



EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK RATIONAL-EMOTIF UNTUK MEMBANTU SISWA MENGATASI KECEMASAN MENGHADAPI UJIAN

Suhendri ✉, DYP. Sugiharto, Suwarjo

Prodi Bimbingan Konseling, Program Pascasarjana, Universitas Negeri Semarang, Indonesia

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima Agustus 2012
Disetujui September 2012
Dipublikasikan November
2012

Keywords:

*Model of Rational Emotive
Group Counseling
Anxiety
Students in Facing Practice
Exams*

Abstract

Kecemasan merupakan suatu keadaan emosi yang tidak menyenangkan yang ditandai dengan perasaan tegang secara subjektif, keprihatinan, dan kekhawatiran disertai dengan getaran susunan syaraf otonom dengan derajat yang berbeda-beda. Beberapa faktor pemicu timbulnya kecemasan pada siswa di sekolah; (1) faktor kurikulum, (2) faktor guru, (3) faktor manajemen sekolah, (4) faktor masa depan, dan (5) faktor persaingan. Tujuan penelitian ini adalah (1) mengetahui pelaksanaan konseling rasional emotif dan tingkat kecemasan siswa dalam menghadapi ujian praktik, (2) menemukan model yang efektif untuk membantu mengatasi kecemasan siswa, (3) mengetahui tingkat keefektifan model konseling kelompok rasional emotif untuk membantu mengatasi kecemasan siswa. Metode penelitian ini menggunakan penelitian dan pengembangan (research and development). Tahapan pengembangan model : (1) studi pendahuluan, (2) perencanaan, (3) pengembangan model hipotetik, (4) penelaan model hipotetik, (5) revisi, (6) uji coba terbatas. Dan menggunakan metode mixed methode design sequence. Hasil akhir penelitian ini adalah model konseling kelompok rasional emotif yang dikembangkan ialah efektif untuk membantu mengentaskan kecemasan siswa

Abstract

Anxiety is an unpleasant emotional state characterized by feelings of tension subjectively, concern, and fear accompanied by autonomic nervous vibrations with different degrees. Some of the factors triggering the onset of anxiety in students at the school: (1) factor of the curriculum, (2) the teacher factor, (3) factors of school management, (4) factor of the future, and (5) competitive factors. The purpose of this study was (1) the implementation of rational emotive counseling and the anxiety level of students in the exam practice, (2) finding effective models to help students overcome anxiety, (3) determine the effectiveness of the model of rational emotive group counseling to help students overcome anxiety. This research method uses research and development (research and development). Stages of development of the model: (1) a preliminary study, (2) planning, (3) a hypothetical model development, (4) penelaan hypothetical models, (5) revision, (6) limited trial. And using mixed methods design method sequence. The end result of this research is a model of rational emotive counseling group developed is effective to help alleviate student anxiety.

© 2012 Universitas Negeri Semarang

✉ Alamat korespondensi:
Kampus Unnes Bendan Ngisor, Semarang, 50233
Email: hendri_kdi@yahoo.co.id

ISSN 2252-6889

Pendahuluan

Di sekolah banyak faktor pemicu timbulnya kecemasan pada siswa ; (a) faktor kurikulum : target kurikulum yang terlalu tinggi, iklim pembelajaran yang tidak kondusif, pemeberian tugas yang sangat padat, serta sistem penilaian yang begitu ketat pengawasannya, (b) faktor guru : sikap dan perlakuan guru yang kurang bersahabat, galak, judes dan kurang kompeten, (c) faktor manajemen sekolah : penerapan disiplin sekolah yang ketat dan lebih mengedepankan hukuman, iklim sekolah yang kurang nyaman, serta sarana dan pra sarana belajar yang sangat terbatas, (d) faktor masa depan, dan (e) faktor persaingan. Konseling rasional emotif telah dilaksanakan secara konseptual yaitu menggunakan empat tahapan ; (1) tahap pembinaan hubungan (2) tahap pengelolaan pikiran dan pandangan (3) tahap pengelolaan emotif dan afektif (4) tahap pengelolaan tingkah laku dan dilaksanakan secara individual. Melihat kebutuhan disekolah banyak siswa yang membutuhkan layanan ini. Maka dalam penelitian menggunakan konseling kelompok rasional emotif untuk membantu mengatasi kecemasan siswa menghadapi ujian.

