

EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK *COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY* (CBT) UNTUK MENINGKATKAN MOTIVASI BERPRESTASI SISWA DI SMP NEGERI 10 MATARAM

I Made Sonny Gunawan dan Jien Tirta Raharja

Dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling, FIP IKIP Mataram

Email: sonny.gunawan88@gmail.com

ABSTRAK: Pengembangan potensi siswa dapat dilakukan oleh guru Bimbingan dan Konseling (konselor), dengan melakukan pendekatan secara umum dengan memberikan kesempatan kepada siswa untuk mengenali diri dan lingkungannya dalam rangka pengentasan masalah dalam bidang pribadi, sosial, belajar, dan karir dimana skenario tindakan merupakan hasil transaksi dari keputusan konseli. Dari beberapa hasil penelitian menunjukkan bahwa prestasi akademik sangat dipengaruhi oleh motivasi berprestasi. Adapun salah satu penyebab rendahnya motivasi berprestasi adalah karena prokrastinasi akademik. Untuk dapat meningkatkan motivasi berprestasi pada siswa maka konselor memiliki tanggung jawab untuk memberikan layanan konseling yang professional. Perwujudan layanan konseling yang professional di sekolah, dapat dilakukan konselor dengan bekal kemampuan untuk terampil, menguasai, dan mengaplikasikan pendekatan konseling yang efektif dan efisien, salah satunya dengan menerapkan pendekatan konseling *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT). Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui keefektifan dari konseling kelompok *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dalam meningkatkan motivasi berprestasi pada siswa di SMP Negeri 10 Mataram. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan rancangan *pre-experimen*. Desain penelitian yang digunakan yakni *pre-test and post-test group design*. Target populasi (*universe*) penelitian ini adalah siswa kelas VIII di SMP Negeri 10 Mataram yang tercatat pada tahun ajaran 2014/2015. Pemilihan subjek sasaran penelitian (kelompok eksperimen) yang dilakukan dengan teknik *purposive sampling*. Dalam penelitian ini instrument yang digunakan yaitu berupa angket motivasi berprestasi. Analisis data dilakukan untuk menguji hipotesis penelitian menggunakan uji statistik nonparametrik yakni menggunakan *t-es*. Dari hasil perhitungan diperoleh nilai *t-hitung* untuk kelompok eksperimen sebesar 21.019, sedangkan nilai *t-tabel* dengan $df = 8-1 = 7$ dan taraf signifikansi 5% adalah sebesar 2.365, yang berarti nilai *t-hitung* lebih besar dari *t-tabel* ($21.019 > 2.365$). Berdasarkan analisis data yang diperoleh dari hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa: Konseling kelompok *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) efektif untuk meningkatkan motivasi berprestasi siswa di SMP Negeri 10 Mataram.

Kata Kunci: *Konseling Kelompok Cognitive Behavior Therapy, dan Motivasi Berprestasi*

PENDAHULUAN

Pendidikan dapat diartikan sebagai usaha sadar dan terencana

mewujudkan proses belajar sepanjang hayat, menyentuh semua sendi kehidupan, semua lapisan masyarakat,

dan segala usia. Manusia menjadikan pendidikan sebagai suatu kebutuhan primer karena pendidikan berkontribusi dalam mengembangkan sumber daya manusia (SDM) yang bermutu, dan memiliki *attitude* yang positif. Adapun dijenjang pendidikan menengah adalah salah satu jenjang yang sangat berpotensi dalam mengembangkan kemampuan siswa.

Adapun salah satu bentuk dukungan guru dalam pengembangan potensi siswa dapat dilakukan oleh guru Bimbingan dan Konseling (konselor), dengan melakukan pendekatan secara umum dengan memberikan kesempatan kepada siswa untuk mengenali dirinya sendiri dan lingkungannya dalam rangka pengentasan masalah dalam bidang pribadi, sosial, belajar, dan karir dimana skenario tindakan merupakan hasil transaksi dari keputusan konseli. Selanjutnya, pengembangan potensi yang dimiliki oleh siswa dapat dioptimalkan agar sejalan dengan raihannya akademik, yang berdampak pada prestasi akademik peserta didik.

