

Stress Management Skills in Post Earthquake Learning Through The Tutoring Modul for Student

Nusuki¹, Muhammad Ripli²
nusukirian@gmail.com¹, riplimuhammad@gmail.com²

Indonesia¹²

Abstract. The study was based on what happened in junior high school 2 selong, where stress in student moderate. Does administration tutoring module is useful for dealing with stress in learning in junior high school 2 Selong student in the academic year 2018/2019. Models of research in the development of pre-experimental, pre-experimental pra-experiment also called for a cursory models such as experimental but not experimental. This models is called the model experimentis weak because there is no equalization characteristics (Random) and no control variables. Tife used is one group pre test – posttest desaign. Subjects in this study consisted of thirty student of class IX. While data analysis techniques used are the t-test formula polled variants. From the results of the questionnaire dealing with stress in the study were used as the experimental class after being given a pre-test is still medium category with a total score is 2322 with an everage value of 77,4. Specifically it appears that the number of children being categorized as many as 27 people (90%) and there is the third highest score 3 people (10%). While the results of the analysis of the questionnaire dealing with stress in learning in class IX students at junior high school 2 Selong were used as the experimental class after being given a pos-test in the form of activities gudance through guidance modules to learn that the thirty students who are subjected to low category, obtained a total score as many as 1926 with an average value of 64,2 with the lowest score is 12 people (40%). Seen from a comparison score pre-test and post-test decrease is $77,4 < 64,2$ it is said successful research. By showing $t\text{-count} > t\text{-tabel}$ ($2,439 > 2,002$). It can be concluded that by providing affective guidance modules learn to cope with stress learning in class IX students at junior high schools 2 Selong the academic year 2018/2019.

Keywords: Module tutoring, Learning to cope with stress

1 Pendahuluan

Pendidikan merupakan suatu sistem yang terdiri dari komponen-komponen yang saling berinteraksi, saling korelasi, dan interdependensi untuk mencapai tujuan pendidikan. Bimbingan bertujuan membantu siswa agar memperoleh berbagai pengalaman dan dengan pengalaman itu tingkah laku siswa meliputi pengetahuan, keterampilan, dan nilai atau norma yang berfungsi sebagai pengendali sikap dan prilaku siswa menjadi bertambah, baik kuantitas maupun kualitasnya. Dalam situasi inilah bimbingan dan konseling akan terasa diperlukan sebagai suatu bentuk bantuan kepada murid. Program bimbingan dan konseling membantu berhasilnya program pendidikan pada umumnya (Mulyadi, 2002: 89)

Sebagai manusia, setiap orang membutuhkan sejumlah hal baru berupa rangsangan tertentu dalam hidup. Berbagai ketidakpastian, kecemasan, atau tekanan lain sebenarnya dapat diolah menjadi semacam motivator diri guna mencapai sejumlah keinginan dan cita-cita. Adanya kemampuan ini dalam diri seseorang disebut gejala eustres yang berarti stres buruk yang berdampak positif (Awalan eus dalam bahasa Yunani berarti baik). Inilah saat dimana seseorang mampu merasakan adanya kemudahan dibalik gejala tuntutan, tantangan dan kondisi tekanan yang ada. Dalam kondisi demikian cenderung merasa takut, panik, bingung, dan cenderung putus asa. Perasaan-perasaan tersebut menghantui hingga mengakibatkan kebuntuan (Musbikin, 2007: 9).

