

Melalui Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Pendekatan Konseling Behavioral untuk Mengatasi Stres dan Depresi

Sri Hartini

Guru Mts N Prambanan, Kabupaten Klaten.

Abstrak

Melalui Layanan Bimbingan Kelompok dengan teknik Pendekatan Konseling Behavioral untuk mengatasi stress dan depresi adalah suatu bantuan yang diberikan kepada individu atau siswa yang diberikan secara kelompok dengan menggunakan suatu Teknik Pendekatan yang digunakan untuk menanggulangi terjadinya (tratment) Neorisis yaitu perilaku yang tidak adaptif dalam proses belajar.

Penelitian Tindakan Kelas ini bertujuan untuk mengatasi dan untuk menemukan adanya stress dan depresi yang terjadi pada siswa kelas IX C MTs Negeri Prambanan Kabupaten Klaten. Penelitian Tindakan Kelas ini sebagai objek penelitiannya adalah siswa kelas IX C MTs Negeri Prambanan sedangkan sumber data penelitian ini adalah siswa kelas IX C yang mengalami stress dan depresi. Metode penelitiannya menggunakan metode dokumentasi, pengamatan, catatan lapangan, dan angket.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa melalui Layanan Kegiatan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Pendekatan Konseling Behavioral dapat mengatasi dan menemukan terjadinya stress dan depresi dan dapat merubah perilaku siswa yang menyimpang serta dapat mengembangkan keterampilan self management dan self control pada siswa kelas IX C MTs Negeri Prambanan Kabupaten Klaten. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan kegiatan bimbingan kelompok dengan teknik pendekatan konseling behavioral di MTs Negeri Prambanan sudah terlaksana dengan baik untuk itu disarankan agar kegiatan tersebut dapat dilakukan secara kontinyu, sehingga dapat membantu mengatasi segala permasalahan siswa untuk dapat mencapai tujuan pendidikan seperti yang diharapkan.

Kata kunci: Bimbingan Kelompok, Konseling, Pendekatan Behavioral.

A. Pendahuluan

Undang-Undang No. 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional menetapkan:

1. Pasal 4 ayat (6). Pendidikan diselenggarakan dengan memberdayakan semua komponen masyarakat melalui peran serta dalam penyelenggaraan dan pengendalian mutu layanan pendidikan.
2. Pasal 5 ayat (1). Setiap warga negara mempunyai hak yang sama untuk memperoleh pendidikan yang bermutu.
3. Pasal 6 ayat (2). Setiap warga negara bertanggungjawab terhadap keberlangsungan penyelenggaraan pendidikan.
4. Pasal 8. Masyarakat berhak berperan serta dalam perencanaan, pelaksanaan, pengawasan, dan evaluasi program pendidikan.
5. Pasal 11 ayat (1). Pemerintah dan Pemerintah Daerah wajib memberikan layanan dan kemudahan serta menjamin terselenggaranya pendidikan yang bermutu bagi setiap warga negara tanpa diskriminasi.

“of all the men with, nine parts of ten are, good or will, by their education”, Menurut Locke Sembilan dari sepuluh orang yang kami jumpai, berbudi baik atau jahat, bermanfaat atau sebaliknya ditentukan oleh pendidikannya.

Sekolah sebagai salah satu lembaga yang menyelenggarakan pendidikan formal mempunyai peranan yang sangat penting dalam usaha mendewasakan anak dan menjadikannya sebagai masyarakat yang berguna. Hal ini berarti sekolah turut pula bertanggung jawab atas tercapainya suatu tujuan yang telah ditetapkan. Sebagai seorang guru harus dapat memahami segala permasalahan siswa, sifat, ciri, karakter, dan kemampuan bagi siswa-siswi yang menjadi tanggung jawab sebagai anak asuhnya, sebab diantara masing-masing individu siswa memiliki karakter dan berbagai permasalahan yang berbeda-beda dalam kegiatan proses belajar dan mengajar ada siswa yang memiliki daya serap yang cepat, ada yang sedang, dan ada yang rendah. Oleh karena perbedaan inilah dapat menimbulkan masalah kesulitan belajar. Dengan memahami permasalahan, ciri, sifat, karakter, dan kemampuan

masing-masing individu tersebut akan dapat memudahkan guru dalam memberikan layanan bimbingan kelompok belajar.

Pendekatan kontekstual merupakan konsep belajar yang membantu guru mengaitkan antara materi yang diajarkan dengan situasi dunia nyata siswa dan mendorong siswa membuat hubungan antara pengetahuan yang dimiliki dengan penerapannya dalam kehidupan mereka sebagai anggota keluarga dan masyarakat.¹ Menurut Sudar Guru dituntut untuk memberikan pengalaman belajar yang membuat siswa lebih termotivasi untuk belajar menemukan sendiri pengetahuannya, memperoleh keterampilan sehingga pengetahuan tersebut akan melekat dalam ingatan siswa.

Belajar merupakan inti dari kegiatan sekolah maka guru mempunyai kewajiban untuk memberikan pengetahuan, bimbingan, dan pendidikan bagi para siswanya. Oleh sebab itu, guru mempunyai peranan yang sangat besar dalam tercapainya tujuan pendidikan di sekolah. Guru berkewajiban untuk membantu segala kesulitan belajar siswa dengan cara memberikan bimbingan yang sesuai dengan kesulitan yang dihadapi oleh siswa yang bersangkutan. Diantara siswa memiliki berbagai permasalahan yang berbeda, dari masalah pribadi, social, karier, maslah belajar bahkan adanya perasaan stress dan depresi dalam menghadapi permasalahan. Hal ini dapat terlihat dari pihak siswa yang mengalami berbagai kesulitan dalam belajar.

Layanan bimbingan kelompok belajar diberikan secara khusus oleh guru pada siswa yang mengalami kesulitan belajar dalam bidang pembelajaran agar mereka dapat mandiri memiliki kepercayaan diri sehingga lama-kelamaan siswa dapat memecahkan segala permasalahan yang dihadapi. Bimbingan pribadi dan social berfungsi untuk mengembangkan potensi manusia yang satu dengan yang lainnya berbeda. Potensi tersebut berkembang menjadi suatu kemampuan tertentu dalam sifat-sifat yang Nampak pada diri seseorang tidak ada yang persis sama, itulah keunikan seseorang. Dalam kehidupan individu, keunikan, ciri-ciri, dan kemampuan yang kurang/jelek akan membuat orang tersebut merasa rendah diri dan

¹ Nurhadi, jurnal pendidikan dasar dan menengah, 2003, hlm. 209

menutup diri. Sebaliknya, dengan keunikan, ciri-ciri dan kemampuan yang nampak baik pada seorang individu akan membuat mereka merasa besar kepala, sombong, dan acuh. Maka seharusnya siswa memahami dan mampu mengembangkan sikap positif, menerima akan segala kekurangan dan kelebihanannya.

Tugas guru adalah menumbuh kembangkan modalitas siswa dengan layanan bimbingan kelompok belajar agar dapat meningkatkan prestasi dalam pendidikannya. Dengan rendahnya prestasi dalam belajar merupakan salah satu indikasi bahwa siswa mengalami kesulitan belajar yang serius. Melihat harapan dan kenyataan di lapangan yang seperti ini, penulis melakukan Penelitian Tindakan kelas dengan mengambil judul “MELALUI LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK PENDEKATAN KONSELING BEHAVIORAL UNTUK MENGATASI STRES DAN DEPRESI PADA SISWA KELAS IX C SEMESTER II MTs NEGERI PRAMBANAN KABUPATEN KLATEN”.

