage Publications.
- Rogers, C. R. (1961). *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy*. Houghton Mifflin.
- Sugiyono (2009). *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Zimmerman, B. J. (2002). *Becoming a self-regulated learner: An overview*. *Theory into Practice*, 41(2), 64-70.
- Adiputra, S. (2015). *Penggunaan teknik modeling terhadap perencanaan karir siswa*. *Jurnal fokus konseling*, 1(1).
- Arumsari, C. (2016). *Konseling individual dengan teknik modeling simbolis terhadap peningkatan kemampuan kontrol diri*. *Jurnal Konseling Gusjigang*, 2(1).

- Azrinaz, N., Mandang, J. H., & Kapahang, G. L. (2025). Pengaruh Modeling Terhadap Perilaku Prososial Santriwati di Pondok Pesantren Assalaam Kota Manado Provinsi Sulawesi Utara. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 5(2), 3140-3158.
- Beck, A. T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. New York: International Universities Press.
- Claes, R., & Ruiz-Quintanilla, S. A. (2021). Career proactivity: A bibliometric literature review and a future research agenda. *International Journal of Applied Psychology*, 11(2), 41–53. <https://doi.org/10.1111/apps.12442>
- Damayanti, R., & Aeni, T. (2016). Efektivitas konseling behavioral dengan teknik modeling untuk mengatasi perilaku agresif pada peserta didik kelas viii b smp negeri 07 bandar lampung. *KONSELI: Jurnal Bimbingan dan Konseling (E- Journal)*, 3(1), 1-10.
- Debora, E. R., Irawan, B. H., & Rai, R. E. (2020). Analisa dan Perancangan Sistem Ujian CBT Online Saat Masa Pandemi Covid-19 Menggunakan Model Waterfall. In *Prosiding Seminar Nasional Unimus (Vol. 3)*.
- Duckworth, A. L. (2017). *Grit: The Power of Passion and Perseverance*. Scribner.
- Duckworth, A. L., & Gross, J. J. (2014). Self-control and grit: Related but separable determinants of success. *Current Directions in Psychological Science*, 23(5), 319-325. <https://doi.org/10.1177/0963721414541462>
- Febrianti, E. A., & Nawantara, R. D. (2022, July). Teknik modeling simbolis (Alternatif strategi pelaksanaan layanan konseling di sekolah). In *Prosiding SEMDIKJAR (Seminar Nasional Pendidikan Dan Pembelajaran) (Vol. 5, pp. 40-47)*.
- Gagne, R. (2016). *Principles of Instructional Design*. Wadsworth Publishing.
- Hamzati, N., & Naqiyah, N. (2023). Bimbingan karier dengan teknik modeling pada peserta didik sekolah menengah: Systematic literature review. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 12(1), 1-17.
- Hayes, S. C., & Hofmann, S. G. (Eds.). (2018). *Process-based CBT: The science and core clinical competencies of cognitive behavioral therapy*. New Harbinger Publications.

- Hidayat, E. (2024). Bimbingan Kelompok dengan Teknik Modeling untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa SMA Pesona Danau Lindung Empangau (Doctoral dissertation, IKIP PGRI PONTIANAK).
- Kurniati, R. (2019). Efektivitas Pendekatan Cognitive Behavior Therapy Dengan Teknik Self-management Untuk Mengurangi Penggunaan Smartphone Secara Berlebihan Pada Peserta Didik Kelas VIII SMP NEGERI 4 Bandar Lampung (Doctoral dissertation, UIN Raden Intan Lampung).
- McLeod, B. D., Southam-Gerow, M. A., Rodríguez, A., Quinoy, A. M., Arnold, C. C., Kendall, P. C., & Weisz, J. R. (2018). Development and initial psychometrics for a therapist competence instrument for CBT for youth anxiety. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 47(1), 47-60.
- Novalia, A., Jaya, W. S., & Bulantika, S. Z. (2023). TEKNIK MODELING GUNA MENINGKATKAN SIKAP TOLERANSI DALAM MEWUJUDKAN PROFIL PELAJAR PANCASILA PADA SISWA KELAS X SMA NEGERI 7 BANDAR LAMPUNG TAHUN PELAJARAN 2022/2023. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan Konseling (JIMBK)*, 5(1), 111-122.
- Rajendram, R., Patel, V. B., & Preedy, V. R. (2023). Recommended resources for cognitive-behavioral therapy across the lifespan. In *Handbook of Lifespan Cognitive Behavioral Therapy* (pp. 491-500). Academic Press.
- Slade, M. (2009). A framework for recovery-oriented mental health services. Australian Government Department of Health and Ageing.
- Sugiharto, D. Y. P., & Wibowo, M. E. (2024). The Effectiveness of Group Counseling with Self-Disclosure and Modeling Techniques to Increase the Cultural Awareness of Counselor Candidates. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 1-11.
- Sutama, G. A., Suranata, K., & Dharsana, M. P. P. I. K. (2014). Penerapan teori behavioral dengan teknik modeling untuk meningkatkan kemandirian belajar siswa kelas AK C SMK Negeri 1 Singaraja tahun pelajaran 2013/2014 (Doctoral dissertation, Ganesha University of Education).
- Corey, G. (2017). *Theory and practice of counseling and psychotherapy* (10th ed.). Boston, MA: Cengage Learning.

- Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Ashford, S. J., & Black, J. S. (1996). Proactivity during organizational entry: The role of desire for control. *Journal of Applied Psychology*, 81(2), 199–214. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.81.2.199>
- Venkatraman, N., & Ramanujam, V. (1986). Measurement of business performance in strategy research: A comparison of approaches. *Academy of Management Review*, 11(4), 801–814.
- Triany, A. E. (2021). Efektivitas Teknik Modelling Untuk Meningkatkan Empati Pada Peserta Didik Kelas Xi Di Smk Muhammadiyah 1 Banjarmasin. *Jurnal Pelayanan Bimbingan dan Konseling*, 4(3).
- Zamroni, A. (2021). Upaya Peningkatan Disiplin Siswa melalui Layanan Informasi dengan Teknik Modeling. *WASPADA (Jurnal Wawasan Pengembangan Pendidikan)*, 9(02), 12-22.
- Dharsana, I K., & Paramartha, W. E. (2021). The Effectiveness of Behavioral Counseling with Modeling Techniques to Improve Student Self-Achievement. *Bisma The Journal of Counseling*, 5(1).
- Gading, I K., & Dharsana, I K. (2021). Development of Group Counseling with Modeling Techniques to Increase Efficiency in Career Decisions of Students. *Bisma The Journal of Counseling*, 5(2), 129-134.
- Noviyanti, T., Suranata, K., & Dharsana, I K. (2023). Pengembangan panduan konseling CBT teknik kognitif dispute serta modeling untuk meningkatkan self-efficacy kesehatan reproduksi siswa. *Jurnal Educatio (Jurnal Pendidikan Indonesia)*, 9(2).
- Suranata, K. (2020). The Cognitive Behavioral Counseling (CBT) Model Based On Tri Kaya Parisduha Philosophy. *Bisma The Journal of Counseling*, 4(2), 197-204.
- Suranata, K., Dharsana, I K., & Paramartha, W. E. (2023). Perspektif dan Model Konseling Berbasis Kekuatan untuk Mengembangkan Resiliensi dan Kebahagiaan. Yogyakarta: Nilacakra.

Suranata, K., Gading, I K., & Suarni, N. K. (2024). The Effect of Cognitive Behavioristic Counseling with Modeling Techniques on Students' Self-Confidence and Learning Discipline Viewed from Family Socio-Economic Status. *Conhecimento & Diversidade*, 16(40).

Wati, I. A. W., Gading, I K., & Dharsana, I K. (2017). Pengaruh Konseling Kognitif Behavioral dengan Teknik Modeling Sosok Dharmawangsa untuk Meningkatkan Kemampuan Verbal melalui Lesson Study pada Siswa SMA Laboratorium Undiksha Singaraja. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 8(2).

Sumber Internet:

+1% (Plus Satu Persen). 19 Juni 2025. Kamu Malas Tapi Harus Produktif? Ini Rahasia Biar Otak Ngegas Lagi!. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=WMfRHf5kjsE>

Djarum Beasiswa Plus. 24 Juli 2023. Cara Inisiatif yang Tepat #SoftSkillsPedia 002. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=cCGcMbkZ_NQ

Aditya Iman. 13 Januari 2020. 5 Tips Menghadirkan Sikap Inisiatif Di Tempat Kerja. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=OpYrDlqh5qs>

HellopandaID. 7 September 2022. VIDEO SERIAL ANIMASI HELLO PANDA "TANGGUNG JAWAB ". YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=gXpZWRzMJ4c>

NOVIA WHILIS. 15 September 2023. Animasi Pendidikan Karakter " Tanggung Jawab dan Disiplin ". YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=3EgILOBGH4w>

Firdaus Designer. 12 Agustus 2017. Motivasi : Berani Membuat Keputusan. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=Fg3hi1lzgI4>

Merry Riana. 7 Maret 2022. BERANI MENGAMBIL KEPUTUSAN | Motivasi Merry | Merry Riana. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=J4Ib8lT-0NQ>

Waktu Berfikir. 3 April 2026. Kenapa Keberanian Mengambil Risiko Itu Penting dalam Karier?. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=T6lShoggh5A>