

Efektivitas Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy melalui Bimbingan Kelompok untuk Mengatasi Stres Akademik Siswa

Husrin Konadi¹, Mudjiran² & Yeni Karneli³^{1,2,3}Universitas Negeri Padang*Corresponding author, e-mail: husrin.konadi92@gmail.com

Abstract

Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Approach is one of the ways to change irrational thinking about academic stress and group guidance is an effective service and tools to support the implementation of the REBT approach in order to overcome the students' academic stress in SMA Negeri 3 Padang. This research was used The Non Equivalent Control Group which was classified in the Quasi Experimental The Subject of this research was 10 students of the experimental group which identified as having very high, high, medium, low and very low academic stress. Instrument of this research was used academic stress scale that has qualified the instrument research, and then analyzed by used Wilcoxon Signed-Rank Test and Kolmogorov Smirnov 2 Independent Samples. The findings of this study show in general that REBT Approach through group guidance was Effective to overcome the students academic stress. In Specific (1) there was a significant difference in scored on the student's academic stress of the experimental group(2) there was significant difference in scored on students' academic stress in the control group (3) There were significant differences in scored on students' academic stress in the experimental group which following the REBT approach through group guidance with Control group, which following the REBT Approach without REBT Approach.

Keyword: Academic Stres, REBT Approach and Group Guidance.

How to Cite: Konadi, H., Mudjiran., & Karneli, Y. 2017. Efektivitas Pendekatan Rational Behavior Therapy melalui Bimbingan Kelompok untuk Mengatas Stres Akademik Siswa. *Konselor*, 6 (4): pp. 120-131, DOI: <https://doi.org/10.24036/02017647887-0-00>



This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©2017 by author and Universitas Negeri Padang.

Pendahuluan

Pendidikan adalah salah satu bentuk interaksi manusia (Hakim, 2009; Muhtadi, 2009; Soviawati, 2011), sekaligus tindakan social dijalankan melalui hubungan kemanusiaan melalui peranan-peranan individu di dalamnya diterapkan melalui proses pembelajaran. Prayitno menyatakan bahwa, "Tujuan pendidikan pada dasarnya tidak lain adalah upaya yang hendak dicapai demi terwujudnya tujuan hidup manusia, yaitu hidup sesuai harkat martabat manusia (HMM) (Afandi, 2011; Patmonodewo, 2000; Prayitno, 2009). Belajar efektif dapat membantu siswa untuk meningkatkan kemampuan belajar diharapkan sesuai dengan tujuan belajar yang ingin dicapai. Untuk meningkatkan cara belajar efektif perlu memperhatikan kondisi internal yaitu kondisi yang ada di dalam diri siswa itu sendiri misalnya kesehatannya, selain itu juga memperhatikan kondisi eksternal merupakan kondisi yang ada di luar diri pribadi siswa, misalnya suasana belajar.

Stres merupakan suatu fenomena yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari dan tidak dapat dihindari (Indriyani, 2009; Nasution, 2007). Menurut Yusuf menyatakan bahwa, "stres merupakan fenomena psikofisik yang manusiawi, dalam arti bahwa stres itu bersifat inheren dalam diri setiap orang menjalani kehidupannya"(Yusuf, S, 2004). Stres yang dialami dalam berbagai situasi kehidupan manusia itu berbeda-beda. Salah satu bentuk situasi stres di dunia pendidikan di sekolah yaitu perubahan fisik dan psikis yang dialami siswa.

Sesuai dengan pendapat di atas, Santrock menyatakan perubahan ini rentan terjadi pada masa pubertas yang ditandai dengan perubahan bentuk fisik, munculnya tanggung jawab dan kemandirian diri,

memiliki banyak guru dan teman, adanya keinginan berprestasi, dan memiliki cita-cita yang lebih tinggi (Santrock & Santrock, 2007). Taufik & Ifdil menyatakan bahwa tuntutan belajar juga dapat menyebabkan munculnya gejala stres, kondisi ini antara lain disebabkan oleh tuntutan yang tinggi terhadap prestasi siswa (Taufik & Ifdil, 2013). Adapun kondisi stress akademik ini disebabkan oleh masalah akademik yang dialami oleh siswa di sekolah (Bullare, Rathakrishnan, & Ismail, 2009). Selanjutnya, juga dijelaskan oleh Taufik & Ifdil bahwa perubahan tuntutan belajar dapat berpotensi menimbulkan kondisi stres akademik (Taufik & Ifdil, 2013).

Pelaksanaan REBT dalam membantu mengatasi stres akademik siswa dapat melalui format kelompok dalam bimbingan dan konseling yang bertujuan untuk membantu anggota kelompok atau individu agar aktif, dinamis dalam berkomunikasi (Bakhtiar, 2015; Lestari, 2015; Sampurnawati, 2014), dan berani mengemukakan pendapat agar dapat bertukar pikiran, sehingga individu terbantu untuk lebih mandiri dan tidak terbebani dengan tugas-tugas sekolahnya (Ishak, 2008; Ismail & Abdulllah, 2015). Ellis (dalam Corey, 2012:383) menjelaskan “Group work affords many opportunities to agree on homework assignments, to practice assertiveness skills, to challenge self-defeating thinking, to learn from the experiences of others” (Corey, 2003). Penjelasan tersebut dapat dimaksudkan bahwa kerja kelompok memberi banyak kesempatan untuk mendukung pada homework assignment (Putri & Abadi, 2014); , melatih kemampuan melalui latihan asertif, kemampuan ketegasan, untuk menantang pemikiran diri sendiri, untuk belajar dari pengalaman orang lain. Hal tersebut dapat dimaknai bahwa kegiatan bimbingan kelompok dapat membantu anggota kelompok atau individu untuk melatih diri salah satunya yaitu melalui penyampaian pikiran, sehingga individu dapat belajar dari pemikiran maupun pengalaman orang lain.

Berdasarkan permasalahan yang telah diuraikan, untuk itu peneliti melakukan penelitian tentang “Efektivitas Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy melalui Bimbingan Kelompok untuk Mengatasi Stres Akademik pada Siswa”.

Metodologi

Rancangan eksperimen yang digunakan dalam penelitian ini adalah rancangan eksperimen model Quasi Eksperiment, dengan desain penelitian The Non Equivalent Control Group, rancangan ini terdiri dari dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok control. Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 3 Padang.