Istilah Terapi Emotif Rasional sukar digantikan dengan istilah bahasa Indonesia yang mengena; paling dapat dideskripsikan dengan mengatakan: corak konseling yang menekankan kebersamaan dan interaksi antara berpikir dan akal sehat (*rational thinking*, berperasaan (*emoting*), dan berperilaku (*acting*), serta sekaligus menekankan bahwa suatu perubahan yang mendalam dalam cara berpikir dapat menghasilkan perubahan yang berarti dalam cara berperasaan dan berperilaku, Sugiharto (2005:4).

Konseling rasional emotif adalah aliran psikoterapi yang berlandaskan asumsi bahwa manusia dilahirkan dengan potensi, baik untuk berpikir rasional dan jujur maupun untuk berpikir irasional dan jahat. Manusia memiliki kecenderungan-kecenderungan untuk memelihara diri, berbahagia, berpikir dan mengatakan, mencintai, bergabung dengan orang lain, serta tumbuh dan mengaktualisasikan diri. Akan tetapi, manusia juga memiliki kecenderungan-kecenderungan ke arah menghancurkan diri, menghindari pemikiran, berlamat-lambat, menyesali kesalahan-kesalahan secara tak berkesudahan, takhayul, intoleransi, perfeksionisme, dan mencela diri, serta menghindari pertumbuhan dan aktualisasi diri, Corey G, 1990:234). Pendekatan konseling rasional emotif telah digunakan untuk mengatasi atau menghilangkan berbagai gangguan emosional

yang dapat merusak diri : benci, takut, cemas, was-was sebagai akibat berpikir yang irasional dan melatih menghadapi kenyataan secara rasional (Willis, 2004:77).

Sedangkan Menurut Yusuf (2006 : 258) “kecemasan pada dasarnya adalah suatu reaksi diri untuk menyadari suatu ancaman (*threat*) yang tidak menentu”. Selanjutnya Daradjat *dalam* (Dewi dan Rustam, 2008:58) mengungkapkan bahwa gejala kecemasan dapat bersifat fisik maupun bersifat mental.

Tujuan penelitian ; a) untuk mengetahui kondisi objektif pzelaksanaan konseling rasional emotif dan tingkat kecemasan siswa. b) untuk memperoleh rumusan model konseling kelompok rasional emotif. c) ntuk mengetahui tingkat keefektifan model konseling rasional emotif.

Konsep Dasar Konseling Rasional Emotif adalah manusia dilahirkan dengan potensi, baik untuk berpikir rasional dan jujur maupun untuk berpikir irasional dan jahat, manusia memiliki kecenderungan – kecenderungan untuk memelihara diri, berbahagia berpikir dan mengatakan, mencintai, bergabung dengan orang lain, serta tumbuh dan mengaktualkan diri, Corey (2009:238). Selanjutnya Ellis *dalam* Corey (1990:463) menyimpulkan bahwa manusia itu berbicara sendiri, mengevaluasi sendiri, dan bertahan sendiri.

Menurut Sugiharto (2005:17) bahwa dalam perspektif pendekatan konseling rasional emotif tingkah laku bermasalah, didalamnya merupakan tingkah laku yang didasarkan pada cara berpikir yang irasional.

Sebab-sebab individu tidak mampu berpikir secara rasional disebabkan oleh: Individu tidak berpikir jelas tentang saat ini dan yang akan datang, antara kenyataan dan imajinasi, Individu tergantung pada perencanaan dan pemikiran orang lain, Orang tua atau masyarakat memiliki kecenderungan berpikir irasional yang diajarkan kepada individu melalui berbagai media.

Tujuan Konseling ini adalah Memperbaiki dan merubah sikap, persepsi, cara berpikir, keyakinan serta pandangan-pandangan klien yang irasional dan tidak logis menjadi pandangan yang rasional dan logis agar klien dapat mengembangkan diri, meningkatkan sel-actualizationnya seoptimal mungkin melalui tingkah laku kognitif dan afektif yang positif. Menghilangkan gangguan-gangguan emosional yang merusak diri sendiri seperti rasa takut, rasa bersalah, rasa berdosa, *rasa cemas*, merasa was-was, rasa marah.