Dari beberapa hasil penelitian menunjukkan bahwa prestasi akademik sangat dipengaruhi oleh motivasi berprestasi. Menurut McClelland (Wahyudi, 2010), menyimpulkan bahwa motivasi berprestasi mampu berkontribusi sampai 64% terhadap prestasi belajar. Adapun menurut Fyans & Mechr (Wahyudi, 2010), menyatakan motivasi berprestasi merupakan prediktor yang paling baik untuk prestasi belajar, selain dari latar belakang keluarga dan kondisi sekolah.

Adapun salah satu penyebab rendahnya motivasi berprestasi adalah karena prokrastinasi akademik.

Menurut Sweeny, Biordey & Aitken (Rumiani, 2004), menemukan korelasi negatif antara motivasi berprestasi dan prokrastinasi akademik. Hal ini menggambarkan bahwa penurunan motivasi berprestasi secara proporsional akan diikuti oleh kenaikan prokrastinasi akademik seperti terlambat masuk sekolah, terlambat dalam menyelesaikan tugas, hingga menunda belajar untuk ujian. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa motivasi berprestasi yang rendah dapat mempengaruhi prestasi akademik.

Menurut Schunk, Pintrich & Meece (2008), merumuskan motivasi sebagai proses dimana aktivitas yang mengarah pada suatu tujuan tertentu yang didorong dan dipertahankan. Adapun menurut Santrock (2001), motivasi adalah proses yang memberi semangat, arah, dan kegigihan perilaku. Sedangkan menurut McClelland (1958), menyatakan secara terperinci bahwa motivasi berprestasi bermakna suatu dorongan dalam diri seseorang untuk melakukan suatu aktivitas dengan sebaik-baiknya agar mencapai prestasi dengan predikat terpuji.

Motivasi berprestasi dalam diri siswa pada dasarnya dipengaruhi oleh banyak faktor, salah satunya adalah faktor orang tua yang mengharapkan anaknya bekerja keras dan berjuang untuk mencapai sukses akan mendorong anaknya untuk bertingkah laku yang mengarah kepada pencapaian prestasi. Adapun motivasi akan tumbuh sehat pada diri siswa bila ia memiliki rasa keingintahuan dan senang bereksplorasi dan mengerjakan

tugas-tugas sekolah yang dibawanya ke rumah.

Siswa yang memiliki harapan untuk berhasil lebih besar daripada ketakutan akan kegagalan dikelompokkan kedalam siswa yang memiliki motivasi berprestasi tinggi, sedangkan siswa yang memiliki ketakutan akan kegagalan yang lebih besar daripada harapan untuk berhasil dikelompokkan kedalam siswa yang memiliki motivasi berprestasi rendah.

Motivasi berprestasi yang timbul pada diri siswa umumnya disebabkan karena adanya beberapa faktor anatar lain: 1) faktor instrinsik karena siswa tersebut senang melakukannya; dan 2) faktor ekstrinsik adalah dorongan terhadap perilaku siswa yang ada diluar perbuatan yang dilakukannya.

Menurut Weiner (1982), karakteristik siswa yang memiliki motivasi berprestasi ada dua yaitu: 1) siswa yang berprestasi tinggi dan 2) siswa yang kurang berprestasi. Menurutnya, siswa yang memiliki motivasi berprestasi tinggi adalah mereka yang memiliki karakteristik sebagai berikut: a) menyenangi tugas yang berkaitan dengan prestasi karena mereka memandang bahwa keberhasilan merupakan wujud dari kemampuan tinggi dan kerja keras; b) tahan bekerja keras (tekun) dan tidak mudah menyerah karena kegagalan dipandang sebagai kurangnya upaya yang dapat mereka kendalikan (bekerja lebih keras); c) memilih tantangan yang memiliki tingkat kesulitan moderat (50% berhasil, 50% gagal) karena hasil yang dicapai dari tugas tersebut akan memberikan umpan balik tentang seberapa jauh usaha yang telah dilakukan; dan d) bekerja dengan

sedikit energi karena semua hasil yang diperoleh diyakini ditentukan oleh seberapa jauh usaha yang dikeluarkan/seberapa besar upaya telah dilakukan.

