ISSN 2798-2947 (cetak) ISSN 2798-3749 (online)

PENERAPAN KONSELING KELOMPOK DENGAN STRATEGI *THOUGHT STOPPING* SEBAGAI UPAYA PENANGANAN SISWA STRESS KARENA BELAJAR SISWA KELAS IX SMP NEGERI 1 NGRONGGOT KABUPATEN NGANJUK SEMESTER GANJIL TAHUN PELAJARAN 2013/2014

MUSIRAN, S.Pd.
SMP Negeri 1 Ngronggot Kabupaten Nganjuk

ABSTRAK

Stress tidak saja dialami oleh orang tua/dewasa tapi juga orang muda, remaja, anak-anak, bahkan bayi. Masa remaja saat mereka mencari identitas diri, sosialisasi bersama teman, mencoba sesuatu yang baru, tentulah gampang sekali mereka terkena stress. Tempat mereka curhat selain pada teman, orang tua, mungkin juga pada guru pembimbing (konselor). Peran konselor untuk membantu mereka tentu saja tidak lepas dari sikap profesionalisme guru dalam mengimplementasikan salah satu strategi konseling. Dengan strategi ini diharapkan bisa membantu para siswa (klien) sebagai remaja mengatasi rasa bosan, jenuh, dan bahkan stress yang mungkin dialami. Dengan implementasi strategi ini mereka dibantu untuk mengontrol, menekan dan menghilangkan kesadaran atau pikiran-pikiran negatif baik dengan cara diarahkan oleh konselor (*Overt Interuption Conselor*) maupun *Thought Stopping* yang diarahkan oleh klien sendiri (*Covert Interuption*). Kemudian mengganti pikiran-pikiran negatif dengan pikiran asentif, positif dan netral. Pada PTBK ini konselor melaksanakan *Thought Stopping* kepada siswa selamaa 2 siklus, dan dibantu pengamatan oleh guru kolaborator. Para siswa yang mendapatkan perlakuan strategi ini adalah siswa yang kebetulan juga yang harus mendapat perhatian di kelasnya, baik dilihat dari prestasi akademi maupun kehadirannya di kelas (hanya beberapa saja) dan juga tingkah lakunya di sekolah. Setelah pelaksanaan PTBK ini bisa ditarik kesimpulan bahwa ada 5 siswa yang mengalam, perubahan menjadi bisa mengatasi pikiran negatifnya, ada 6 siswa yang masih butuh bimbingan dan perhatian tersendiri dari konselor, guru bidang studi, wali kelas serta orang tua. Konselor dalam hal ini akan menindak lanjuti dengan konseling individu serta pendampingan siswa kurang prestasi, bersama orang tua dan sekolah membina siswa untuk membantu mencapai jalan menapaki masa depan.

Kata Kunci : konseling kelompok, strategi *thought stopping*, penanganan siswa stress

PENDAHULUAN

Para remaja menyatakan senang terhadap sekolahnya dan jauh lebih banyak daripada yang tidak senang (Remmes dan Radler : 1953). Sekalipun kebanyakan para siswa menyatakan senang terhadap sekolah namun pada umumnya mereka menemukan bahwa sebagian besar menemukan banyak keluhan mengenai hal-hal tertentu. Menurut Remmes dan Radler, bahwa sebagian besar remaja tidak menilai tinggi studi yang bersifat akademik, hanya kira-kira 14 % dari mereka yang diteliti menyatakan kompetensi bidang akademis contohnya kecakapan pelajaran bahasa Inggris dan Matematika. Dalam studinya Colemman (1959) meneliti 2000 siswa sekolah menengah pertama menemukan bahwa terdapat sikap masa bodoh bahkan negatif terhadap hal-hal yang tidak berhubungan dengan sekolah seperti, hobby, sport, musik, kencan, mode, dan lain-lain. Hal seperti yang telah penulis teliti melalui analisis *problem check list*, dimana masalah pendidikan / sekolah menempati urutan tertinggi diantara masalah yang lain di Kelas IX SMP Negeri 1 Ngronggot, maka untuk lebih mengkhususkan permasalahan, peneliti membuat instrument yang lebih spesifik terkait dengan kejenuhan, ketidak nyamanan dan stress di sekolah (lampiran : 2) dan hasil analisa dapat dilihat pada table 1.

Analisa dengan skala LIKERT dengan menggunakan pilihan jawaban. Jumlah item soal pada inventori kejenuhan, kebosanan dan stress di sekolah ada 25 butir / item soal. Skor tertinggi 4 dan skor terendah 1.

