****

**PENERAPAN KONSELING KELOMPOK RASIONAL EMOTIF PERILAKU**

**UNTUK MEMBANTU SISWA MENGATASI *DISTRESS***

**IKKE YULIANI DHIAN PUSPITARINI**

Universitas Nusantara PGRI Kediri

ikkeyulianidp@gmail.com

**ABSTRACT**

The purpose of this study is to test the effectiveness of the application of rational emotive behaviour counseling group to help students cope with distress. The subjects of this study were eight students from class of XI APk 1 at SMK Negeri 4 Surabaya as the experimental group and seven students in class of XI APk 2 as the control group which were identified as having high level of distress. Distress questionnaire was used as the data collecting methods. This research used quasi eksperimental approach along with the design of nonequivalent control group design, which is using the comparison group or control group. The analysis tried to compare the results obtained on the data collecting before (pre-test) and after (post-test) the method given between the control and experimental group. Non-parametric statistic along with the Wilcoxon Rank Sum test was used as the data analysis technique. From the analysis obtained showed that the hyphothesis which stated “the level of distress among the group of students who helped with the rational emotive behaviour counseling group declined significantly than the other group of students who assisted with conventional methods” are acceptable. So it can be concluded that the rational emotive behaviour counseling group is effective to be applied as the counseling intervention strategies for helping students cope with distress.

**Key words:** Counseling group, rational emotive behaviour, Distress

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji efektivitas penerapan konseling kelompok perilaku rasional emotif untuk membantu siswa mengatasi kesulitan. Subyek penelitian ini adalah delapan siswa dari kelas XI APK 1 di SMK Negeri 4 Surabaya sebagai kelompok eksperimen dan tujuh siswa di kelas XI APK 2 sebagai kelompok kontrol yang diidentifikasi memiliki tingkat tinggi distress. Distress kuesioner digunakan sebagai metode pengumpulan data. Penelitian ini menggunakan pendekatan eksperimental kuasi bersama dengan desain desain kelompok kontrol nonequivalent, yang menggunakan kelompok pembanding atau kelompok kontrol. Analisis mencoba untuk membandingkan hasil yang diperoleh pada pengumpulan data sebelum (pre-test) dan setelah (post-test) metode yang diberikan antara kontrol dan kelompok eksperimen. statistik non-parametrik bersama dengan uji Wilcoxon Ranking Sum digunakan sebagai teknik analisis data. Dari analisis diperoleh menunjukkan bahwa hyphothesis yang menyatakan "tingkat kesulitan antara kelompok mahasiswa yang membantu dengan konseling kelompok perilaku rasional emotif menurun secara signifikan dibandingkan dengan kelompok lain dari siswa yang dibantu dengan metode konvensional" dapat diterima. Jadi dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok perilaku rasional emotif efektif untuk diterapkan sebagai strategi intervensi konseling bagi membantu siswa mengatasi kesulitan.

**Kata kunci:** Konseling Kelompok, rasional emotif perilaku, *distress*

**PENDAHULUAN**

Banyak permasalahan yang sering dialami oleh setiap individu sehingga dapat menimbulkan stress yang berdampak pada kesehatan. Artikel Kompas (2009) memuat data dari Badan Kesehatan Dunia (WHO) yang menyebutkan pada akhir tahun 2009 sekitar 450 juta penduduk dunia mengalami gangguan kesehatan akibat stress. Bahkan, Organisasi Buruh Dunia (ILO) menyebutkan stress sebagai salah satu problem serius yang mengancam penduduk dunia saat ini (florestourimsboard.com).

Stress yang diidentikkan dengan gangguan yang terjadi pada orang dewasa juga ditemukan pada remaja bahkan usia anak-anak. Sesuai pendapat yang dikemukakan oleh Purwono (2009) yang menjelaskan bahwa tantangan yang dihadapi remaja juga tidak kalah berat dengan orang dewasa, yang membuat remaja mengalami stress (eprints.undip.ac.id).

Menurut Lazarus (Lubis,2009:17) stress dibagi menjadi dua macam, yaitu: Pertama, yaitu stress yang mengganggu dan biasanya disebut juga dengan *distress*. Stress ini berintensitas tinggi dan yang seharusnya segera diatasi agar tidak berakibat fatal. Kedua, yaitu stress yang tidak mengganggu dan memberikan perasaan bersemangat yang disebut sebagai *eustress* atau stress baik.