Stres merupakan suatu permasalahan yang sering menjadi perbincangan dalam kehidupan sehari-hari. Stres dapat dialami dalam berbagai situasi yang berbeda. Stres merupakan fenomena umum yang biasa dirasakan oleh individu dalam kehidupan sehari-hari. Namun terkadang menjadi masalah kesehatan mental, hal ini terjadi saat stres dirasa begitu mengganggu karena melemahkan fisik juga psikologis. Menurut Tyer adalah perasaan tidak enak yang disebabkan oleh persoalan-persoalan diluar kendali seseorang. Batasan ini hanya menyinggung dua pandangan tentang stres yang hampir universal, yaitu bahwa stres itu tidak menyenangkan dan hal itu terjadi pada diri seseorang, serta seorang itu sendiri hampir tak dapat melakukan apapun terhadapnya (dalam Alvin, 2007:26). Beberapa pendapat mengatakan bahwa dampak yang menimbulkan stres dalam belajar pada siswa adalah menurunnya motivasi belajar, kompetensi yang dimiliki tidak berkembang, tidak terpenuhi standar kelulusan yang ditetapkan oleh sekolah maupun pemerintah yang pada akhirnya dapat menurunkan kualitas pendidikan. Dilihat dari konteks ini maka bimbingan dan konseling sebagai salah satu wilayah layanan pendidikan disekolah memiliki peran strategis untuk membantu siswa agar dapat memahami hakikat belajar, hakekat evaluasi, cita-cita dan hakekat sukses dalam belajar. Serta siswa mampu menciptakan suasana belajar efektif, mampu mengenali gejala stres dalam dirinya, dan mampu memenejemen stres dalam dirinya.

Hal ini juga disebabkan oleh tekanan-tekanan yang berhubungan dengan belajar dan kegiatan disekolah maupun didalam lingkungan sekitarnya. Contohnya PR tertunda, tugas yang terlalu banyak saat menjelang ujian, dan hal-hal lainnya. Masalah berikutnya yang sering dihadapi siswa adalah guru memberikan materi atau bahan ajar terlalu luas, terlalu mendalam, dan tidak sesuai dengan kompetensi yang ingin dicapai oleh siswa, karena itu siswa merasa jenuh dan merasa stres dalam belajar. Seorang siswa yang sedang dalam keadaan stres belajar sistem akalnya tidak dapat bekerja sebagaimana yang diharapkan dalam memproses item-item informasi atau pengalaman baru. Sehingga kemajuan belajarnya seakan-akan “jalan ditempat”. Apabila kemajuan belajar yang jalan ditempat ini di gambarkan dalam bentuk kurve, yang akan tampak adalah garis mendatar yang lazim disebut “plateau” yang artinya “kasar”. Stres atau kejenuhan belajar dapat melanda seorang siswa yang kehilangan motivasi dan konsolidasi salah satu tingkat keterampilan tertentu sebelum sampai pada tingkat keterampilan berikutnya.

Berdasarkan uraian tersebut di atas penulis mencoba menerapkan sebuah modul bimbingan yang diharapkan mampu mengatasi stres dalam belajar untuk membantu siswa agar dapat belajar dengan baik didalam kelas sehingga tidak kehilangan motivasinya dalam belajar. Dan membantu siswa agar tekanan-tekanan yang dihadapi didalam kelas berkurang seperti: lama belajar, menyontek, dan banyak tugas dapat menimbulkan kejenuhan dalam belajar

sehingga siswa merasa stres dan motivasinya berkurang. Maka itulah yang akan dilakukan penulis untuk menjangkau kemampuan tersebut melalui sebuah modul bimbingan yang berjudul : modul bimbingan belajar untuk siswa kelas IX SMPN 2 Selong tahun pelajaran 2018/2019. Maka dalam penelitian ini peneliti bertujuan untuk mengembangkan modul bimbingan belajar untuk meningkatkan kemampuan belajar siswa didalam kelas, agar memudahkan siswa dalam memahami materi bimbingan.

2 Metode

Penelitian ini menggunakan penelitian pengembangan dengan mengadopsi model pengembangan Borg dan Gall. Menurut Nana Syaodih (2011:164) penelitian dan pengembangan adalah suatu proses atau langkah-langkah untuk mengembangkan suatu produk baru atau menyempurnakan produk yang telah ada, yang dapat dipertanggung jawabkan.

Model ini terdiri dari 10 (sepuluh) tahap. Tetapi berdasarkan kebutuhan pengembangan yang peneliti lakukan maka langkah atau tahapan ini disederhanakan menjadi 5 tahapan. Proses penyusunan modul bimbingan belajar dilakukan melalui 5 tahap, dengan mengadopsi model pengembangan Borg dan Gall, dengan prosedur sebagai berikut: 1). Analisis kebutuhan, 2). desain, 3). Pembuatan prototype, 4). Uji coba kelompok terbatas, 5). Revisi akhir. Uji coba produk dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui kualitas produk yang dihasilkan berdasarkan kriteria-kriteria yang telah ditetapkan dalam instrument uji coba produk sehingga modul bimbingan belajar tersebut dapat digunakan secara efektif dan efisien dalam proses bimbingan. Data-data yang diperoleh dari hasil uji coba digunakan sebagai tolak ukur dalam memperbaiki dan menyempurnakan kualitas produk.

