

## PENGGUNAAN KONSELING KELOMPOK UNTUK MENINGKATKAN *COPING* ADAPTIF PADA SISWA KELAS VIII SMP

Erliani Pratiwi (Erlianipratiwi@gmail.com)<sup>1</sup>  
Yusmansyah<sup>2</sup>  
Diah Utaminingsih<sup>3</sup>

### ABSTRACT

*The objective of this research was to determine the use of group counseling to improve adaptive coping on students. This study was pre-experimental research, with one-group pretest-posttest design. The subject in this research were 10 students. The researcher collected the data by using adaptive coping scale as the principal techniques and adaptive coping observation as supporters. The result showed that group counseling can improve adaptive coping in students, provide the results of data analysis by using the Wilcoxon test, pretest and posttest results obtained  $z_{ratio} = -2.807 < z_{table} = 1.645$  then  $H_0$  was rejected and  $H_a$  was accepted, which meant that group counseling can improve adaptive coping in eighth grade students of SMP. Then, based on the results of the overall average calculation of the increasing amounted to 43,99% that shown by the student behavior which was increasingly behave adaptively and progressively expanded into better.*

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui penggunaan konseling kelompok untuk meningkatkan *coping* adaptif pada siswa. Penelitian ini bersifat *pre-eksperimental* dengan jenis *one-group pretest-posttest design*. Subjek penelitian sebanyak 10 siswa. Teknik pengumpulan data menggunakan skala *coping* adaptif sebagai teknik pokok dan observasi *coping* adaptif sebagai pendukungnya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling kelompok dapat meningkatkan *coping* adaptif pada siswa, terbukti dari hasil analisis data menggunakan uji *Wilcoxon*, dari hasil *pretest* dan *posttest* diperoleh  $z_{hitung} = -2,807 < z_{tabel} = 1,645$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, yang artinya konseling kelompok dapat meningkatkan *coping* adaptif pada siswa kelas VIII SMP. Kemudian, berdasarkan hasil perhitungan rata-rata peningkatan secara keseluruhan adalah sebesar 43,99% yang ditunjukkan dengan perilaku siswa yang semakin berperilaku adaptif dan semakin berkembang menjadi lebih baik.

**Kata kunci** : bimbingan dan konseling, *coping* adaptif, konseling kelompok

<sup>1</sup>Mahasiswa Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung

<sup>2</sup>Dosen Pembimbing Utama Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung

<sup>3</sup>Dosen Pembimbing Pembantu Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung

## PENDAHULUAN

Siswa yang tidak mampu mengatasi masalah mereka lama-kelamaan akan semakin terpuruk dan stress sehingga harus mulai menghadapi dan menyesuaikan diri dengan stres yang ia alami. Segala macam bentuk tuntutan baik secara eksternal maupun internal membutuhkan respon yang adaptif dari remaja. Ketidakberhasilan individu dalam mengatasi masalah atau stressor mengakibatkan gangguan psikologis yaitu perubahan fungsi tubuh, muncul reaksi maladaptif, menjadi tidak bergairah, tidak bersemangat sehingga dapat mempengaruhi kesehatannya. (Smet, 1994).

Remaja, khususnya siswa SMP tidak akan dapat menyelesaikan masalahnya dengan hanya menghindar atau bertahan pada masalah yang dihadapinya tanpa mencari cara atau strategi untuk menyelesaikan masalahnya. Strategi yang dimaksud merupakan upaya untuk mengelola situasi yang membebani, memperluas usaha untuk memecahkan masalah dan berusaha untuk mengatasi stress yang mereka alami secara adaptif yang disebut dengan *coping* adaptif.

Pengertian *coping* menurut Lazarus dan Folkman (Santrock, 2003) adalah usaha individu baik secara kognitif maupun tingkah laku dalam mengurangi tuntutan internal maupun eksternal yang dinilai melebihi kapasitas individu tersebut. Oleh sebab itu, *coping* adaptif tidak memiliki pengertian secara tersendiri. *Coping* adaptif merupakan indikator dari *coping* itu sendiri, dimana terdapat dua indikator yang berkaitan satu sama lain yaitu *problem-focused coping* dan *emotional-focused coping* (Lazarus dan Folkman, dalam Santrock, 2003).