Suatu lembaga yang menyelenggarakan pendidikan formal mempunyai peranan yang amat penting dalam usaha mendewasakan anak dan menjadikannya sebagai anggota masyarakat yang berguna. Hal ini berarti individu memiliki karakter yang berbeda-beda ada yang memiliki daya serap yang cepat ada yang sedang dan ada yang rendah. Karena perbedaan inilah yang dapat menimbulkan masalah kesulitan belajar sedang siswa yang pandai akan jenuh apabila proses pembelajaran disamakan dengan yang lambat belajar atau mengalami kesulitan belajar.

Oleh sebab itu, agar proses belajar mengajar berjalan dan berhasil dengan baik perlu mengadakan bimbingan belajar dan motivasi agar siswa terdorong untuk melakukan kegiatan belajar dan penyesuaian diri terhadap lingkungan dimana siswa berada, guru harus memahami semua siswa dalam satu kelas yang menjadi tanggungjawabnya. Dengan memahami segala permasalahan yang ada, ciri, sifat, dan kemampuan masing-masing individu memudahkan guru dalam memberikan layanan kelompok belajar.

Menurut Morris L Bigge Belajar adalah perubahan yang menetap dalam kehidupan seseorang yang tidak diwariskan secara genetis, sedang menurut Aaron Sartain dkk, mengidentifikasikan belajar sebagai suatu perubahan perilaku sebagai hasil pengalaman.²

Bimbingan di sekolah, sangat diperlukan guna membantu siswa dalam mengatasi permasalahannya, dalam masalah belajar atau masalah pribadi siswa. Bimbingan harus memiliki prinsip dasar yang kuat sebagai landasan pelaksanaannya, sehingga layanan kelompok belajar merupakan salah satu program yang harus dilaksanakan di sekolah.

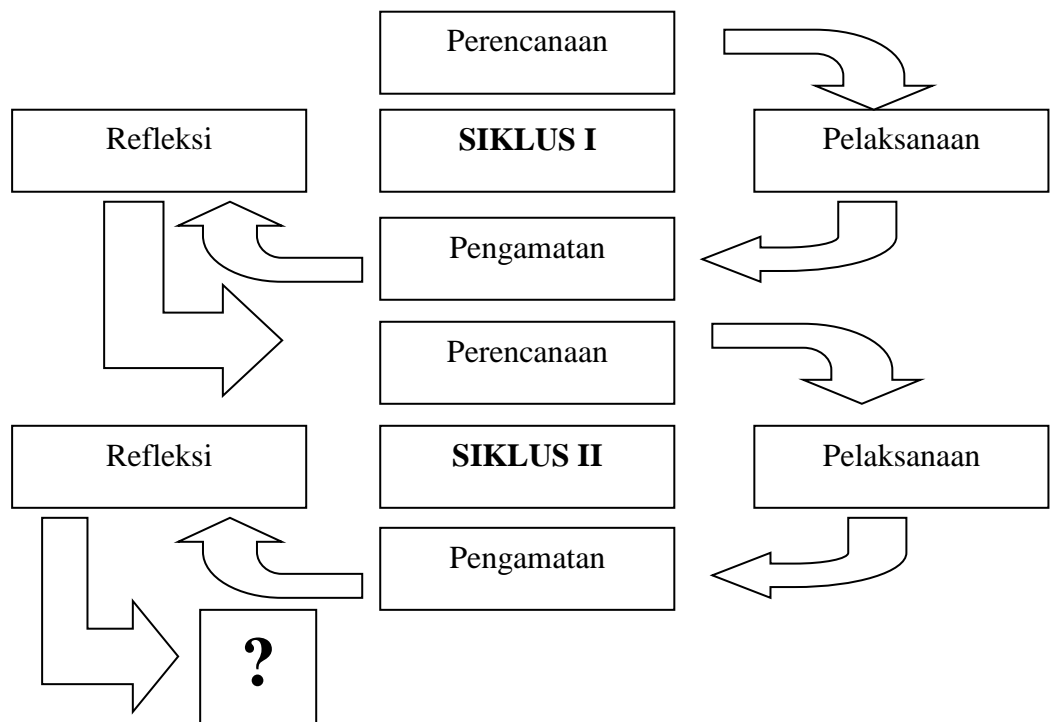
Sekolah merupakan salah satu system pendidikan, dihadapkan pada tugas pokok untuk meningkatkan kehidupan yang lebih baik, kecerdasan, keterampilan serta budi pakerti yang luhur merupakan unsur dari pada tujuan pendidikan di sekolah. Guru berkewajiban untuk memberikan layanan kelompok belajar pada kesulitan yang sangat mendasar, layanan kelompok belajar ini diberikan secara khusus oleh guru kepada siswa yang mengalami kesulitan belajar dalam bidang pembelajaran ini, agar mereka dapat mandiri, memiliki kepercayaan diri, sehingga lama kelamaan mereka akan dapat memecahkan masalahnya sendiri.

Pada siswa perlu memahami hal ini semua. Siswa harus mampu mengembangkan sikap positif, menerima dengan lapang dada atas kekurangannya, berakal dan berusaha memperkecil atau mengatasi kekurangan-kekurangannya tersebut. Sebaiknya bersyukurlah bagi mereka yang memiliki kelebihan, janganlah setiap adanya permasalahan dijadikan beban di hati yang membuat adanya perasaan stress dan depresi. Ciri-ciri dan kemampuan yang kurang diterima dan dihargai dengan sikap yang wajar, arif, dan bijaksana, tidak perlu disesali yang penting ada usaha untuk memperbaiki, sedangkan ciri-ciri dan kemampuan yang sudah baik harus dipelihara, dipertahankan dan ditingkatkan.

² Maman Rachman, Penelitian Tindakan Kelas Dalam Bagan, (Semarang: Universitas Negeri Semarang, 2008), hlm. 56.

B. Rencana dan Prosedur Penelitian

Penelitian dilaksanakan dalam 2 siklus masing-masing siklus dengan tahapan perencanaan, pelaksanaan, pengamatan, dan refleksi. Di bawah ini dapat dilihat gambar bagan model yang menggunakan empat tahapan model dalam penelitian tindakan. Model gambar bagan tersebut adalah sebagai berikut³:



Gambar 1. Bagan Model Penelitian Prof, Suharsimi Arikunto

Dengan adanya gambar skema prosedur penelitian diatas penulis dapat menyusun pokok-pokok rencana kegiatan dalam tabel sebagai berikut:

Pokok-Pokok Rencana Kegiatan

Siklus I

Siklus I dilaksanakan 4 jam pelajaran, @ 40 menit dengan materi stres dan depresi.

Uraian setiap siklus sebagai berikut:

³ Suharsimi Arikunto, *Penelitian Tindakan Kelas*, Bumi Aksara Jakarta, 2012), hlm. 16.