Desain uji coba yang akan dilakukan meliputi dua langkah sebagai berikut:

Validasi tim ahli dilakukan sebelum uji coba lapangan dilakukan. Pada tahap ini produk akan divalidasi oleh ahli materi dan ahli media. Ahli-ahli tersebut akan melakukan penilaian terhadap produk sesuai dengan kriteria-kriteria yang telah ditetapkan dalam instrument uji coba, baik dari segi materi, kebahasaan maupun segi kegrafisan dari produk tersebut.

Dalam uji coba ini, peneliti menggunakan model desain pre-experimental. Pre-eksperimental desain disebut juga pra-eksperiment karena sepiintas modelnya seperti eksperiment tetapi bukan eksperiment. Model ini disebut model eksperiment lemah karena tidak ada penyamaan karakteristik (random) dan tidak ada pengontrolan variabel. Sementara tipe yang digunakan adalah one group pretest-posttest design, karena dalam model desain ini, kelompok tidak diambil secara acak dan tidak ada kelompok pembandingan, tetapi diberi tes awal dan tes akhir selain diberi perlakuan. Lokasi atau tempat pelaksanaan uji coba terbatas ini adalah di SMPN 2 Selong pada kelas IX dengan jumlah sampel sebanyak 30 orang siswa kelas eksperimen.

Tujuan uji coba lapangan ini adalah untuk menentukan apakah produk yang dihasilkan sudah memiliki kelayakan, baik dilihat dari aspek bimbingan, isi atau materi dan bahasa sehingga layak untuk digunakan dalam kegiatan bimbingan dan konseling. Prosedur pelaksanaan uji coba lapangan ini adalah menjelaskan kepada siswa maksud dan tujuan

dilakukannya uji coba, kemudian meminta siswa mengisi lembar angket untuk mengetahui tanggapan atau respon mereka terhadap modul bimbingan belajar, menganalisis data-data yang diperoleh (skor tanggapan angket respon terhadap kualitas produk yang dikembangkan). Berdasarkan hasil uji coba lapangan ini, modul bimbingan akan direvisi dan disempurnakan. Instrument pengumpulan data adalah cara-cara yang dapat digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data. Penelitian ini menggunakan lembar validasi ahli materi dan tampilan, angket pre-test dan post-test dan angket respon siswa.

Lembar validasi ahli merupakan instrument pengumpulan data yang digunakan untuk mengumpulkan data hasil pengecekan dari validator. Lembar validasi ahli diberikan kepada validator untuk memberi skor dengan cara memberi tanda centang (✓) pada setiap aspek yang dinilai pada daftar lembar validasi ahli yang telah disediakan. Lembar validasi ini digunakan untuk mengukur kualitas produk yang dikembangkan dari aspek pembelajaran dan isi. Validasi terhadap produk dilakukan untuk menggali komentar dan saran baik secara tertulis maupun secara lisan sebagai dasar untuk melakukan revisi dan selanjutnya untuk dilakukan perbaikan selain itu, untuk mendapatkan data apakah produk yang dikembangkan layak digunakan atau tidak.

Angket atau kuesioner merupakan teknik atau cara pengumpulan data secara tidak langsung (peneliti tidak langsung bertanya jawab dengan responden). Instrument atau alat pengumpulan datanya juga disebut juga angket berisi sejumlah pertanyaan atau pernyataan yang harus dijawab atau direspon oleh responden. Sama dengan pedoman wawancara, bentuk pertanyaan bisa bermacam-macam, yaitu pertanyaan terbuka, pertanyaan berstruktur dan pertanyaan tertutup (Nana Syaodih, 2009:219). Dalam penelitian ini, angket digunakan untuk mengetahui tanggapan atau respon siswa terhadap produk yang dikembangkan.