Rumusan Masalah

1. Apakah Konseling Kelompok dengan strategi *Thought Stopping* dapat digunakan untuk membangun siswa yang mengalami stress di sekolah.
2. Apakah siswa yang mengalami stres di sekolah berkurang setelah mendapatkan layanan konseling kelompok dengan strategi *Throught Stopping?*

Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui apakah konseling kelompok dengan menggunakan strategi *throught stopping* dapat membangun siswa yang mengalami stres di sekolah.
2. Untuk mengetahui keefektifan konseling kelompok dengan strategi *throught stopping* bagi siswa yang mengalami stres di sekolah.

Pengertian Thought Stopping (Berhenti Berpikir)

Adalah salah satu strategi konseling yang digunakan untuk membantu ketidak produktifan kontrol seseorang atau kalahnya pikiran-pikiran dan gambaran-gambaran dari diri sendiri dengan cara menekan atau menghilangkan kesadaran-kesadaran negatif tersebut. Berhenti berpikir seringkali juga untuk klien yang terlalu terpaku dengan kejadian masa lalu yang tidak dapat diubah, klien yang dapat menyesali kejadian-kejadian yang tidak mungkin terjadi, klien terikat oleh pikiran negatif yang selalu berulang-ulang dan sangat tidak produktif, gelisah dan gambaran-gambaran yang selalu menyalahkan diri sendiri (Wolpe : 1982) dari makalah seminar Nursalim M (2005)

Pengertian Konseling kelompok

Menurut George M Gazda (1971) dari Buku Bimbingan dan Konseling penulis oleh Drs. Dewa Ketut Sukardi : 1988 Konseling Kelompok adalah suatu proses interpersonal yang dinamis yang memusatkan pada kesadaran berpikir dan tingkah laku serta melibatkan pada fungsi-fungsi terapi yang dimungkinkan, serta melibatkan pada fungsi-fungsi terapi yang berorientasi pada kenyataan-kenyataan, membersihkan jiwa, saling percaya, pemeliharaan, pengertian, penerimaan, dan bantuan. Fungsi terapi dipelihara dalam wadah kelompok kecil melalui anggota kelompok sebaya dan konselor. Kelompok klien bisa menggunakan interaksi kelompok untuk meningkatkan pengertian, penerimaan nilai-nilai, cita-cita atau tujuan serta sikap tingkah laku yang nyata.

Pengertian Stress

Stress merupakan fenomena psikopatik yang bersifat manusiawi, inheren dalam diti tiap orang dalam menjalani kehidupannya sehari-hari. Stress dialami setiap orang, dengan tidak mengenal jenis kelamin, usia, kedudukan, jabatan dan status sosial ekonomi. Stress bisa dialami oleh seorang bayi, anak-anak, remaja ataupun dewasa, pria maupun wanita. Stress dapat memberikan pengaruh positif maupun negatif terhadap individu-individu. Pengaruh positif yaitu mendorong individu untuk melakukan sesuatu, membangkitkan kesadaran, menghasilkan pengalaman baru. Sedangkan pengaruh negatif yaitu menimbulkan perasaan-perasaan tidak percaya diri, penolakan, marah depresi dan memicu berjangkitnya sakit kepala, sakit perut, insomnia, tekanan darah tinggi ataupun stroke (Yusuf : 2004 : 94) Menurut dadang Hawari dalam buku Syamsu Yusuf istilah stress tidak dapat dipisahkan dari stress dan depresi, karena satu dengan yang lainnya saling terkait. Stress merupakan reaksi fisik terhadap permasalahan kehidupan yang dialaminya dan bila fungsi organ tubuh sampai terganggu dinamakan stress. Sedangkan menurut A. Baum (Shelley E. Taylor : 2003) Stress sebagai pengalaman emosional yang negatif yang disertai perubahan-perubahan biokimia, fisik, kognitif dan tingkah laku, yang diarahkan untuk mengubah peristiwa stress tersebut atau mengakomodasi dampak-dampaknya.

Stress Karena Sekolah

Sumber utama stress pada anak remaja adalah sekolah. bukan Cuma karena ulangan, PR ataupun guru, tapi juga karena tekanan pada teman sekolah dan teman lain. Banyak anak muda yang tidak bahagia di sekolah dan ingin cepat-cepat selesai.

