
EFEKTIFITAS KONSELING KELOMPOK UNTUK MENINGKATKAN HARDINESS PADA MAHASISWA YANG SEDANG MENYELESAIKAN SKRIPSI DI PROGRAM STUDI PSIKOLOGI FAKULTAS KEDOKTERAN

Sukma Noor Akbar, Jehan Safitri, Rika Vira Zwagery

Departement of Psychology, Medical Faculty, Lambung Mangkurat University Banjarmasin
snakbar@unlam.ac.id

ABSTRAK

Abstrak : Masa pengerjaan skripsi yang lama juga berpengaruh terhadap masa studi lulusan di Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran UNLAM. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk meningkatkan hardiness pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi di Program Studi Psikologi, sehingga nantinya metode konseling kelompok mampu menjadi kebijakan di Fakultas Kedokteran dalam mempercepat masa studi. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen, dengan rancangan eksperimen pretest-posttest kelompok kontrol (pretest-posttest with control group design), dengan jumlah sampel sebanyak 14 orang untuk kelompok eksperimen dan 14 orang untuk kelompok kontrol. Hasil dari penelitian tersebut konseling kelompok terbukti efektif dapat meningkatkan hardiness, hal ini ditunjukkan dengan adanya skor peningkatan hardiness. Paired Sample T Test menunjukkan adanya kenaikan skor hardiness yang signifikan pada kelompok eksperimen antara sebelum dan sesudah perlakuan. Perbedaan mean sebesar -4.786 dengan $t = -2.145$ dan Sig (2 tailed) $(0,041) < \alpha (0,05)$, sedangkan kelompok kontrol juga mengalami sedikit kenaikan skor, perbedaan mean -0.571 dengan $t = -2.104$ dan Sig (2 tailed) $(0,055) < \alpha (0,05)$, dengan demikian terdapat perbedaan yang signifikan pada hardiness antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Kata Kunci : konseling kelompok, hardiness, skripsi

ABSTRACT

The duration of skripsi work also affects the period of study of graduates in Departement of Psychology, Medical Faculty. The aim of this research is to increase hardiness on students who are completing skripsi in Departement of Psychology, so later on counseling method of group can be a policy in Medical Faculty to accelerating the study period. This study used experimental methods, with pretest-posttest control group design, with a sample of 14 people for the experimental group and 14 for the control group. The results of the study group counseling proved to be effective can increase hardiness, this is indicated by the score of increasing hardiness. Paired Sample T Test showed significant increase in hardiness score in experimental group between before and after treatment. The mean difference was -4.786 with $t = -2.145$ and Sig (2 tailed) $(0.041) < \alpha (0.05)$, while the control group also experienced a slight increase in score, the mean difference -0.571 with $t = -2.104$ and Sig (2 tailed) $(0.055) < \alpha (0.05)$, thus there was a significant difference in hardiness between the experimental group and the control group.

Keywords: Group Counseling, Hardiness, Skripsi

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan hak asasi setiap warga negara Indonesia. Setiap warga negara Indonesia berhak memperoleh pendidikan yang bermutu sesuai dengan minat dan bakat, tanpa memandang status sosial, status ekonomi, suku, etnis, agama dan gender (Renstra Kemendiknas, 2010). Selanjutnya, program pendidikan nasional yang diselenggarakan setiap perguruan tinggi merupakan salah satu amanat UUD 1945 yang bertujuan untuk mencerdaskan kehidupan bangsa dalam rangka mengisi pelaksanaan pembangunan nasional.

Peraturan Pemerintah No 30/ 1990 menyatakan bahwa penyusunan skripsi sebagai tugas akhir bagi mahasiswa bukanlah syarat mutlak untuk menentukan kelulusan namun diserahkan kepada pihak perguruan tinggi, sehingga prasyarat penyusunan skripsi bagi mahasiswa merupakan salah satu ciri suatu perguruan tinggi. Keharusan menyusun skripsi bertujuan, agar mahasiswa mampu menerapkan ilmu dan kemampuan yang didapatkan selama masa perkuliahan sesuai dengan disiplin ilmu yang dimiliki ke dalam kehidupan nyata, skripsi juga menjadi tolak ukur sejauh mana pemahaman mahasiswa terhadap ilmu yang dimiliki (Julianti dan Yulia, 2015).