Dengan *coping* adaptif, siswa akan berorientasi pada pemecahan masalah sebagai cara mengatasi stresnya, mengurangi masalah dengan cara mempelajari keterampilan yang baru dan mencari solusi dari masalah. Untuk membantu siswa dalam meningkatkan *coping* adaptif dirinya diperlukan bantuan dari sekolah yang dapat melalui guru Bimbingan dan Konseling yang salah satu layanannya adalah konseling kelompok. Menurut Sukardi (2008) menyatakan bahwa:

“.... Konseling kelompok yaitu layanan bimbingan konseling yang memungkinkan peserta didik memperoleh kesempatan untuk pembahasan dan pengentasan permasalahan yang dialaminya melalui dinamika kelompok.”

Ketika berinteraksi dengan kawan-kawan sebaya, anak-anak belajar untuk merumuskan dan menyatakan pendapat mereka sendiri, menghargai cara pandang kawan-kawan lain, melakukan negosiasi secara kooperatif terhadap perbedaan pendapat sehingga memperoleh solusi, melibatkan standar-standar perilaku yang dapat diterima bersama. Interaksi dan komunikasi tersebut juga terdapat dalam konseling kelompok. Dimana, mereka akan saling berinteraksi, berkomunikasi, memberikan pendapat satu sama lain, dan memecahkan masalah secara bersama-sama. (Santrock 2007)

Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui penggunaan konseling kelompok untuk meningkatkan *coping* adaptif pada siswa kelas VIII SMP Negeri 9 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2014/2015.

### ***Coping* Adaptif**

Menurut Lazarus (dalam Santrock, 2007), *coping* adalah perubahan kognitif dan perilaku secara konstan dalam upaya untuk mengatasi tuntutan internal dan atau eksternal khusus yang melelahkan atau melebihi sumber individu. *Coping* merupakan semua usaha secara kognitif dan perilaku untuk mengatasi, mengurangi, dan tahan terhadap tuntutan-tuntutan (*distres demands*). *Coping* pada dasarnya menggambarkan proses aktivitas kognitif yang disertai dengan aktivitas perilaku. Hal tersebut didukung oleh Stone (Putrianti, 2007) yang mengatakan bahwa *coping* adalah proses dinamika dari suatu pola perilaku atau pikiran-pikiran seseorang yang secara sadar digunakan untuk mengatasi tuntutan-tuntutan dalam situasi yang menekan atau menegangkan. Lebih lanjut Murphy (dalam Passer, 2007) menyatakan bahwa tingkah laku *coping* sebagai segala usaha mengatasi suatu situasi baru yang secara potensial dapat mengancam, menimbulkan frustrasi, dan tantangan. Berdasarkan uraian diatas *coping* merupakan upaya yang

dilakukan oleh individu dalam memecahkan masalah dari situasi yang menekan untuk mengurangi dan mengatasi stress melalui aktivitas kognitif yang disertai dengan aktivitas perilaku.

Dari beberapa pengertian yang dikemukakan di atas, disimpulkan bahwa, *coping* merupakan upaya yang dilakukan oleh individu dalam memecahkan masalah dari situasi yang menekan untuk mengurangi dan mengatasi stres. Menurut Lazarus (Sanrock, 2007) *coping* memiliki dua fungsi umum, yaitu

- a. *Problem-focused coping*, adalah usaha untuk mengurangi stressor, dengan mempelajari cara-cara atau keterampilan-keterampilan yang baru untuk digunakan mengubah situasi, keadaan, atau pokok permasalahan. Adapun indikatornya yaitu: *Instrumental action* (tindakan secara langsung), *Cautiousness* (kehati-hatian) dan *Negotiation*.
- b. *Emotional-focused coping*, adalah suatu masalah suatu usaha untuk mengontrol respon emosional terhadap situasi yang sangat menekan. Adapun indikatornya yaitu: *Escapism* (pelarian dari masalah), *Minimalization* (meringankan beban masalah), dan *Self blame* (menyalahkan diri sendiri)

Dalam hal ini, *Problem-focused coping* dianggap sebagai strategi yang adaptif dan lebih efisien karena siswa akan berusaha untuk mengurangi stressor, dengan mempelajari cara-cara atau keterampilan-keterampilan yang baru untuk digunakan mengubah situasi, keadaan, atau pokok permasalahan.