Sedangkan siswa yang kurang memiliki motivasi berprestasi (*unmotivated*) memperlihatkan karakteristik sebagai berikut: a) menghindari tugas/pekerjaan yang berhubungan dengan prestasi, karena mereka cenderung merasa ragu dengan kemampuan mereka dan menganggap keberhasilan yang dikaitkan dengan keberuntungan atau berbagai faktor yang tak dapat dikendalikannya; b) Berdiam diri, ketika memiliki kesulitan dan yakin kegagalan disebabkan oleh kurangnya kemampuan yang tak dapat mereka ubah; c) memilih tugas yang sangat mudah atau sangat sulit karena semua hasil yang mereka capai tidak memberikan umpan balik tentang seberapa besar upaya yang mereka lakukan; dan d) kurang memiliki dorongan atau antusias dalam menyelesaikan pekerjaan karena mereka menganggap bahwa semua hasil yang mereka capai tidak berhubungan dengan upaya yang mereka keluarkan. Terlebih, paradigma siswa sekolah menengah pertama, masih statis pada pemikiran bahwa mereka hanya membutuhkan nilai untuk lulus, tanpa mementingkan kebutuhan akan pengetahuan.

Seharusnya, permasalahan-permasalahan peserta didik seperti yang sudah dipaparkan di atas dapat diatasi dengan mengoptimalkan peran konselor di sekolah. Untuk dapat meningkatkan motivasi prestasi pada siswa maka konselor memiliki tanggung jawab untuk memberikan layanan konseling yang profesional.

Perwujudan layanan konseling yang profesional di sekolah, dapat dilakukan konselor dengan dibekali kemampuan untuk terampil menguasai, dan mengaplikasikan pendekatan konseling yang efektif dan efisien, salah satunya dengan menerapkan pendekatan konseling *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT).

Menurut Desmita (2005), teori pendekatan konseling *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) pada dasarnya meyakini pola pemikiran manusia terbentuk melalui proses Stimulus-Kognisi-Respon (SKR) yang saling berkaitan dan membentuk semacam jaringan SKR dalam otak manusia, di mana proses kognitif menjadi faktor penentu dalam menjelaskan bagaimana manusia berpikir, merasa dan bertindak. Adapun menurut Corey (2012), konseling kelompok *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) merupakan bentuk intervensi yang efisien dalam mengatasi berbagai masalah khusus untuk populasi klien yang beragam. Tujuan dari intervensi konseling kelompok *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) ini adalah untuk menyediakan tempat agar siswa dapat memaksimalkan potensi dan membangun motivasi mereka melalui serangkaian kegiatan seperti identifikasi dan modifikasi keyakinan disfungsi, memainkan peran perilaku (*behavioral role play*), dan direkomendasikan untuk melakukan pekerjaan rumah.

Pendekatan konseling kelompok *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) ini menekankan pada restrukturisasi kognitif yang menyimpang, kemudian perubahan kognitif tersebut diperkuat dengan

manajemen stres untuk dapat mereduksi kondisi stres siswa yang lainnya. Perubahan antara kognitif yang diperkuat perubahan tingkah laku membuat permasalahan yang dihadapi oleh siswa secara cepat akan hilang, sehingga siswa dapat berfikir, merasa, dan bertindak dengan tepat (Penedo & Frank, 2008).

Adapun karakteristik spesifik dari pendekatan konseling *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) meliputi: a) melakukan penilaian perilaku; b) merumuskan tujuan treatment kolaboratif secara tepat; c) merumuskan prosedur treatment khusus yang sesuai untuk masalah tertentu; dan d) mengevaluasi hasil terapi secara obyektif. Menurut McCabe & Antony (2006), berdasarkan pengalaman klinis mereka menunjukkan bahwa karakteristik dari pendekatan konseling kelompok *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) berkembang dari waktu ke waktu dalam urutan berulang dan dapat diprediksi. Adapun karakteristik tersebut berupa tahapan-tahapan konseling kelompok *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) yaitu: a) Tahap awal (*initial stage*), b) Tahap kerja (*working stage*): merencanakan tindakan dan mengaplikasikan teknik, dan c) Tahap akhir (*final stage*).

