

# **POLA PENANGANAN STRES DALAM AKTIVITAS BELAJAR (PENDEKATAN BIMBINGAN DAN KONSELING)**

**Masdudi**  
**Jurusan Tadris Ilmu Pengetahuan Sosial**  
**Institut Agama Islam Negeri Syekh Nurjati Cirebon**  
**masdudi.bandung@gmail.com**

## **Abstrak**

*Stres adalah bentuk ketegangan dari fisik, psikis, emosi maupun mental. Bentuk ketegangan ini mempengaruhi kinerja keseharian seseorang. Perubahan-perubahan sosial yang cepat sebagai konsekuensi modernisasi mempunyai dampak pada kehidupan. Tidak semua orang dapat menyesuaikan diri dengan perubahan-perubahan tersebut sehingga dapat menimbulkan ketegangan atau stres pada dirinya. Tantangan dunia pendidikan formal saat ini masih terjebak pada pengembangan dan pengutamaan aspek kognitif siswa dengan tujuan agar siswa menjadi manusia cerdas, berprestasi tinggi sehingga dengan mudah akan melanjutkan ke jenjang perguruan tinggi favorit mereka. Tantangan tersebut kemudian diaplikasikan dalam pengutamaan pendidikan ke arah penguasaan iptek, tetapi lemah terhadap pengembangan kepribadian beriman, kreatif, dan memiliki perasaan kemanusiaan serta daya tanggap. Dengan begitu, sejak dini segala upayadilakukan oleh pihak sekolah maupun orang tua untuk menggiring anak-anaknya agar mampu menyerap semua pengetahuan yang diajarkan. Kadang-kadang, siswa diberi pelajaran tambahan sehingga sering membuat jenuh dan frustrasi karena mereka tidak mempunyai pilihan lain, kecuali belajar dan menghafal yang akhirnya mengalami stres dalam kegiatan belajarnya.*

**Kata Kunci: stress, belajar, bimbingan konseling**

## **A. Pendahuluan**

Di dalam proses belajar, psikologi pendidikan perlu dipelajari setiap calon guru. Dalam hal itu, aspek psikologis menjadi faktor utama. Untuk melaksanakan tugas dan tanggung jawabnya sebagai pendidik, guru harus mengenal dengan baik bidang psikologi pendidikan. Psikologi pendidikan tidak hanya memberi pedoman tentang berbagai teori belajar, sistem persekolahan, dan masalah-masalah psikologis anak, tetapi dimulai dari studi tentang perkembangan dan pertumbuhan anak sejak tahun pertama sampai pada tingkat masa remaja.

Masalah prinsip dan metode belajar menjadi bagian yang cukup penting sebagai pedoman yang harus dipegang dalam pendidikan di sekolah, selain masalah-masalah belajar kelompok, disiplin kelas, dan perkembangan emosional anak. Banyak hal yang perlu diperhatikan guru dan calon guru, antara lain: (1) sebagai guru perlu memperhatikan bagaimana anak-anak tumbuh dan berkembang (2); motivasi belajar yang meliputi masalah harapan sukses sebagai faktor perilaku, pemecahan masalah, optimisme, dan hasil belajar

akademis dalam hubungannya dengan kegiatan dan dorongan social; (3) cara-cara belajar, terutama yang berkenaan dengan masalah imajinasi dan berfikir kreatif (Oemar Hamalik, 2007: 4—5).

Keunikan individu mengandung arti bahwa tidak ada dua individu yang sama persis di dalam aspek-aspek pribadinya, baik aspek jasmaniah maupun aspek rohaniah. Di sekolah sering kali tampak masalah perbedaan individu ini, misalnya ada siswa yang cepat dan ada yang lambat dalam belajar, ada yang menonjol dalam kecerdasan tertentu (seperti *linguistik*) tetapi kurang cerdas dalam bidang lain (seperti *kinestetik*). Kenyataan ini akan membawa konsekuensi bagi pelayanan pendidikan, khususnya yang menyangkut bahan pelajaran, metode mengajar, alat-alat pelajaran, penilaian dan pelayanan lainnya.

Dunia pendidikan saat ini memiliki tuntutan yang tinggi terhadap prestasi siswanya. Tuntutan itu kadangkala menjadi penyebab munculnya stres pada anak-anak yang tidak memiliki kesiapan dan kedisiplinan dalam belajar. Menghadapi pelajaran yang berat di sekolah dapat menimbulkan stres pada remaja, terutama bagi remaja sekolah menengah karena mereka mendapat tekanan untuk memperoleh nilai yang baik dan dapat masuk ke universitas favorit. Stres pada remaja juga disebabkan oleh tuntutan dari orangtua dan masyarakat. Orang tua biasanya menuntut anaknya untuk mempunyai nilai yang bagus di sekolah tanpa melihat kemampuan si anak. Beban berat yang dialami remaja ini dapat menimbulkan berbagai penyakit seperti sakit kepala, kurangnya nafsu makan, kecemasan yang berlebihan, dan lain-lain.

Di samping siswa dalam belajar sering mengalami kelupaan, ia juga terkadang mengalami peristiwa negatif lainnya yang disebut jenuh belajar yang dalam psikologi lazim disebut *learning plateau*. Peristiwa jenuh ini kalau dialami seorang siswa yang sedang dalam proses belajar dapat membuat siswa tersebut merasa telah mubazir usahanya. Oleh karena itu, sekolah hendaknya memberikan pelayanan kepada para siswa secara individual sesuai dengan keunikan masing-masing. Usaha melayani secara individual dapat diselenggarakan melalui program bimbingan dan konseling. Beberapa segi perbedaan individual yang perlu mendapat perhatian diantaranya ialah perbedaan dalam kecerdasan, prestasi belajar, sikap dan kebiasaan belajar, motivasi belajar, karakter, minat, ciri-ciri fisik, cita-cita, kemampuan dalam komunikasi atau berhubungan interpersonal, kemandirian, kedisiplinan dan tanggung jawab.

Untuk memahami keragaman karakteristik siswa, dapat dilakukan konseling individu. Konseling individu merupakan salah satu teknik pemberian bantuan secara individu dan secara langsung berkomunikasi. Dalam teknik ini pemberian bantuan dilakukan bersifat *face to face relationship* (hubungan empat mata) yang dilaksanakan dengan wawancara

antara konselor dengan klien. Dalam konseling individu, hendaknya konselor bersikap penuh simpati. Simpati artinya menunjukkan adanya sikap turut merasakan apa yang sedang dirasakan oleh klien. Empati artinya berusaha menempatkan diri dalam situasi dari klien dengan segala masalah-masalah yang dihadapinya. Dengan sikap ini, klien akan memberikan kepercayaan yang sepenuhnya kepada konselor. Hal ini sangat membantu keberhasilan dalam proses konseling (Masdudi, 2012:60).