1. Deskripsi Proses Konseling

Ellis (1973:184) *dalam* Corey (2009:245)

menunjukkan bahwa banyak jalan yang digunakan dalam Terapi Rasional Emotif (TRE) yang diarahkan pada satu tujuan utama, yaitu : “meminimalkan pandangan yang mengalahkan diri dari klien, sehingga klien mampu memperoleh filsafat hidup yang lebih realistis”.

Fungsi dan peran terapis

Operasionalisasi tugas konselor :

- a. Konselor lebih edukatif-direktif kepada klien, dengan cara banyak memberikan cerita dan penjelasan, khususnya pada tahap awal
- b. Mengkonfrontasi masalah klien secara langsung
- c. Menggunakan pendekatan yang dapat memberi semangat dan memperbaiki cara berpikir klien, kemudian memperbaiki mereka untuk dapat mendidik dirinya sendiri.
- d. Dengan gigih dan berulang-ulang menekankan bahwa ide irasional itulah yang menyebabkan hambatan emosional pada klien.
- e. Mendorong klien menggunakan kemampuan rasional dari pada emosinya.
- f. Menggunakan pendekatan didaktif dan filosofis.
- g. Menggunakan humor dan “menekan” sebagai jalan mengonfrontasi berpikir secara irasional.

Ellis (1967:87) percaya bahwa hubungan antara terapis dan klien merupakan bagian yang berarti dari proses terapeutik, tetapi arti itu berbeda dengan arti yang terdapat sebagian besar psikoterapi yang lainnya. Selanjutnya Ellis dalam Corey (2009:251) menyatakan bahwa terapi Rasional Emotif menekankan pentingnya peran terapis sebagai model bagi para klien.

Menurut Nur Hidayah (2010:11) Tahapan Konseling Rasional Emotif Behaviour adalah :

- a. Tahap pembinaan hubungan

Hubungan baik-good rapport, antara konselor dan klien merupakan suatu prasyarat keberhasilan konseling. Untuk dapat menciptakan hubungan baik, konselor perlu : (1) menerapkan sikap dasar (penerimaan, suasana hangat, ramah, akrab, dan penuh toleran), (2) menciptakan suasana pendukung (suasana informal-objektif, dan suasana nyaman dan aman), (3) membuka sesi pertama atau perbincangan awal (menanyakan kerisauan, meminta respon atau keterangan dan mengaalinya).

- b. Tahap pengelolaan pikiran dan pandangan

Tahap ini secara konsekwensi peran konselor ialah: (1) mengidentifikasi, menarangkan dan menunjukkan masalah (CF. A-B-C) yang dihadapi konsli dengan keyakinan irasionalnya,

(2) mengajar dan memberikan informasi (menjelaskan dengan seluk beluk kerisauanya, yaitu menjelaskan B-Bir dan Br, serta peranan A dan C di dalamnya), (3) mendiskusikan masalah (menunjukkan kearah perubahan dari Bir ke Br, mendiskusikann dan menetapkan tujuan konseling yaitu apa yang ingin dicapai dalam konseling, dan (4) menerapkan berbagai teknik *debate* dan *dispute* seperti : mempropagandakan berpikir ilmiah, mengkonfrontasikan dan menantang, merestruksisasi kognitif, dan menghentikan cara berpikir lama (Bir).

- c. Tahap pengelolaan emotif atau afektif

Sebagai kelanjutan tahap ke dua sebagaimana telah disebutkan, maka konselor memusatkan perhatiannya pada menggarap emosi atau afeksi konseli sebagai kondisi pendukung kearah kemantapan perubahan dari Bir kearah Br. Dalam tahap ini peran konselor ialah : (1) meminta kesepakatan penuh pada konseli terhadap arah perubahan dari perubahan-perubahan kecil, misalnya : dengan menerapkan teknik humor, atau menunjukkan / membacakan puisi atau kata-kata mutiara, menunjukkan karikatur yang cocok, bernyayi bersama konseli, dan (3) melaksanakan teknik-teknik relaksasi, seperti : pelunturan otot, teriakan kuat (*primal scream*), mengheningkan cipta di tempat.