### **Konseling Kelompok**

Sukardi (2008) mengartikan bahwa Konseling kelompok yaitu layanan bimbingan konseling yang memungkinkan peserta didik memperoleh kesempatan untuk pembahasan dan pengentasan permasalahan yang dialaminya melalui dinamika kelompok.

Adapun tujuan konseling kelompok, yaitu: melatih anggota kelompok agar berani berbicara dengan orang banyak, melatih anggota kelompok dapat bertenggang rasa terhadap teman sebayanya, dapat mengembangkan bakat dan minat masing-

masing anggota kelompok, mengentaskan permasalahan-permasalahan kelompok (Sukardi, 2008).

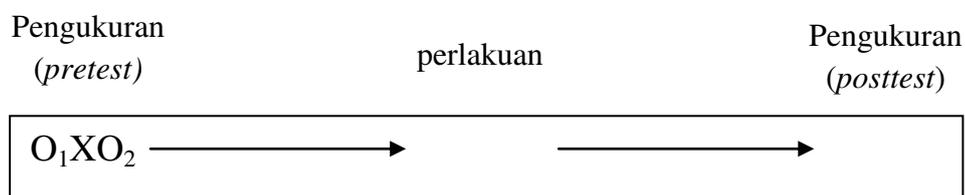
Konseling kelompok mengikutkan sejumlah peserta yaitu siswa sebagai anggota kelompok dalam bentuk kelompok dengan konselor sebagai pemimpin kegiatan kelompok. Konseling kelompok mengaktifkan dinamika kelompok untuk membahas berbagai hal yang berguna bagi pengembangan pribadi anggota kelompok.

Dalam konseling kelompok dibahas topik problematika remaja saat ini, pemecahan masalah, dan 10 langkah menuju sukses melalui suasana dinamika kelompok, yang merupakan suatu wadah yang membuat individu selalu aktif dalam membantu individu-individu lain untuk dapat secara mandiri maupun bersama-sama dalam mengembangkan kemampuan pribadinya. Dengan terlibatnya individu secara aktif terhadap individu lain, maka mereka akan memperoleh berbagai bentuk pengalaman yang berhubungan dengan masalah yang dihadapinya.

## METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian eksperimen. Sedangkan untuk desain penelitian, peneliti menggunakan *pre-experimental* dengan jenis yang digunakan adalah *one-group pretest-posttest design*.

Desain ini dapat digambarkan seperti berikut:



Gambar 6: *One-group pretest-posttest design* (Suryabrata, 2012)

Keterangan:

- O<sub>1</sub> : Pengukuran pertama berupa *pretest* untuk mengukur tingkat *coping* adaptif siswa sebelum diberi perlakuan yang diukur dengan menggunakan skala *coping* adaptif.
- X : Pelaksanaan konseling kelompok terhadap siswa kelas VIII SMP Negeri 9 Bandar Lampung.
- O<sub>2</sub> : Pengukuran kedua berupa *posttest* untuk mengukur tingkat *coping* adaptif siswa sesudah diberi perlakuan yang diukur dengan menggunakan instrument skala *coping* adaptif.

### **Prosedur Penelitian**

Subjek penelitian ini didapat berdasarkan penjarangan menggunakan skala *coping* adaptif yang ditunjang dengan hasil wawancara dengan guru BK SMP Negeri 9 Bandar Lampung. Pengambilan subjek ini ditentukan dengan menggunakan teknik *Purposive Sampling*. Teknik ini dilakukan dengan cara mengambil subjek bukan didasarkan atas strata, random atau daerah tetapi didasarkan atas adanya kriteria tertentu yaitu *coping* adaptif yang rendah. Setelah itu didapat 10 orang subyek yang lanjutkan dengan wawancara secara perorangan. Penelitian yang dilakukan sebanyak empat kali perlakuan. Diawali dengan pengukuran awal yaitu pemberian *pretest* menggunakan skala *coping* adaptif dan setelah perlakuan keempat peneliti memberikan *posttest* menggunakan *coping* adaptif sebagai pengukuran akhir.

### **Subyek Penelitian**

Subyek penelitian ini adalah siswa SMP Negeri 9 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2014/2015 sebanyak 10 orang yang memiliki *coping* adaptif yang rendah.