Skripsi adalah karya tulis ilmiah hasil penelitian mandiri oleh mahasiswa. Dalam penyusunan skripsi mahasiswa dituntut untuk mampu mencari dan merumuskan masalah penelitian, membuat rancangan penelitian, melakukan analisis dan menyusun laporan hasil penelitian serta melakukan presentasi hasil penelitian yang telah dilakukan. Dari data grafik juga terdapat presentase kelulusan sekitar 58,7 tepat waktu dan 41,3 tidak tepat waktu, dilihat dari data presentase kelulusan mahasiswa yang tidak tepat waktu juga masih tinggi. Dari data mahasiswa program studi psikologi fakultas kedokteran UNS pada tahun 2011/2012 menunjukkan 54 lulusan psikologi dan 28 mahasiswa lulusan psikologi menempuh masa studi lebih dari 5 tahun, hal tersebut disebabkan karena kesulitan dan hambatan dalam penyusunan skripsi (Utami, Hardjono, & Karyanta, 2014). Masalah penyelesaian skripsi juga terjadi di mahasiswa psikologi Universitas Mulawarman dimana data dari tahun 2012 hanya tujuh mahasiswa yang psikologi yang lulus dari lima tahun terakhir (Fadillah, 2013).

Dari data grafik rata-rata lama studi mahasiswa Universitas Lambung Mangkurat menempuh 4,5 tahun sampai 4,52 tahun, lamanya waktu yang dibutuhkan para mahasiswa dikarenakan adanya kesulitan dan hambatan dalam penyusunan skripsi. Demikian pula dengan di Program Studi Psikologi, berdasarkan data borang fakultas kedokteran Unlam tahun 2016 persentasi kelulusan tepat waktu mahasiswa psikologi 58,168 % jauh di bawah rata-rata persentase kelulusan tepat waktu fakultas yaitu 76,96 %. Data tahun 2017 menunjukkan masa studi sudah mencapai 4,2 tahun dari 3,5 tahun normalnya. Masa pengerjaan skripsi juga makin panjang, data dari UPKTI Program Studi Psikologi (Februari, 2017) menunjukkan masih ada angkatan 2011 yang mengerjakan skripsi selama 24 bulan dan tidak ada proses lanjutan dalam mengerjakan skripsinya oleh mahasiswa.

Agar (Rosanty, 2014). Secara akademik ketika mahasiswa sudah berada di semester akhir maka akan dianggap mampu untuk menyusun dan membuat skripsi sendiri dan dengan bantuan dosen pembimbing, karena pengetahuan untuk menyusun dan membuat skripsi sudah diperoleh pada semester-semester sebelumnya. Akan tetapi mahasiswa masih mengalami hambatan-hambatan dalam menyelesaikan skripsinya (Ismiati, 2015). Hambatan-hambatan dari dalam diri sendiri maupun dari luar diri mahasiswa menjadi stressor sendiri dalam penyusunan skripsi.

Salah satu kepribadian yang diidentifikasi dapat menetralkan stressor yang terkait pekerjaan adalah kepribadian *hardiness* (Kobasa, dalam Kreiner & Kinicki, 2005). Schultz dan Schultz (2002) menjelaskan bahwa individu yang memiliki tingkat *hardiness* yang tinggi memiliki sikap yang membuat mereka lebih mampu dalam melawan stres. Individu yang memiliki *hardiness* rendah dalam kondisi ketidakpercayaan akan kemampuannya dalam mengendalikan situasi. Individu dengan *hardiness* yang rendah memandang kemampuannya

rendah dan tidak berdaya serta diatur oleh nasib. Penilaian tersebut menyebabkan kurangnya pengharapan, membatasi usaha dan mudah menyerah ketika mengalami kesulitan sehingga mengakibatkan kegagalan.

Faktor psikososial untuk mengurangi tekanan emosional dibagi menjadi dua faktor yaitu faktor internal (misalnya, kepribadian) dan faktor eksternal (misalnya, lingkungan). Faktor eksternal seperti dukungan sosial dipercaya untuk mengurangi stres tekanan emosional dan faktor internal seperti strategi koping adaptif, optimisme, emosi positif, self-koherensi, dan spiritualitas juga telah dipercaya berperan dalam mengurangi tekanan emosional (Min et al, 2013).