Dalam proses uji coba produk dengan kriteria respon yang diberikan oleh siswa sebagai berikut: a) 0% - 20% (sangat tidak respon), 21% - 40% (tidak merespon), c) 41- 60% (cukup merespon), d) 61% - 80% (merespon), 81% -100% (sangat merespon). Selain itu peneliti juga akan menggunakan instrument berupa angket tertutup, dengan tipe skala likert untuk mengukur perilaku stres pada siswa dan kepribadian siswa yang dibuat untuk instrument pre-test dan post-test. Angket yang digunakan untuk mengumpulkan data tentang mengatasi stres dalam belajar yang dilaksanakan secara tertulis sebanyak 30 pernyataan dan 4 pilihan jawaban yaitu: Jadi skor maksimal adalah 120 dan skor minimal adalah 30. Data yang dikumpulkan pada penelitian ini adalah berupa tanggapan tim ahli dan respon siswa terhadap kualitas produk yang dikembangkan ditinjau dari aspek bimbingan. Selanjutnya data yang diperoleh dari instrument validasi ahli dianalisis dengan langkah-langkah sebagai berikut:

Data kualitatif berupa komentar dan saran perbaikan produk dari validator pertama dan validator kedua dianalisis dan dideskripsikan secara deskriptif kualitatif untuk merevisi produk yang dikembangkan. Pada lembar validasi disediakan lima pilihan untuk memberikan tanggapan tentang kualitas produk bahan bimbingan belajar yang dikembangkan, yaitu: sangat baik (5), baik (4), cukup (3), kurang (2) dan sangat kurang (1). Jika tim ahli atau validator memberi tanggapan sangat baik pada butir pernyataan, maka skornya sebesar 5 demikian seterusnya. Skor yang diperoleh, kemudian dikonversikan menjadi data kualitatif skala lima, dengan acuan rumus yang diadaptasi dari Eko Putro Widoyoko (2011: 238).

Dalam mendeskripsikan data variabel penelitian, peneliti menganalisis dengan menggunakan pengkategorian dengan menggunakan rumus sebagai berikut: STT (skor maksimal)= Nilai tertinggi x jumlah soal = $(4 \times 30) = 120$ TR (skor minimal)= Nilai terendah x jumlah soal = $(1 \times 30) = 30$ Setelah peneliti mendeskripsikan variabel-variabel tersebut, maka semua data penelitian akan dianalisis menggunakan rumus t-test. Adapun rumus yang digunakan adalah rumus t-test pooled varian. Setelah data dianalisis dengan menggunakan rumus t-test di atas maka dapat diketahui bahwa “Melalui Modul Bimbingan Belajar Efektif Untuk Mengatasi Stres Dalam Belajar Pada Siswa Kelas IX SMPN 2 Selong Tahun Pelajaran 2018/2019”

3 Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan hasil perhitungan instrumen dan respon siswa terhadap modul, diperoleh data hasil validasi ahli, dari segi materi dapat dikategorikan “baik” ($67,98 < X \leq 83,94$) dengan jumlah skor 83 dan dari segi tampilan dapat dikategorikan “cukup baik” ($21,6 < x \leq 32,4$) dengan jumlah skor 27. Adapun hasil angket respon siswa terhadap kegiatan bimbingan dapat dikategorikan “sangat merespon” 81% - 100% dengan jumlah skor 542 dan hasil pre-test dan post-test, yaitu $77,4 > 64,2$, terjadi perubahan dari kategori Sedang ke kategori Rendah. Analisis akhir menggunakan rumus uji-t dari hasil perhitungan hipotesis menunjukkan thitung lebih besar daripada nilai ttabel ($2,439 > 2,002$). Artinya bahwa modul bimbingan belajar efektif untuk mengatasi stres dalam belajar siswa” diterima.