METODE PENELITIAN

Setting Penelitian

Penelitian ini dimulai pada bulan Juli minggu ke keempat tahun 2013 sampai September minggu

ke 4 tahun 2013. Penelitian dilaksanakan di SMP Negeri 1 Ngronggot .Selanjutnya SMP Negeri 1 Ngronggot terletak di Kecamatan Ngronggot Kabupaten Nganjuk. PTBK ini dilaksanakan pada Kelas IX SMPN 1 Ngronggot atas dasar bahwa peneliti adalah guru pembimbing Kelas IX SMPN 1 Ngronggot. Selanjutnya dipilihnya Kelas IX lebih karena berdasarkan hasil analisa AUM Umum yang dilancarkan pada awal tahun pelajaran. Subyek penelitian ini adalah siswa-siswa SMPN 1 Ngronggot kelas IX sejumlah 10 siswa dengan perincian, siswa perempuan sebanyak 4 siswa dan siswa laki-laki sebanyak 6 siswa.

Persiapan Penelitian

Penelitian Tindakan Kelas adalah metode yang bisa digunakan untuk memperbaiki proses pembelajaran siswa di kelas tanpa mengganggu proses belajar mengajar. Penelitian ini sebagai suatu *Action Research* adalah salah satu prespektif baru dalam penelitian pendidikan yang mencoba menjembatani antara praktik dan teori dalam bidang pendidikan dan bermaksud untuk melakukan perbaikan tentang realitas sosial (Sukidin dkk : 2002). Model metode yang digunakan penelitian disini adalah model KEMMIS dan MC. TAGGART yakni menggunakan spiral penelitian yang masing-masing spiral terdiri atas 4 langkah komponen : 1) Perencanaan (*Planning*). 2) Tindakan/ Pelaksanaan (*Acting*). 3) Pengamatan (*Observing*). 4) Refleksi (*Reflecting*).

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Siklus I

Pelaksanaan. Sebelum pelaksanaan pada siklus I ini kita definisikan dulu konseling kelompok yang dikemukakan oleh BE. COHN dan ARYATMI SISWOHARJONO dalam buku bimbingan konseling Dewa Ketut Sukardi (1988) konseling kelompok adalah suatu proses interpersonal dinamis yang melibatkan penggunaan tehnik-tehnik konseling kepada individu-individu yang normal. Setiap anggota kelompok mengeksplorasikan masalah dan perasaan-perasaannya antara yang satu dengan yang lain dengan bantuan konselor, dan berusaha mengubah sikap, nilai-nilai dan kemampuan yang baik dalam mengembangkan diri.

Sedangkan menurut Aryatmi bahwa dalam konseling kelompok pemecahan masalah dilaksanakan dalam situasi kelompok yang anggotanya biasanya meliputi orang yang mempunayi masalah yang bersamaan dan dapat memperoleh manfaat dari partisipasi dalam kelompok.

Oleh karena itu konseling kelompok di sini berupa pemberian bantuan informasi kepada kelompok siswa melalui diskusi kelompok yang bertujuan agar lewat kegiatan ini, anggota kelompok memperoleh pertolongan, melibatkan diri secara intensif, saling membagi pengalaman dan kemampuan memecahkan masalah. Tujuannya agar terpecahkannya masalah yang ringan dan berat, perubahan pandangan sikap dan tingkah laku. Dapat pula untuk melepaskan perasaan-perasaan negatif misalnya merasa diri kurang atau bersalah, disertai usaha memperoleh pengalaman dan konsep yang realistis tentang diri sendiri dan orang lain.

Dalam pelaksanaan Siklus I ini semua anak atau klien : 11 orang siswa dikumpulkan, karena dalam konseling kelompok dimungkinkan bagi seseorang konselor untuk membantu klien lebih banyak. Konselor akan menjelaskan tujuan awal dari konseling ini, serta dalam rangka membantu klien menghadapi masalah di sekolah dan diharapkan adanya keterlibatan klien secara aktif dan efektif dalam kegiatan ini. Setelah konselor (guru pembimbing) memberikan Overview dari strategi *Thought Stopping* yang memiliki enam komponen sebagai berikut :

a. Konselor menerangkan dasar pemikiran *Thought Stopping*. Sebelum menerapkan strategi ini klien harus sadar akan pikiran-pikiran yang mengalahkan diri sendiri yang sering muncul dan konselor menunjukkan bagian pikiran-pikiran itu mengganggu dan dengan cara apa klien dapat keluar dari masalah itu tanpa diganggu pikiran-pikiran. Sebelum melangkah kekomponen kedua, konselor meminta semua klien untuk menceritakan secara garis besar apa saja yang menyebabkan klien merasa jenuh,

bosan, tidak bersemangat behkan merasa stress di sekolah.