*Distress* yang dialami siswa mengarah pada merusak diri dan bahkan berpengaruh negatif terhadap perstasi belajarnya. Goliszek (2005:117) menyatakan seperti halnya orang dewasa, anak–anak dan remaja mengalami stresspun menunjukkan gejala tertentu yang terwujud dalam masalah kepribadian atau perilaku, secara khusus gejala-gejala perilaku yang ditunjukkan yaitu mengalami kemunduran menjadi seperti anak kecil, gagal di sekolah, kejam terhadap hewan atau orang lain, mencuri, melarikan diri, menghancurkan barang-barang, berbohong atau mencontek, sering marah atau mengamuk, sering melamun, perfeksionis (segalanya harus tepat), menggunakan obat–obatan terlarang.

Siswa yang mengalami *distress* dapat ditangani dengan menggunakan konseling yang berorientasi pada pendekatan kognitif*.* Hal ini disebabkan *distress* berawal dari stress yang tidak dapat diatasi dengan baik. Berdasarkan pada pendapat Atkinson, dkk (2010:354) yang menjelaskan pengertian stress sebagai berikut : Stress merupakan reaksi emosional sebagai salah satu hasil dari gangguan kognitif yang cukup berat jika berhadapan dengan stressor yang serius, sehingga berpengaruh pada konsentrasi dan mengorganisasikan pikiran secara logis.

Konseling rasional-emotif-perilaku merupakan suatu konseling kognitif yang menangani keyakinan yang irasional untuk diubah menjadi keyakinan yang rasional. Seperti yang dikemukakan oleh Darminto (2007:190) bahwa konseling rasional-emotif-perilaku dikembangkan oleh Albert Ellis pada tahun 1962 dan merupakan pengembangan dari konseling rasional-emotif (*Rational Emotif Counseling*) atau *Rational-Emotif Therapy* (RET) yang dipublikasikan pada tahun 1950-an.

Ellis (Corey, 2007:243) menjelaskan bahwa manusia memiliki kesanggupan untuk berpikir, maka manusia mampu melatih dirinya sendiri untuk mengubah atau menghapus keyakinan-keyakinan yang menyabotase diri sendiri. Selain dapat digunakan dengan model individu, konseling rasional-emotif-perilaku dapat juga digunakan dalam model kelompok. Selain itu konseling rasional-emotif-perilaku sangat mungkin untuk diadaptasikan dengan berbagai macam konseli dan masalahnya.

Dalam membantu menangani siswa yang mengalami *distress*, digunakan konseling rasional-emotif-perilaku dengan menggunakan model kelompok, yang untuk selanjutnya disebut konseling kelompok rasional-emotif-perilaku. Alasan digunakannya konseling kelompok rasional-emotif-perilaku adalah dalam tahapan-tahapan kegiatannya, Corey (2007:252) menjelaskan bahwa konselor selaku pemimpin kelompok menggunakan berbagai metode-metode kognitif secara aktif seperti *disputing* (memperdebat-kan), *teaching* (mengajarkan) dan *persuading* (mengajak) kepada anggota kelompok untuk mengganti keyakinan irasional ke sistem rasional.

Dalam konseling kelompok rasional-emotif-perilaku terdapat dimensi kognisi, emosi, dan perilaku dalam intervensinya. Sebagai landasannya pendapat dari Ellis (Corey, 2007:239) yang menyatakan bahwa “ ketika mereka beremosi, mereka juga berpikir dan bertindak. Ketika mereka bertindak, mereka juga berpikir dan beremosi. Ketika mereka berpikir, mereka juga beremosi dan bertindak.” Seperti yang dikemukakan oleh Ellis (Darminto 2007:190) bahwa :

Dalam konseling kelompok rasional-emotif-perilaku tidak hanya aspek pikiran, perasaan dan perilaku tetapi integritas dan saling berkaitan antara aspek tersebut, sehingga konseling ini lebih bersifat kognitif-emotif-perilaku dari pada konseling sebelumnya, yakni konseling rasional-emotif.

Lebih lanjut Darminto (2007:203) mengemukakan bahwa “Pendekatan konseling rasional-emotif-perilaku banyak mendapat dukungan dari hasil-hasil penelitian yang membuktikan keefektifannya.”