Populasi penelitian adalah siswa kelas XII SMA 3 Negeri Padang sebanyak 50 siswa. sampel dalam penelitian ini sebanyak 20 siswa. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini berupa skala Likert. Adapun teknik analisis data menggunakan statistik nonparametrik dengan uji Wilcoxon Signed Rank Test dan Uji Kolmogorov Smirnov 2 Independent. dengan tujuan melihat perbedaan stres akademik subjek penelitian sebelum diberikan perlakuan dengan kondisi stres akademik subjek penelitian sesudah diberikan perlakuan. Deskripsi data dilakukan melalui analisis data berdasarkan hasil dari uji hipotesis dengan menggunakan bantuan program SPSS versi 20.00.

Hasil dan Pembahasan

Deskripsi data

Data yang diperoleh kemudian dilakukan analisis, teknik analisis diklasifikasikan dengan kategori sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah dan sangat rendah. Adapun pengkategorian stres akademik siswa adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Tingkat Stres Akademik Siswa

Kategori Stres Akademik	Rentang Skor
Sangat Tinggi (ST)	≥ 238
Tinggi (T)	191-237
Sedang (S)	144-190
Rendah (R)	97-143
Sangat Rendah (SR)	≤ 96

Hasil *pretest* dan *posttes* kelompok eksperimen

Pretest dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui gambaran awal tentang stress akademik sebelum diberikan perlakuan bimbingan kelompok. Kelompok kelas subjek penelitian berjumlah 50 orang yang

terdiri dari 25 orang siswa kelas XII MIPA-3 dan 25 orang siswa kelas XII MIPA-6. Setelah pengolahan data *pretes* maka dipilih secara heterogen siswa yang akan menjadi anggota kelompok eksperimen dan kontrol dengan pengkategorian stres akademik sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah dan sangat rendah. Jumlah subjek penelitian yaitu 10 orang kelompok eksperimen dan 10 orang anggota kelompok kontrol. Dasar pertimbangan pemilihan anggota kelompok yang heterogen adalah untuk menciptakan dinamika kelompok.

Hasil *pretes*

Adapun hasil *pretest* yang diperoleh pada kelompok eksperimen adalah sebagai berikut :

Tabel 2. Hasil *Pretes* Kondisi Stres akademik Masing-masing Siswa Kelompok Eksperimen

No	Kode Responden	JK	Kelas	Skor	Kategori
1.	MPA	LK	XII MIPA-3	243	Sangat Tinggi
2.	IS	LK	XII MIPA-3	256	Sangat Tinggi
3.	SZ	PR	XII MIPA-3	206	Tinggi
4.	HS	PR	XII MIPA-3	204	Tinggi
5.	SDY	PR	XII MIPA-3	201	Tinggi
6.	SGF	PR	XII MIPA-3	200	Tinggi
7.	MFI	LK	XII MIPA-3	188	Sedang
8.	FNH	LK	XII MIPA-3	175	Sedang
9.	NA	LK	XII MIPA-3	122	Rendah
10.	JNP	LK	XII MIPA-3	113	Rendah
Skor Total				1908	
Rata-rata				190.8	Tinggi

Berdasarkan Tabel 2, dapat dilihat bahwa rata-rata skor sebelum kegiatan bimbingan kelompok pada variabel stres akademik kelompok eksperimen sebesar 190,8 dengan kategori tinggi. Berdasarkan pengolahan hasil *pretes* kegiatan bimbingan kelompok diperoleh gambaran kondisi stres akademik siswa pada kelompok eksperimen, dari 10 siswa pada kelompok eksperimen, dipilih 2 orang siswa yang memiliki stres akademik sangat tinggi, 4 orang dengan kategori tinggi, 2 orang kategori sedang, dan 2 orang kategori rendah. Bervariasinya skor sikap siswa terhadap stres akademik bertujuan untuk menciptakan dinamika kelompok dalam kegiatan bimbingan kelompok, sehingga masing-masing kelompok bisa bertukar pikiran dan pendapat mengenai stres akademik.

Hasil *posttes* kelompok eksperimen

Pemberian instrumen *posttes* kepada kelompok eksperimen dilakukan empat hari setelah kegiatan bimbingan kelompok sesi ke 5 berakhir yaitu tanggal 10 Juli 2017. *Posttest* diberikan berguna untuk mengetahui perbedaan stres akademik siswa. Adapun hasil pengolahan hasil *posttest* kelompok eksperimen adalah sebagai berikut:

Tabel 3. Hasil *Posttes* Kondisi stres akademik Masing-masing Siswa Kelompok Eksperimen

No	Kode Responden	JK	Kls	Skor	Kategori
1	MPA	LK	XII MIPA-3	112	Rendah
2	IS	LK	XII MIPA-3	110	Rendah
3	SZ	PR	XII MIPA-3	110	Rendah
4	HS	PR	XII MIPA-3	105	Rendah
5	SDY	PR	XII MIPA-3	102	Rendah
6	SGF	PR	XII MIPA-3	99	Rendah
7	MFI	LK	XII MIPA-3	98	Rendah
8	FNH	LK	XII MIPA-3	87	Sangat Rendah
9	NA	LK	XII MIPA-3	84	Sangat Rendah
10	JNP	LK	XII MIPA-3	79	Sangat Rendah
Jumlah				986	
Rata-rata				98.6	Rendah

Berdasarkan tabel 3, terjadi penurunan stres akademik siswa setelah diberikan bimbingan kelompok dengan menggunakan pendekatan *REBT*. Secara keseluruhan penurunan terjadi pada jumlah perolehan skor dan kategori stres akademik. Sebelumnya 2 orang siswa berada pada kategori sangat tinggi dan 4 orang dengan kategori tinggi, 2 orang kategori sedang dan 2 orang katagori rendah. Setelah diberikan layanan bimbingan kelompok menggunakan pendekatan *REBT* maka 7 orang anggota kelompok memiliki stres akademik berada pada kategori rendah dan 3 orang anggota kelompok kategori sangat rendah. Hal ini berarti tidak ada lagi anggota kelompok yang memiliki stres akademik sangat tinggi. Anggota kelompok sudah memahami dan mengetahui bahwa stres akademik dapat merugikan diri sendiri.