Jadi, jelas bahwa dalam kegiatan belajar, banyak masalah yang timbul, terutama yang dirasakan oleh siswa sendiri. Sekolah mempunyai tanggung jawab yang besar dalam belajar. Untuk itu, hendaknya sekolah memberikan bantuan kepada siswa dalam mengatasi masalah-masalah tersebut. Disinilah perlunya program layanan bantuan bimbingan dan konseling sekolah untuk membantu agar mereka berhasil dalam proses kegiatan belajar, misalnya dengan belajarsambil bermain, belajar sambil mendengarkan music. Cara itu adalah cara efisien yang dilakukan oleh guru BK untuk menangani siswa stress belajar. Sebab, Siswa adalah manusia berpotensi yang layak dikembangkan untuk mencapai kemandirian, kreativitas, dan produktivitas bangsa yang lebih maju. Oleh karenanya, diperlukan sistem pendidikan yang kondusif agar segala aspek potensial dalam diri siswa dapat berkembang secara optimal.

Tantangan dunia pendidikan formal kita saat ini masih saja terjebak pada pengembangan dan pengutamaan aspek kognitif siswa, dengan tujuan agar siswa menjadi manusia cerdas, berprestasi tinggi, sehingga akan dengan mudah melanjutkan ke jenjang perguruan tinggi favorit mereka, yang kemudian diaplikasikan dalam pengutamaan pendidikan ke arah penguasaan iptek, namun lemah terhadap pengembangan kepribadian beriman, kreatif dan memiliki perasaan kemanusiaan (*humanistic*), dan daya tanggap (*gestalt, holistic*). Dengan begitu segala upaya, baik oleh pihak sekolah maupun orang tua sejak dini mereka menggiring putra putrinya secara bersama-sama untuk mampu menyerap semua pengetahuan yang diajarkan. Kadang-kadang siswa diberi pelajaran tambahan seperti bimbingan belajar di rumah maupun di sekolah sehingga tekanan tersebut berorientasi mengarah pada pengembangan otak kiri (untuk menguasai iptek) tersebut sering membuat para siswa jenuh dan frustasi karena mereka tidak mempunyai pilihan lain, kecuali belajar dan menghafal.

Secara umum stres adalah bentuk ketegangan dari fisik, psikis, emosi maupun mental. Bentuk ketegangan ini mempengaruhi kinerja keseharian seseorang. Bahkan stress dapat membuat produktivitas menurun, rasa sakit dan gangguan-gangguan mental. Pada dasarnya, stress adalah sebuah bentuk ketegangan, baik fisik maupun mental. Sumber stres

disebut dengan stressor dan ketegangan yang diakibatkan karena stres, disebut strain. Stres dalam kehidupan tidak dapat dihindarkan. Masalahnya adalah bagaimana manusia hidup dengan stres tanpa harus mengalami distress. Perubahan-perubahan sosial yang cepat sebagai konsekuensi modernisasi mempunyai dampak pada kehidupan. Tidak semua orang dapat menyesuaikan diri dengan perubahan-perubahan tersebut, pada gilirannya dapat menimbulkan ketegangan atau stress pada dirinya.

Stres bisa disebabkan oleh beberapa faktor, seperti keinginan yang bertentangan, peristiwa yang tidak bisa diprakirakan, peristiwa di luar batas kemampuan, dan konflik internal. Munculnya stres tersebut disebabkan oleh berbagai macam sebab, misalnya karena ketegangan yang muncul sesaat sebelum ujian. Bahkan, ketegangan itu justru paling banyak disebabkan karena penampilan guru yang kurang menarik (suka marah, kurang bersahabat, dan lain-lain) (Hartono, 2012: 86).

Aktivitas belajar sekolah di satu sisi bersifat positif. Di sisi lain, siswa mengaku terbebani. Kadang-kadang mereka diberi pelajaran tambahan, seperti bimbingan belajar (bimbel) di rumah maupun di sekolah selanjutnya semakin banyaknya pemberian tugas sekolah dalam setiap mata pelajarannya dengan intensitas waktu yang tidak banyak, ditambah cara mengajar guru di kelas yang monoton, hanya menggunakan metode ceramah dan menghafal saja, menambah kejenuhan siswa. Apalagi jika rasa humor guru rendah atau tidak ada sama sekali. Akibatnya, hasil belajar siswa kurang memuaskan dan muncul gejala-gejala membolos, malas, bertengkar antar siswa, menentang guru, dan bahkan perkelahian sesama mereka akibat aktivitas belajar siswa yang terlampaui banyak, sehingga timbul stress dalam diri siswa.

## **B. Konsep Pola Penanganan Stres**

Pada abad ke-17, istilah stres diartikan sebagai kesukaran, kesusahan, kesulitan, atau penderitaan. Pada abad ke-18, istilah ini digunakan dengan lebih menunjukkan kekuatan, tekanan, ketegangan, atau usaha yang keras berpusat pada benda dan manusia, terutama kekuatan mental manusia. Perkembangan istilah stres ini dirumuskan oleh beberapa pakar.

Mc. Nerney dalam Grenberg (1984) menyebutkan stres sebagai reaksi fisik, mental, dan kimiawi dari tubuh terhadap situasi yang menakutkan, mengejutkan, membingungkan, membahayakan, dan merisaukan seseorang. Menurut Hardjana (1994), stres sebagai keadaan atau kondisi yang tercipta bila transaksi seseorang yang mengalami stress dan hal yang dianggap mendatangkan stress membuat orang yang bersangkutan melihat ketidaksepadanan antara keadaan atau kondisi dan sistem sumber daya biologis, psikologis, dan sosial yang ada

padanya, sedangkan menurut Dadang Hawari, istilah stres dan depresi sering tidak dapat dipisahkan satu dengan lainnya. Setiap permasalahan kehidupan yang menimpa diri seseorang (*stressor psikososial*) dapat mengakibatkan gangguan fungsi atau faal organ tubuh. Reaksi tubuh (fisik) ini dinamakan *stress* dan manakala fungsi organ-organ tubuh itu terganggu terjadilah *distress* (Bastaman, H.D., 2007: 97).