Siklus I	Perencanaan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menyusun rencana kegiatan layanan dengan materi stres dan depresi 2. Menyusun pertanyaan dan tugas yang akan diberikan kepada siswa 3. Membuat lembar pengamatan siswa 4. Membuat lembar pengamatan guru dalam pengelolaan proses pembelajaran di kelas/belajar mengajar 5. Membuat 10 soal esay untuk siklus I
	Pelaksanaan	<p>Pelaksanaan dilakukan pada saat pembelajaran berlangsung di kelas dengan menerapkan tindakan yang mengacu pada skenario/rancangan tindakan yang akan dilaksanakan.</p> <p>Pembelajaran yang dilakukan guru pada saat pelaksanaan adalah sebagai berikut:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Guru mengingatkan kembali materi stres dan depresi 2. Guru menjelaskan materi stres dan depresi: <ul style="list-style-type: none"> - Pengertian stres dan depresi - Penyebab stres dan depresi - Gejala-gejala yang menimbulkan terjadinya stres dan depresi - Cara mengatasi stres dan depresi 3. Guru memberikan motivasi kepada siswa 4. Guru mengorganisasi siswa dalam kelompok 5. Guru membagikan pertanyaan yang telah dipersiapkan kepada masing-masing kelompok 6. Siswa berdiskusi dalam kelompok untuk menjawab pertanyaan yang telah dibagikan 7. Guru menyuruh salah satu perwakilan anggota kelompok untuk memutuskan dan mempresentasikan

		<p>hasil kerja kelompoknya</p> <p>8. Bersama-sama siswa mengadakan koreksi terhadap hasil kerja kelompok</p> <p>9. Pada akhir siklus I guru memberikan tes siklus I</p>
	Pengamatan	<p>1. Melakukan observasi dengan memakai format observasi</p> <p>2. Menilai hasil tindakan yang telah dilakukan.</p> <p>Pengamatan dilakukan bersamaan dengan pelaksanaan penelitian tindakan kelas dengan aspek-aspek sebagai berikut:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pengamatan terhadap siswa <ol style="list-style-type: none"> 1) Peneliti mengamati sikap siswa dalam memperhatikan guru saat diberi penjelasan 2) Peneliti mengamati keaktifan siswa dalam bertanya 3) Peneliti mengamati siswa dalam memperhatikan pendapat atau jawaban teman 4) Peneliti mengamati aktivitas dalam menjawab pertanyaan guru dan teman 5) Peneliti mengamati kerja siswa dalam kelompok 6) Peneliti mengamati keberanian siswa untuk mengeluarkan pendapat 7) Peneliti mengamati aktivitas siswa dalam berkomunikasi dengan siswa lain 8) Peneliti mengamati perilaku siswa dalam memperhatikan penyelesaian soal 9) Peneliti mengamati semangat siswa dalam menyelesaikan soal 10) Peneliti mengamati keberanian siswa untuk

		<p>tampil ke depan kelas</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pengamatan terhadap guru <p>Peneliti mengamati guru dalam pengelolaan pembelajaran di kelas yang meliputi:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Memotivasi/ membangkitkan minat siswa - Membentuk kelompok belajar - Menghubungkan pelajaran terdahulu yang merupakan prasyarat untuk topik berikutnya - Mengkomunikasikan tujuan pembelajaran - Memotivasi siswa untuk bertanya - Berperan sebagai fasilitator - Mengaktifkan kerja kelompok - Meminta siswa untuk mengkomunikasikan hasil kerja kelompok - Membimbing siswa - Segera memberi kegiatan perbaikan - Membimbing siswa menyimpulkan materi
	Refleksi	Merupakan analisis hasil pengamatan dan evaluasi dari tahapan-tahapan dalam siklus I. Refleksi dilaksanakan segera setelah pelaksanaan siklus I selesai.

Siklus II

Pada dasarnya pelaksanaan siklus 2 sama dengan siklus I, dengan uraian sebagai berikut:

Siklus II	Perencanaan	<p>Berdasarkan hasil refleksi pada siklus I, maka diadakan perencanaan ulang. Rencana yang dibuat pada prinsipnya sama dengan rencana pada siklus I yaitu:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identifikasi masalah dan penetapan alternatif
-----------	-------------	--

		pemecahan masalah. • Pengembangan program tindakan 2.
	Pelaksanaan/ Tindakan	Pelaksanaan/ tindakan yang dilakukan sama seperti yang dilakukan pada siklus I, hanya saja materi disesuaikan pada siklus II (Pelaksanaan Program Tindakan 2).
	Pengamatan	Pengamatan pada siklus II sama seperti pengamatan yang dilakukan pada siklus I, menggunakan lembar pengamatan yang sama pada siklus I (pengumpulan Data Tindakan 2).
	Refleksi	Pada tahapan ini dilakukan analisis pengamatan dan evaluasi dari tahapan-tahapan siklus II (Evaluasi Tindakan 2).

B. Hasil Penelitian Dan Pembahasan

1. Deskripsi Kondisi Awal

a. Pendekatan Konseling Behavioral Untuk Mengatasi Stres dan Depresi

Berdasarkan pengamatan selama kegiatan layanan bimbingan dan konseling di Kelas IX C pada semester II tahun pelajaran 2014 /2015, siswa mengalami stres dan depresi, hal ini dapat diketahui dari adanya para siswa yang memiliki beberapa permasalahan yang telah mereka lakukan, Seperti: adanya siswa yang sering tidak masuk sekolah tanpa keterangan, namun dari rumah berangkat tapi tidak sampai di sekolah, adanya siswa yang pulang sekolah namun sampai beberapa hari tidak pulang ke rumah, siswa kelihatan tidak konsentrasi dalam kegiatan layanan bimbingan konseling, siswa melakukan berbagai macam pelanggaran tata tertib sekolah/ madrasah seperti merokok, minum-minuman keras, ketertiban berpakaian, kurang memperhatikan penjelasan guru. Selain itu siswa juga mengalami

adanya tanda-tanda stres dan depresi yaitu sering pusing, sakit perut, murung, sedih dan siswa kelihatan kurang bahagia.

Berdasarkan kondisi awal tersebut, maka perlu dilakukan tindakan untuk membantu siswa dalam mengatasi permasalahan yang mereka hadapi. Melalui layanan bimbingan kelompok dengan teknik pendekatan konseling behavioral, siswa diharapkan dapat mengatasi adanya perasaan stres dan depresi yang sedang mereka alami. Sehingga siswa akan dapat merubah perilakunya, memiliki kepercayaan diri serta mempunyai perasaan hati yang lebih tenang dan nyaman tanpa adanya ganjalan di hati yang mengganggu perasaan dan pikirannya untuk menjadikan hidupnya tertata dan bahagia.

Berdasarkan data yang diperoleh menunjukkan bahwa hasil pelaksanaan kegiatan layanan bimbingan konseling siswa kelas IX C selama ini masih kurang bisa terlayani secara maksimal. Hasil pelaksanaan kegiatan layanan bimbingan konseling yang kurang maksimal ini, dapat di lihat dari hasil catatan dokumen dan hasil rekapitulasi kehadiran siswa serta adanya beberapa masalah / kasus di semester I. Adanya berbagai permasalahan dan kasus yang dihadapi oleh siswa tersebut dapat disebabkan adanya beberapa factor, baik factor dari diri siswa ataupun factor dari pengaruh lingkungan pergaulan.