- d. Tahap pengelolaan tingkah laku

Jikalau sudah ditampakan oleh konseli isyarat bahwa : (1) sepakat atas arah perubahan, (2) ada pernyataan telah terjadi sejumlah perubahan kognitif maupun afektif sekalipun kecil, dan (3) sikap emosional dihadapkan pada perubahan perilaku, maka konselor siap masuk pada tahap pengelolaan perilaku tampak konseli. Pada tahap ini konselor : (a) menganjurkan kepada konseli untuk berbuat dan memberikan nasehat, (b) menunjukkan contoh perilaku cocok, pantas, atau teknik modeling, serta mengajak konseli mengikuti contoh, (c) mengajak konseli dalam latihan-latihan keasertifan, dan (d) mengajak dan menuntun konseli merumukan kalimat-kalimat rasional untuk atribut dirinya atau berbisik diri.

2. Teknik Konseling

Menurut Sugiharto (2005) menjelaskan beberapa teknik-teknik konseling pada konseling rasional emotif :

1. Teknik-teknik Emotif (afektif)

- a. Assertive adaptive

Teknik untuk melatih, mendorong, dan membiasakan klien untuk secara terus-menerus menyesuaikan dirinya dengan tingkah laku yang diinginkan. Latihan-latihan yang diberikan lebih bersifat

- pendisiplinan diri klien.
2. Bermain peran

Teknik untuk mengekspresikan berbagai jenis perasaan yang menekan (perasaan-perasaan negatif) melalui suatu suasana yang dikondisikan sedemikian rupa sehingga klien dapat secara bebas mengungkapkan dirinya sendiri melalui peran tertentu.
 3. Imitasi

Teknik untuk menirukan secara terus menerus suatu model tingkah laku tertentu dengan maksud menghadapi dan menghilangkan tingkah lakunya sendiri yang negatif.
2. Teknik-teknik Behavioristik
- a. Reinforcement

teknik untuk mendorong klien ke arah tingkah laku yang lebih rasional dan logis dengan jalan memberikan pujian verbal (*reward*) ataupun hukuman (*punishment*).

 - Teknik ini dimaksudkan untuk membongkar sistem nilai dan keyakinan yang irrasional pada klien dan menggantinya dengan sistem nilai yang positif.
 - Dengan memberikan reward ataupun punishment, maka klien akan menginternalisasikan sistem nilai yang diharapkan kepadanya.
 - b. Social Modeling
 - Teknik ini dilakukan agar klien dapat hidup dalam suatu model sosial yang diharapkan dengan cara imitasi (meniru), mengobser-vasi, dan menyesuaikan dirinya dan menginternalisasikan norma-norma dalam sistem model sosial dengan masalah tertentu yang telah disiapkan oleh konselor.
3. Teknik-teknik Kognitif
- a. Home work assignments
 - Teknik yang dilaksanakan dalam bentuk tugas-tugas rumah untuk melatih, membiasakan diri, dan menginternalisasikan sistem nilai tertentu yang menuntut pola tingkah laku yang diharapkan.
 - Klien ditugasi untuk mempelajari bahan-bahan tertentu, melaksanakan latihan-latihan tertentu yang signifikan untuk mengubah aspek-aspek kognisinya yang keliru dan irasional
 - Tugas yang diberikan konselor dilaporkan oleh klien dalam suatu pertemuan tatap muka dengan konselor
 - Teknik juga bermaksud : mengembangkan

- tanggung jawab, kepercayaan diri, pengelolaan diri klien dan mengurangi ketergantungannya kepada konselor.
- b. Latihan asertive
 - Teknik untuk melatih keberanian klien dalam mengekspresikan tingkah laku-tingkah laku tertentu yang diharapkan melalui bermain peran, latihan, atau meniru model-model sosial.
 - Maksud utama teknik latihan asertif
 1. Mendorong kemampuan klien mengekspresikan berbagai hal yang berhubungan dengan emosinya.
 2. Membangkitkan kemampuan klien dalam mengungkapkan hak asasinya sendiri tanpa menolak atau memusuhi hak asasi orang lain
 3. Mendorong klien untuk meningkatkan kepercayaan dan kemampuan diri
 4. Meningkatkan kemampuan untuk memilih tingkah laku-tingkah laku asertif yang cocok untuk diri sendiri.

Metode

Analisis keefektipan konseling kelompok rasional emotif untuk membantu siswa mengatasi kecemasan menghadapi ujian praktik, dilakukan dengan menganalisis tingkat kecemasan siswa setelah dan sesudah diberikan konseling kelompok rasional emotif. Kelompok eksperimen adalah siswa kelas XI jurusan TKR 2 (Teknik Kendaraan Ringan) SMK Negeri 7 Semarang. Pengujian keefektifan konseling kelompok rasional-emotif yaitu dengan menggunakan statistik non parametrik.