Pendekatan konseling kelompok *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dinilai dapat memberikan kontribusi yang baik dalam membantu siswa yang bermasalah. Beberapa dari hasil-hasil penelitian yang mendukung keefektifan konseling kelompok *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) antara lain: 1) penelitian Alfonso (2013), bahwa intervensi manual konseling kelompok kognitif-

perilaku dapat mengurangi ketidakmatangan karir remaja. 2) penelitian Prendez & Kimberly (2012), *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) cocok untuk membuat saran di bidang perbaikan. 3) penelitian Lim, et.al. (2010), mengemukakan bahwa *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) memiliki efek positif untuk meningkatkan sikap kematangan karir dan harga diri bagi mahasiswa keperawatan di Korea. Oleh karena itu, terapi kognitif-perilaku untuk mahasiswa keperawatan dianjurkan sebagai program konseling kelompok pada persediaan kematangan karir.

Berdasarkan paparan tersebut, maka dipandang penting menggunakan konseling kelompok *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) untuk meningkatkan motivasi berprestasi siswa di SMP Negeri 10 Mataram, dengan harapan siswa dapat menjadi mandiri dan berkembang sesuai dengan potensi, kecerdasan, bakat, minat dan kepribadiannya.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan rancangan *pre eksperimen*. Desain penelitian yang digunakan yakni *pre-test and post-test group design*. Pemilihan desain pre-eksperimen ini berdasarkan pada beberapa asumsi yakni: 1) Rancangan penelitian ini lebih memadai untuk penelitian ini, dan 2) Rancangan penelitian ini merupakan rancangan yang tepat untuk menguji hipotesis karena dapat memberikan pengendalian yang memadai sehingga variabel bebas bisa dinilai dengan tepat.

Desain penelitian ini menunjukkan bahwa penempatan sampel dalam kelompok eksperimen (R1) dipilih secara *purposive* sehingga peneliti mendapatkan sampel yang sesuai untuk tujuan penelitian. Sampel yang terpilih pada kelompok eksperimen kemudian diberikan *pretest* (O1). Adapun kelompok eksperimen mendapatkan perlakuan konseling kelompok *Cognitive Behavior Therapy* (X). Setelah kelompok eksperimen mendapatkan perlakuan selanjutnya diberikan *posttest* (O2).

Karakteristik utama rancangan dalam penelitian ini adalah: 1) subyek penelitian terdiri dari kelompok eksperimen; 2) terdapat pemberian *pretest* dan *posttest* untuk kelompok subyek penelitian; 3) penempatan kelompok eksperimen dipilih secara *purposive* berdasarkan perolehan skor kuesioner motivasi berprestasi; dan 4) kelompok eksperimen diberikan perlakuan dengan menggunakan konseling kelompok *Cognitive Behavior Therapy* (CBT).

Target populasi (*universe*) penelitian ini adalah siswa kelas VIII di SMP Negeri 10 Mataram yang tercatat pada tahun ajaran 2014/2015. Penarikan subjek penelitian (kelompok eksperimen) dilakukan dengan menggunakan teknik *purposive sampling* yakni penarikan sampel yang disesuaikan dengan kebutuhan atau tujuan penelitian. Pemilihan subjek sasaran penelitian (kelompok eksperimen) yang dilakukan dengan teknik *purposive sampling* memiliki kriteria-kriteria tertentu, antara lain: 1) Siswa kelas VIII SMP Negeri 10 Mataram, dan 2) Teridentifikasi

sebagai siswa yang mengalami motivasi berprestasi rendah berdasarkan pengukuran kuesioner.

Dalam penelitian ini instrument yang digunakan yaitu, angket motivasi berprestasi. Angket motivasi berprestasi adalah penjabaran dari variabel yang meliputi: a) Pilihan, adalah kecenderungan untuk melibatkan diri secara aktif dalam tugas-tugas akademik ketimbang tugas-tugas non akademik; b) Keuletan, adalah kesediaan individu untuk berusaha menyelesaikan suatu tugas, terutama pada waktu menghadapi rintangan seperti kesulitan, kebosanan, ataupun kelelahan; dan c) Usaha, adalah kesediaan untuk mengerahkan usaha baik berupa usaha secara fisik maupun kognitif seperti misalnya menerapkan strategi kognitif ataupun strategi metakognitif. Dalam angket tersebut disiapkan alternatif pilihan yaitu: "Sangat Setuju", "Setuju", "Tidak Setuju" dan "Sangat Tidak Setuju". Adapun skor untuk masing-masing item pilihan tersebut adalah sebagai berikut: untuk jawaban "Sangat Setuju" di beri skor 4 (empat), "Setuju" diberi skor 3 (tiga), "Tidak Setuju" diberi skor 2 (dua), dan "Sangat Tidak Setuju" diberi skor 1 (satu).