Bimbingan dan konseling merupakan kegiatan penting dalam pendidikan. Kegiatan membimbing sangat menentukan arah perkembangan dan kemunduran siswa di sekolah, baik pada kemampuan akademik maupun non akademik serta perilaku-prilaku sosial lainnya, termasuk pula dalam hal potensi dan kemampuannya mengatasi stres sewaktu belajar didalam kelas. Salah satu yang kerap melanda siswa stres dalam belajar adalah kesibukan pada pekerjaan disekolah maupun dirumah, seolah tak ada putusnya. Stres juga dapat terjadi karena sifat guru yang kasar, suka marah, kurang senyum, suka membentak, sinis atau sombong, acuh dan tidak adil. Sifat guru yang demikian dapat menyebabkan ketidakyamanan dan ketidakharmonisan antara guru dengan siswa. Jika seseorang merasa bahwa stres mulai menguasai kehidupan dan dirinya, maka inilah saat yang tepat untuk menjalankan strategi agar seseorang yang mengendalikan stres tersebut dan bukannya stres yang mengendalikan seseorang tersebut (Musbikin, 2007: 64). Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan siswa dalam memahami pelajaran masih kurang, adapun hasil wawancara yang didapatkan, alasan siswa sulit memahami materi bimbingan dikarenakan kurangnya bahan bimbingan yang digunakan dalam proses pembelajaran yang dapat membantu siswa dalam memahami materi bimbingan yang diberikan.

Pendapat di atas, sesuai dengan kondisi lapangan. Dimana siswa yang terlihat tegang, pola pikirnya selalu negatif terhadap sekolah yang menganggap tuntutan tersebut selalu mengancam dirinya, motivasi belajar yang tidak berkembang, dan selalu terlihat tertekan sewaktu belajar didalam kelas. Berbeda ketika berada dirumah siswa merasa tekanan pada dirinya hilang dan belajar dengan baik. Hubungan antara orang yang mengalami stres dan keadaan yang penuh stres merupakan suatu proses. Dalam proses tersebut, hal yang mendatangkan stres dan pengalaman orang yang terkena stres saling berkaitan. Stres yang

dialami setiap orang berbeda-beda sesuai dengan kemampuan orang tersebut (Hardjana, 1994: 125). Dari unsur-unsur stres belajar diatas, menurut Musbikin (2007: 11) stres belajar juga dapat meliputi aspek , (1) aspek stres terhadap lingkungan sekolah, (2) aspek terhadap elemen sekolah, dan (3) aspek ulangan dan ujian nasional.

Dan adapun tingkat stres belajar siswa SMP yang mempersiapkan ujian nasional pada siswa kelas IX yogyakarta (Elista, 2014), hasil penelitiannya menunjukkan bahwa sebagian besar tingkat stres belajar siswa masuk pada kategori rendah, sebagian besar siswa yang masuk pada kategori rendah mengalami stres dalam aspek emosional, (Suria, 2014) juga meneliti tentang analisis faktor-faktor yang mempengaruhi stres pada mahasiswa yang menyusun skripsi jurusan manajemen undiksha angkatan 2009, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa faktor yang dominan yang mempengaruhi stres dalam penyusunan skripsi adalah faktor internal, kemampuan intelektual, kurangnya kemampuan verbal, humerik dan berfikir induktif, kemudian faktor eksternal, yang dominan mempengaruhi stres dalam penyusunan skripsi adalah lingkungan sosial. Sedangkan hasil penelitian yang diteliti oleh (Aditya, 2014) yang berjudul study empiris pengaruh kecerdasan emosional, perilaku belajar, dan stres kuliah terhadap keterlambatan penyelesaian study pada mahasiswa S1 akutansi universitas brawijaya malang, hasil penelitian menunjukkan bahwa variabel perilaku belajar dan stres kuliah berpengaruh signifikan terhadap keterlambatan penyelesaian study.