Perbedaan hasil *pretes* dan *posttes* kelompok eksperimen

Selanjutnya, untuk mengetahui perbandingan sikap siswa terhadap stres akademik kelompok eksperimen sebelum diberikan dan setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan pendekatan *REBT* dapat dilihat dalam tabel berikut:

Tabel 4. Perbedaan Hasil *Pretes* dan *Posttes* Kelompok Eksperimen tentang Stres Akademik

No	Kode Responden	<i>Pretes</i>		<i>Posttes</i>		Selisih <i>Pre-Post</i>
		Skor	Kategori	Skor	Kategori	
1.	MPA	243	Sangat Tinggi	112	Rendah	131
2.	IS	256	Sangat Tinggi	110	Rendah	146
3.	SZ	206	Tinggi	110	Rendah	96
4.	HS	204	Tinggi	105	Rendah	99
5.	SDY	201	Tinggi	102	Rendah	99
6.	SGF	200	Tinggi	99	Rendah	101
7.	MFI	188	Sedang	98	Rendah	90
8.	FNH	175	Sedang	87	Sangat Rendah	88
9.	NA	122	Rendah	84	Sangat Rendah	38
10.	JNP	113	Rendah	79	Sangat Rendah	34
Skor Total		1908		986		922
Rata-rata keseluruhan		190.8	Sedang	98.6	Rendah	92.2

Berdasarkan tabel 4, terlihat bahwa secara keseluruhan terjadi penurunan stres akademik kelompok eksperimen setelah diberikan pendekatan *REBT* melalui layanan bimbingan kelompok. Dari tingkat stres akademik siswa sangat tinggi, setelah diberikan pendekatan *REBT* melalui layanan bimbingan kelompok menurun menjadi rendah. Rata-rata keseluruhan menunjukkan penurunan dari 190.8 menjadi 98.6 dengan rata-rata selisih penurunan sebanyak 92.2 dan jumlah total skor penurunan antara *pretest* dan *posttest* adalah 921. Selain itu, tingkat pengkategorian stres akademik siswa menurun dari kategori sangat tinggi menjadi rendah. Hal ini berarti terdapat penurunan stres akademik siswa pada kelompok eksperimen yang diberikan pendekatan *REBT* melalui layanan bimbingan kelompok.

Selanjutnya, perbedaan frekuensi stres akademik siswa untuk masing-masing kategori dari hasil *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen dapat dilihat sebagai berikut:

Hasil *pretest* dan *posttes* kelompok kontrol

Hasil *pretes*

Adapun hasil *pretest* yang diperoleh pada kelompok kontrol sebelum kegiatan bimbingan kelompok adalah sebagai berikut:

Tabel 5. Hasil *Pretes* Kondisi Stres Akademik Masing-masing Anggota Kelompok Kontrol

No	Kode Responden	JK	Kelas	Skor	Kategori
1.	FSE	LK	XII MIPA-6	241	Sangat Tinggi
2.	UFA	PR	XII MIPA-6	239	Sangat Tinggi
3.	NT	PR	XII MIPA-6	202	Tinggi
4.	YA	PR	XII MIPA-6	202	Tinggi
5.	NF	PR	XII MIPA-6	197	Tinggi
6.	NR	PR	XII MIPA-6	193	Tinggi

7.	ST	PR	XII MIPA-6	188	Sedang
8.	AA	PR	XII MIPA-6	186	Sedang
9.	FM	LK	XII MIPA-6	141	Rendah
10.	MAD	LK	XII MIPA-6	141	Rendah
Skor Total				1930	
Rata-rata				193.0	Tinggi

Tabel 5, dapat dilihat bahwa rata-rata skor stres akademik siswa sebelum kegiatan bimbingan kelompok sebesar 193.0. Hal ini berarti rata-rata skor kelompok eksperimen dan kontrol sama. Berdasarkan pengolahan hasil *prettes* kegiatan bimbingan kelompok diperoleh gambaran kondisi stres akademik pada kelompok kontrol, dari 10 siswa pada kelompok kontrol, dipilih masing-masing kelompok 2 orang siswa yang memiliki stres akademik sangat tinggi, 4 orang dengan kategori tinggi, 2 orang kategori sedang, dan 2 orang kategori rendah.

Hasil *posttes* kelompok kontrol

Pemberian instrumen *posttes* kepada kelompok kontrol dilakukan lima hari setelah kegiatan bimbingan kelompok yaitu tanggal 11 Juli 2017. Adapun hasil pengolahan hasil *posttes* kelompok kontrol adalah sebagai berikut:

Tabel 6. Hasil *Posttes* Kondisi Stres Akademik Masing-masing Anggota Kelompok Kontrol

No	Kode Responden	JK	Kls	Skor	Kategori
1	FSE	LK	XII MIPA-6	154	Sedang
2	UFA	PR	XII MIPA-6	152	Sedang
3	NT	PR	XII MIPA-6	137	Rendah
4	YA	PR	XII MIPA-6	136	Rendah
5	NF	PR	XII MIPA-6	136	Rendah
6	NR	PR	XII MIPA-6	143	Rendah
7	ST	PR	XII MIPA-6	124	Rendah
8	AA	PR	XII MIPA-6	121	Rendah
9	FM	LK	XII MIPA-6	106	Rendah
10	MAD	LK	XII MIPA-6	95	Sangat Rendah
Jumlah					1304
Rata-rata				130.4	Rendah

Berdasarkan tabel 6, terlihat bahwa terjadi penurunan stres akademik siswa setelah diberikan bimbingan kelompok tanpa menggunakan pendekatan *REBT*. Secara keseluruhan terjadi penurunan jumlah perolehan skor terhadap stres akademik. Sebelumnya 2 orang siswa berada pada kategori sangat tinggi dan 4 orang dengan kategori tinggi, 2 orang kategori sedang dan 2 orang katagori rendah. Setelah diberikan layanan bimbingan kelompok tanpa menggunakan pendekatan *REBT* maka stres akademik siswa berada pada kategori rendah. Namun penurunan stres akademik siswa tidak begitu bagus, karena masih terdapat 2 orang anggota kelompok yang masih memiliki stres akademik sedang, 7 orang rendah dan 1 orang siswa dengan katagori sangat rendah.