Angket motivasi berprestasi yang dikembangkan memiliki tiga kategori yakni: tinggi, sedang dan rendah. Kategori kuesioner motivasi berprestasi ditentukan berdasarkan nilai tertinggi dan terendah. Adapun untuk kategori pada skor angket motivasi berprestasi diperoleh dengan cara sebagai berikut: angket motivasi berprestasi mempunyai 30 item yang

masing-masing mempunyai gradasi 1 – 4. Berdasarkan hal ini, maka nilai skor minimal yang diperoleh adalah $30 \times 1 = 30$. Sedangkan skor maksimal $30 \times 4 = 120$. Untuk menentukan kriteria dari hasil penilaian responden, maka dibuat empat kriteria dengan cara sebagai berikut: pertama, melihat skor maksimum, yaitu 120, kedua, melihat skor minimum yaitu 30, ketiga, menghitung beda skor maksimum dengan skor minimum, yaitu $120 - 30 = 90$, dan keempat, menentukan interval untuk memperoleh tiga kriteria dengan membagi perolehan beda skor maksimal dengan minimal yaitu $90:3 = 30$. Selanjutnya menentukan kriteria dari motivasi berprestasi berdasarkan penggolongan skor-skor tersebut dengan menggunakan interval 30.

Adapun analisis data dalam penelitian ini dilakukan menggunakan uji statistik nonparametrik yakni uji t atau uji t-tes. Tujuan dilakukannya analisis data dengan menggunakan statistik adalah untuk menjawab hipotesis yang diajukan. Adanya perbedaan sebelum dan sesudah diberikan intervensi menunjukkan keefektifan teknik intervensi yang digunakan sehingga hipotesis penelitian dapat terjawab.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari hasil perhitungan diperoleh nilai *t*-hitung untuk kelompok eksperimen sebesar 21.019, sedangkan nilai *t*-tabel dengan $db = 8 - 1 = 7$ dan taraf signifikansi 5% adalah sebesar 2.365, yang berarti nilai *t*-hitung lebih besar dari *t*-tabel ($21.019 > 2.365$). Kenyataan ini menunjukkan bahwa nilai *t*-hitung yang diperoleh adalah signifikan maka dapat

dikemukakan hipotesis alternatif (H_a) yang berbunyi: Konseling kelompok *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) efektif untuk meningkatkan motivasi berprestasi siswa di SMP Negeri 10 Mataram diterima dan hipotesis nol (H_0) ditolak.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa bahwa motivasi berprestasi siswa masuk dalam kategori rendah sebelum mendapatkan perlakuan berupa konseling kelompok *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) yang terlihat dari nilai angket pretes. Setelah itu subjek yang tergolong memiliki motivasi berprestasi rendah diberikan treatment berupa konseling kelompok *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dan diukur kembali dengan memberikan angket post-tes. Dari hasil angket post-tes yang sudah diolah diperoleh data bahwa sudah ada peningkatan motivasi berprestasi dari kategori rendah menjadi kategori sedang. Selanjutnya hasil angket ini di analisis dengan menggunakan teknik analisis statistik non parametrik yaitu uji t atau t-tes untuk mengetahui keefektifan dari konseling kelompok *Cognitive Behavior Therapy* (CBT).

Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti ternyata teori tentang Pendekatan Konseling Kelompok *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) sesuai dengan kenyataan di lapangan yaitu konseling kelompok *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) efektif untuk meningkatkan motivasi berprestasi siswa di SMP Negeri 10 Mataram. Adapun konseling kelompok *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) hendaknya tetap dilaksanakan oleh guru BK secara terprogram sehingga dalam membantu siswa meningkatkan motivasi berprestasinya

dapat lebih optimal, dan tidak lupa guru Bimbingan dan Konseling harus berkolaborasi dengan guru bidang studi agar mendapatkan data yang akurat tentang siswa.