Stres adalah keadaan ketidaknyamanan diri (perasaan dan pikiran) sebagai respon (reaksi fisik atau psikis) terhadap tekanan atau tuntutan lingkungan yang dihadapi sehingga berpotensi merusak dan tidak terkontrol, sedangkan pengertian lain stres yaitu suatu persepsi (cara pandang) dari ancaman atau bayangan akan adanya kecemasan, ketegangan, ketidaksenangan yang menggerakkan atau membuat membuat aktif organism (Taufik Hidayat, 2011:21).

Berdasarkan pemaparan para ahli mengenai definisi stress, pada intinya stres adalah segala sesuatu yang terjadi pada diri seseorang, yang mana perasaan dan pikirannya tidak nyaman akibat dari faktor tertentu sehingga dapat menimbulkan tekanan secara psikologis, dan secara otomatis akan mengganggu sistem keseimbangan tubuh (fisik) seseorang yang mengalaminya, seperti cemas secara berkepanjangan akan mengakibatkan penurunan berat badan pada diri seseorang tersebut. Dalam kondisi dan derajat tertentu, stres dapat berdampak positif dan produktif. Bagi orang tertentu, stres dapat menghasilkan suatu dinamika perilaku sehingga menjadi lebih produktif dan sukses. Sementara itu, pada orang lain dan dalam kondisi tertentu, stres dapat menimbulkan hambatan dan gangguan tertentu baik fisik maupun mental. Stres yang bersifat positif disebut *eustress*, sedangkan stres yang bersifat negative disebut *distress* (Mohammad Surya, 1994: 106—108).

Berdasarkan studi yang dilakukan oleh para ahli, stres berkembang melalui tiga tahapan, yaitu tahapan tanda-tanda awal, tahap resistensi, dan tahap kelelahan. Dalam tahapan munculnya tanda-tanda awal stres, terjadi reaksi-reaksi tertentu dalam diri individu, baik berupa reaksi fisik maupun mental, misalnya jantung berdebar, sakit kepala, insomnia, mudah lelah, sulit tidur, sulit berkonsentrasi belajar, hilang rasa humor, malas belajar atau bekerja, gelisah, bingung, sering marah-marah, keluarnya kelenjar tertentu, perubahan nafas, air muka dan sebagainya. Dalam tahapan resistensi, individu memberikan resistensi atau perlawanan terhadap datangnya pengaruh yang menimbulkan stres. Dalam situasi ini, timbul bermacam-macam bentuk mekanisme resistensi, baik terkendali maupun yang tidak terkendali. Bila resistensinya terkendali, akan timbul *eustress*. Bila resistensinya tidak terkendali, akan timbul *distress*. Selanjutnya, tahapan ketiga adalah keadaan kelelahan, yaitu keadaan fisik dan mental tidak mampu lagi menghadapi tantangan yang datang. Keadaan ini

dapat menimbulkan berbagai akibat, misalnya terganggu atau sakit. Salah satu bentuknya, misalnya keadaan yang disebut psikosomatik, yaitu keadaan gangguan atau sakit fisik yang disebabkan oleh hal-hal yang bersifat mental. Bila keadaan itu terus menerus berakumulasi dalam diri seseorang, timbul gangguan yang lebih parah lagi sehingga dapat menghambat dinamika dan perjalanan hidupnya. Stres dapat menimbulkan berbagai dampak atau konsekuensi dalam aspek psikologi (kejiwaan), jasmaniah, perilaku, dan lingkungan.

Dampak psikologis dari stres yang kuat adalah kecenderungan gampang marah, frustrasi, kecemasan, agresi (menyerang), gugup, dan panik. Keadaan lebih lanjut adalah timbulnya kebosanan, apatis, depresi, tidak bergairah, dan kehilangan kepercayaan diri. Dampak stres yang bersifat jasmaniah, antara lain perubahan hormonal, tekanan darah tinggi, meningkatnya denyut jantung, kesulitan pernapasan, gangguan pencernaan saraf dan sebagainya. Dampak stres terhadap perilaku, erat kaitannya dengan dampak psikologis dan jasmaniah. Dalam aspek perilaku, stres dapat menimbulkan berbagai gejala kelainan perilaku, seperti kurang mampu membuat keputusan, mudah lupa, terlalu peka, pasif kurang tanggung jawab, acuh dan seterusnya (Endin Nasrudin, 2010: 185—186).

Macam-macam *stressor* (pemicu stress) antara lain:

- 1) Diri sendiri, seperti kondisi tubuh yang kurang sehat, sakit-sakitan atau sedang ada konflik pribadi yang menyita (mengganggu) pikiran.
- 2) Keluarga, misalnya ketidak harmonisan hubungan antar anggota, orang tua yang otoriter, masalah keuangan, anggota keluarga yang sangat dicintai jatuh sakit atau meninggal (Syamsu Yusuf, 2006 : 135).
- 3) *Stressor* lingkungan, seperti suara gaduh (bising), rebut, rumah berantakan, tidak teratur kondisi penuh sesak, temperature ruangan yang tinggi (gerah), pencahayaan yang menyilaukan, polusi udara, penataan meubel yang tidak nyaman, limbah kimia dan sebagainya (Nasrudin, 2010 : 192—195).

Stres dalam kehidupan adalah suatu hal yang tidak dapat dihindari. Masalahnya adalah bagaimana manusia hidup dengan stress tanpa harus mengalami distress. Salah satu solusinya ialah dari bait sebuah lagu yang berbunyi *stress obatnya iman dan taqwa (Roma Irama)*. Memang benar, segala masalah yang kita hadapi kalau berlandaskan iman dan ketaqwaan pastilah ada jalan keluarnya, tanpa harus kita mengalami distress.

Menurut Cooper dan Davidson (1991) penyebab stress ada dua, yakni:

- 1) *Group Stressor* adalah penyebab stress yang berasal dari situasi maupun keadaan di dalam lingkungan, misalnya kurangnya kerjasama antar teman, konflik antar individu dalam

suatu kelompok, maupun kurangnya dukungan sosial dari sesama teman di dalam pergaulan.

- 2) *Individual Stressor* adalah penyebab stres yang berasal dari dalam diri individu, misalnya tipe kepribadian seseorang, kontrol personal dan tingkat kepasrahan seseorang, persepsi terhadap diri sendiri, tingkat ketabahan dalam menghadapi konflik peran ketidakjelasan peran (W. S. Winkel, 2004: 59).