Perbedaan hasil *prettes* dan *posttes* kelompok kontrol

Selanjutnya, untuk mengetahui perbandingan stres akademik siswa kelompok kontrol sebelum diberikan dan setelah diberikan pendekatan *REBT* melalui layanan bimbingan kelompok dapat dilihat dalam Tabel berikut:

Tabel 7. Perbedaan Hasil *Prettes* dan *Posttes* Kelompok Kontrol tentang Stres Akademik Siswa

No	Kode Responden	<i>Prettes</i>		<i>Posttes</i>		Selisih
		Skor	Kategori	Skor	Kategori	
1.	FSE	241	Sangat Tinggi	154	Sedang	87
2.	UFA	239	Sangat Tinggi	152	Sedang	87
3.	NT	202	Tinggi	137	Rendah	65
4.	YA	202	Tinggi	136	Rendah	66
5.	NF	197	Tinggi	136	Rendah	61
6.	NR	193	Tinggi	143	Rendah	50
7.	ST	188	Sedang	124	Rendah	64

8.	AA	186	Sedang	121	Rendah	65
9.	FM	141	Rendah	106	Rendah	35
10.	MAD	141	Rendah	95	Sangat Rendah	46
Skor Total		1930		1304		
Rata-rata		193.0	Tinggi	130.4	Rendah	62.6

Berdasarkan tabel 7, diketahui bahwa terdapat perubahan hasil *pretest* dan *posttest* kelompok kontrol. Sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok stres akademik siswa berada pada kategori sangat tinggi 2 orang siswa, tinggi 4 orang siswa, sedang 2 orang siswa, dan rendah 2 orang. Kemudian, perubahan terjadi ke arah yang lebih baik atau dengan kata lain kelompok kontrol mengalami penurunan skor stres akademik karena diberikan perlakuan layanan bimbingan kelompok tanpa menggunakan pendekatan *REBT* dari kategori tinggi menjadi rendah. Namun demikian, masih terdapat 2 orang siswa yang memiliki stres akademik sedang.

Selanjutnya, penurunan stres akademik siswa lebih jelasnya dapat dilihat pada diagram di bawah ini :

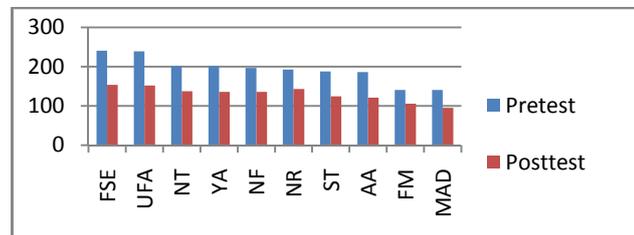


Diagram 1. Perbedaan *Pretest* dan *Posttest* Kelompok Kontrol tentang Stres Akademik

Berdasarkan diagram 1, terlihat bahwa 10 orang siswa pada kelompok kontrol mengalami penurunan skor setelah diberikan perlakuan layanan bimbingan kelompok tanpa menggunakan pendekatan *REBT*, namun di lihat dari kategori *posttest* kelompok kontrol masih terdapat 2 orang siswa dalam kategori sedang.

Rekapitulasi hasil *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen dan kontrol

Berdasarkan data hasil *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, dapat dilihat perbedaan skor stres akademik siswa pada tabel berikut:

Tabel 8. Rekapitulasi Hasil *Pretest* dan *Posttest* Kelompok Eksperimen dan Kontrol

Responden	Kelompok Ekperimen			Responden	Kelompok Kontrol		
	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	Selisih		<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	Selisih
MPA	243	112	131	FSE	241	154	87
IS	256	110	146	UFA	239	152	87
SZ	206	110	96	NT	202	137	65
HS	204	105	99	YA	202	136	66
SDY	201	102	99	NF	197	136	61
SGF	200	99	101	NR	193	143	50
MFI	188	98	90	ST	188	124	64
FNH	175	87	88	AA	186	121	65
NA	122	84	38	FM	141	106	35
JNP	113	79	34	MAD	141	95	46
Jumlah	1908	986	922		1930	1304	626
Rata-rata	190.8	98.6	92.2		193.0	130.4	62.6

Berdasarkan tabel 8, diperoleh rata-rata pretest kelompok eksperimen sebesar 190.8 berada pada kategori tinggi dan posttest sebesar 98.6 menurun menjadi rendah, sedangkan selisih skor pretest dan posttest adalah 922 dengan rata-rata selisih keseluruhan adalah 92.2. Pada pretest kelompok kontrol diperoleh rata-rata skor adalah 193.0 berada pada kategori tinggi dan hasil posttest sebesar 130.4 berada pada kategori rendah, sedangkan selisih skor pretest dan posttest sebesar 62.6. Hal ini berarti kelompok

eksperimen dan kelompok kontrol mengalami penurunan skor stres akademik setelah diberikan perlakuan, tetapi penurunan sikap siswa kelompok eksperimen dengan pendekatan REBT melalui layanan bimbingan kelompok lebih besar dari kelompok kontrol dengan layanan bimbingan kelompok tanpa menggunakan pendekatan REBT.

Uji hipotesis

Hipotesis penelitian ini tentang siswa untuk mengatasi stres akademik melalui pendekatan REBT, adalah sebagai berikut:

Ho: tidak terdapat perbedaan atau tidak menurunnya tingkat stres akademik setelah diberikan perlakuan layanan bimbingan kelompok melalui pendekatan REBT dengan model ABCDE.

Ha: terdapat perubahan atau menurunnya tingkat stres akademik setelah diberikan perlakuan layanan bimbingan kelompok melalui pendekatan REBT dengan model ABCDE.

Berdasarkan hipotesis penelitian, maka untuk melakukan uji hipotesis akan dianalisis melalui statistik nonparametrik dengan uji Wilcoxon's dan Kolmogorov Smirnov 2 Independent, perhitungan dilakukan dengan menggunakan bantuan SPSS versi 20.00, sehingga data yang diperoleh lebih jelas. Penggunaan uji Wilcoxon's adalah untuk menganalisis data sebelum dan setelah perlakuan dengan melihat perbedaan yang dialami baik kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol.