Kegiatan layanan bimbingan kelompok yang diterapkan pada siswa kelas IX C oleh guru Bimbingan Konseling di MTs N Prambanan selama ini, meski sudah menggunakan berbagai macam layanan dalam pelaksanaan bimbingan kelompok, namun masih kurang bisa maksimal. Terbukti siswa kelas IX C dalam pengamatan masih mengalami stres dan depresi. Oleh sebab itu, berdasarkan kondisi awal tersebut, maka perlu dilakukan tindakan untuk membantu siswa dalam mengatasi masalahnya. Untuk lebih jelasnya hasil rekapitulasi kasus kondisi awal siswa kelas IX C pada Semester II dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel I
Rekapitulasi kasus Siswa Kelas IX C pada saat kondisi awal

No	Jenis Masalah / Kasus	Keterangan
1	Kehadiran siswa	Alasan Sakit: 52 siswa (34. 66) Ijin: 3 siswa (2 %) Tanpa keterangan: 27siswa (18 %)
2	Masalah keluarga	25 %
3	Masalah kesehatan	12.5 %
4	Masalah Pribadi/ Pacar	31.25 %
5	Masalah belajar	12.5 %

Tabel tersebut menunjukkan bahwa tingkat tekanan jiwa, stres dan depresi masih dialami oleh siswa kelas IX C, di lihat dari permasalahan dan kasus yang ada.

b. Hasil Pendekatan Teknik Konselling Behavioral

Berdasarkan data yang diperoleh menunjukkan bahwa para siswa kelas IX C mengalami stres dan depresi. Hasil pendekatan Konseling Behavioral ini, dapat di lihat dari adanya catatan rekapitulasi kasus, bahwa hanya 6 siswa dari sejumlah 32 siswa yang tidak mengalami permasalahan. Adanya permasalahan yang dihadapi oleh para siswa tersebut disebabkan adanya beberapa factor, diantaranya yaitu: factor dari pengaruh lingkungan pergaulan, masalah kesehatan, masalah pribadi, ekonomi dan factor masalah keluarga.

Layanan bimbingan yang diterapkan guru BK selama ini, hanya menggunakan metode ceramah dengan layanan informasi dan pembelajaran secara klasikal. Sehingga siswa merasa belum dapat mengatasi adanya permasalahan yang mereka hadapi. Untuk selanjutnya langkah yang di ambil peneliti adalah memberikan bimbingan kelompok dengan menggunakan tehnik pendekatan konseling behavioral. Melalui pelaksanaan bimbingan kelompok dengan menggunakan tehnik pendekatan konseling behavioral,

peneliti berusaha untuk dapat membantu siswa menciptakan kondisi dan lingkungan baru, agar siswa/ klien mampu belajar merubah perilakunya dalam rangka memecahkan masalah yang dihadapi, sehingga siswa dapat meningkatkan keterampilan sosial, dapat memperbaiki tingkah lakunya yang menyimpang serta siswa dapat mengembangkan keterampilan *self management* dan *self control*

2. Deskripsi Hasil Siklus I

Pada siklus I ini perencanaan tindakan terdiri dari:

a. Pendahuluan

Disini disampaikan tujuan layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan tehnik pendekatan konseling behavioral, yaitu: diharapkan siswa dapat mengatasi terjadinya stres dan depresi, menjelaskan apa yang menyebabkan terjadinya stres dan depresi serta menjelaskan bagaimana siswa dapat mengatasi dan mencari solusi jalan keluar terhadap stres dan depresi yang dialaminya.

b. Kegiatan Inti

Dengan menggunakan alat ungkap masalah berupa soal-soal pertanyaan sehubungan dengan permasalahan siswa. Disini siswa di ajak untuk berdiskusi membahas dan menjawabnya soal-soal pertanyaan, untuk mencari solusi jalan keluarnya sehubungan dengan masalah yang mungkin bisa menyebabkan terjadinya stres dan depresi.

c. Penutup

Bersama siswa membuat rangkuman, kemudian siswa mempresentasikan, dilanjutkan siswa mengerjakan evaluasi siklus I.

Pelaksanaan tindakan siklus I terdiri dari:

a. Pendahuluan

Guru menyampaikan tujuan kegiatan layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan tehnik pendekatan konseling behavioral dan mengingatkan siswa tentang hal-hal yang menyebabkan terjadinya stres dan depresi.

b. Pelaksanaan Kegiatan Inti

Guru menjelaskan dan memberikan contoh sebab – sebab terjadinya stres dan depresi, selanjutnya siswa berkelompok terdiri dari 4 sampai 6 anak, kemudian siswa dengan kelompoknya mengamati alat ungkap masalah, yang terdiri dari masalah kesehatan, sosial dan moral, perkembangan perilaku, masalah kehidupan ekonomi, perkembangan kognitif, agama dan moral, masalah pribadi, pendidikan, keluarga, serta masalah penggunaan waktu, hobby dan rekreasi, sambil melengkapi lembar kerja siswa dengan cara membahas dan berdiskusi serta mencari solusi jawaban dari masing – masing pertanyaan.

c. Pelaksanaan Penutup

Pada kegiatan penutup ini guru mengecek hasil kerja kelompok diskusi siswa, dan membimbing siswa membuat rangkuman dan ditutup dengan siswa mengerjakan evaluasi siklus I yaitu siswa memberikan jawaban atas pertanyaan – pertanyaan soal - soal alat ungkap masalah, adapun hasil rekapitulasi kasus / masalah yang dihadapi oleh para siswa pada siklus I dapat dilihat pada daftar table sebagai berikut:

Tabel 2

Hasil Pelaksanaan Kegiatan Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Menggunakan Teknik Pendekatan Konseling Behavioral Pada Siklus I

No	Jenis Masalah / Kasus	Uraian Masalah	Jumlah Siswa Yang Mengalami Masalah
1	Masalah yang berkaitan dengan fisik dan kesehatan	Rasa canggung dalam bergaul dan berperan /kurang percaya diri. Gejolak emosional: kecewa, bingung, risau atas keadaan dirinya, hilangnya kesadaran	25 Siswa (78,1%)
2	Masalah sosial	Kenakalan remaja, dan terjebak pada	16 Siswa (50%)

	dan moralitas	perbuatan antisosial: minuman keras, merokok, narkoba dan lain sebagainya.	
3	Masalah Perkembangan Perilaku	Mudah digerakkan pada kegiatan destruktif dan spontan ,Kurang mampu menemukan identitas pribadinya.	16 Siswa (50%)
4	Masalah Kehidupan Ekonomi	Orang tua tidak mempunyai pekerjaan tetap untuk mencukupi kebutuhan keluarga.	15 Siswa (46,8%)
5	Masalah Perkembangan Kognitif	Ketidakselarasan antara minat dan bakat, pada pilihan program kegiatan yang akan diikuti. Serta Siswa terlambat belajar (Slow Learners) atau prestasinya dibawah kapasitasnya(Underchiever)mengalami akses psikologis menjadi kompleks rendah hati	17 Siswa (53,1%)
6	Masalah Agama dan Moral	Tidak bersungguh-sungguh dalam mengerjakan ibadah, Siswa Senang menceritakan hal-hal yang berbau porno , sering berkata kotor dan tidak jujur / bohong	32 Siswa (100%)
7	Masalah Pribadi	Selalu merasa rendah diri dan mudah tersinggung	32 Siswa (100%)
8	Masalah dalam pendidikan	Tidak bisa konsentrasi dalam belajar, sulit menghafalkan rumus – rumus	19 Siswa (59.3%)
9	Masalah Keluarga	Ayah dan ibu sering cekcok , merasa kesepian dan kurang diperhatikan , tidak bahagia dalam keluarga	15 Siswa (46,8%)

10	Masalah penggunaan waktu, rekreasi dan hobi	Tidak bisa mengatur waktu, Waktu banyak terpakai untuk menuruti keinginan/hobi saya	27 Siswa (87,3%)
----	---	---	------------------

C. Refleksi

Pada siklus I ini siswa masih terkesan canggung mengikuti kegiatan layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik konseling behavioral .Dalam pelaksanaan layanan bimbingan disini penulis menggunakan alat peraga berupa alat ungkap masalah , karena biasanya model pemberian layanan yang diterapkan dengan menggunakan metode ceramah berupa layanan informasi dan pembelajaran secara klasikal, sehingga pada siklus pertama ini masih terdapat permasalahan siswa yang cukup kompleks . Hasil pelaksanaan layanan terhadap siswa yang mengalami masalah pada siklus I terjadi peningkatan dibanding kondisi awal.