Konseling kelompok rasional-emotif-perilaku secara teoritik menawarkan berbagai macam solusi pemecahan masalah yang berkaitan dengan kognitif, emosi dan perilaku individu. Namun sebagai salah satu pendekatan dalam bimbingan dan konseling di sekolah, konseling kelompok rasional-emotif-perilaku masih perlu untuk di uji secara empiris akan keefektifannya lebih jauh dalam membantu siswa yang mengalami *distress.*

**METODE**

Metode dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan metode eksperimen. Desain penelitian yang digunakan adalah *quasi experimental design* dengan rancangan *nonequivalent control group design.* Pada rancangan *nonequivalent control group design* eksperimen yang dilakukan pada dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok pembanding atau disebut sebagai kelompok kontrol.

Tahapan pelaksanaan dalam penelitian yaitu: Pemberian angket *pretest* *distress* kepada kelompok eksperimen (O1) dan kelompok kontrol (O3) untuk mengukur tingkat *distress* siswa melalui angket. Setelah diketahui siswa dengan skor *distress* tinggi, kemudian diberikan perlakuan konseling kelompok rasional-emotif-perilaku pada kelompok eksperimen (X1) sedangkan pada kelompok kontrol diberikan metode konvensional berupa nasehat “cara mengatasi stres” oleh guru BK. Setelah selesai perlakuan, kemudian diberikan angket *posttest* pada kelompok eksperimen (O1) untuk mengukur tingkat *distress* siswa dari pemberian perlakuan konseling kelompok rasional-emotif-perilaku dan kelompok kontrol (O4) dengan perlakuan menggunakan metode konvensional. Langkah yang terakhir adalah membandingkan O1 (*pretest*) dan O2 (*posstest* kelompok eksperimen) dengan O3 (*pretest*) dan O4 (*posttest* kelompok kontrol) untuk mengetahui perbedaan kelompok yang diberi perlakuan konseling kelompok rasional-emotif-perilaku dengan kelompok yang dibantu dengan metode konvensional.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

**Gambar 1.1 Grafik Hasil Analisis *Post-Test* Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol**

**Tabel 1.1 Hasil Analisis *Pre-Test* dan *Post-Test* Uji Jumlah Jenjang Wilcoxon (*Wilcoxon’s Rank Sum Test*)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Kelompok Kontrol** | **Kelompok Eksperimen** |
| **Subyek** | ***Pre-test*** | ***Post-test*** | **X-Y** | **Jenjang** | **Jenjang** | **Subyek** | ***Pre-test*** | ***Post-test*** | **X-Y** | **Jenjang** | **Jenjang** |
| **X** | **Y** | **I** | **II** | **X** | **Y** | **I** | **II** |
| Ed | 259 | 241 | -18 | 3 | 13 | Ap | 282 | 248 | -34 | 7 | 9 |
| Is | 277 | 261 | -16 | 2 | 14 | Je | 273 | 244 | -29 | 6 | 10 |
| Nu | 262 | 226 | -36 | 8 | 8 | Lo | 273 | 205 | -68 | 13 | 3 |
| Put | 275 | 269 | -6 | 1 | 15 | Mi | 277 | 190 | -87 | 15 | 1 |
| Ri | 270 | 249 | -21 | 4 | 12 | As | 275 | 215 | -60 | 11 | 5 |
| Wa | 265 | 223 | -42 | 10 | 6 | Pu | 291 | 213 | -78 | 14 | 2 |
| Yu | 259 | 234 | -25 | 5 | 11 | Al | 271 | 230 | -41 | 9 | 7 |
|   |   |   | Ul | 279 | 214 | -65 | 12 | 4 |
| **Jumlah** | R1=33 | R'1=79 | Jumlah | R2=87 | R'2=41 |

Dari tabel analisis *pre-test* dan *pos-test* uji jumlah-jenjang Wilcoxon (*Wilcoxon’s Rank Sum Test*) jumlah jenjang yang lebih kecil adalah R = R1 = 33. Untuk n1 = 7 dan n2 = 8 dari tabel nilai R diperoleh R0,05 = 38 dan R0,01 = 34. Pada α = 0,05 menunjukkan bahwa R diperoleh R = 33 < R0,05 = 38. Jika Rhitung lebih kecil dari nilai Rtabel maka H0 ditolak dan Ha diterima. Berdasarkan tabel analisis *pre-test* dan *post-test* dapat dilihat adanya perbedaan, nilai R kelompok kontrol dan kelompok eksperimen berbeda. Nilai R kelompok kontrol lebih kecil dari pada R tabel. Dari perbedaan tersebut berarti skor *distress* pada kelompok eksperimen menurun secara signifikan dari pada *distress* pada kelompok kontrol.