Sebelum diberikan perlakuan, skor kelompok eksperimen dan kelompok kontrol harus setara dan tidak terdapat perbedaan skor secara statistik, untuk membuktikan bahwa varians dari kedua kelompok setara atau sama, maka digunakan uji Kolmogorov Smirnov 2 Independent sebagai berikut:

Tabel 9. Analisis Uji Kolmogorov 2 Independent Pretest Stres Akademik Siswa Kelas XII SMA Negeri 3 Padang

		Stress Akademik
Most Extreme Differences	Absolute	.200
	Positive	.200
	Negative	-.200
Kolmogorov-Smirnov Z		.447
Asymp. Sig. (2-tailed)		.988

Berdasarkan data Tabel 9, dapat dilihat bahwa stres akademik siswa pada kolom *Asymp. Sig. (2-tailed)/significances* untuk uji dua sisi adalah 0,988 yang dengan bentuk lain $0,988 > 0,05$. Maka tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada stres akademik siswa kelompok eksperimen dan kontrol sebelum diberikan perlakuan. Hal ini dapat disimpulkan bahwa stres akademik siswa kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setara.

Uji hasil *pretes* dan *posttes* kelompok eksperimen

Hipotesis pertama yang diajukan dalam penelitian ini adalah "Terdapat perbedaan skor rata-rata stres akademik siswa kelompok eksperimen sebelum dan sesudah mengikuti kegiatan bimbingan kelompok menggunakan pendekatan REBT". Pengujian hipotesis ini dilakukan dengan teknik analisis statistik *Wilcoxon Signed Ranks Test* melalui program komputer SPSS versi 20,00. Berdasarkan hal tersebut didapat hasil perhitungan seperti yang terangkum pada Tabel di bawah ini.

Tabel 10. Hasil Analisis *Wilcoxon Signed Ranks Test* Perbedaan Stres Akademik pada *Pretest* dan *Posttest* Kelompok Eksperimen

		posttest - pretest
Z		-2.803 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)		.005

Berdasarkan tabel 10, diperoleh angka probabilitas *Asymp. Sig. (2-tailed)* stres akademik sebesar 0,005 atau probabilitas di bawah alpha ($0,005 < 0,05$). Berdasarkan hasil tersebut, H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian, hipotesis pertama yang diuji dalam penelitian ini diterima, yaitu "Terdapat perbedaan stres akademik kelompok eksperimen sebelum dan sesudah diberikan perlakuan layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan pendekatan REBT".

Selanjutnya untuk melihat arah perbedaan tersebut, apakah *pretest* atau *posttest* yang lebih tinggi, dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 11. Arah Perbedaan pada *Pretest* dan *Posttest* Stres Akademik Kelompok Eksperimen

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
<i>Posttest</i> –	<i>Negative Ranks</i>	10 ^a	5,50	55,00
	<i>Positive Ranks</i>	0 ^b	0,00	0,00
<i>Pretest</i>	<i>Ties</i>	0 ^c		
	Total	10		

Berdasarkan tabel 11, nilai 10^a berarti 10 siswa yang dilibatkan dalam perhitungan, semua siswa mengalami penurunan stres akademik dari sebelum dan sesudah. Berdasarkan hasil pengujian hipotesis tersebut, dapat diartikan stres akademik siswa mengalami penurunan sesudah mendapatkan perlakuan bimbingan kelompok dengan menggunakan pendekatan *REBT*. *Mean rank* atau rata-rata peningkatan tersebut adalah sebesar 5,50, sedangkan jumlah rangking negatif atau *sum of ranks* adalah 55,00. *Ties* adalah kesamaan nilai *pretes* dan *posttes* adalah 0, artinya tidak ada nilai yang sama antara *pretes* dan *posttes*.

Uji hasil *pretes* dan *posttes* kelompok kontrol

Hipotesis kedua penelitian ini juga diuji menggunakan analisis statistik dengan teknik *Wilcoxon Signed Ranks Test* dengan program *SPSS versi 20,00*. Hipotesis kedua yang diuji dalam penelitian ini adalah “Tidak terdapat perbedaan skor rata-rata stres akademik siswa kelompok kontrol sebelum dan sesudah mengikuti bimbingan kelompok tanpa pendekatan *REBT*”. Adapun hasil perhitungan terangkum pada tabel berikut:

Tabel 12. Hasil Analisis *Wilcoxon Signed Ranks Test* Perbedaan Stres Akademik Siswa pada *Pretest* dan *Posttest* Kelompok Kontrol

	<i>Pretest - Posttest</i>
Z	-2.805 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.005

Berdasarkan Tabel 12, diketahui *Asymp. Sig. (2-tailed)* bernilai 0.005 lebih kecil dari 0.05, maka dapat disimpulkan bahwa “ H_0 ditolak dan H_a diterima”. Artinya ada perbedaan antara stres akademik siswa untuk *pretes* dan *posttes* kelompok kontrol sesudah mengikuti bimbingan kelompok tanpa pendekatan *REBT*.

Selanjutnya untuk melihat arah perbedaan tersebut, apakah *pretest* atau *posttest* yang lebih tinggi, dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 13. Arah Perbedaan pada *Pretes* dan *Posttes* Stres Akademik Siswa Kelompok Kontrol

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
<i>Posttest</i> –	<i>Negative Ranks</i>	10 ^a	5,50	55,00
	<i>Positive Ranks</i>	0 ^b	0,00	0,00
<i>Pretest</i>	<i>Ties</i>	0 ^c		
	Total	10		

Berdasarkan tabel 13, nilai 10^a berarti 10 siswa yang dilibatkan dalam perhitungan, semua siswa mengalami penurunan stres akademik dari sebelum dan sesudah. Berdasarkan hasil pengujian hipotesis tersebut, dapat diartikan stres akademik siswa mengalami penurunan sesudah mendapatkan perlakuan bimbingan kelompok tanpa menggunakan pendekatan *REBT*. *Mean rank* atau rata-rata peningkatan tersebut adalah sebesar 5,50, sedangkan jumlah rangking negatif atau *sum of ranks* adalah 55,00. *Ties* adalah kesamaan nilai *pretes* dan *posttes* adalah 0, artinya tidak ada nilai yang sama antara *pretes* dan *posttes*.