Untuk meningkatkan *hardiness* pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi maka salah satu yang digunakan adalah melalui konseling kelompok. Konseling kelompok merupakan suatu upaya pembimbing atau konselor untuk membantu memecahkan masalah-masalah pribadi yang dialami oleh masing-masing anggota kelompok melalui kegiatan kelompok agar tercapai perkembangan optimal (Tohirin, 2009). Konseling kelompok lebih menekankan pada pengembangan diri pribadi, yaitu membantu individu-individu dengan cara mendorong pencapaian tujuan perkembangan dan memfokuskan pada kebutuhan. Anggota kelompok akan belajar tentang dirinya dalam hubungannya dengan anggota lain atau orang lain, selain itu dalam konseling kelompok dapat juga belajar memecahkan masalah dari anggota lain. Asumsi ini menjadi acuan peneliti dalam penelitian ini, sebab konseling kelompok memberikan ruang kepada individu dalam mengambil keputusan, bukan karena dipaksa oleh orang lain.

Berdasarkan penelusuran dari referensi dan penelitian tentang konseling kelompok maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian eksperimen tentang konseling kelompok untuk meningkatkan kemampuan *hardiness*. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektifitas konseling kelompok dalam meningkatkan *hardiness* pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi di Program Studi Psikologi.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen, dengan rancangan eksperimen *prates-pascates* kelompok kontrol (*pretest-posttest with kontrol group design*). Di bawah ini disajikan bentuk rancangan eksperimen.

Tabel 1 Bentuk Rancangan Eksperimen

Subyek	Prates	Perlakuan	Pascates
Kelompok Eksperimen	Y1	X	Y2
Kelompok Kontrol	Y1	-	Y2

Keterangan :

- Y1 : Pengukuran sebelum perlakuan diberikan
- X : Perlakuan yang diberikan
- Y2 : Pengukuran setelah perlakuan diberikan

Adapun Populasi dari penelitian ini adalah mahasiswa yang masih belum dapat menyelesaikan skripsi diatas 12 bulan sejak memulai program. Subjek penelitian adalah sebagian anggota tersebut yang diambil dengan teknik *random sampling*. Berdasarkan kriteria tersebut terpilih 40 mahasiswa/i yang selanjutnya subyek penelitian dibagi menjadi dua kelompok yaitu untuk kelompok eksperimen sebanyak 20 orang dan kelompok kontrol sebanyak 20 orang.

Metode pengumpulan data *hardiness* yang digunakan dalam penelitian ini merujuk pada aspek-aspek yang dibangun Kobasa (dalam Kreitner & Kinicki, 2005) yaitu *commitment, control dan challenge*). Pengambilan data pada penelitian ini dilakukan sebelum dan sesudah proses penerapan program psikoedukasi bagi kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol. Apabila ada subjek yang tidak hadir atau tidak mengikuti kegiatan maka dianggap gugur atau tidak diikutkan dalam perhitungan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Di bawah ini merupakan deskripsi subjek penelitian dalam bentuk tabel, yaitu :

Tabel 2. Deskripsi Subjek Penelitian

Subyek	Skor	Min	Max	Mean	SD
Kelompok Eksperimen	Pretes	124	153	135.36	7.870
	Pascates	124	157	140.14	10.413
Kelompok Kontrol	Pretes	122	140	130.79	4.854
	Pascates	124	140	131.36	54.601

Hasil yang diperoleh dari uji statistik menunjukkan bahwa ada pengaruh konseling kelompok untuk meningkatkan *hardiness* pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi di Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat. Analisis data dilakukan dengan menggunakan teknik statistik *Paired Sample T Test* dan *Independent Sample T Test*. Hasil uji statistik dengan menggunakan *Paired Sample T Test* menunjukkan adanya kenaikan skor *hardiness* yang signifikan pada kelompok eksperimen antara sebelum dan sesudah perlakuan. Perbedaan mean sebesar -4.786 dengan $t = -2.145$ dan Sig (2 tailed) (0,041) $< \alpha$ (0,05), sedangkan kelompok kontrol juga mengalami skor kenaikan sedikit, perbedaan mean -0.571 dengan $t = -2.104$ dan Sig (2 tailed) (0.055) $< \alpha$ (0,05).