Tabel 1. Rancangan Penelitian

Kelompok	<i>Pre Test</i>	Perlakuan	<i>Post Test</i>
Eksperimen	O1	X	O1

Selanjutnya untuk membuktikan hipotesis penelitian berupa pengujian keefektipan konseling kelompok rasional-emotif digunakan uji beda rata-rata (*t-test*). Teknik analisis data statistik yang digunakan adalah statistika non parametrik. Subyek penelitian tujuh orang siswa, ini tidak besar atau kurang dari 30 orang, maka teknik *statistik non parametrik* menjadi alasan digunakan untuk analisis data.

Analisis data secara keseluruhan dilakukan menggunakan bantuan perangkat lunak SPSS 14.00 for windows.

Hasil dan Pembahasan

Profil Pelaksanaan Konseling Rasional Emotif di Sekolah.

Konseling rasional emotif digunakan untuk membantu siswa-siswa yang mengalami kecemasan dan pada siswa yang mengalami masalah-masalah pribadi. Dalam penerapannya konseling kasional emotif menggunakan 4 tahapan secara konseptual yaitu ; a) tahap pembinaan hubungan, b) tahap pengelolaan pikiran, c) tahap pengelolaan emotif, d) tahap pengelolaan tingkah laku.

Hasil Uji Coba Konseling Kelompok Rasional Emotif untuk Membantu Siswa Mengatasi Kecemasan Menghadapi Ujian

Tabel 2 dan 3 menunjukkan bahwa intensitas kondisi siswa terhadap kecemasan berbeda secara nyata sebelum dan sesudah diberikan perlakuan yaitu konseling dengan menggunakan pendekatan konseling kelompok rasional emotif. Hal ini dapat dilihat dari nilai sig < 0,05. Dengan demikian konseling kelompok rasional emotif efektif untuk membantu mengatasi kecemasan siswa dalam menghadapi ujian praktik.

Tabel 2. Profil Kondisi Tingkat Kecemasan Siswa

Resp	Sub Variabel							
	Ketegangan		Ketidaknyamanan		Khawatir pada pengawas ujian		Tidak senang pada teman	
	Skor	Kriteria	Skor	Kriteria	Skor	Kriteria	Skor	Kriteria
R-04	62,9	C	57,5	C	71,4	T	72,5	T
R-09	71,4	T	67,5	C	74,3	T	75,0	T
R-11	65,7	C	70,0	T	68,6	T	72,5	T
R-12	71,4	T	75,0	T	65,7	C	70,0	T
R-14	77,1	T	62,5	C	68,6	T	77,5	T
R-26	68,6	T	65,0	C	68,6	T	72,5	T
R-28	77,1	T	72,5	T	68,6	T	75,0	T

Lanjut,

Sub Variabel								
Pesimis		Merasa tertekan		Kehilangan harapan dan tidak mampu rilaks		Jml	% Skor	Kriteria
Skor	Kriteria	Skor	Kriteria	Skor	Kriteria			
77,5	T	75,0	T	80,0	T	196	71,3	Tinggi
75,0	T	67,5	C	71,1	T	197	71,6	Tinggi
70,0	T	72,5	T	77,8	T	196	71,3	Tinggi
70,0	T	77,5	T	84,4	T	203	73,8	Tinggi
77,0	T	70,0	T	66,7	C	196	71,3	Tinggi
75,0	T	67,5	C	75,6	T	194	70,5	Tinggi
75,0	T	72,5	T	75,6	T	203	73,8	Tinggi

Tabel 3. Prosentase Kecemasan Siswa dalam Menghadapi Ujian Praktik

Kriteria	Sub Variabel							
	Ketegangan		Ketidaknyamanan		Khawatir pada pengawas ujian		Tidak senang pada teman	
	Σ	%	Σ	%	Σ	%	Σ	%
STS	2	7	1	3	0	0	0	0
TS	8	27	7	23	5	17	6	20
KK	12	40	13	43	14	47	12	40
S	8	27	9	30	11	37	12	40
SS	0	0	0	0	0	0	0	0

Lanjut,

	Sub Variabel							
	Pesimis		Merasa tertekan		Kehilangan harapan dan tidak mampu relaks		Kecemasan	
	Σ	%	Σ	%	Σ	%	Σ	%
	0	0	0	0	0	0	0	0
	2	7	6	20	5	17	5	17
	8	27	8	27	7	23	5	17
	20	67	16	53	17	57	20	67
	0	0	0	0	1	3	0	0

Tabel 4. Hasil Uji Coba Konseling Kelompok Rasional Emotif untuk Membantu Siswa Mengatasi Kecemasan Menghadapi Ujian Praktik.