Pendapat di atas sejalan dengan hasil penelitian yang ditemukan di lingkungan SMPN 2 Selong khususnya pada kelas IX, bahwa sejumlah siswa terlihat menunjukkan sikap yang emosional ketika jam pelajaran terakhir, siswa merasa bosan dan seakan-akan pengetahuannya dan kecakapannya yang diperoleh dari belajar tidak ada kemajuan, tidak ada kemajuan hasil belajar ini pada umumnya tidak berlangsung selamanya, tetapi dalam rentang waktu tertentu saja , misalnya seminggu. Dalam kegiatan proses pembelajaran guru hendaknya langsung masuk kedalam kelas untuk mengajar, dan terlebih dahulu melakukan langkah-langkah persiapan. Guru juga harus melakukan tanya jawab sebelum bel tanda akhir jam pelajaran berbunyi, dan tidak memberikan siswa keluar kelas begitu saja. Agar pembelajaran yang dilakukan oleh guru terlihat efektif, sebab selama pembelajaran tidak semua siswa memperhatikan dan guru harus berteriak-teriak untuk menenangkan siswanya. Jika guru tidak ingin terjadi seperti itu maka guru sebaiknya melakukan langkah-langkah dasar seperti : 1. Kegiatan pendahuluan (pembuka), 2. Kegiatan inti, dan 3. Kegiatan penutup. Dengan begitu proses bimbingan belajar akan berlangsung efektif dan bermakna bagi siswa dan guru. Ketiga kegiatan ini berlaku bukan hanya dalam pembelajaran didalam kelas, melainkan juga seluruh kegiatan sekolah baik yang dilakukan oleh guru maupun siswa. Kegiatan upacara, perayaan hari besar, bahkan lomba-lomba perlu dilakukan dengan menggunakan tiga tahap ini.

Dari masalah yang muncul ini peneliti tergugah untuk membuat modul agar siswa yang termotivasi lagi dalam belajar dikelas, lebih aktif dan semangat untuk mengikuti pelajaran. Modul bimbingan ini dibuat untuk guru BK sehingga dapat dipraktikkan kepada siswanya yang merasa jenuh atau stres dalam belajar agar dapat membantumengatasi stres dalam belajar siswa, karena belajar itu penting dalam kehidupan sehari-hari. Proses pengembangan modul bimbingan belajar berdasarkan prosedur pengembangan menurut Borg dan Gall (dalam Punaji Setyosari, 2012: 228-230) yang telah disederhanakan dan disesuaikan dengan kebutuhan penelitian yaitu: 1). Analisis kebutuhan, 2). Desain, 3). Pembuatan prototype, 4). Uji coba kelompok terbatas,, 5). Revisi akhir,

Berdasarkan modul bimbingan dan satuan layanan (satlan) yang dibuat, peneliti melaksanakan kegiatan bimbingan dengan menggunakan media yang sudah ada disebutkan di dalam modul dengan tiga kegiatan bimbingan. Kegiatan awal bimbingan adalah pengenalan diri dan menjelaskan tujuan dari penelitian yang dilakukan oleh peneliti serta memberikan penjelasan singkat tentang proses bimbingan kepada siswa.

Kegiatan selanjutnya adalah penyampaian materi bimbingan dengan memberikan simulasi dan permainan agar siswa tidak jenuh. Dalam proses bimbingan yang pertama ini dilakukan secara klasikal, awalnya siswa terlihat kurang antusias, kurang merespon dan kurang tertarik dan terjadi kejadian yang menarik antara siswa dan peneliti. Dimana peneliti lebih dominan berbicara dikarenakan siswanya tidak fokus dan kurang memperhatikan. Pada kegiatan bimbingan yang kedua dan ketiga dilakukan dengan bimbingan konseling. Menjelaskan materi-materi yang ada didalam modul bimbingan belajar.

4 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan dalam penelitian ini, dapat disimpulkan sebagai berikut: Profil stres dalam belajar siswa kelas IX SMPN 2 Selong Tahun Pelajaran 2018/2019 berkategori sedang, sehingga berpengaruh signifikan terhadap proses belajar siswa. Dan pengaruh penggunaan modul bimbingan belajar untuk mengatasi stres dalam belajar siswa kelas IX SMPN 2 Selong efektif sehingga mampu untuk membantu siswa dalam mengatasi stres dalam belajar. Dari hasil pre-test dan post-test setelah menggunakan modul bimbingan belajar yang dikembangkan, diperoleh hasil angket menurun yaitu dari 77,4 ke 64,2, dan Persentase rata-rata respon yang diberikan oleh siswa terhadap kegiatan bimbingan yang memilih "ya" adalah 94% dan yang memilih "tidak" adalah 6% maka respon siswa terhadap kegiatan bimbingan yang beracuan pada modul bimbingan belajar dapat dikategorikan 81% - 100% (sangat merespon). Hasil nilai t-test yang diperoleh dalam penelitian ini adalah $t_{hitung} > t_{tabel}$ yaitu $2,439 > 2,002$. Dengan demikian, hasil akhir yang diperoleh bahwa modul yang dikembangkan "efektif" dan bisa dimanfaatkan sebagai penunjang dalam proses bimbingan.