Konseling kelompok rasional-emotif-perilaku merupakan pendekatan yang dapat digunakan untuk membantu siswa mengangani *distress*, dengan cara mengubah pikiran atau keyakinan irasional menjadi pikiran rasional secara berkelanjutan. Mengubah kognisi seseorang seperti yang ditegaskan oleh Darminto (2007) adalah cara yang efektif dalam meningkatkan aspek kognitif, emosi dan perilaku. Lebih lanjut Bond dan Dreyden (dalam Darminto, 2007:190) mengemukakan bahwa dalam konseling Rasional-Emotif- Perilaku, Ellis mengakui kognisi, emosi dan perilaku saling berinteraksi satu sama lain. Berdasarkan analisis yang telah dipaparkan dapat dilihat bahwa kedelapan siswa dalam kelompok eksperimen mengalami penurunan secara signifikan dibandingkan dengan ketujuh siswa dalam kelompok kontrol yang tidak diberikan konseling kelompok rasional-emotif-perilaku.

Penurunan yang signifikan pada kelompok eksperimen yang dibantu dengan konseling kelompok rasional-emotif-perilaku tersebut membuktikan bahwa *distress* yang dialami siswa dapat diatasi dengan cara merubah pikiran atau keyakinan irasional menjadi pikiran yang rasional. Sehingga dengan pikiran rasional tersebut dapat siswa dapat memunculkan pemikiran yang baru yang dapat menurunkan skor *distress* siswa. Sedangkan pada kelompok kontrol yang dibantu dengan metode konvensional penurunan skor terlihat tidak signifikan. Hal ini dapat dibuktikan dengan masih adanya masih ada dua subjek yang termasuk dalam kategori *distress* yang tinggi, artinya pemberian bantuan dengan nasehat yang biasanya digunakan di SMK Negeri 4 Surabaya dari guru BK untuk menangani *distress* kurang efektif.

Dampak yang diperoleh siswa setelah pelaksanaan perlakuan konseling kelompok rasional-emotif-perilaku, yaitu dengan adanya perubahan pikiran irasional menjadi pikiran rasional membebakan siswa mengalami penurunan dan dapat mengatasi *distress* yang dialaminya. Hasil ini dibuktikan dengan skor siswa yang pada awalnya termasuk dalam kategori *distress* tinggi menjadi sedang dan bahkan rendah. Siswa yang awalnya memiliki skor *distress* tinggi dapat menurun secara signifikan, dengan cara melakukan *disputing* (memperdebatkan) dan keyakinan-keyakinan irasional itu agar individu bisa menikmati *effect* (dampak-dampak) psikologis positif dari keyakinan-keyakinan yang rasional sehingga dapat menemukan *new feeling* (perasaan yang baru).

Pikiran atau keyakinan yang irasional dapat menyebabkan individu mengalami *distress* yang berawal dari stress yang tidak segera diatasi. Hal tersebut sesuai dengan Atkinson, dkk (2010:354) yang menjelaskan awal stress sebagai berikut :

“Stress merupakan reaksi emosional sebagai salah satu hasil dari gangguan kognitif yang cukup berat jika berhadapan dengan stressor yang serius, sehingga berpengaruh pada konsentrasi dan mengorganisasikan pikiran secara logis”.

Episode stress yang berlanjut dapat memacu individu untuk mengalami *distress.* Sebagaimana yang telah dijelaskan olehLazarus (Lubis, 2009:17) bahwa *distress* yaitu stress yang menggagu dan berintensitas tinggi yang membuat seseorang menjadi marah, tegang, binggung, cemas, merasa bersalah atau kewalahan dan seharusnya segera diatasi agar tidak berakibat fatal.