Adapun untuk mencegah terjadinya stres yang menyebabkan depresi (seperti selalu gelisah, merasa kehilangan semangat hidup, atau selalu marah), sebaiknya mengatur pola hidup yang teratur atau sehat, yaitu:

- 1) Minum air putih

Hanya dengan minum satu atau dua gelas air putih akan sangat membantu untuk lebih santai dan dengan cairan tubuh yang cukup pula akan terhindar dari kepenatan dan kelelahan yang akan semakin memperburuk keadaan jika seseorang mengalami stres.

- 2) Olah raga secara teratur

Olah raga seperti jogging, senam, dan jalan kaki, sangat efektif untuk membantu tidur lebih nyenyak di malam hari. Energi yang dilepaskan pada saat kita berolah raga juga akan menstimulasi tubuh kita untuk memproduksi lebih banyak *endorphins* yang merupakan hormon yang menyebabkan kita merasa bahagia.

- 3) Hobi

Jika seseorang mengalami stres berat, maka cara yang baik untuk melepaskan stres tersebut adalah dengan menyalurkannya dalam bentuk hobi. Hobi yang melibatkan banyak orang dalam satu grup juga sangat dianjurkan karena hobi ini akan sangat kondusif terhadap kehidupan sosial seseorang.

- 4) Pijat

Pijat merupakan cara terbaik untuk melepaskan diri dari stress maka mulailah menyalakan lilin *aromatherapy* dan lakukan pijatan selepas beraktivitas seharian. Pijatan tidak hanya ampuh untuk menenangkan pikiran dan jiwa, tetapi juga dapat membantu untuk meregangkan otot-otot yang penat dan menstimulasi peredaran darah.

- 5) Makan makanan yang bergizi

Pada saat kita dalam kondisi stress, makan secara teratur dan makanan yang mengandung karbohidrat rendah akan sangat membantu menjaga keseimbangan gula darah. Makan makanan yang mengandung terlalu banyak karbohidrat bukanlah hal yang baik karena akan meningkatkan kandungan insulin dalam darah yang akan menyebabkan anda merasa lelah.

- 6) Tidak merokok

- 7) Menjauhkan diri dari minuman keras atau narkoba
- 8) Menjalin silaturahmi (persahabatan atau persaudaraan)
- 9) Mencoba merubah persepsi, salah satunya dengan bersikap sabar
- 10) Mempertinggi motivasi ibadah, baik secara kuantitatif maupun secara kualitas
- 11) Luruskan niat hanya kepadaNya, segala ucapan dan gerak kita adalah dzikir dan berusaha terus mendekatkan diri kepada Sang Khalik. "*Hanya dengan mengingat Allahlah hati menjadi tentram*" (QS. 13:28).
- 12) Tidak perlu mendramatisasi keadaan, jangan emosional dalam menafsirkan peristiwa yang menimpa. Coba dahulu meredamnya dengan introspeksi.
- 13) Mulailah dengan berfikir positif (*positive thinking*)
- 14) Jangan menyesali kejadian yang telah terjadi karena separah apapun peristiwa yang menimpa kita pasti ada hikmahnya. Penyesalan hanya akan menghalangi langkah kita selanjutnya. Kecewa boleh saja tetapi tidak boleh kecewa untuk yang kedua kalinya.
- 15) Tidur dan istirahatlah yang cukup karena dapat mengembalikan kebugaran tubuh (Syamsu Yusuf, 2006 : 135).

Mendeteksi penyebab stres dan bentuk reaksinya, ada tiga pola penanganan dalam mengatasi stres, yaitu :

#### 1) Pola Sehat

Pola sehat adalah pola menghadapi stres yang terbaik, yaitu dengan kemampuan mengelola perilaku dan tindakan sehingga adanya stres tidak menimbulkan gangguan, akan tetapi menjadi lebih sehat dan berkembang. Mereka yang tergolong kelompok ini biasanya mampu mengelola waktu dan kesibukan dengan cara yang baik dan teratur sehingga ia tidak perlu merasa ada sesuatu yang menekan, meskipun sebenarnya tantangan dan tekanan cukup banyak.

#### 2) Pola Harmonis

Pola harmonis adalah pola menghadapi stres dengan kemampuan mengelola waktu dan kegiatan secara harmonis dan tidak menimbulkan berbagai hambatan. Dengan pola ini, individu mampu mengendalikan berbagai kesibukan dan tantangan dengan cara mengatur waktu secara teratur. Individu tersebut selalu menghadapi tugas secara tepat, dan kalau perlu ia mendelegasikan tugas-tugas tertentu kepada orang lain dengan memberikan kepercayaan penuh. Dengan demikian, akan terjadi keharmonisan dan keseimbangan antara tekanan yang diterima dengan reaksi yang diberikan. Demikian juga terhadap keharmonisan antara dirinya dan lingkungan.

#### 3) Pola Patologis



Pola patologis adalah pola menghadapi stres dengan berdampak berbagai gangguan fisik maupun sosial-psikologis. Dalam pola ini, individu akan menghadapi berbagai tantangan dengan cara-cara yang tidak memiliki kemampuan dan keterampilan mengelola tugas dan waktu. Cara ini dapat menimbulkan reaksi-reaksi berbahaya karena bisa menimbulkan berbagai masalah.

Untuk menghadapi stres dengan cara sehat atau harmonis, tentu banyak hal yang dapat dikaji. Dalam menghadapi stres, dapat dilakukan dengan tiga strategi, yaitu :

1) Memperkecil dan mengendalikan sumber-sumber stres

Strategi pertama, dalam hal ini perlu dilakukan penilaian terhadap situasi sumber-sumber stres, mengembangkan alternatif tindakan, mengambil tindakan yang dipandang paling tepat, mengambil tindakan yang lebih positif.

2) Menetralkan dampak yang ditimbulkan oleh stres

Strategi kedua, dalam hal ini dilakukan dengan mengendalikan berbagai reaksi baik jasmaniah, emosional, maupun bentuk-bentuk mekanisme pertahanan diri. Dalam membentuk mekanisme pertahanan diri dapat dilakukan dengan berbagai cara. Misalnya menangis, menceritakan masalah kepada orang lain, humor (melucu), istirahat dan sebagainya. Sedangkan dalam menghadapi reaksi emosional, adalah dengan mengendalikan emosi secara sadar, dan mendapatkan dukungan sosial dari lingkungan.