### **Definisi Operasional Variabel**

*Coping* adaptif sebagai variabel terikat adalah usaha untuk mengurangi stressor, dengan mempelajari cara-cara atau keterampilan-keterampilan yang baru untuk digunakan mengubah situasi, keadaan, atau pokok permasalahan. *Coping* tidak

terlepas dari dua indikatornya yaitu *problem-focused coping* dan *emotional-focused coping*. Dalam hal ini,  *coping* adaptif yang tinggi merujuk pada *problem-focused coping* sedangkan  *coping* adaptif yang rendah merujuk pada *emotional-focused coping*.

Sedangkan konseling kelompok sebagai variabel bebas adalah upaya pemberian bantuan kepada individu atau peserta didik dalam proses interpersonal yang dinamis yang akan membantu individu dalam dinamika kelompok untuk mengatasi masalah yang dihadapinya dan bisa berfungsi secara efektif sehingga dapat individu tersebut menemukan kepuasan dalam kehidupannya. Kegiatan konseling kelompok terdiri dari empat tahapan, yaitu pembentukan, peralihan, kegiatan, dan pengakhiran.

## **Metode Pengumpulan Data**

### **Skala *coping* adaptif**

Metode pokok yang digunakan dalam penelitian ini yaitu dengan menggunakan skala  *coping* adaptif, yang digunakan untuk mengetahui nilai  *pretest* dan  *posttest*. Skala ini terdiri dari 42 pernyataan dengan lima alternatif jawaban yaitu sangat sesuai, sesuai, ragu-ragu, tidak sesuai, sangat tidak sesuai yang telah memiliki validitas isi melaluipendapat para ahli ( *judgment experts*) dengan reliabilitas sebesar 0,94 menggunakan penghitungan SPSS 16.

### **Observasi *coping* adaptif**

Observasi digunakan sebagai teknik pelengkap yang pelaksanaannya dilakukan setelah  *pretest*, sebelum dan sesudah perlakuan berupa konseling kelompok. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan observasi yang merupakan turunan dari indikator skala  *coping* adaptif. Peneliti menggunakan observer sebanyak 20 siswa yang telah dipilih dan dilatih dalam pelaksanaan observasi. Dimana masing-masing subjek terdapat dua observer. Dalam pengamatan tersebut akan diperhatikan perilaku-perilaku yang menjadi target pengamatan yang muncul pada siswa (sesuai dengan lembar observasi).

## Teknik Analisis Data

Analisis data dilakukan dengan menggunakan uji *Wilcoxon* menggunakan penghitungan komputerisasi program SPSS.16.0 yang hasilnya menunjukkan bahwa  $Z_{hitung} = -2,807$ .

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Sebelum peneliti melaksanakan konseling kelompok, peneliti melakukan penjarangan subyek dilakukan menggunakan skala *coping* adaptif yang ditunjang dengan hasil wawancara dengan guru BK SMP Negeri 9 Bandar Lampung. Kemudian, diperkuat dengan menggunakan teknik *purposive sampling* dan setelah itu didapat 10 orang subyek yang dilanjutkan dengan wawancara secara perorangan. Setelah itu, peneliti melakukan *pretest* kepada subyek menggunakan skala *coping* adaptif dan didukung dengan observasi melalui observer yang dilakukan sebelum dan sesudah perlakuan.

**Tabel 1. Hasil Perhitungan Rata-Rata *Pretest* dan *Posttest* Keseluruhan**

Subyek	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	d (gain)	Persentase
JS	83	134	51	40,15
BA	84	120	36	28,57
AD	86	132	46	37,09
FZ	101	157	56	51,37
MFA	84	128	44	34,92
ER	88	154	66	54,09
MD	100	162	62	56,36
DA	112	158	46	46,93
AS	86	137	51	41,12
AA	133	171	38	49,35
N=10	$\Sigma X_1 =$ 957	$\Sigma X_2 =$ 1453	$\Sigma d_1 =$ 496	439,95
	$X_1 =$ $\Sigma X_1/N =$ 95,7	$X_2 =$ $\Sigma X_2/N =$ 145,3	$Md =$ $\Sigma d_1/N =$ 49,6	43,99

Berdasarkan data pada tabel tersebut, dapat diketahui hasil *pretest* yang berupa skala sebelum pemberian perlakuan terhadap sepuluh subyek diperoleh jumlah

skor *coping* adaptif sebesar 957 dengan nilai rata-rata sebesar 95,7. Setelah dilakukan konseling kelompok kemudian dilakukan *posttest* kepada subyek dan diperoleh jumlah skor *coping* adaptif meningkat menjadi 1453 dengan rata-rata skor 145,3. Hal ini menunjukkan bahwa adanya peningkatan *coping* adaptif sebesar 496 dengan rata-rata 49,6 setelah diberikan perlakuan berupa konseling kelompok. Hasil persentase dapat dilihat bahwa peningkatan *coping* adaptif secara keseluruhan sebesar 43,99%.