Melalui konseling kelompok rasional-emotif-perilaku diberikan anggota kelompok menyadari bahwa pemikiran irasionalnya telah merugikan mereka sendiri. Dengan kesadaran tersebut, mereka dapat memperbaiki dan merubah sikap, persepsi, cara berpikir atau keyakinan yang irasional menjadi pikiran yang rasional serta dapat mengatasi *distress* yang mereka alami. Seperti yang dikemukakan Darminto (2007:203) menerangkan secara khusus konseling Rasional-Emotif-Perilaku dapat diterapkan secara efektif untuk menangani kesulitan-kesulitan kognisi, emosi, dan perilaku yang berkaitan dengan *distress* psikologi dan psikopatologi, serta untuk berbagi gangguan emosi dan perilaku seperti agresi, kecemasan, depresi, hiperaktif, kecanduan alkohol dan kegemukan khususnya pada kelompok populasi anak-anak.

Dalam proses penelitian ini juga terdapat beberapa hambatan yaitu tidak adanya instrumen khusus yang dapat digunakan untuk mengukur *distress* siswa, sehingga peneliti harus membuatnya sendiri. Sehingga ada kemungkinan bahwa data yang diperoleh belum sempurna. Meskipun terdapat hambatan, namun penelitian ini secara umum dapat berjalan dengan lancar karena adanya bimbingan yang diberikan oleh dosen pembimbing. Selain itu, kelancaran proses penelitian ini juga didukung oleh pihak SMK Negeri 4 Surabaya yaitu dengan memberikan waktu dan tempat untuk melaksanakan proses konseling dan adanya bantuan dari konselor yang berupa data awal.

Temuan hasil penelitian ini juga memiliki keterbatasan, seperti halnya dengan teori-teori tentang konseling kelompok rasional-emotif-perilaku yang hanya dapat menangani permasalahan yang berasal dari keyakinan yang irasional, sehingga dalam pemecahan masalah siswa terkait dengan *distress* juga didasarkan pada adanya keyakinan irasional yang dimiliki masing-masing siswa sehingga penanganan *distress* dapat bertahan relatif tidak lama. Hal ini kemungkinan disebabkan oleh adanya *activiting event* baru dialami siswa sehingga mengakibatkan kembalinya keyakinan irasional. Namun pada akhirnya walaupun penelitian ini dengan segala kendala, hambatan keterbatasan maupun faktor pendukung yang ada, peneliti tetap berharap hasil penelitian ini dapat bermanfaat baik secara praktis maupun teoritis bagi pengembangan ilmu khususnya ilmu bimbingan dan konseling. Peneliti juga berharap hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi peneliti lain yang ingin melakukan penelitian lanjutan.

**SIMPULAN**

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, maka dapat disimpulkan bahwa penggunaan konseling kelompok rasional-emotif-perilaku dapat membantu siswa SMK Negeri 4 Surabaya dalam mengatasi *distress*. Hal tersebut dapat diketahui dengan analisis uji jumlah-jenjang Wilcoxon (*Wilcoxon’s Rank Sum Tes*), bahwa nilai yang lebih kecil adalah R = R1 = 33. Untuk n1 = 7 dan n2 = 8 dari tabel nilai R diperoleh R0,05 = 38 dan R0,01 = 34. Pada α = 0,05 menunjukkan bahwa R diperoleh R = 33 < R0,05 = 38. Jika nilai hitung Rhitung lebih kecil dari nilai Rtabel maka H0 ditolak dan Ha diterima. Hasilnya menunjukan penurunan yang signifikan pada kelompok eksperimen dibandingkan dengan kelompok kontrol. Pada kelompok kontrol terdapat penurunan yang lebih sedikit, bahkan masih ada dua subjek yang termasuk dalam kategori *distress* tinggi.

Dengan demikian hipotesis penelitiannya yang berbunyi “ada penurunan yang signifikan pada skor tingkat *distress* antara kelompok siswa yang dibantu dengan layanan konseling kelompok rasional-emotif-perilaku dibandingkan dengan kelompok siswa yang biasa dibantu dengan metode konvensional” telah terbukti.

**DAFTAR RUJUKAN**

Atkinson, R. L, dkk. 2010. *Pengantar Psikologi, Jilid Dua*. Tangerang : Interkasara Publisher.

Arikunto, S. 2006. *Prosedur Penelitian.* Jakarta : Rineka Cipta.

Azwar, S. 2008. *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar Offset.

 . 2010. *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar Offset.

Badudu dan Zain. 2001. *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. Jakarta : Pustaka Sinar Harapan.

Corey, G. 2007. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. E-Koeswara, Penerjemah. Bandung : PT Rafika Aditama.

 . 2005. *Theory and Practice of Counseling and Psichotherapy 7th.ed*. CA : Brooks/cole Thompson Learning.