Setelah Tanya jawab dalam kelompok, setelah rasional, konselor mencatat dan menyimpan data tersebut untuk bahan atau instrumen perbandingan dan umpan balik pada wali kelas sebagai kolaborator juga pada guru-guru pengajar sebagai bahan masukan.

b. Berhenti Berpikir (*Thought Stopping*) yang diarahkan oleh Konselor (*Overt Interuption Counselor*)

Pada tahap ini konselor yang bertanggungjawab untuk menginterupsi pikiran. Interupsi ini terbuka yaitu dengan mengucap kata " Stop " yang keras dapat juga disertai dengan tepukan tangan, mengetuk meja ataupun dengan siulan. Mula-mula konselor menugaskan klien untuk menyatakan pikiran-pikirannya secara keras, sehingga konselor bisa tahu dan kapan menentukan pernyataan yang mana yang harus tepat untuk dihentikan. Tahap ini langkahnya : 1) Konselor meminta para klien duduk dengan rileks dan membicarakan semua pikiran-pikiran yang masuk ke dalam benaknya. 2) Klien mengucapkan dengan keras tentang pikiran-pikiran tersebut (pikiran-pikiran yang menyalahkan diri sendiri). 3) Pikiran yang negatif dan menyalahkan telah diungkap klien dan bisa diulangi lagi bila siswa masih merasa ragu-ragu, kurang yakin dan kadang tidak bisa mengungkapkan. Setelah klien mengucapkan pikiran-pikiran yang menyalahkan diri sendiri (*Self Defeating*). Konselor menginterupsi dengan keras kata " Stop " dn dapat pula disertai tepuk tangan, siulan atau menepuk meja. 4) Konselor lalu menjelaskan saat interupsi seperti itu (dengan tiba-tiba) bisa efektif untuk menghilangkan dan mengalihkan pikiran-pikiran yang menyalahkan diri maupun yang negatif.

c. Berhenti berpikir / *Thought Stopping* yang diarahkan oleh klien atau siswa (Overt Interuption Client)

Pada tahap ini klien diajak belajar untuk mengontrol diri sendiri pikiran-pikiran yang menyalahkan diri sendiri, maka klien bertanggungjawab untuk menginterupsi diri sendiri.

Ada dua tahap dalam langkah ini yaitu : 1) Klien sengaja membangkitkan pikiran-pikiran tentang apapun dan membiarkan segala macam pikiran itu masuk kea lam pikirannya. Pada tahap ini para siswa satu persatu mempraktikkan pikiran tentang apapun yang berhubungan dengan rasa tidak enak, jenuh, bosan, kesal, dan pikiran negatif-negatif lain dan mengucap-kannya dengan keras. Tentu saja latihan dan praktik yang dilakukan para siswa pada mulanya banyak kendala. Mereka ragu-ragu dan merasa malu, bingung memilih kata-kata yang diucapkan. Peran konselor disini diperlukan untuk membantu siswa membangkitkan/ memberikan support agar mereka tidak merasa malu mengucapkan kata-kata atau kalimat yang sedang dirasakan. Salah satu cara konselor untuk mensupport para klien adalah dengan member contoh-contoh kalimat pikiran-pikiran negatif yang mempraktikkannya. Konselor member cara dengan ditulis dahulu pikiran-pikiran negatifnya tersebut kemudian baru dipraktikkan atau diekspresikan. Setelah satu persatu klien mempraktikkan kemudian dilanjutkan langkah berikutnya. 2) Konselor meminta klien mengatakan " stop " dengan suara keras, kapanpun jika klien menemukan pikiran-pikiran yang negtaif. Konselor mengarahkan klien mempraktikkan. Klien satu persatu mempraktikkan pikiran-pikiran negatif lagi dan disuarakan, kemudian klien bisa mengarahkan dirinya sendiri apabila dalam mengatakan pikirannya yang efektif klien bisa menginterupsi kata " stop " yang keras." Aki diperhatikan cowok seusiaku dan merasa sedih pada hidupku, temanku Cuma sedikit enggak ngetop dan jomblo. Andai aku macho dan menarik enggak bakalan aku seperti begini ". lalu…… " Stop " …… (keras) Dlam proses latihan dan praktik seperti ini membutuhkan waktu cukup lama, karena dari mereka yang ada merasa malu, ragu-ragu dan bingung menyusun kata-kata. Konselor membimbing mereka untuk mampu berlatih dan mempraktikkan.