Berdasar hasil observasi seperti yang diuraikan diatas maka diakhir siklus diadakan refleksi oleh penulis dan guru mitra terhadap pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik konseling behavioral saat pelaksanaan layanan siklus I berlangsung.

Hasil refleksi adalah sebagai berikut :

1. Perlu meningkatkan motivasi siswa dalam mengikuti kegiatan layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik konseling behavioral, dengan memberikan arahan dan masukan kepada siswa yang memiliki berbagai macam masalah serta memberikan bimbingan secara preventif dan pencegahan terhadap siswa yang tidak memiliki permasalahan
2. Siswa diberi kesempatan untuk berpikir , menjawab, dan mengutarakan segala macam permasalahan yang dihadapi , serta siswa siswa diberikan kesempatan untuk dapat mengatasi permasalahan yang dihadapinya .
3. Pada saat peneliti menjelaskan masalah stress dan depresi diharapkan siswa dapat memahami akan permasalahan sesuai yang dialami

4. Masih banyak permasalahan yang dihadapi para siswa yang kemungkinan bisa menyebabkan terjadinya stress dan depresi. Permasalahan yang dialami siswa belum ada perubahan yaitu masalah keluarga 25 %. Masalah kesehatan 12.5 %, masalah pribadi 31.25 % masalah belajar 12.5 %. Bahkan permasalahan yang dihadapi oleh siswa mengalami peningkatan untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel hasil analisis Questioner kasus siswa siklus I pada tabel sebagai berikut.

Perencanaan Tindakan Siklus II

Pada siklus II ini perencanaan tindakan terdiri dari :

a. Kegiatan Pendahuluan

Pertemuan pertama: guru menyampaikan tujuan layanan bimbingan kelompok dengan tehnik pendekatan konseling behavioral yaitu siswa dapat menentukan sebab-sebab terjadinya stres dan depresi.

Pertemuan kedua: guru menyampaikan tujuan layanan bimbingan kelompok dengan tehnik pendekatan konseling behavioral yaitu siswa dapat menyebutkan terjadinya gejala-gejala stres dan depresi, serta siswa diajak mengingat kembali hal-hal apa yang bisa menyebabkan terjadinya stres dan depresi.

Pertemuan ketiga: guru menyampaikan tujuan layanan bimbingan kelompok dengan tehnik pendekatan konseling behavioral yaitu siswa dapat menyebutkan hal-hal yang menyebabkan stres, depresi dan gejalanya, serta cara mengatasinya

b. Kegiatan Inti

Pertemuan pertama: dengan menggunakan alat ungkap masalah dan lembar kegiatan siswa, kemudian siswa diajak mengamati dan mencermati hal-hal apa yang dapat menyebabkan terjadinya stres dan depresi beserta gejalanya.

Pertemuan Kedua: dengan menggunakan alat ungkap masalah dan lembar kerja siswa yaitu tentang keadaan siswa beserta masalahnya. Siswa mencermati hal-hal yang menjadi permasalahan, yang bisa

menyebabkan terjadinya stress dan depresi, dan bagaimana mencari solusi bagaimana cara mencari jalan keluarnya.

c. Kegiatan Penutup

Pertemuan Pertama: siswa diberikan layanan bimbingan kelompok dengan tehnik pendekatan konseling behavioral agar dapat menyelesaikan permasalahan yang dihadapinya.

Pertemuan Kedua: siswa diberikan layanan bimbingan kelompok dengan tehnik pendekatan konseling behavioral agar dapat menyelesaikan permasalahan yang dihadapinya.

Pertemuan Ketiga: siswa diberikan layanan bimbingan kelompok dengan tehnik pendekatan konseling behavioral agar dapat menyelesaikan permasalahan yang dihadapinya dan mengadakan evaluasi akhir siklus II.

Pelaksanaan Tindakan Siklus II

a. Pertemuan Pertama

1. Pelaksanaan Pendahuluan

Guru menyampaikan tujuan layanan bimbingan kelompok dengan tehnik pendekatan konseling behavioral yaitu siswa dapat menyebutkan gejala-gejala stres dan depresi, siswa dapat menentukan beberapa hal yang bisa menyebabkan terjadinya stres dan depresi, serta siswa diajak mengingat kembali tentang masalah-masalah sehubungan dengan stress dan depresi.

2. Pelaksanaan Kegiatan Inti

Guru memberi contoh adanya orang-orang yang mengalami stress dan depresi dan menjelaskan cara menjawab alat ungkap masalah, cara melengkapi lembar kegiatan siswa. Selanjutnya siswa berkelompok terdiri dari 5 ataupun 6 siswa dan bersama-sama kelompoknya mencermati alat ungkap masalah dengan cara berdiskusi, bermusyawarah dan membahas hal-hal yang menyebabkan stress dan depresi serta mencari solusi jawaban jalan

keluarnya. Guru mengecek hasil kerja kelompok, dan siswa mengerjakan soal dalam lembar kerja siswa.

3. Pelaksanaan Kegiatan Penutup

Guru membimbing siswa dalam pelaksanaan diskusi dan kerja kelompok untuk dapat menjawab adanya alat ungkap masalah mengenai stress dan depresi.

Tabel 3

Hasil pelaksanaan kegiatan layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik pendekatan konseling behavioral pada siklus II

No	Jenis Masalah / Kasus	Uraian Masalah	Keterangan
1	Masalah yang berkaitan dengan fisik dan kesehatan	Sering pusing ,karena adanya berbagai macam permasalahan, mual berkeringat, dan kejang otot	24 Siswa / 75 %
2	Masalah sosial dan moralitas	Perbedaan dan konflik dengan teman / Pergaulan dengan teman sebaya (Peer group)	19 Siswa / 59.4 %
3	Masalah Perkembangan Perilaku	Mudah emosi, murung, sedih ,perasaan tidak menentu, merasa dirinya gagal , tidak semangat, dan kurang bisa menemukan jati dirinya	32 Siswa / 100%
4	Masalah Kehidupan Ekonomi	Orang tua tidak mempunyai pekerjaan tetap untuk mencukupi kebutuhan keluarga(yang kerja hanya bapak / ibu sdan bapak / ibu tidak kerja)	17 Siswa / 53,1%
5	Masalah Perkembangan Kognitif	Ketidakselarasan antara minat dan bakat, mengakibatkan pada kesulitan membuat pilihan program kegiatan yang diikuti, serta siswa terlambat belajar (Slow Learners) atau prestasinya dibawah kapasitasnya (Underchiever) dapat	29 Siswa / 90.6 %

		mengalami akses psikologis menjadi kompleks rendah hati	
6	Masalah Agama dan Moral	Tidak bersungguh-sungguh dalam mengerjakan ibadah , Senang menceritakan hal-hal yang berbau porno , berkata kotor dan tidak jujur / bohong	32 Siswa / 100%
7	Masalah Pribadi	Berbagai macam masalah yang dihadapi sehubungan dengan pribadi dan pacar	11 Siswa / 43,3%
8	Masalah dalam pendidikan	Tidak bisa konsentrasi dalam belajar, mengalami kesulitan dalam pelajaran / menghafal rumus – rumus, tidak bisa melanjutkan studi	28 Siswa / 87,5%
9	Masalah Keluarga	Merasa kesepian , kurang diperhatikan ,tidak bahagia dalam keluarga	22 Siswa / 68,7%
10	Masalah penggunaan waktu, rekreasi dan hobi	Tidak bisa ngatur waktu, habis untuk sms an, buat Face book dan lihat TV	25 iswa / 78,1%