Selisih skor prates-pascates (*gain score*) *hardiness* pada kedua kelompok (kelompok eksperimen dan kelompok kontrol) diuji dengan menggunakan teknik statistik *Independent Sample T Test*. Hasil dari analisis tersebut memperlihatkan dengan menggunakan skor perolehan (*gain score*) diperoleh $t = 1.977$ dengan skor signifikansi 0,049 ($p < 0,05$), dengan demikian terdapat perbedaan yang signifikan pada efikasi diri antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Kenaikan *hardines* bagi subyek terlihat pada kelompok yang diberi pelatihan. Berdasarkan hasil *hardines* antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol menunjukkan bahwa *mean pretest* pada kelompok eksperimen sebesar ($M = 135.357$), sedangkan *mean pretest* pada kelompok kontrol sebesar ($M = 130.929$). Setelah diberi perlakuan berupa program konseling kelompok, terjadi peningkatan *mean postest* pada kelompok eksperimen. *Mean pascates* pada kelompok eksperimen sebesar ($M = 140.143$) dan pada kelompok kontrol sebesar ($M = 131.286$). *Mean gain* skor pada kelompok eksperimen sebesar ($M = 4.785$) dan pada kelompok kontrol sebesar ($M = 0.3571$).

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk melihat efektivitas konseling kelompok untuk meningkatkan *hardiness* pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi di Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat. Hasil data kuantitatif menunjukkan bahwa ada perbedaan *hardiness* antara sebelum dan sesudah konseling

kelompok. Hal ini ditunjukkan dari adanya peningkatan skor *hardiness* pada kelompok eksperimen setelah mengikuti konseling kelompok.

Peningkatan *hardines* yang terjadi pada kelompok eksperimen diyakini karena mendapat pengaruh dari konseling kelompok, bukan karena pengaruh faktor lain, seperti perbedaan kondisi antara kelompok eksperimen dengan kontrol. Kondisi antara kelompok eksperimen dan kontrol sebelum pelaksanaan program setara sehingga kedua kelompok berangkat dari titik tolak yang sama. Dengan demikian kondisi kelompok pra eksperimen tidak menjadi faktor terjadinya perbedaan *hardiness* kedua kelompok.

Hasil uji statistik dengan menggunakan *Paired Sample T Test* menunjukkan adanya kenaikan skor efikasi diri yang signifikan pada kelompok eksperimen antara sebelum dan sesudah perlakuan. Perbedaan mean sebesar -4.786 dengan $t = -2.145$ dan Sig (2 tailed) (0,041) $< \alpha$ (0,05), sedangkan kelompok kontrol juga mengalami skor kenaikan sedikit, perbedaan mean -0.571 dengan $t = -2.104$ dan Sig (2 tailed) (0,055) $< \alpha$ (0,05).

Selisih skor *prates-pascates (gain score)* *hardines* pada kedua kelompok (kelompok eksperimen dan kelompok kontrol) diuji dengan menggunakan teknik statistik *Independent Sample T Test*. Hasil dari analisis tersebut memperlihatkan dengan menggunakan skor perolehan (*gain score*) diperoleh $t = 1.977$ dengan skor signifikansi 0,049 ($p < 0,05$), dengan demikian terdapat perbedaan yang signifikan pada *hardiness* antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Dengan penjelasan dan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat dilihat efektifitas konseling kelompok terhadap *hardiness* bagi mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi.

Penelitian eksperimen ini sesuai dengan yang telah dilakukan oleh Campbell dan Brigman (2005) dalam penelitiannya tentang konseling kelompok pada siswa dapat meningkatkan prestasi belajar dan kemampuan manajemen diri. Konseling kelompok juga dapat dilakukan untuk meningkatkan *self esteem* (Crespi & Fishetti, 1997; Schechtman, 2014) *locus of control*, dan prestasi akademik (Schechtman, 2014). Selain itu, konseling kelompok dapat meningkatkan kemampuan siswa dalam menjalin hubungan persahabatan, kemampuan pembuatan keputusan, kemampuan komunikasi, dan minat terhadap kelompok (Tomori, 1995).