Pengujian	Keterangan
Uji z berpasangan pre tes dan pos tes kelompok eksperimen	Signifikan
Uji z berpasangan pre tes dan pos tes pada kelompok eksperimen pada sub variabel <i>ketegangan</i>	Signifikan
Uji z berpasangan pre tes dan pos tes pada kelompok eksperimen pada sub variabel <i>ketidaknyamanan</i>	Signifikan
Uji z berpasangan pre tes dan pos tes pada kelompok eksperimen pada sub variabel <i>Khawatir pada pengawas ujian</i>	Signifikan
Uji z berpasangan pre tes dan pos tes pada kelompok eksperimen pada sub variabel <i>tidak senang pada teman</i>	Signifikan
Uji z berpasangan pre tes dan pos tes pada kelompok eksperimen pada sub variabel <i>pesimis</i>	Signifikan
Uji z berpasangan pre tes dan pos tes pada kelompok eksperimen pada sub variabel <i>merasa tertekan</i>	Signifikan
Uji z berpasangan pre tes dan pos tes pada kelompok eksperimen pada sub variabel <i>kehilangan harapan dan tidak mampu relaks</i>	Signifikan

Tabel 5. Uji berpasangan *pre test* dan *post test* kondisi siswa terhadap kecemasan

Data	Mean	Sd	Statistik Uji Z	Nilai Sig	Keterangan
Pre tes kecemasan	197.85	3.62	-2.371	.018	Signifikan
Pos tes kecemasan	93.71	5.61			

Simpulan

Berdasarkan hasil penyebaran skala kecemasan kepada 30 siswa, ditemukan 67 % siswa yang menyatakan cemas dalam menghadapi ujian praktik.

Konseling kelompok rasional emotif efektif untuk membantu siswa mengatasi kecemasan dalam menghadapi ujian praktik. Hal ini terbukti dari nilai uji Z sebesar -2.371 dengan nilai signifikan 0.018. Hal ini dapat dilihat dari nilai signifikan < 0.05 artinya hasil akhir penelitian ini menunjukkan bahwa ada perubahan, sebelum dan sesudah diberikan perlakuan ; konseling kelompok rasional emotif.

Daftar Pustaka

- Corey, G. 2009. *Teori dan Teknik Konseling dan Psikoterapi*. Terjemahan oleh E. Koeswara. 2009. Bandung : PT. Refika Aditama.
- . 1990. *Teori dan Praktek dari Konseling dan Psikoterapi*. Terjemahan. Mulyarto. 1995. Semarang. IKIP Semarang Press.
- Dewi. & Rustam. 2008. *Perbedaan Kecemasan menghadapi SPMB anrtara Siswa Kelas Akselerasi dan Kelas Regular ..* Jurnal Pusat Keberbakatan Fakultas Psikolog UI Edisi Pebruari 2008. http://issuu.com/puskat/docs/jurnal_edisi_3/59 (di download 2 januari 2009).
- Ellis, A.,& Grieger, R. (Ed). (1986). *RET Handbook of Rational-Emotive Therapy*. Vol. 2. New York : Springer Publishing Company.
- Sugiharto. 2005. Pendekatan-Pendekatan Konseling. (Makalah). <http://akhmadsudrajat.wordpress.com/2008/01/12/pendekatan-dan-teknik-konseling/>. diunduh 28/02/2011.
- Willis, S. 2004. *Konseling Individual Teori dan Praktek*. Bandung : Alfabeta.
- Yusuf, S.L. dan Juntika N. 2006. *Landasan Bimbingan dan Konseling*. (2 th ed) Jakarta : Program Pascasarjana Universitas Pendidikan Indonesia (UPI) ; PT Rosdakarya.
- Hidayah Nur. 2010. *Model Konseling Rasional-Emotif Behaviour ; Proses Konseling*. FIP. Universitas Malang.