4. Refleksi

- a. Sebagian siswa mempunyai motivasi dan kreatifitas selama pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik konseling behavioral.
- b. Tanggapan siswa terhadap pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik konseling behavioral sudah baik.
- c. Penggunaan layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik konseling behavioral dapat membantu

siswa merubah perilaku dalam kehidupannya ke arah yang lebih baik.

- d. Siswa merasa lega setelah mendapatkan layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik konseling behavioral.

D. Pembahasan Tiap dan Antar Siklus

Dalam Penelitian ini dilakukan dua siklus, adapun pembahasan antar siklus adalah sebagai berikut :

Siklus I

Pada siklus I hasil analisis quisioner siswa masih menunjukkan tingkat permasalahan yang cukup tinggi yaitu masalah keluarga 57,14%, masalah kesehatan 26,01%, masalah pribadi 26,44%, dan masalah belajar, cita-cita dan karier 10,06%.

Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan layanan bimbingan kelompok dengan tehnik pendekatan konseling behavioral yang dilakukan belum bisa dirasakan dengan baik oleh siswa. Kegiatan layanan bimbingan kelompok dengan tehnik pendekatan konseling behavioral menggunakan alat ungkap masalah pada siklus I ini siswa sudah mulai tertarik mengikuti pelaksanaan kegiatan layanan, namun masih sedikit siswa yang berani mengungkapkan / menyampaikan permasalahannya sehingga pada siklus I ini siswa dengan nilai aktivitas kurang yaitu 66,6% . Selama proses layanan yang berperan sebagai guru adalah penulis, sedangkan sebagai observer selama proses layanan adalah teman sejawat. Dalam hal ini karena guru BK di MTs N Prambanan tidak masuk di kelas, maka Guru BK dalam pelaksanaan kegiatan layanan bimbingan konseling dengan menggunakan tehnik pendekatan konseling behavioral disini menggunakan jam layanan dari guru mata pelajaran atas kebijakan kepala sekolah yaitu dari guru mata pelajaran Bahasa Inggris, Dra. Tri Winarsih, mata pelajaran Fiqih Haryati Chasanah, S.Ag, mata pelajaran PKn Rina Nuryanti, S.Pd dan selebihnya memakai jam Sejarah Kebudayaan Islam Umi Rahmawati, S.Pd.I.

Dengan alat ungkap masalah siswa lebih berperan aktif dalam proses kegiatan layanan bimbingan kelompok dengan tehnik pendekatan konseling

behavioral, sehingga akan memunculkan keberanian siswa dalam mengemukakan permasalahan yang dihadapinya, dapat mengatasinya serta dapat mengubah perilaku kehidupannya menuju lebih baik.

Siklus II

Pada siklus II dengan memperhatikan refleksi dari siklus I ternyata siswa yang mengalami permasalahan bisa berkurang. Ini berarti hasil siklus II dibandingkan siklus I ada penurunan hasil. Berkurangnya permasalahan siswa ini dapat diketahui dari proses pelaksanaan kegiatan layanan bimbingan kelompok dengan tehnik pendekatan konseling behavioral yang dapat berjalan lancar. Siswa lebih siap untuk dapat mengikuti kegiatan layanan bimbingan kelompok dengan tehnik pendekatan konseling behavioral dan siswa lebih aktif dalam proses layanan. Peningkatan keaktifan dalam layanan dapat dilihat dari siswa sudah mulai mau mengungkapkan perasaannya dan menyampaikan segala permasalahan yang ada pada dirinya. Pada siklus II ini permasalahan yang dihadapi siswa berkurang yaitu : Masalah yang berkaitan dengan keluarga : Kurang perhatian, Keadaan keluarga yang tidak bahagia 50 %. Masalah Pribadi : Sering merasa cemas, Tidak bisa tidur, Mudah tersinggung, Mudah emosi, Menyalahkan ndiri sendiri, Bersifat tertutup/ introvert, Suka marah, Sering sedih, Merasa sakit hati 7.98 %. Masalah Kesehatan : Keadaan fisik / keadaan pertumbuhan badan yang kurang berkembang , Sering sakit kepala/ pusing, Sering telat makan, sering sakit perut / maag 7,98 % , Masalah Belajar, Karier dan Cita-cita: Tidak pernah belajar, Kurang semangat dalam meraih cita-cita, Bingung dengan pelajaran yang sulit, Tidak ada motivasi dari orang tua, Tidak bisa konsentrasi, Terlalu sibuk dan capek, Cita-cita terlalu tinggi dan tidak sesuai dengan keadaan .8 .06 %.

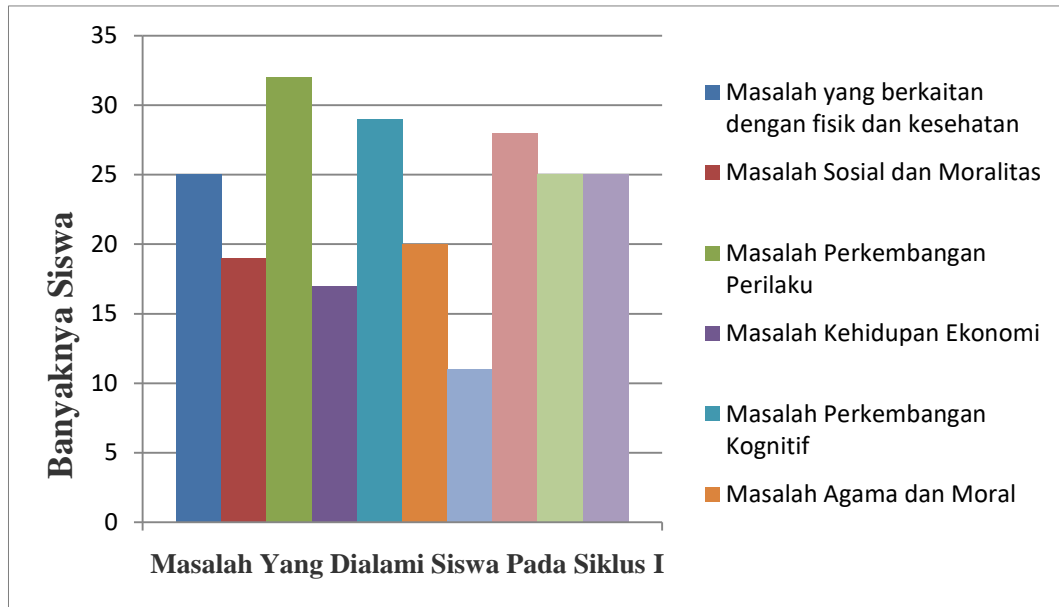
Jadi penelitian ini dikatakan telah berhasil karena tingkat permasalahan yang dihadapi siswa sudah dapat berkurang, siswa bisa merasa lega tidak ada ganjalan permasalahan yang menyesakkan dada, yang mengganggu konsentrasi dalam belajarnya, dengan demikian siswa sudah tidak lagi mengalami stress maupun depresi.