Referensi

- [1] Alvin (2007). Faktor Penyebab Stres Belajar. Jakarta: Citra Jawa
- [2] Anonim. (2008). Undang - Undang Republik Indonesia No. 17 Tahun 2008 Tentang Pelayaran, Jakarta: Kementerian Sekretaris Negara
- [3] Arikunto, Suharsimi. (2006). Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta: Bumi Aksara
- [4] Arikunto, Suharsimi. (2009). Dasar-dasar Evaluasi Pendidikan. Jakarta: Bumi Aksara
- [5] Arikunto Suharsimi. (2006). Pengertian Angket. Diakses pada tanggal 09 maret 2016 dari <http://IdShvoong.com>
- [6] Depdiknas. (2003). Undang-Undang Tentang Sistem Pendidikan Nasional. Jakarta: Depdiknas Ditjen Dikdasmen
- [7] Desmita. (2010). Manajemen belajar. Jakarta: ghalia indonesia

- [8] Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (2013). Modul Diklat peningkatan kompetensi guru BK/Konselor SMP/MTs. Implementasi Program Bimbingan dan Konseling dalam kurikulum 2013.
- [9] Mastur dan Triono. (2014). Materi Layanan Klasikal Bimbingan dan Konseling Bidang Bimbingan Karier. Yogyakarta: Paramita Publisng
- [10] Mckean & Misra. (2000). Stres Akademik Mahasiswa. Jakarta: Gramedia pustaka Utama
- [11] Musbikin, Imam. (2007). Kiat-Kiat Sukses Melawan Stres. Surabaya: Citra Pelajar Grub
- [12] Mulyadi. (2002). Psikologi Belajar. Jakarta: Rineka Cipta
- [13] Prayitno. (2014). Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling. Jakarta: Rineka Cipta
- [14] Putro Eko, Widoyoko. (2011). Evaluasi program pembelajaran. Yogyakarta: Pustaka belajar
- [15] Ridwan. (2012). Penelitian Tindakan Bimbingan Dan Konseling. Bandung: Alfabeta
- [16] Riyanto, Yatim. (2010). Paradigma Baru Pembelajaran. Jakarta: Kencana
- [17] Salahuddin. (2012). Bimbingan dan Konseling. Bandung: CV. Pustaka Setia
- [18] Sopiah, Mamang Sangadji. (2010). Metodologi penelitian pendekatan praktis dalam penelitian. yogyakarta: CV Andi Offset
- [19] Suryo, Subroto. 2009. Proses Belajar Mengajar Di Sekolah. Jakarta: Rineka Cipta
- [20] Sukitman, Tri. (2015). Bimbingan Konseling Berbasis pendidikan karakter. Yogyakarta: Diva Press
- [21] Sukardi. (2012). Metodologi penelitian pendidikan dan kompetensi dan praktiknya. Jakarta: bumi aksara
- [22] Sudjana. (2011). Perencanaan Pembelajaran. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya
- [23] Sugiyono. (2012). Metode Penelitian Pendidikan Cetakan Keempat belas. Bandung: Alfabeta
- [24] Syaodih Nana Sukmadinata. (2012). Metode penelitian pendidikan. Bandung: PT. Rosdakarya
- [25] Syarif (2013). Tahap-Tahap Proses Pembelajaran. Diakses pada tanggal 16 april 2016 dari <http://www.kampuspemuda.com>.
- [26] Syah, Muhibbin. (2003). Psikologi Belajar. Depok: PT. Rajagrafindo persada
- [27] Wayan Nurkencana & PPN Sunartana. (1986). Evaluasi Pendidikan. Surabaya: Usaha Nasional
- [28] Trianto. (2007). Model-model Pembelajaran. Jakarta: kreasi Pustaka