Uji hasil *posttes* kelompok eksperimen dengan kontrol

Pengujian hipotesis ini juga digunakan teknik tes *Kolmogorov Smirnov 2 Independent*. Hipotesis ini yang diuji adalah “Terdapat perbedaan stres akademik kelompok eksperimen yang diberikan layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan pendekatan *REBT*, dengan siswa kelompok kontrol yang diberikan layanan bimbingan kelompok tanpa menggunakan pendekatan *REBT*”. Berdasarkan teknik tersebut, hasil pengujian analisis tes *Kolmogorov Smirnov 2 Independent* pada *posttest* terangkum pada tabel sebagai berikut:

Tabel 14. Hasil Analisis Tes *Kolmogorov Smirnov 2 Independent* pada *Posttest* Stres Akademik Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

	Stres Akademik	Skor
Most Extreme Differences	Absolute	.800
	Positive	.000
	Negative	.000
Kolmogorov-Smirnov Z		1.789
Asymp. Sig. (2-tailed)		.003

Berdasarkan data Tabel 14, dapat dilihat bahwa stres akademik siswa pada kolom *Asymp. Sig. (2-tailed)/significances* untuk uji dua sisi adalah 0,003 yang dengan bentuk lain ($0,003 < 0,05$). Maka H_0 ditolak dan H_a diterima berarti, “terdapat perbedaan yang signifikan pada stres akademik siswa kelompok eksperimen yang mengikuti bimbingan kelompok menggunakan pendekatan *REBT* dengan siswa kelompok kontrol yang mengikuti bimbingan kelompok tanpa pendekatan *REBT*”.

Berdasarkan hasil *posttest* pada kelompok eksperimen yang diberi perlakuan bimbingan kelompok yang terprogramkan diperoleh perubahan. Hasil stres akademik siswa yang semula berada pada kategori tinggi, menurun menjadi kategori rendah. Sedangkan pada kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan bimbingan kelompok terprogramkan, juga terdapat perubahan. Hasil stres akademik siswa yang semula didominasi berada pada kategori tinggi, beberapa siswa menurun menjadi berada pada kategori rendah dan sedang. Berdasarkan uraian di atas juga dapat menjawab hipotesis penelitian ini yang berbunyi bahwa “pendekatan *REBT* melalui layanan bimbingan kelompok lebih efektif dalam mengatasi stres akademik siswa”.

Pembahasan

Setelah melakukan pengujian hipotesis, selanjutnya akan dilakukan pembahasan terhadap temuan penelitian.

Perbedaan stres akademik kelompok eksperimen sebelum dan sesudah diberikan pendekatan *rebt* melalui layanan bimbingan kelompok

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pendekatan *REBT* melalui layanan bimbingan kelompok efektif mengubah stres akademik siswa. Hal ini dapat dilihat dari hasil perbandingan *pretest* dengan *posttest* yang menunjukkan hasil *pretest* bahwa 2 orang siswa memiliki stres akademik sangat tinggi, 4 orang tinggi, 2 orang sedang, dan 2 orang rendah. Semua anggota kelompok mengalami penurunan skor stres akademik ke tingkatan yang rendah dari sebelumnya setelah diberikan pendekatan *REBT* melalui layanan bimbingan kelompok. Hal ini terlihat dari hasil *posttest* yang menunjukkan 7 orang siswa berada pada kategori rendah dan 3 orang siswa berada pada kategori sangat rendah dan tidak ada anggota kelompok yang memiliki stres akademik sangat tinggi dan tinggi.

Pelaksanaan pendekatan *REBT* melalui layanan bimbingan kelompok bertujuan untuk mengubah stres akademik siswa. Bimbingan kelompok merupakan serangkaian kegiatan yang memberikan pengalaman kepada siswa dalam berinteraksi satu sama lain dalam lingkup kelompok, memecahkan suatu masalah bersama, saling bertukar pikiran, sehingga merubah persepsi, pandangan dan sikap terhadap masalah/topik yang sedang dibahas (Winkel & Hastuti, 2004). Melalui bimbingan kelompok siswa mendapatkan pemahaman baru sehingga dapat merubah stres akademik. Sesudah siswa diberikan pendekatan *REBT* melalui layanan bimbingan kelompok, skor *posttest* mengalami penurunan skor. Perolehan skor *posttest* kelompok eksperimen sebesar 986, dengan nilai *mean* sebesar 98.6 dan skor stres akademik siswa berada pada kategori rendah. Selisih skor nilai *mean* stres akademik siswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan sebesar 92.2. Jadi, penurunan skor yang terjadi adalah sebesar 92.2. Perbedaan perolehan skor stres akademik tersebut adalah akibat diberikan pendekatan *REBT* melalui layanan bimbingan kelompok.

Selain itu perbedaan stres akademik sebelum dan sesudah perlakuan berupa pendekatan *REBT* melalui layanan bimbingan kelompok dibuktikan dengan uji hipotesis angka probabilitas sig *Asymp. Sig. (2-tailed)* stres akademik sebesar 0,003 atau probabilitas di bawah alpha ($0,003 < 0,05$). Berdasarkan hasil tersebut, H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian, terdapat perbedaan stres akademik kelompok eksperimen sebelum dan sesudah diberikan perlakuan pendekatan *REBT* melalui layanan bimbingan kelompok.

Pendekatan *REBT* menjadi salah satu strategi yang lebih efektif/ampuh di dalam bimbingan kelompok dalam upaya mengubah stres akademik siswa (Purwaningrum, 2014). Dengan menggunakan pendekatan *REBT* di dalam bimbingan kelompok, anggota kelompok mampu merubah pemikiran yang irasional tentang *stres akademik* melalui tahap ABCDE (*Activating, belief, consequences, disputing, effective new philosophy*) dengan menggunakan teknik kognitif, emotif, dan *behavior*. Pendekatan *REBT* adalah pendekatan yang bersifat direktif, yaitu pendekatan yang membelajarkan kembali anggota kelompok untuk memahami *input* kognitif yang menyebabkan gangguan emosional, mencoba mengubah pikiran irasional anggota kelompok yang disebabkan oleh penilaian, keinginan, pilihannya, emosi, dan perasaan (Komalasari & Wahyuni, 2011).

Perbedaan stres akademik kelompok kontrol sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok tanpa menggunakan pendekatan *REBT*

Berdasarkan analisis data diketahui bahwa pada kelompok kontrol terdapat perbedaan stres akademik siswa sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok (tanpa pendekatan *REBT*) dengan stres akademik setelah diberikan layanan bimbingan kelompok (menggunakan pendekatan *REBT*). Sebelum diberikan perlakuan, skor total stres akademik kelompok kontrol adalah sebesar 1930 dengan skor rata-rata 193.0. Berdasarkan perolehan skor sebelum perlakuan, stres akademik kelompok kontrol berada pada kategori tinggi.