3) Meningkatkan daya tahan pribadi.

Strategi ketiga, dalam hal ini dilakukan dengan memperkuat diri sendiri, yaitu dengan lebih memahami diri, memahami orang lain, mengembangkan ketrampilan pribadi, berolahraga secara teratur, beribadah, pola-pola kerja yang teralur dan disiplin, mengembangkan tujuan dan nilai-nilai yang lebih realistis.

### **C. Penanganan Stress Melalui Layanan Bimbingan dan Konseling**

Cara atau pola penanganan adalah jalan (aturan, sistem) yang dapat dipakai untuk melakukan sesuatu agar menghasilkan tujuan tertentu. Bimbingan, dalam rangka menemukan pribadi mengandung makna bahwa guru kelas dalam kaitannya dengan pelaksanaan bimbingan, diharapkan mampu memberikan bantuan kepada siswa, seperti orang tua atau wali. Dengan keinginan dan kemampuannya, guru kelas dapat mengenal kekuatan dan kelemahan yang dimiliki siswa serta menerimanya secara positif dan dinamis sebagai modal pengembangan diri lebih lanjut. Upaya bimbingan dan konseling ini diselenggarakan melalui pengembangan segenap potensi individu siswa secara optimal dalam proses perkembangan kearah kematangan atau kemandirian. Untuk mencapai kematangan tersebut, konseli

memerlukan bimbingan karena mereka kurang memiliki pemahaman atau wawasan tentang diri dan lingkungannya, juga pengalaman dalam menentukan arah kehidupannya. Sementara itu, proses perkembangan tidak selalu berjalan secara linier atau lurus searah dengan potensi, harapan, dan nilai-nilai yang dianut.

Perkembangan konseli tidak terlepas dari pengaruh lingkungan, baik fisik, psikis maupun sosial. Sifat yang melekat pada lingkungan adalah perubahan. Perubahan yang terjadi dalam lingkungan dapat mempengaruhi gaya hidup (*life style*) warga masyarakat. Apabila perubahan yang terjadi itu diluar jangkauan kemampuan, terjadilah kesenjangan perkembangan perilaku konseli, seperti terjadinya stagnasi (kemandegan), penyimpangan perilaku, seperti maraknya tayangan pornografi di televisi dan VCD, penyalahgunaan alat kontrasepsi, minuman keras dan obat-obatan terlarang, sangat mempengaruhi pola perilaku atau gaya hidup konseli terutama pada usia remaja yang cenderung menyimpang dari kaidah-kaidah moral akhlak yang mulia, seperti pelanggaran tata tertib sekolah, tawuran, menjadi pecandu narkoba, kriminalitas dan pergaulan bebas (Afifudin, 2010: 24).

Problematika penyelenggaraan konseling di sekolah yang begitu besar harus dilakukan berdasarkan kemampuan yang dimiliki oleh setiap siswa. Program perencanaan dan pelaksanaan konseling yang mengacu pada keterbatasan kemampuan bagi lembaga-lembaga pendidikan menengah atas, program pendidikannya dapat dikhususkan pada masalah-masalah belajar. Menurut Sofyan (2010: 134), dilapangan biasanya kepala sekolah dan guru-guru cenderung memperhatikan siswa yang bermasalah. Adapun selebihnya siswa yang tidak bermasalah cenderung diabaikan dan tidak pernah mendapat pelayanan bimbingan dan konseling. Akibatnya, bagian bimbingan dan konseling di sekolah ditakuti para siswa karena takut dianggap sebagai siswa yang nakal atau bermasalah. Muncullah julukan bahwa BK adalah alat pengawas dan penghukum seperti polisi. Dengan katalain, orientasi bimbingan dan konseling selama ini bersifat klinis, artinya memperhatikan siswa yang bermasalah dan mengabaikan siswa yang tidak bermasalah.

Para guru di sekolah perlu memahami kesehatan mental siswanya yang berada pada masa transisi karena banyak siswa yang mengalami kesulitan mengembangkan mentalnya karena terhambat oleh masalah-masalahnya, seperti penyesuaian diri, konflik dengan orang tua atau teman, masalah pribadi, atau masalah akademis yang semuanya dapat menjadi sumber stres (Dede Rahmat Hidayat, 2013: 99). Stres adalah suatu keadaan yang bersifat internal yang bisa disebabkan oleh tuntutan fisik atau lingkungan dan situasi sosial yang berpotensi merusak dan tidak terkontrol yang dapat menimbulkan tekanan serta dapat mengganggu sistem keseimbangan tubuh. Menurut Hager (1999), stres sangat bersifat

individual dan pada dasarnya bersifat merusak bila tidak ada keseimbangan antara daya tahan mental individu dengan beban yang dirasakannya. Namun, berhadapan dengan *stressor*/sumber stress tidak selalu mengakibatkan gangguan secara psikologis maupun fisiologis. Terganggu tidaknya individu tergantung pada persepsinya terhadap peristiwa yang dialaminya (Taufik Hidayat, 2011: 21).

Dalam khasanah psikologis, khususnya dalam kajian tentang stres, istilah “stres sekolah” (*school stress*) merupakan istilah yang relatif baru. Konsep *school stress* yang belakangan ini mulai diminati oleh sejumlah peneliti psikologi dan pendidikan untuk memahami kondisi stress yang dialami oleh siswa disekolah, sebenarnya bukanlah konsep yang orisinal dan sama sekali baru, tetapi lebih merupakan pengembangan dari konsep *organizational stress* atau *job stress*, yakni stress yang dialami individu akibat tuntutan organisasi atau tuntutan pekerjaannya. Kemudian para peneliti berusaha mengembangkan sebuah konsep yang secara khusus menggambarkan kondisi stress yang dialami oleh siswa akibat tuntutan sekolahnya, yakni *school stress* (Desmita, 2011: 291).

Dalam proses belajar mengajar, aktivitas anak didik yang diharapkan tidak hanya aspek fisik, melainkan juga aspek mental. Anak didik bertanya, mengajukan pendapat, mengerjakan tugas, berdiskusi, menulis, membaca, dan mencatat hal-hal yang penting dari penjelasan guru, merupakan sejumlah aktivitas anak didik yang aktif secara mental maupun fisik. Disini aktivitas anak didik lebih banyak daripada aktivitas guru. Guru hanya pembimbing dan sebagai fasilitator dari aktivitas belajar anak didik di kelas (Syaiful Bahri Djamarah, 2011: 110).