Selanjutnya, hasil perhitungan uji *Wilcoxon* diperoleh harga  $z_{hitung} = -2,807$ . Harga ini kemudian dibandingkan dengan  $z_{tabel} = 1,645$ . Ketentuan pengujian bila  $z_{hitung} < z_{tabel}$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Ternyata  $z_{hitung} = -2,807 < z_{tabel} = 1,645$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima.

Hasil perbandingan menunjukkan terdapat perbedaan skor *coping* adaptif sebelum dilaksanakannya pemberian konseling kelompok dan setelah diberikan pemberian konseling kelompok dengan skor lebih tinggi. Ini berarti konseling kelompok dapat meningkatkan *coping* adaptif pada siswa kelas VIII SMP Negeri 9 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2014/2015.

Berdasarkan analisis data di atas, menunjukkan bahwa terdapat konseling kelompok dapat meningkatkan *coping* adaptif pada siswa. Hasil analisis data penelitian, didapat dari  $z_{hitung} = -2,807 < z_{tabel} = 1,645$  maka konseling kelompok dapat meningkatkan *coping* adaptif pada siswa. Hal ini diketahui bahwa hasil *posttest* masing-masing siswa setelah diberikan perlakuan berupa konseling kelompok lebih tinggi dibandingkan dengan hasil *pretest* sebelum diberikan perlakuan berupa konseling kelompok.

Sebagaimana menurut Lazarus (dalam Santrock, 2007), *coping* terbentuk melalui proses belajar dan mengingat, yang dimulai sejak awal timbulnya stressor dan saat mulai disadari dampak stressor tersebut. Kemampuan belajar ini tergantung pada kondisi eksternal dan internal, sehingga yang berperan bukan hanya bagaimana lingkungan membentuk stressor tetapi juga kondisi temperamen individu, persepsi, serta kognisi terhadap stressor tersebut. Oleh karena itu, kondisi tersebut mempengaruhi proses belajar siswa yang akan menghasilkan perkembangan yang

berbeda. Hal ini juga diperkuat oleh Mu'tadin (2002) dimana cara individu menangani situasi yang mengandung tekanan ditentukan oleh sumber daya individu, yaitu kesehatan fisik, perkembangan kognitif, keyakinan atau pandangan positif, keterampilan memecahkan masalah, keterampilan sosial, dukungan sosial, jenis kelamin, tingkat pendidikan, perkembangan usia, dan status sosial ekonomi.

Sebagaimana misalnya JS yang lebih temperamen menghadapi masalah menghasilkan skor yang berbeda dengan FZ yang lebih masa bodoh terhadap masalahnya. Kemudian AS yang memiliki persepsi yang negatif terhadap diri dan orang lain menghasilkan skor yang berbeda dengan MD yang memandang ada cara lain untuk menyenangkan diri meski dengan cara merokok jika sedang penat.

Sarafino (1998) mengemukakan bahwa proses *coping* bukanlah peristiwa tunggal, karena proses ini melibatkan transaksi dengan lingkungan. Siswa dapat melakukan *coping* adaptif melalui transaksi antara perilaku dan kognitif dengan lingkungan. Pada saat siswa mengungkapkan masalah yang dirasakannya dan stress yang dimilikinya, maka hal tersebut akan mendorong menurunnya perasaan cemas, bingung dan keadaan yang tidak menyenangkan bagi mereka. Kondisi tersebut didapat dari interaksi melalui dinamika kelompok dimana setiap siswa diminta untuk mengungkapkan perasaannya, mendorong siswa untuk berpikir mengenai bagaimana memandang masalah dan mencari jalan keluar atas permasalahannya. Sehingga akan terbentuk proses belajar dan memahami diri mereka sendiri. Pada saat mereka mengungkapkan pikiran dan perasaannya, peneliti sebagai pemimpin kelompok memberikan dukungan social dari *peer group* dan semangat, dengan menghargai setiap pendapat dan memotivasi mereka.