d. Berhenti berpikir (*Thought Stopping*) yang diarahkan oleh klien (*Covert Interuption*)

Dalam pernyataan sehari-hari rasanya tidak bijaksana dan tidak etis bahkan terasa aneh jika klien berada di tempat umum dan tiba-tiba klien bersuara keras atau teriak " stop " ! karena itu pada berikut ini sama dengan tahap sebelumnya yaitu : 1) Klien membiarkan pikiran-pikirannya yang negatif masuk kea lam pikirannya. 2) Pada saat akan menginterupsi dengan kata-kata " stop " cukup diucapkan dalam hati saja atau di bathin saja (Covert)

e. Pergantian pikiran ke respon asentif, positif atau netral.

Pada dasarnya klien diajarkan untuk mengganti pikiran-pikirannya kerespon yang asentif setelah diinterupsi. Respon ini mungkin dapat kontradiktif dengan isi dari pikiran-pikiran yang negatif, tehnik ini seperti pada strategi CR (Cognitif Restructuring) pada bagian Coping Thought yaitu pikiran-pikiran yang mengatasi atau menanggulangi dari Cormier and Cormier (1985). 1) Konselor dapat memberikan contoh dulu pada tahap ini yaitu mulai dari mengung-kapkan pikiran-pikiran negatif kemudian mem-ber suara keras untuk "stop" (menghentikan) pikiran yang negatif, ganti pikiran-pikiran tersebut dengan sesuatu pikiran yang positif. 2) lalu klien diminta untuk mempraktikkan pergantian pikiran ini setelah klien meng-interupsi diri secara terbuka (Overt Interuption). Klien mempraktikkan mulai dari mengungkap-kan pikiran-pikirannya yang negatif dan menyalahkan kemudian dengan memberi tanda stop dengan suara keras. 3) Setelah kembali berlatih dengan secara terbuka (Overt Interuption), klien melatih dengan cara tertutup (*Covert Interuption*). Dengan *Covert Interuption* ini latihan dan praktiknya seperti pada nomor 4, yakni klien membiarkan pikiran-pikiran negatifnya masuk lalu klien menginterupsi dengan kata stop tetapi cukup dalam hati. 4) Klien diberi semangat serta didorong terus untuk berlatih mengganti pikiran negatif, positif atau netral sampai beberapa kali. Dan setiap kali pikiran yang diganti harus berbeda-beda sehingga pengulangan-pengulangan terhadap suatu pikiran tidak muncul.

f. Setelah tahap demi tahap langkah-langkah dalam *Thought Stopping* maka selanjutnya klien disarankan untuk berlatih di rumah. Dengan pekerjaan rumah ini diperlukan selain untuk berlatih dapat pula untuk menguatkan kontrol klien dalam menghentikan pikiran yang negatif (Self Defeating) jika sewaktu-waktu muncul.

Pengamatan. Pada pelaksanaan siklus I ini guru pembimbing/konselor mengadakan pengamatan secara terpisah dengan guru kolaborator untuk mengamati saat pelaksanaan strategi diberikan juga guru kolabolator mengamati saat pelajaran yang diberikan berlangsung.

Refleksi. Dari hasil pengamatan melalui tehnik *Thought Stopping* dan juga pengamatan keseharian dari observasi tak langsung oleh konselor maupun guru kolaborator, maka masih perlu diadakan kembali konseling kelompok dalam implementasi Strategi *Thought Stopping* (TS) terhadap ke 10 siswa tersbut di atas. Di samping hal tersbut, beberapa catatan konselor tentang sebagian dari klien yang mendapat perlakuan atau tindakan *Thought Stopping*, perlu perhatian serta dorongan untuk mengatasi perasaannya sendiri yang mengalami rasa malas, jenuh dan bosan di sekolah.

Pendapat guru kolaborator pun tidak jauh berbeda, karena dari pendapat para guru bidang studi pengajar kelas tersebut, kelas ini sering gaduh, beberapa dari mereka suka meninggalkan jam pelajaran dengan alasan maupun tidak. Kelas ini sebenarnya yang kompak namun sangat perlu perhatian, pengawasan dan pembinaan.

Siklus II

Pelaksanaan. Dalam pelaksanaan pada Siklus II, konselor kembali menjelaskan tujuan awal dari konseling kelompok dan maksud penggunaan Strategi *Thought Stopping* untuk membantu klien menghadapi berbagai problema stress sekolah. Proses latihandan praktik Strategi *Thought Stopping* membutuhkan waktu yang agak lama, hal ini tentu akan menimbulkan kejenuhan klien. Namun dibalik semua itu klien dapat mengambil manfaat yang banyak dan kelak suatu hari dibutuhkan untuk mengatasi problemanya sendiri melalui sharing bersama klien lain pada saat konseling kelompok semacam ini.