#### 1) Bentuk-bentuk Bimbingan Konseling dalam Menangani Stres

Bentuk bimbingan menyangkut jumlah siswa yang dibimbing. Bentuk bimbingan dalam menangani stres diantaranya:

##### a) Bimbingan individual

Bimbingan individual lebih mengarah pada kegiatan konseling. Bimbingan individual merupakan proses belajar melalui hubungan khusus secara pribadi dalam wawancara antara seorang konselor dengan seorang konseli (siswa). Prinsip yang digunakan dalam bimbingan individual direalisasikan dengan menyediakan bahan ajaran untuk kegiatan utama, juga disusun bahan ajar untuk kegiatan perbaikan dan pengayaan. Konsep belajar tuntas yang dilakukan dalam bimbingan individual sangat menekankan pentingnya peranan umpan balik dari siswa. Kemajuan belajar siswa segera dinilai, kemudian hasil penilaian tersebut menjadi umpan balik bagi kegiatan perbaikan dan pengayaan. Perbaikan diberikan kepada siswa yang

belum menguasai bahan ajar secara tuntas, sedangkan pengayaan diberikan kepada peserta didik yang perkembangan belajarnya cepat.

b) Bimbingan Kelompok

Bimbingan kelompok adalah bimbingan yang diberikan kepada sekelompok siswa atau orang untuk memberikan informasi atau penerangan tentang masalah-masalah yang tidak dibicarakan dalam pelajaran di kelas atau di pertemuan formal yang menyangkut segi pembelajaran. Isi materi dapat menyangkut soal pergaulan, cara belajar, adat kebiasaan, seksualitas, dan lain-lain.

Adapun ragam dari bimbingan konseling, yakni:

c) Bimbingan Akademik

Bimbingan akademik, yaitu bimbingan yang diarahkan untuk membantu para individu dalam menghadapi dan menyelesaikan masalah-masalah akademik, seperti : Pengenalan kurikulum, pemilihan jurusan / konsentrasi, cara belajar, penyelesaian tugas-tugas dan latihan, pencarian serta penggunaan sumber belajar.

d) Bimbingan Sosial Pribadi

Bimbingan sosial pribadi adalah bimbingan untuk membantu para individu dalam menyelesaikan masalah-masalah sosial pribadi. Yang termasuk masalah sosial pribadi, yaitu hubungan dengan sesama teman, hubungan dengan guru, pemahaman sifat dan kemampuan diri, penyesuaian diri dengan lingkungan pendidikan dan masyarakat tempat mereka tinggal, dan penyelesaian konflik.

e) Bimbingan Karier

Bimbingan karier adalah proses pemberian bantuan kepada individu yang berupa saran-saran dan masukan yang berhubungan dengan pekerjaan yang cocok bagi orang tersebut, dengan melihat latar belakang orang yang dibimbing. Saran-saran dan masukan tersebut bukanlah hal yang mutlak harus dilaksanakan, tetapi hal tersebut dikembalikan kepada individu yang diberi saran.

f) Bimbingan Keluarga

Bimbingan keluarga merupakan upaya pemberian bantuan kepada para individu sebagai pemimpin atau anggota keluarga agar mereka mampu menciptakan keluarga yang utuh dan harmonis, memberdaya diri secara produktif, dapat menciptakan dan menyesuaikan diri dengan norma keluarga, serta berperan serta berpartisipasi aktif dalam mencapai kehidupan keluarga yang bahagia.

## 2) Pendekatan dan Teori-teori Konseling

Prayitno & Erman Amti, (2004: 299-302) menyatakan bahwa apabila di titik lebih lanjut teori-teori konseling, pada dasarnya di kelompokkan ke dalam tiga pendekatan, yaitu pendekatan konseling direktif, konseling nondirektif, dan konseling elektrik.

a) *Konseling Direktif*

Konseling direktif, yang karena proses dan dinamika pengentasan masalahnya mirip “penyembuhan penyakit”, pernah juga disebut “konseling klinis” (*clinical counseling*). Konseling direktif ini sering juga disebut konseling yang beraliran *Behavioristik*, yaitu layanan konseling yang berorientasi pada perubahan tingkah laku secara langsung (Hansen, dkk., 1977) dan Brammer & Stone, 1982).

Pendekatan ini dipelopori oleh E.G. Williamson dan J.G. Darley yang berasumsi dasar bahwa klien tidak mampu mengatasi sendiri masalah yang dihadapinya. Karena itu, klien membutuhkan bantuan dari orang lain, yaitu konselor. Dalam konseling direktif, klien bersifat pasif, dan yang aktif adalah konselor. Dengan demikian, inisiatif dan peranan utama pemecahan masalah lebih banyak dilakukan oleh konselor. Klien bersifat menerima perlakuan dan keputusan yang dibuat oleh konselor.

b) *Konseling Nondirektif*

Konseling nondirektif sering juga disebut “*client centered therapy*”. Pendekatan ini diperoleh oleh Carl Rogers dari Universitas Wisconsin di Amerika Serikat. Konseling nondirektif merupakan upaya bantuan pemecahan masalah yang berpusat pada klien. Melalui pendekatan ini, klien diberi kesempatan mengemukakan persoalan, perasaan, dan pikiran-pikirannya secara bebas.

Pendekatan ini berasumsi dasar bahwa seseorang yang mempunyai masalah pada dasarnya tetap memiliki potensi dan mampu mengatasi masalahnya sendiri. Bertitik tolak dari pandangan tersebut, maka dalam konseling, inisiatif dan peranan utama pemecahan masalah diletakkan dipundak klien sendiri. Sedangkan kewajiban dan perana utama konselor adalah menyiapkan suasana agar potensi dan kemampuan yang ada pada diri klien itu berkembang secara optimal, dengan jalan menciptakan hubungan konseling yang hangat dan permisif. Suasana seperti itu akan memungkinkan klien itu mampu memecahkan sendiri masalahnya.

c) *Konseling Elektrik*

Konseling direktif dan konseling non-direktif merupakan dua pendekatan yang amat berbeda, yang satu lebih menekankan peranan konselor, sedangkan yang lain menekankan peranan klien. Masing-masing berdiri pada dua kutub yang berlawanan, satu kutub direktif dan yang lain kutub nondirektif. Apabila dari kutub yang satu ditarik garis ke kutub yang

lain, amka akan terbentuklah garis kontinum, yaitu garis kontinum konseling direktif dan nondirektif (Prayitno, 1987: 112). Di atas garis kontinum itu terbentang kemungkinan gerak pengembangan berbagai modifikasi ataupun “pengawinan” antara dua arus konseling itu.