Setelah siklus II dilakukan, dievaluasi dan di adakan tindak lanjut untuk mengetahui pemahaman siswa tentang kegiatan layanan bimbingan kelompok dengan tehnik pendekatan konseling behavioral.

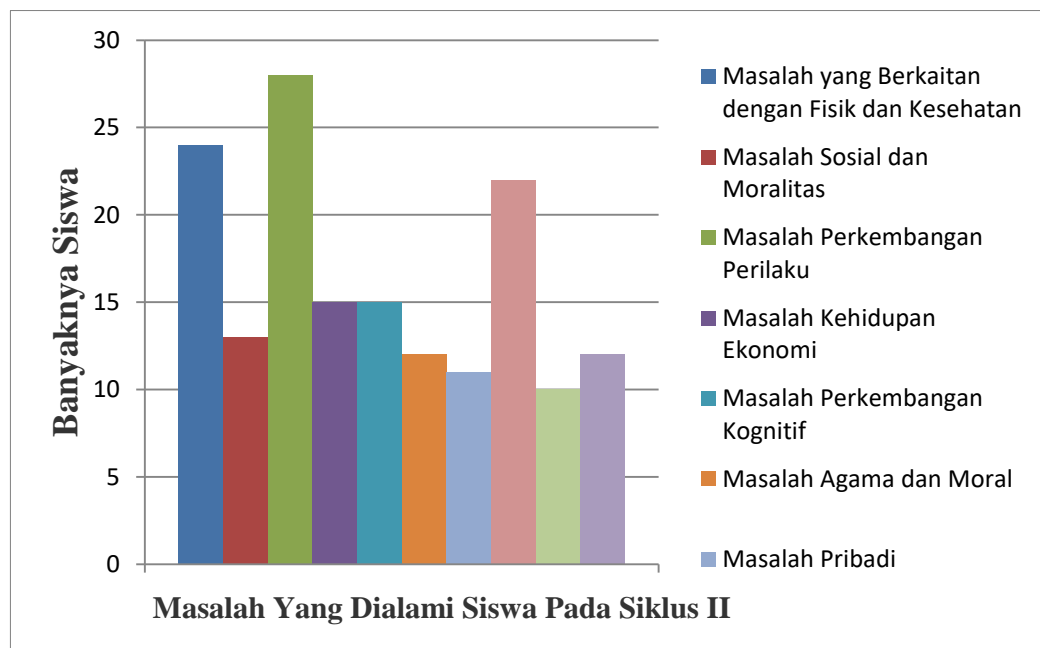
Berdasarkan hasil evaluasi dan tindak lanjut diketahui pemahaman siswa sudah lebih baik yaitu terjadi perubahan dan penurunan hasil rekapitulasi kasus dibandingkan dengan siklus I. ini berarti permasalahan yang terjadi pada siklus II yang dihadapi oleh siswa dapat berkurang. Permasalahan yang dihadapi oleh siswa pada siklus II sesuai dengan hasil rekapitulasi kasus analisis quisioner siswa yaitu masalah keluarga, kesehatan, pribadi dan masalah belajar. Hal ini merupakan hasil layanan yang diharapkan kinerja guru selama pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dengan tehnik pendekatan konseling behavioral pada siklus II ini sudah sangat baik, dalam proses layanan berjalan lancar dan kondusif. Untuk mengetahui tanggapan siswa tentang pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dengan tehnik pendekatan konseling behavioral dengan quisioner tanggapan siswa dan wawancara, ternyata tanggapan siswa baik. Adapun sebagai hasil refleksi , pada siklus II tersebut adalah sebagai berikut:

1. Permasalahan yang dihadapi oleh siswa sudah mulai berkurang
2. Tanggapan siswa terhadap pelaksanaan kegiatan layanan bimbingan kelompok dengan tehnik pendekatan konseling behavioral baik
3. Penggunaan alat ungkap masalah membantu siswa dalam mengungkapkan berbagai macam permasalahan.
4. Hasil rekapitulasi kasus siswa mengalami penurunan . Adapun sebagai perbandingan hasil rekapitulasi kasus permasalahan yang menyebabkan siswa mengalami stress dan depresi pada saat pelaksanaan kegiatan layanan bimbingan kelompok dengan tehnik pendekatan konseling behavioral dapat dilihat pada daftar tabel sebagai berikut .

Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pula pada Gambar 2 dan 3. Perbandingan hasil rekapitulasi kasus permasalahan siswa yang menyebabkan siswa mengalami stress dan depresi pada Siklus I dan II sebagai berikut:



Gambar 2. Perbandingan hasil rekapitulasi kasus permasalahan siswa yang menyebabkan siswa mengalami stress dan depresi pada Siklus I



Gambar 3. Perbandingan hasil rekapitulasi kasus permasalahan siswa yang menyebabkan siswa mengalami stress dan depresi pada Siklus II

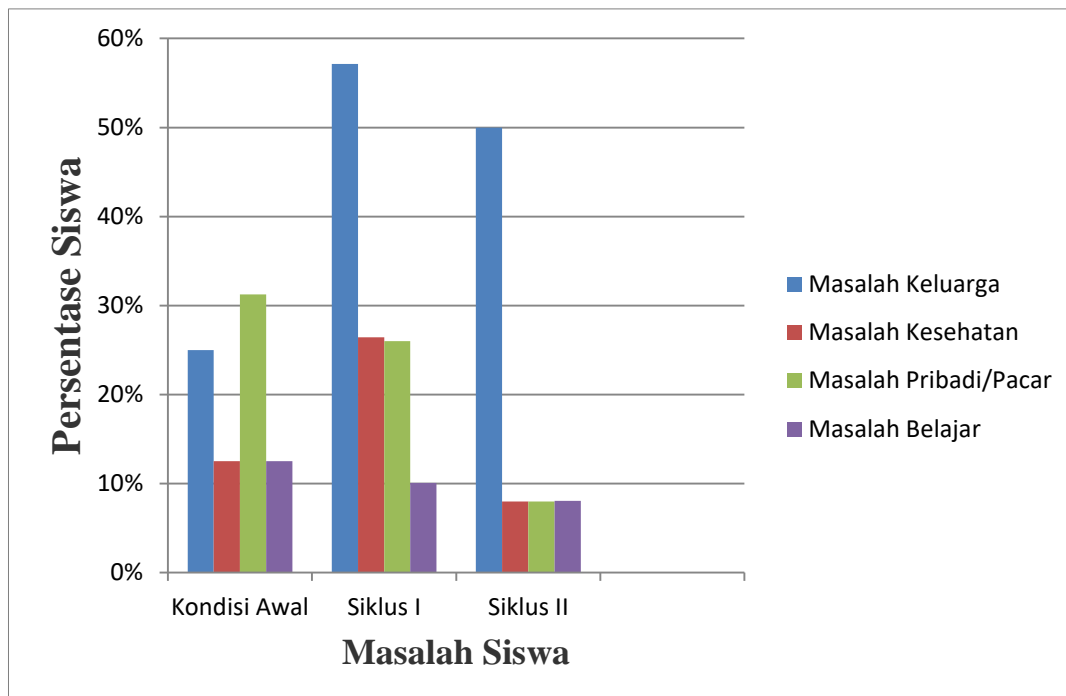
Tabel dan gambar tersebut menunjukkan bahwa terjadi perubahan dan penurunan tingkat permasalahan siswa yang signifikan. Adapun perbandingan hasil analisis rekapitulasi kasus siswa, yang menyebabkan siswa mengalami stres dan depresi, baik pada kondisi awal, siklus I dan siklus II adalah sebagai berikut:

Tabel 4

Hasil Analisis rekapitulasi kasus, yang menyebabkan siswa mengalami stres dan depresi, baik pada saat kondisi awal, siklus I dan siklus II.