Setelah diberikan perlakuan yaitu dengan bimbingan kelompok (tanpa pendekatan *REBT*) terjadi penurunan stres akademik kelompok kontrol. Skor total stres akademik kelompok kontrol setelah diberikan perlakuan adalah 1304 dengan skor rata-rata 130.4 mengalami penurunan jika dibandingkan dengan skor stres akademik sebelum diberikan perlakuan. Selisih skor nilai *mean* stres akademik sebelum dan sesudah diberikan perlakuan sebesar 626. Jadi penurunan skor yang terjadi adalah sebesar 626. Meskipun secara statistik terdapat perbedaan dan penurunan skor stres akademik pada kelompok kontrol, masih terdapat 2 orang siswa yang berada kategori sedang dan 7 orang kategori rendah.

Prayitno menjelaskan “Tujuan dari bimbingan kelompok adalah agar anggota kelompok mampu berbicara di depan orang banyak”, sehingga dengan kegiatan bimbingan kelompok dapat memunculkan keberanian dalam diri untuk berbicara (Prayitno & Amti, 2004).

Perbedaan stres akademik siswa kelompok eksperimen dan kontrol

Pelaksanaan penelitian bertujuan untuk mengetahui efektifitas pendekatan *REBT* melalui layanan bimbingan kelompok untuk mengatasi stres akademik siswa di SMA Negeri 3 Padang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan stres akademik siswa pada kelompok eksperimen yang diberikan pendekatan *REBT* melalui layanan bimbingan kelompok dengan kelompok kontrol yang diberikan layanan bimbingan kelompok tanpa menggunakan pendekatan *REBT*.

Uji hipotesis dengan *two-sample kolmogorov-smirnov test* membuktikan bahwa nilai *asympt. Sig. (2-tailed)* 0,003 kecil dari 0,05. Dengan demikian disimpulkan bahwa terdapat perbedaan stres akademik kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kedua kelompok penelitian diberikan layanan yang sama yaitu layanan bimbingan kelompok, namun pada kelompok eksperimen diberikan layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan pendekatan *REBT*.

Adapun pendekatan *REBT* merupakan suatu pendekatan dan teknik dalam bimbingan dan konseling yang secara efektif dapat menangani permasalahan berkaitan dengan stres akademik dan perilaku yang irasional (Sari, 2017; Sutopo, 2016; Usnaini, 2011; Wicaksono, 2015), oleh karena itu usaha untuk mengubah stres akademik efektif dilakukan dengan menggunakan bimbingan kelompok menggunakan pendekatan *REBT*. Siswa lebih aktif dari bimbingan kelompok biasa, karena pada pendekatan *REBT* siswa diberikan tugas rumah berkenaan dengan topik yang dibahas.

Simpulan dan Saran

Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah diperoleh, maka dapat disimpulkan bahwa kondisi stres akademik siswa sebelum diberikan perlakuan (*pretest*) berada pada kategori sangat tinggi sampai dengan sedang yang diartikan bahwa kondisi stres akademik yang dirasakan mengganggu konsentrasi belajar siswa, Kondisi stres akademik siswa setelah diberikan perlakuan (*posttest*) berada pada kategori stres akademik rendah dan sangat rendah yang diartikan bahwa kondisi stres akademik yang dirasakan tidak mengganggu proses belajar siswa. Adanya perbedaan penurunan yang diperoleh secara signifikan berdasarkan skor rata-rata stres akademik kelompok eksperimen sebelum diberikan perlakuan (*pretest*) dan setelah diberikan perlakuan (*posttest*) pendekatan *REBT* melalui bimbingan kelompok, yang mana skor rata-rata *posttest*

mengalami penurunan dari skor rata-rata *pretest*. Pendekatan *REBT* melalui bimbingan kelompok efektif untuk mengurangi stres akademik siswa. Anggota kelompok mampu mengenal serta memahami model dari *ABCDE* sebagai salah satu upaya dari pertolongan diri sendiri dan mengaplikasikannya dalam hal mempertentangkan pemikiran irasional yang menghambat kemampuan diri menjadi lebih baik lagi.

Ini membuktikan bahwa pendekatan *REBT* melalui bimbingan kelompok sangat efektif dalam mengatasi stres akademik siswa. Pendekatan *REBT* melalui bimbingan kelompok yang telah teruji efektif pada penelitian ini bertujuan untuk mengajak anggota kelompok mampu mengatasi stres akademik dari pemikiran yang irasional tentang stres akademik, mengaktualisasikan dan mengimplementasikan secara keseluruhan apa yang dirasakan dan apa yang diamati dengan demikian anggota kelompok akan merasakan langsung dampak dari apa yang telah mereka lakukan.

Implikasi

Hasil penelitian mengenai layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan pendekatan *REBT* untuk mengatasi stres akademik siswa terhadap kelompok eksperimen yaitu terdapat perbedaan atau penurunan stres akademik pada kelompok eksperimen. Adapun implikasi pada pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling, bahwa Kegiatan pendekatan *REBT* melalui layanan bimbingan kelompok untuk mengatasi stres akademik, dapat menggunakan model *ABCDE* yang diperkenalkan secara bertahap pada setiap pertemuan. Topik yang dibahas disesuaikan dengan kondisi anggota kelompok yang difokuskan kepada pemikiran irasional terkait dengan stres akademik dan langkah pelaksanaan kelompok dalam *REBT*, sehingga anggota kelompok dapat memunculkan pengalaman dan pemikiran masing-masing serta saling menanggapi pendapat antar sesama anggota kelompok, dan Karakteristik anggota kelompok lebih baik bersifat heterogenitas, agar anggota kelompok dapat berbagi pendapat dan pemikiran antar sesama anggota kelompok, sehingga kegiatan layanan bimbingan kelompok menggunakan pendekatan *REBT* untuk mengatasi stres akademik menjadi efektif.