Konselor sendiri menggunakan masing-masing pendekatan atau teori konseling. Mereka yang mempelajari pendekatan dan teori-teori itu mungkin ada yang tertarik dan merasa dirinya lebih cocok untuk mendalami dan mempraktikkan satu pendekatan teori konseling tertentu saja, dan mungkin ada pula yang berusaha “menggabungkan” tiga teori yang berdekatan dalam wilayah garis kontinum yang dimaksudkan diatas. Kebanyakan mereka bersikap *elektrik* yang mengambil berbagai kebaikan dari kedua pendekatan ataupun dari berbagai teori konseling yang ada itu, mengembangkan dan menerapkannya dalam praktek sesuai dengan permasalahan klien. Sikap elektrik ini telah ada sejak lama dan bahkan dianggap lebih tepat dan sesuai dengan filsafat atau tujuan bimbingan dan konseling daripada sikap yang hanya mengandalkan satu pendekatan atau satu-dua teori tertentu saja (Tolbert, 1959; Hansen, dkk., dan Brammer & Shostrom, 1982).

#### **D. Pelaksanaan Program Layanan Bimbingan Konseling dalam Menangani Stres**

##### **1) Program Mengatasi Masalah Belajar**

Untuk membantu siswa dalam mengatasi masalah belajar, antara lain dilakukan beberapa upaya, khususnya pada siswa yang mengalami masalah kurang motivasi, yaitu:

##### **2) Peningkatan Motivasi Belajar**

Peningkatan motivasi belajar dilakukan agar siswa memiliki semangat dan gairah untuk mengikuti proses belajar dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut.

- a. Memperjelas tujuan-tujuan belajar;
- b. Menyesuaikan pengajaran dengan bakat, kemampuan dan minat siswa;
- c. Menciptakan suasana pembelajaran yang menantang, merangsang dan menyenangkan maka pada jiwa anak akan mudah merasa tertantang;
- d. Memberikan penguatan pada siswa yang dapat melaksanakan tugas dengan baik dan memberikan hukuman (hukuman yang bersifat membimbing) pada siswa yang tidak melaksanakan tugas dengan baik;
- e. Menghindari tekanan-tekanan dan suasana yang tidak menentu;
- f. Melengkapi sumber belajar dan peralatan belajar;
- g. Mempelajari hasil belajar yang diperoleh (Anas Salahudin, 2010: 142—145).

### 3) Strategi Pembelajaran Menyenangkan

Bobbi DePorter (2000) menyatakan bahwa strategi pembelajaran menyenangkan adalah strategi yang digunakan untuk menciptakan lingkungan belajar yang efektif, menerapkan kurikulum, menyampaikan materi, memudahkan proses belajar, dimana guru memilih dan menerapkan cara-cara penyampaian materi yang bersifat positif sehingga mudah dipahami siswa dan memungkinkan tercapainya suasana pembelajaran yang tidak membosankan bagi siswa.

DePorter, Reardon, dan Singer (1999) menggambarkan strategi pembelajaran menyenangkan dengan menata suasana kelas sebagai berikut.

- a. Menata lingkungan kelas, agar dapat dengan baik memengaruhi kemampuan siswa untuk terfokus dan menyerap informasi;
- b. Meningkatkan pemahaman melalui gambar seperti ikon akan menampilkan isi pelajaran secara visual, sementara poster animasi yang lucu dan mengandung humor akan menguatkan dialog internal siswa;
- c. Alat bantu belajar dalam berbagai bentuk seperti kartun dan karikatur dapat menghidupkan gagasan abstrak dan mengikutsertakan pelajar kinestetik;
- d. Pengaturan bangku mendukung hasil belajar;
- e. Musik membuka kunci keadaan belajar optimal dan membantu menciptakan asosiasi;
- f. Gaya lain dapat digunakan pada saat jeda, membuat kuis pertanyaan lucu, humor, transisi menggunakan berbagai sumber yang dapat mendorong siswa menjadi tertarik dan berminat pada setiap pelajaran (Darmansyah, 2011: 23—25).

### 4) Musik dalam Pembelajaran

Darmansyah(2011:35—39) menyatakan bahwa pembelajaran yang didukung oleh suasana kondusif akan memberikan dampak terhadap peningkatan hasil belajar. Suasana itu kebanyakan dipengaruhi berbagai faktor seperti sirkulasi udara dalam ruangan, pencahayaan, dan pengaruh musik dalam suasana belajar. Khusus mengenai peran musik dalam mendukung terlaksananya suatu pembelajaran yang efektif telah banyak dibuktikan dalam beberapa penelitian akhir-akhir ini.

Musik dipilih karena irama, ketukan, dan keharmonisan musik mempengaruhi fisiologi manusia terutama gelombang otak dan detak jantung disamping membangkitkan perasaan dan ingatan (Lozanof, 1979). Musik dapat membantu kita masuk ke dalam situasi belajar optimal. Musik juga memungkinkan kita membangun hubungan dengan siswa melalui musik, kita dapat “berbicara dalam bahasa mereka”.

Musik berpengaruh kuat pada lingkungan belajar. Penelitian menunjukkan bahwa belajar lebih mudah dan cepat jika pelajar berada dalam kondisi santai dan reseptif. Detak jantung orang dalam keadaan seperti ini adalah 60 sampai 80 kali per menit. Kebanyakan music barok (klasik) sesuai dengan detak jantung manusia yang santai dalam kondisi belajar optimal (Schuster dan Gritton, 1986). Alat musik tiup dan biola mempunyai nada lebih ringan, yang menambahkan keringanan dan perhatian pada suasana hati pelajar. Banyak penelitian yang mendukung penggunaan barok (Bach, Correlli, Tartini, Vivaldi Handel, Pachelbel, Mozart) dan music klasik (Satie, Rachmaninoff) untuk merangsang dan mempertahankan lingkungan belajar optimal. Struktur kord melodis dan instrumentasi misalnya, barok membantu tubuh mencapai keadaan waspada relaks (Schuster dan Gritton, 1996).