No	Jenis Masalah / Kasus	Kondisi Awal	Siklus I	Siklus II	Refleksi
1	Masalah keluarga	25 %	57,14 %	50 %	
2	Masalah kesehatan	12.5 %	26,44 %	7.98 %	
3	Masalah Pribadi/ Pacar	31.25 %	26.01 %	7,98 %	
4	Masalah belajar	12.5 %	10.06 %	8.06 %	

Tabel dan gambar tersebut menunjukkan adanya penurunan permasalahan dan kasus yang dihadapi oleh siswa kelas IX C dan permasalahan pada siklus II terjadi perubahan yang signifikan, sehingga sesuai dengan indikator kinerja yang ditetapkan yaitu Melalui Teknik Pendekatan Konseling Behavioral diharapkan terjadinya penurunan permasalahan yang dialami siswa dan mampu merubah perilakunya dalam rangka memecahkan masalah yang dihadapinya, sehingga siswa dapat meningkatkan keterampilan sosial, dapat memperbaiki tingkah lakunya yang menyimpang serta siswa dapat mengembangkan keterampilan *self management* dan *self control*. Untuk lebih jelas dapat dilihat pula pada Gambar 4 sebagai berikut:



Gambar 4. Hasil Analisis rekapitulasi kasus, yang menyebabkan siswa mengalami stres dan depresi, baik pada saat kondisi awal, siklus I dan II

E. Hasil Tindakan

1. Melalui kegiatan layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik bimbingan konseling behavioral dapat mengatasi permasalahan yang menyebabkan terjadinya stres dan depresi yang dihadapi oleh para siswa kelas IX C MTsN Prambanan Klaten Semester II Tahun Pelajaran 2014 / 2015 . Hal ini terlihat dari adanya hasil analisis rekapitulasi kasus yang menyebabkan siswa mengalami stres dan depresi yaitu Masalah Keluarga 57, 14 %, Masalah Kesehatan , 26 , 01 %. Masalah Pribadi , 26,44. % dan Masalah Belajar 10.06 pada siklus I , menjadi Masalah Keluarga 50 %, Masalah Kesehatan , 7, 98 %. Masalah Pribadi , 7, 98 % dan Masalah Belajar 0. 8 % pada siklus II.
2. Melalui kegiatan layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik bimbingan konseling behavioral dapat menurunkan / mengurangi permasalahan yang menyebabkan terjadinya stres dan depresi yang

dihadapi oleh para siswa kelas IX C MTsN Prambanan Klaten Semester II Tahun Pelajaran 2014 / 2015

F. Kesimpulan

1. Pelaksanaan kegiatan layanan bimbingan kelompok dengan teknik pendekatan konseling behavioral dapat mengatasi terjadinya stress dan depresi yang terjadi pada siswa kelas IX C semester II MTs N Prambanan Klaten Tahun Pelajaran 2014 / 2015.
2. Pelaksanaan kegiatan layanan bimbingan kelompok dengan teknik pendekatan konseling behavioral dapat mengatasi terjadinya stress dan depresi yang menurun yang terjadi pada siswa kelas IX C semester II MTs N Prambanan Klaten Tahun Pelajaran 2014 / 2015 .
3. Hasil analisis rekapitulasi kasus yang menyebabkan siswa mengalami stres dan depresi pada siklus I terdiri dari Masalah Keluarga 57, 14 %, Masalah Kesehatan , 26 , 01 %. Masalah Pribadi , 26,44. % dan Masalah Belajar 10.06 . dan pada siklus II hasil analisis rekapitulasi kasus dapat mengalami penurunan / masalah dapat berkurang , menjadi Masalah Keluarga 50 %, Masalah Kesehatan , 7, 98 %. Masalah Pribadi , 7, 98 % dan Masalah Belajar 0. 8 % .
4. Dengan adanya kegiatan layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik bimbingan konseling behavioral siswa dapat merubah perilakunya yang menyimpang serta siswa dapat mengembangkan keterampilan *self management* dan *self control*.
5. Dengan adanya kegiatan layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik bimbingan konseling behavioral siswa dapat merasakan kenyamanan , hati terasa lega dan tidak ada beban yang mengganggu pikirannya , sehingga siswa akan lebih dapat berkonsentrasi dalam mengikuti pelajaran disekolah / madrasah.

Daftar Pustaka

- Arikunto, Suharsimi, *Prosedur Penelitian*, Rineka Cipta: Jakarta, 2002.
- _____, *Manajemen Penelitian*, Rineka Cipta: Jakarta, 2007.
- _____, *Penelitian Tindakan Kelas*. Bumi Aksara Jakarta, 2012.
- [Http://giskacumalimahuruf.wordpress.com](http://giskacumalimahuruf.wordpress.com) 2009/06/14, Teknik Pengumpulan Data
- Kartini kartono, *Patologi Sosial Gangguan Kejiwaan*, Jakarta. Rajawali Pers, 2002.
- Maman Rachman, *Penelitian Tindakan Kelas Dalam Bagan*, Universitas Negeri Semarang, 2008.
- Moleong Lexy, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, Remaja Rosdakarya: Bandung, 2005.
- Nana Syaodih Sukmadinata, *Landasan Psikologi Proses Pendidikan*, Remaja Rosdakarya: Bandung, 2005.
- Pedagogik Jurnal Pendidikan Dasar dan Menengah*, Laboratorium Baca Tulis Universitas Negeri Semarang, 2009.
- Rachman Shaleh, *Profil Madrasah Masa Depan*, Depag RI, 2005.
- Rubino Subiyanto, *Pendalaman materi Bimbingan Konseling*, Depdiknas UMS, 2009.
- Rudy Haryono, *Langkah Praktis Meredakan Emosi dan Stres*. Putra Pelajar Surabaya, 2002.
- Saring Marsudi, *Pendalaman Materi Bimbingan Konseling*. Depdiknas UMS, 2009.
- Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R and D*, Alfabeta: Bandung, 2007.
- , *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R and D*, Alfabeta: Bandung, 2009.
- Sugiyono, *Statistik Untuk Penelitian*. Alfabeta: Bandung, 2007.
- www.PsycologiMania.Com 2012/08
- www.Psikologius.blogspot.com 2012/01
- Al-Ghazali, Vol. I, No. 1, Januari-Juni, 2018.*

www.DuniaPsikologius.com.depresi 2012/01

www.Bhudiyanto.com.BimbinganSosial 2012/20/9

www.google.com.depresi 2012/20/9