Cooke, D dan Baldwin, P. 2008. *Menyingkap Dunia Gelap Penjara*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama

Candra, A. 2010. Penggunaan Konseling Kelompok Rasional-Emotif-Perilaku Untuk Membantu Siswa Menangani Rendah Diri. *Skripsi* tidak diterbitkan. Surabaya : PPB FIP UNESA.

Darminto, E. 2007. *Teori-Teori Konseling*. Surabaya : Unesa University Press.

Djarwanto. 2009. *Statistic non Parametric*. Yogyakarta: BPFE

Goliszek, A. 2005*. 60 Second Manajemen Stres*. Jakarta : PT. Buana Ilmu Populer.

Hawari, D. 2008. *Manajemen Stres, Cemas dan Depresi*. Jakarta: Balai Penerbit FKUI

Harjana, A. M. 1994. *Stres* *Tanpa* *Distres*. Yogyakarta : Kanisius.

Hartoto. 2009. *Penelitian Laporan diri*, *(online*), (<http://www.docstoc.com/docs/43532099>, diakses 1 Januari 2011).

125

Ibrahim, A. S. 2009. *Angka Prevalensi Stress Pada Murid di 8 SMA di Jakatra di Bawah Prevalensi Umum, (online*), (<http://members.tripod.com/~cyberpsy/P10-htm>, diakses 15 November 2010).

Kompas. 2009. *Redakan Stres Dengan Lactium*, (online) (<http://www.florestourismboard.com/aura/?pilih=news&aksi=lihat&id=43>, diakses 11 November 2010).

Lubis, N. L. 2009. *Depresi Tinjauan Psikologis*. Jakarta : Prenada Media Group

Nursalim, M dan Suradi. 2002 : *Layanan Bimbingan dan Konseling*. Surabaya : Unesa University Press.

Nursalim, M dan Hariastuti. R.T. 2007. *Konseling Kelompok*. Surabaya : Unesa University Press.

Purwono, A. 2009. *Efektifitas Pendidikan Kesehatan Terhadap Peningkatan Pengetahuan Tentang Stress Melalui Ceramah Pada Remaja di SMPN 34 Semarang,* (online), (<http://eprints.undip.ac.id/10472/1/ARTIKEL.pdf>, diakses 11 November 2010).

Prayitno dan Amti, E. 1999. *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta : Rineke Cipta.

Prayitno. 1995. *Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok (Dasar dan Profil)*. Jakarta : Ghalia Indonesia.

Susilowati, Pudji. 2008. *Waspadai Stres Pada Remaja*, (online), (<http://www.e-psikologi.com/epsi/individual-detail.asp?id=481>, diakses 11 November 2010)

Schawrts, K. A. 2008. *Waspada Bunuh Diri di Kalangan Remaja,* (online), (<http://lifestyle.okezone.com/read/2010/01/28/196/298637/waspada-bunuh-diri-di-kalangan-remaja>, diakses 21 November 2010).

Sari, K. A. 2009. Penggunaan Konseling Kelompok Rasional-Emotif-Perilaku Untuk Membantu Siswa Menangani Depresi. *Skripsi* tidak diterbitkan. Surabaya : PPB FIP UNESA.

Sugiyono. 2009. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung : Alfabeta.

 . 2008. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung : Alfabeta.

Tim Penyusun. 2006. *Panduan Penulisan Dan Penilaian Skripsi*. Surabaya: Unesa University Press.

Widyastuti, P. 2004. *Manajemen Stres*. Jakarta : Buku Kedokteran Jakarta.

Winkel, W. S dan Hastuti. 2007. *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Yogyakarta : Media Abadi.

Wardani, K. R. 2006. Keefektifan Layanan Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Rasional-Emotif-Perilaku Dalam Meningkatkan Kesehatan Mental Siswa Panti Pamardi Putra Semarang Tahun 2005-2006. *Skripsi* tidak diterbitkan. Surabaya : PPB FIP UNESA.

Winingsih, E. 2010. Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa Dalam Mengungkapkan Pendapat di Kelas Melalui Konseling Kelompok Rasional-Emotif-Perilaku. *Skripsi* tidak diterbitkan. Surabaya : PPB FIP UNESA.

Winarsunu, Tulus. 2009. *Statistik Dalam Penelitian Psikologi & Pendidikan*. Malang: UMM Press.