Kemudian ada pula yang disebut “efek Mozart”. Para peneliti menemukan bahwa siswa yang mendengarkan Mozart tampak lebih mudah menyimpan informasi dan memperoleh nilai tes lebih tinggi. Mendengarkan musik sejenis itu (music piano Mozart) bisa merangsang jalur saraf yang penting untuk kognisi. Demikian laporan peneliti Frances H. Raucher, Universitas California di Irvine (Brown, 1993). Menurut peneliti dari Perancis, Mme. Belanger, “Memainkan musik Mozart akan mengkoordinasikan napas, irama jantung, dan irama gelombang otak. Musik ini mempengaruhi pikiran tak sadar, merangsang reseptivitas dan persepsi” (Rose, 1987:98).

Para siswa yang masuk setelah melewati jam pelajaran sebelumnya yang kurang menarik dan membosankan akan mengalami masalah dalam pelajaran berikutnya. Cara terbaik untuk membantu mengubah keadaan adalah dengan memainkan musik kontemporer positif yang riang saat mereka tiba. Kita akan mendapatkan perhatian mereka sekaligus memberitahukan bahwa mereka akan melewati waktu di kelas kita dengan ringan, positif, dan aktif. Dengan mendengarkan musik kontemporer yang riang antara sesi belajar, tubuh akan terangsang untuk bergerak dan berubah, bukan hanya dalam keadaan mental pelajar, melainkan keadaan psikologis guru juga.

Musik yang guru putar dapat pula membantu guru memudahkan gerakan dan pengaturan volume suara dalam ruangan. Misalkan, guru meminta siswa untuk mendiskusikan sejenak materi yang dipelajari sebelumnya. Ketika mereka mulai berdiskusi, mainkan musik sekeras suara mereka. Tanpa musik siswa merasa ragu, menunggu siapa yang akan berbicara dahulu, dan tidak ingin jadi yang pertama untuk memecahkan keheningan. Musik membebaskan mereka berbicara, untuk jalan terus tanpa menarik perhatian terhadap diri mereka. Setelah beberapa saat, kecilkan volume musik sedikit. Suara mereka melirih, mengikuti volume musik. Saat kita membutuhkan lagi perhatian mereka, keraskan musiknya



lalu matikan. Tindakan ini menyebabkan siswa melihat apa yang terjadi dengan musiknya. Dengan demikian, daripada menghabiskan waktu, tenaga, dan suara untuk mendapatkan perhatian mereka, lebih baik menggunakan musik untuk menarik perhatian itu. “untuk kegiatan kelompok, kami menyarankan anda menggunakan musik jenis reggae dengan sedikit atau tanpa kata, *new age*, dan instrumental jazz kontemporer” (Bobbi DePorter dkk: 1999).

## **E. Simpulan**

Stres adalah suatu keadaan yang bersifat internal, yang bisa disebabkan oleh tuntutan fisik (badan), atau lingkungan dan situasi sosial yang berpotensi merusak dan tidak terkontrol yang dapat menimbulkan tekanan serta dapat mengganggu sistem keseimbangan tubuh. Stres sangat bersifat individual dan pada dasarnya bersifat merusak bila tidak ada keseimbangan antara daya tahan mental individu dengan beban yang dirasakannya. Namun, berhadapan dengan *stressor* (sumber stres) tidak selalu mengakibatkan gangguan secara psikologis maupun fisiologis. Terganggu tidaknya individu tergantung pada persepsinya terhadap peristiwa yang dialaminya.

Konsep *school stress* yang belakangan ini mulai diminati oleh sejumlah peneliti psikologi dan pendidikan untuk memahami kondisi stress yang dialami oleh siswa disekolah, sebenarnya bukanlah konsep yang orisinil dan sama sekali baru, tetapi lebih merupakan pengembangan dari konsep *organizational stress* atau *job stress*, yakni stres yang dialami individu akibat tuntutan organisasi atau tuntutan pekerjaannya. Kemudian para peneliti berusaha mengembangkan sebuah konsep yang secara khusus menggambarkan kondisi stres yang dialami oleh siswa akibat tuntutan sekolahnya, yakni *school stress*.

Cara atau pola penanganan yang bisa dipakai untuk melakukan serta berbuat sesuatu agar menghasilkan tujuan tertentu, diantaranya melalui bimbingan dan konseling. Bimbingan, dalam rangka menemukan pribadi mengandung makna bahwa guru BK atau wali kelas dalam kaitannya dengan pelaksanaan bimbingan, diharapkan mampu memberikan bantuan kepada siswa, seperti orang tua atau wali. Dengan keinginan dan kemampuannya, guru BK atau guru kelas dapat mengenal kekuatan dan kelemahan yang dimiliki siswa serta menerimanya secara positif dan dinamis sebagai modal pengembangan diri lebih lanjut sehingga dapat menemukan solusi yang tepat untuk menangani stres siswa.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Afifuddin. 2010. *Bimbingan & Konseling*. Bandung: Pustaka Setia.
- Bahri, Syaiful Djamarah. 2011. *Psikologi Belajar*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bastaman, H.D. 2007. Bastaman, H.D. *Psikologi untuk Menemukan Makna Hidup dan Meraih Hidup Bermakna*. Bandung: Logoterapi.
- Darmansyah. 2010. *Strategi Pembelajaran Menyenangkan dengan Humor*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- DePorter, Bobbi & MikeHernacki. 2002. *Quantum Learning: Membiasakan Belajar Nyaman dan Menyenangkan*. Terj. Alawiyah A. Bandung: Kaifa.
- Desmita. 2011. *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Hamalik, Oemar. 2007. *Psikologi Belajar & Mengajar*. Bandung: Sinar Baru Algensindo Offset.
- Hartono dan Boy Soedarmadji. 2012. *Psikologi Konseling*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Hidayat, Taufik. 2011. "Hand Out Psikologi Umum". Diktat Perkuliahan STAI Darul Ulum, Kandangan.
- Masdudi. 2012. "Bimbingan dan Konseling Perspektif Sekolah". *Jurnal AlTarbiyah*.
- Nasrudin, Endin. 2010. *Psikologi Manajemen*. Bandung: Pustaka Setia.
- Prayitno dan Erman Amti. 2004. *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Rahmat, Dede Hidayat. 2013. *Bimbingan Konseling Kesehatan Mental di Sekolah*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Salahudin, Anas. 2010. *Bimbingan & Konseling*. Bandung: Pustaka Setia.
- Surya, Mohammad. 1994. *Bunga Rampai Psikologi Manajemen*. Bandung: Ilham Jaya.
- Winkel, W. S. 1994. *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Jakarta: Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Yusuf, Syamsu. 2006. *Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Bandung: Pustaka Bani Quraisy.