Konseling kelompok merupakan suatu upaya pembimbing atau konselor untuk membantu memecahkan masalah-masalah pribadi yang dialami oleh masing-masing anggota kelompok melalui kegiatan kelompok agar tercapai perkembangan optimal (Tohirin, 2009). Konseling kelompok menekankan pada pengembangan diri pribadi, yaitu membantu individu-individu dengan cara mendorong pencapaian tujuan perkembangan dan memfokuskan pada kebutuhan dan kegiatan dalam mengatasi permasalahan skripsi. Perasaan dan hubungan antara anggota sangat ditekankan dalam kelompok. Anggota kelompok akan belajar tentang dirinya dalam hubungannya dengan anggota lain atau orang lain, selain itu dalam konseling kelompok anggota kelompok dapat pula belajar memecahkan masalah berdasarkan masukan dari anggota lain.

PENUTUP

Berdasarkan analisis yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok terbukti efektif dapat meningkatkan *hardines* pada subyek penelitian. Hasil uji statistik dengan menggunakan *Paired Sample T Test* menunjukkan adanya kenaikan skor *hardines* yang signifikan pada kelompok eksperimen antara sebelum dan sesudah perlakuan. Perbedaan mean sebesar -4.786 dengan $t = -2.145$ dan Sig (2 tailed) (0,041) $< \alpha$ (0,05), sedangkan kelompok kontrol juga mengalami skor kenaikan sedikit, perbedaan mean -0.571 dengan $t = -2.104$ dan Sig (2 tailed) (0,055) $< \alpha$ (0,05)

Selisih skor *prates-pascates (gain score)* efikasi diri pada kedua kelompok (kelompok eksperimen dan kelompok kontrol) diuji dengan menggunakan teknik statistik *Independent Sample T Test*. Hasil dari analisis tersebut memperlihatkan dengan menggunakan skor perolehan (*gain score*) diperoleh $t = 1.977$ dengan skor signifikansi 0,049 ($p < 0,05$), dengan demikian

terdapat perbedaan yang signifikan pada *hardiness* antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi bahan masukan atau kebijakan bagi pihak Fakultas Kedokteran terutama untuk Unit Konseling dan Pengembangan Karir (UKBK) Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat dengan menggunakan konseling kelompok sebagai suatu program untuk meningkatkan *hardiness* bagi mahasiswa khususnya untuk memperpendek masa aktif skripsi maupun perkuliahan.

Bagi peneliti selanjutnya, peneliti merekomendasikan untuk menggunakan variabel lain dan adanya pengukuran tindak lanjut untuk mengukur efektifitas lebih dalam sebuah penelitian setelah kurang lebih lima belas hari.