Pengamatan. Pengamatan dilaksanakan sementara kegiatan terus berlangsung. Bersama guru kolaborator dan konselor/peneliti mengamati perilaku dan perubahan sikap yang terjadi pada diri siswa dan mencatatnya, pendapat dari Sudarsono dari buku Sukidin, dkk (2002). Perubahan yang diamati baik di kelas, maupun di luar kelas untuk memantau sejauh mana perbandingan antara sebelum adanya perlakuan dan sudah ada perlakuan.

Refleksi. Setelah proses pengamatan dilakukan oleh konselor dan guru kolaborator maka selanjutnya dilakukan diskusi dengan guru kolaborator untuk mendapatkan umpan balik terhadap hasil pengamatan yang telah dilakukan untuk merefleksi PTBK yang dilakukan. Dari 10 siswa yang telah diberi perlakuan atau implementasi Strategi *Thought Stopping* maka selain konseling kelompok dilaksanakan, juga layanan konseling individu tetap dijalankan agar data dan proses *problem solving* pada klien diharapkan bisa teratasi.

Hasil diskusi antara konselor dengan guru kolaborator adalah sebagai berikut

a. Klien AS.01.9.1 10: Membutuhkan tindak lanjut dalam penanganan dan layanan konseling secara intensif, problema utama pada masalah sekolah dan pendidikan.
b. Klien p.22.9.6.10 : Tetap dilatih pada proses strategi konseling untuk membantu mengentaskan permasalahannya.
c. Klien UA.30.9.6.10: Pemantauan dan perhatian intensif dibutuhkan bersama guru dan orang tua untuk membantu mengentas-kan masalah siswa.
d. Klien AJ.03.9.9.10 : Butuh perhatian khusus, butuh kerjasama selalu dengan orang tua untuk membantu mengentaskan masalah siswa.
e. Klien PJ.24.9.6.10: Konseling individu tetap dilaksanakan, juga Pembina dalam kecerdasan emosi dengan kecakapan pribadi dan sosial.
f. Klien MW.17.9.6.10 : Pembinaan bersama orang tua pendampingnya siswa prestasi kurang untuk meningkatkan rasa PD klien serta sosialisasi.

KESIMPULAN

Setelah pelaksanaan PTBK ini bisa ditarik kesimpulan bahwa ada 5 siswa yang mengalam, perubahan menjadi bisa mengatasi pikiran negatifnya, ada 6 siswa yang masih butuh bimbingan dan perhatian tersendiri dari konselor, guru bidang studi, wali kelas serta orang tua. Konselor dalam hal ini akan menindak lanjuti dengan konseling individu serta pendampingan siswa kurang prestasi, bersama orang tua dan sekolah membina siswa untuk membantu mencapai jalan menapaki masa depan.

DAFTAR PUSTAKA

Bimo, Walgito. 1981. *Psikologi Pendidikan*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya Hamalik. 1995. *Metodologi Research, Jilid 1*. Yogyakarta: YP. Fak.PSikologi UGM.

Cormier (1995) Teori-Teori Konseling, Bandung : Pustaka Bani Quraisy.

Goleman. (2003) Mental Hygiene, Bandung : Pustaka bani Quraisy.

Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi Ke-3 (2001) Jakarta : Balai Pustaka.

Nursalim, Mochamad (2005) makalah Seminar Strategi Konseling Untuk Guru BK.

Naik, Anita (2005) Strees ? Enjoy Aja Gitu Loh !, Bandung : Mizan Grafika Sarana.

Rohani, Wining (2003) Tips Hidup Enjoy Di Masa Remaja. Yogjakarta : Gloria Graffa.

Sukidin, Basrowi, Suranto (2002) Manajemen penelitian Kelas : Insan Cendikia.

Sulaeman, Dadang, DR (1995) psikologi Remaja Dimensi-Dimensi Perkem-bangan, Bandung : Mandarmaju.

Surya Muhammad, Dr. Prof. (2004) Psikologi Pembelajaran dan Pengajaran, Bandung : Pustaka Bani Quraisy.

Shelley E, Taylor. 2003. *Manajemen Bimbingan dan Konseling di SMA Kurikulum 2004*; Jakarta; PT Gramedia.

.