Saran

Berdasarkan dari hasil penelitian ini, untuk itu agar dapat memiliki manfaat untuk kemajuan dalam bidang pendidikan, dengan demikian penelitian ini dapat menjadi bahan masukan untuk pihak-pihak terkait di antaranya (1) Bagi siswa, agar terus mempertahankan hasil positif yang diperoleh dari kegiatan untuk mengatasi stres akademik, serta dapat berbagi dalam usaha untuk pertolongan diri sendiri kepada yang lain, sehingga siswa dapat menjadi lebih baik dan maksimal dalam segala kegiatan yang dijalani, (2) Bagi Guru Bimbingan dan Konseling, agar merencanakan dan melaksanakan kegiatan secara efektif dan efisien terutama dalam penggunaan layanan bimbingan kelompok dengan pendekatan *REBT* dengan model *ABCDE* untuk mengatasi stres akademik, (3) Bagi Kepala Sekolah SMA N 3 Padang, agar memberikan kesempatan pada guru bimbingan dan konseling untuk aktif mengikuti pelatihan-pelatihan yang bermanfaat dalam meningkatkan kemampuan menyelenggarakan bimbingan kelompok., dan (4) Bagi peneliti, agar dapat mencari variabel baru dengan menggunakan pendekatan lainnya dalam bimbingan dan konseling, selanjutnya diharapkan bisa mengembangkan hasil penelitian ini agar memperoleh hasil yang lebih baik untuk tingkatan yang berbeda.

Daftar Rujukan

- Afandi, R. (2011). Integrasi Pendidikan Karakter dalam Pembelajaran IPS di Sekolah Dasar. *Pedagogia: Jurnal Pendidikan*, 1(1), 85–98.
- Bakhtiar, M. I. (2015). Pengembangan Video Ice Breaking Sebagai Media Bimbingan Konseling Dalam Meningkatkan Keterampilan Sosial. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Konseling: Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan Konseling*, 1(2), 150–162.
- Bullare, F. B., Rathakrishnan, B., & Ismail, R. (2009). Sumber stres, strategi daya tindak dan stres yang dialami pelajar universiti. *Jurnal Kemanusiaan*, 13.
- Corey, G. (2003). Teori dan praktek konseling dan psikoterapi. *Alih Bahasa Oleh E. Koswara. Bandung: PT Refika Aditama*.
- Hakim, L. (2009). Perencanaan Pembelajaran. *Bandung: Wacana Prima*.
- Indriyani, A. (2009). Pengaruh Konflik Peran Ganda Dan Stress Kerja Terhadap Kinerja Perawat Wanita Rumah Sakit (Studi Pada Rumah Sakit Roemani Muhammadiyah Semarang. Program Pascasarjana Universitas Diponegoro.
- Ishak, N. A. (2008). *Brief rational emotive behavioral therapy (brief rebt): Satu pendekatan alternatif untuk menangani kerisauan dan stres dalam kalangan anak yatim di institusi*. Penerbit Universiti Utara Malaysia.

-
- Ismail, H., & Abdullah, H. (2015). Kesan Kaunseling Kelompok REBT Terhadap Simpton Stres Dalam Kalangan Staf Jabatan Dalam Sebuah Agensi Kerajaan. Universiti Pendidikan Sultan Idris.
- Komalasari, G., & Wahyuni, E. (2011). Teori dan teknik konseling. *Jakarta, Indeks*.
- Lestari, I. (2015). Pengembangan Layanan Informasi Teknik Symbolic Model Dalam Membantu Mengembangkan Kemandirian Belajarak Usia Sekolah Dasar. *Jurnal Konseling Gusjigang, 1(1)*.
- Muhtadi, A. (2009). Implementasi Konsep Pembelajaran “Active Learning” sebagai Upaya untuk Meningkatkan Keaktifan Mahasiswa dalam Perkuliahan. *Jurusan Kurikulum Dan Teknologi Pendidikan FIP UNY, Majalah Ilmiah Pembelajaran*.
- Nasution, I. K. (2007). Stres pada remaja. *Stres Pada Remaja*.
- Patmonodewo, S. (2000). *Pendidikan anak prasekolah*. Rineka Cipta bekerjasama dengan Departemen Pendidikan & Kebudayaan.
- Prayitno. (2009). *Wawasan Profesional Konseling*. Padang: UNP Press.
- Prayitno, E. A., & Amti, E. (2004). Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling. *Jakarta: Rineka Cipta*.
- Purwaningrum, R. (2014). Internalisasi Mind Skills Mahasiswa Bimbingan Konseling (BK) Melalui Experiential Learning. *Jurnal Pendidikan Humaniora (JPH), 1(3)*, 233–241.
- Putri, R. O. P. E., & Abadi, A. M. (2014). Keefektifan pembelajaran matematika dengan pendekatan CTL dan problem posing ditinjau dari ketercapaian SK/KD dan kemampuan koneksi matematik. *Pythagoras: Jurnal Pendidikan Matematika, 9(1)*, 79–89.
- Sampurnawati, E. (2014). Upaya Meningkatkan Motivasi Belajar Melalui Bimbingan Kelompok Pada Siswa. In *KES (Vol. 1)*.
- Santrock, J. W., & Santrock, J. W. (2007). *Psikologi Pendidikan edisi kedua*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Sari, E. K. W. (2017). Keefektifan Konseling Kelompok Rebt Untuk Meningkatkan Self Esteem Mahasiswa. *Jurnal Konseling Indonesia, 1(2 April)*.
- Soviawati, E. (2011). Pendekatan matematika realistik (pmr) untuk meningkatkan kemampuan berfikir siswa di tingkat sekolah dasar. *Jurnal Edisi Khusus, 2(2)*, 79–85.
- Sutopo, Y. A. R. Y. E. (2016). Penggunaan Konseling Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) dalam Meningkatkan Percaya Diri Siswa (Studi Kasus Siswa Kelas XI Di SMA Negeri 1 Seputih Raman Lampung Tengah Tahun Pelajaran 2016/2017).
- Taufik, T., & Ifdil, I. (2013). Kondisi Stres Akademik Siswa SMA Negeri di Kota Padang. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan, 1(2)*, 143–150.
- Usnaini, A. (2011). Efektifitas Teknik Thought Stopping dalam Meningkatkan Harga Diri Siswa VIII H di Madrasah Tsanawiyah Negeri Mojosari. UIN Sunan Ampel Surabaya.
- Wicaksono, L. (2015). Keefektifan Pemodelan terhadap Peningkatan Efikasi-Diri Akademik Siswa SMP (Kajian Teoritik Aplikasi Teori Bandura). *Jurnal Visi Ilmu Pendidikan, 6(3)*.
- Winkel, W. S., & Hastuti, M. M. S. (2004). Bimbingan Kelompok di Institusi Pendidikan. Yogyakarta: Mela Abadi.
- Yusuf, S, et al. (2004). *Pengembangan Diri*. Bandung: UPT LBK UPI.