REFERENSI

- Afiatin, T., & Martaniah, S.M. (1998). Peningkatan Kepercayaan Diri Remaja Melalui Konseling Kelompok. *Jurnal Psikologika*, 6, 66-79
- Belmont, K. (2000). *Stress, coping, and disturbed eating behaviors at the U.S. Military Academy*. Senior Research Project in Psychology. West Point, New York: Department of Behavioral Sciences and Leadership, U.S. Military Academy
- Cox, C.L. (1999). Small Group Counseling for Children and Changing Families, The Effect of Family Change on Children and the Benefits of Group Counseling within the Elementary School: a Review Literature. *Research paper: The Graduate College University of Wisconsin-Stout*
- Crespi, T. D., & Fischetti, B. A. (1997). Counseling and psychotherapy in the schools: Rationale and considerations for professional practice. *NASP Communique*, 26, 18, 20
- Crits-Christoph, P., Gibbons, M.B.C., Johnson, J.E., & Gallop, R. (2013). Proses Predictors of The Outcome of Group Drug Counseling. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. Vol. 81, No. 1, DOI: 10.1037/a0030101
- Dansby, V. S. (1996). Group work within the school system: Survey implementation and leadership role issues. *The Journal for Specialists in Group Work*, 21 (4), 232- 241.
- Dibartolo, M.C. (2001). Appraisal, coping, *hardiness*, and self – perceived health in spouse mome caregivers of persons with Dementia. *Disertasi*. New Jersey: UMI.
- Fadillah, A. E. (2013). Stres dan Motivasi Belajar Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Mulawarman Yang Sedang Menyusun Skripsi. *E-journal psikologi*, 1(3).
- Forester-Miller, H. (1993). Jack A. Duncan: Twenty years with ASGW. *The Journal for Specialists in Group Work*, 18 (4), 164-173.
- Franken, R.E. (2002). *Human Motivation (5th ed.)*. Belmont, CA: Wadsworth.
- Gibbons, T. 2009. *Group coaching in organizations. Its time has come: A Process for Applied Learning. Team Management System*.
- Julianti, R., & Yulia, A. (2015). Hubungan Komunikasi Antara Mahasiswa Dan Dosen Pembimbing Skripsi Dengan Stres Dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa S 1 Keperawatan Stikes Ranah Minang Tahun 2015. *Pedagogi*, 15(2), 57-62.
- Kreiner, R. & Kinicki, A. (2015). *Perilaku Organisasi. Buku 2, Edisi 5*. Alih Bahasa: Erly Suandy, Jakarta: Salemba 4
- Maddi, S.R. & Khoshaba, D. M. (2005). *Resilience at work*. New York: Amacom.
- Min, J. A., Yoon, S., Lee, C. U., Chae, J. H., Lee, C., Song, K. Y., & Kim, T. S. (2013). Psychological resilience contributes to low emotional distress in cancer patients. *Supportive care in cancer*, 21(9), 2469-2476.
- Noreuil, M. C. (2002). Mothers with chronic illness & their spouse/partner: uncertainty, family *hardiness*, and psychological well-being. *Disertasi*. USA: UMI.
- Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greene, B. (2005). *Psikologi abnormal. Terjemahan*. Jakarta: Erlangga

- Odgen, J. (2007). *Health psychology*. New York: Open University Press
- Ohlsen, E. (1977). *Group Counseling*. New York: Holt, Rinehart and Winston.
- Paisley, P. M., & Milsom, A. (2007). Group work as an essential contribution to transforming school counseling. *The Journal for Specialists in Group Work*, 32, 9–17
- Pagana, Kathleen, Desha. (1990). The relationship of hardiness and social support to student appraisal of stress in an clinical nursing station. *Disertasi*. Williamsport: Lycoming College.
- Pollachek, J. B. (2001). The relationship of hardiness, social support, & health promoting behaviors and well-being in chronic illness. *Disertasi*. New Jersey: UMI.
- Prawitasari, J.E. (1991). *Pendekatan Kelompok dalam Konseling dan Psikoterapi*. Malang: IKIP Malang.
- Renstra Kemendiknas 2010
- Rosanty, R. (2014). Pengaruh Musik Mozart dalam Mengurangi Stres pada Mahasiswa yang Sedang Skripsi. *Journal of Educational, Health and Community Psychology*, 3(2), 71-78.
- Shechtman, Z. (2014). Group Counseling in The School. *Hellenic Journal of Psychology*, 11, 169-183.
- Sukmono, R. J. (2009). *Training meditasi "NSR" : Natural stress reduction*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Schultz, D. Dan Schultz, S.E. (2002). *Psychology and Warok Today. Eight Edition*. New Jersey : Prentice Hall
- Tomori, B. (1995). Small group counselling at the elementary level. *Guidance & Counseling*, 10 (3), 24-31
- Tohirin (2009). *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (berbasis Integrasi)*. Jakarta : Raja Grafindo Persada.
- Utami, I. B., & Karyanta, N. A. (2014). Hubungan Antara Optimisme Dengan Adversity Quotient Pada Mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Uns Yang Mengerjakan Skripsi. *Jurnal Ilmiah Psikologi Candradiwa*, 2(5 Mar).
- Whiston, S. C., & Sexton, T. L. (1998). A review of school counseling outcomes research: Implications for practice. *Journal of Counseling & Development*, 76, 412-426.
- Yalom, I.D. (1975). *The Theory and Practice of Group Psychotherapy. Second Edition*. New York: Basic Books. Inc, Publishers.