Dukungan sosial yang diterima akan membantu siswa dalam merasakan adanya kelekatan, perasaan memiliki, penghargaan, serta adanya ikatan yang dapat dipercaya yang memberikan bantuan dalam berbagai keadaan. Oleh karena itu dalam situasi menekan akibat permasalahan yang dihadapi membuat siswa membutuhkan dukungan sosial yang memadai yang dimungkinkan dapat mengatasi permasalahan yang terjadi sehingga *coping* adaptif meningkat (Keliat, 1999). Hal ini sesuai menurut Skinner (Suciyani, 2004), *coping* adaptif dapat

dicapai melalui pengaturan emosi, perilaku, dan orientasi yang hal ini terdapat dalam konseling kelompok.

Peningkatan *coping* adaptif ini juga didukung dengan hasil observasi yang menunjukkan adanya perubahan perilaku siswa dalam kegiatan sekolah sehari-hari yang semakin berperilaku adaptif dan semakin berkembang menjadi lebih baik setelah diberikan konseling kelompok. Hal ini dapat ditunjukkan dengan adanya peningkatan secara keseluruhan sebesar 43,99% pada siswa. Dengan demikian konseling kelompok dapat meningkatkan *coping* adaptif pada siswa.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan uji hipotesis menggunakan uji *Wilcoxon*, hasil perhitungan uji *Wilcoxon* diperoleh harga  $z_{hitung} = -2,807$ . Harga ini selanjutnya dibandingkan dengan  $z_{tabel} = 1,645$ . Ketentuan pengujian bila  $z_{hitung} < z_{tabel}$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Ternyata  $z_{hitung} = -2,807 < z_{tabel} = 1,645$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, artinya konseling kelompok dapat meningkatkan *coping* adaptif pada siswa kelas VIII SMP Negeri 9 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2014/2015.

### **B. Saran**

Saran yang dapat dikemukakan dari penelitian yang telah dilakukan di SMP Negeri 9 Bandar Lampung adalah:

1. Kepada siswa

Siswa yang memiliki masalah khususnya *coping* adaptif yang rendah, hendaknya mengikuti kegiatan konseling kelompok yang diberikan oleh guru bimbingan dan konseling.

2. Kepada guru bimbingan dan konseling

Guru pembimbing dapat meningkatkan frekuensi dalam menggunakan konseling kelompok untuk membantu *coping* adaptif siswa.

### 3. Para peneliti lain

Para peneliti hendaknya mempersiapkan diri dengan baik untuk melakukan berbagai bentuk layanan bimbingan dan konseling khususnya konseling kelompok.

## DAFTAR PUSTAKA

Keliat, B.A. 1999. *Penatalaksanaan stres*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC

Mu'tadin, Z. 2002. *Mengembangkan Keterampilan Sosial Pada Remaja*. <http://www.epsikologi.com>. Diakses pada tanggal 05 Febuari 2013

Passer, M.W., Smith, R.E.2007. *Psychology, The Science of Mind and Behavior*. New York: Mc Grawl Hill

Putrianti, F, G. 2007. Kesuksesan Peran Ganda Wanita Karir Ditinjau dari Dukungan Suami, Optimisme, dan Strategi Coping. *Jurnal Indigenous* vol 9, no 1, hal 3-17.

Santrock. John W. 2003. *Adolescence Perkembangan Remaja*. Jakarta: Erlangga.

Santrock, John W. 2007. *Remaja*. Jakarta: Erlangga.

Sarafino, E. P. 1998. *Health Psychology Biopsychological Interactions*. 2<sup>nd</sup> Edition New York: John Wiley & Sons Inc.

Smet, B. 1994. *Psikologi Kesehatan*. Jakarta: Gramedia.

Suciyani. 2004. *Hubungan antara Kelekatan Aman dengan Kecenderungan Menggunakan Problem Focused Coping pada Remaja Tengah*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Islam Indonesia.

Sukardi, Dewa Ketut. 2008. *Pengantar pelaksanaan Bimbingan dan Konseling di sekolah*. Jakarta: Rineka Cipta.

Suryabrata, Sumadi. 2012. *Metodologi Penelitian*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.