KESIMPULAN

Berdasarkan analisis data yang diperoleh dari hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa: Konseling kelompok *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) efektif untuk meningkatkan motivasi berprestasi siswa di SMP Negeri 10 Mataram dengan nilai *t-hitung* sebesar 21.019, sedangkan nilai *t-tabel* dengan $db = 8 - 1 = 7$ dan taraf signifikansi 5% adalah sebesar 2.365, yang berarti nilai *t-hitung* lebih besar dari *t-tabel* ($21.019 > 2.365$). Dari simpulan tersebut dapat diketahui semakin intens pemberian layanan konseling kelompok *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) maka semakin baik pula penanganan masalah untuk meningkatkan motivasi berprestasi siswa.

Berdasarkan simpulan di atas, peneliti mengajukan beberapa saran sebagai berikut: 1) Kepala sekolah, diharapkan dapat memberikan masukan kepada guru agar lebih kreatif dan inovatif di dalam upaya membantu peningkatan pengetahuan, dan keterampilan siswa untuk meningkatkan motivasi berprestasi pada siswa. 2) Guru bimbingan dan konseling, hendaknya lebih mengoptimalkan layanan konseling kelompok kepada para siswa terutama harus mengacu pada dasar teori sesuai dengan standar kompetensi konselor. 3) Kepada orang tua/wali murid, hendaknya memberikan dukungan dan perhatian kepada anak-anaknya untuk dapat meningkatkan motivasinya

dalam belajar sehingga dapat berprestasi dengan baik. 4) Bagi siswa, hendaknya memanfaatkan pelayanan bimbingan dan konseling dengan baik. 5) Peneliti lain, diharapkan dapat mengadakan penelitian yang lebih mendalam lagi tentang konseling kelompok *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dan khususnya mengenai hal-hal yang belum di ungkap dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfonso, D.J. 2013. *Cognitive-behavior intervention group counseling manual for reducing adolescents' career indecision*. *International Journal of Research Studies in Education* 2013 April, Volume 2 Number 2, 61-70.
- Corey, G. 2012. *Theory and Practice of Group Counseling*. Belmont USA: Brooks/Cole.
- Desmita. 2005. *Hubungan Antara Stress Sekolah Dengan Derajat Stress Dan Strategi Penanggulangan Pada Siswa MAN Model Bukittinggi*. Tesis. Bandung: Universitas Padjajaran.
- Lim, Ji young. et.al. 2010. *The effects of a cognitive-behavioral therapy on career attitude maturity, decision making style, and self-esteem of nursing students in Korea*. *Journal of Nurse Education Today*, Volume 30, Issue 8, Pages 731-736, November 2010.
- McClelland, D. C., Atkinson, J. W., Clark, R. A., & Lowell, E. L. (1958). *A scoring manual for the achievement motive*. In J. W. Atkinson (Ed.), *Motives in fantasy, action, and society* (pp. 179-204). Princeton, NJ: D. Van Nostrand Company, Inc.
- Penedo, Frank J. 2008. *Cognitive-behavioral stress management*. New York: Oxford University Press.
- Prendes, A. Antonio González & Kimberly Brisebois. 2012. *Cognitive-Behavioral Therapy and Social Work Values: A Critical Analysis*. *Journal of Social Work Values and Ethics*, Volume 9, Number 2 (2012).
- Rumiani. 2006. *Prokratinasi Akademik Ditinjau dari Motivasi Berprestasi dan Stres Mahasiswa*. *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro*, (Online), 3 (2): 37-48, (<http://www.undip.ac.id>) di akses 15 Januari 2014.
- Santrock, John W. (2001). *Educational Psychology International Ed*. New York: McGraw-Hill.
- Schunk, D.H; Pintrich, P.R. & Meece, J.L. 2008. *Motivation in Educational: Theory, Research and Application (3rd Ed)*. New Jersey: Pearson Education, Inc.
- Wahyudi. 2010. *Memahami Motivasi Berprestasi Siswa*. *Jurnal Guru Membangun* (Online), 25 (3): 1-6 (<http://www.untan.ac.id>), diakses 15 Januari 2014.
- Weiner, I. B. 1982. *Child and adolescent Psychopathology*.

Jurnal Realita

Volume 1 Nomor 1 Edisi April 2016

Bimbingan dan Konseling, FIP IKIP Mataram

USA: John Wiley & Sons,
Inc.