



Peningkatan Keterampilan Guru BK dalam Menentukan Diagnosis dan Prognosis Masalah Siswa menggunakan Pendekatan REBT

Budi Astuti¹, Mitta Kurniasari^{2*}, Diana Septi Purnama³

^{1,2,3}Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi, Universitas
Negeri Yogyakarta, Yogyakarta

*e-mail: mittakurniasari@uny.ac.id

Abstrak: Penelitian bertujuan untuk mengetahui efektivitas pelatihan untuk meningkatkan keterampilan guru Bimbingan dan Konseling SMA di Kabupaten Sleman dalam menentukan diagnosis dan prognosis masalah siswa menggunakan pendekatan *rational emotive behavior therapy*. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen dan desain penelitian adalah pre-eksperimen dengan *one group pre-test-post-test*. Subjek penelitian adalah 31 guru Bimbingan dan Konseling Kabupaten Sleman. Teknik analisis data menggunakan analisis data deskriptif dengan membandingkan hasil *post-test* dengan *pre-test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan keterampilan guru Bimbingan dan Konseling SMA Kabupaten Sleman dalam menganalisis masalah siswa terutama dalam menentukan diagnosis dan prognosis menggunakan pendekatan *rational emotive behavior therapy* yaitu sebesar 12%. Sehingga dapat disimpulkan bahwa peningkatan keterampilan guru Bimbingan dan Konseling SMA Kabupaten Sleman dalam menentukan diagnosis dan prognosis masalah siswa menggunakan pendekatan *rational emotive behavior therapy* mencapai hasil yang ditargetkan.

Kata kunci: *keterampilan guru BK, diagnosis, prognosis, REBT, masalah siswa.*

PENDAHULUAN

Permasalahan psikologis menjadi salah satu tantangan yang harus dihadapi oleh siswa selain permasalahan akademik maupun sosial. Permasalahan psikologis yang tidak ditangani dengan baik akan berdampak pada kondisi psikologis yang dirasakan oleh siswa. Keadaan ini rentan menjadi stresor yang berakibat pada perasaan stres seseorang ((Zimmer-Gembeck and Skinner 2010; Pascoe, Hetrick, and Parker 2020). Berbagai permasalahan psikologis yang dihadapi siswa membuat pihak sekolah khususnya guru bimbingan dan konseling (BK) perlu untuk membantu memberikan jalan keluar dan pemecahan masalah. Hal ini dimaksudkan agar siswa memiliki mental yang sehat dan kebugaran fisik. Kesehatan mental dan kebugaran fisik siswa berkontribusi pada peningkatan kinerja akademik siswa. Kesehatan mental mampu membantu seseorang menyadari potensi sebenarnya, mampu menanggapi tekanan dan stres, dan mampu melakukan tugas yang diberikan secara produktif (Poh Keong, Pua et al. 2015; Xiang et al. 2017) .

Guru bimbingan dan konseling memiliki peran penting dalam membantu mengatasi berbagai permasalahan psikologis siswa. Permasalahan psikologis siswa dapat dibantu dengan

mengimplementasikan strategi layanan konseling, baik konseling kelompok maupun konseling individual. Hasil dari proses konseling tersebut diharapkan dapat membantu siswa dalam meningkatkan kemampuan *problem solving* dan mencapai mental yang sehat. Salah satu pendekatan yang dapat digunakan untuk membantu mengatasi permasalahan psikologis siswa adalah pendekatan *rational emotive behavior therapy*.

Badrujaman 2011 menjelaskan bahwa pendekatan konseling *rational emotive behavior* merupakan salah satu pendekatan konseling yang bertujuan untuk mengubah keyakinan irasional yang dimiliki konseli (yang memberikan dampak pada emosi dan perilaku) menjadi lebih rasional. Perubahan filosofi hidup merupakan salah satu cara mengubah keyakinan irasional menjadi lebih rasional. Sehingga dengan munculnya keyakinan baru, permasalahan yang muncul akibat keyakinan irasional sebelumnya juga akan hilang.

Keyakinan yang dimiliki oleh setiap individu bersifat unik, hal ini tidak terlepas dari pandangan REBT terhadap manusia. Winkel and Hastuti (2007) menyatakan tentang pandangan manusia menurut pendekatan *rational emotive behavior* adalah sebagai berikut: 1) Manusia adalah makhluk yang manusiawi, tidak sempurna dan memiliki kekurangan serta keterbatasan; 2) Perilaku manusia dipengaruhi oleh bawaan keturunan dan pilihan-pilihan yang telah dibuat; 3) Hidup secara rasional berarti berpikir, berperasaan, dan berperilaku untuk mencapai kebahagiaan secara efisien dan efektif; 4) Manusia memiliki kecenderungan yang kuat untuk hidup secara rasional dan sekaligus untuk hidup secara tidak rasional; 5) Manusia kerap berpegang pada setumpuk keyakinan yang sebenarnya kurang masuk akal atau irasional, yang telah ditanamkan sejak kecil dalam lingkungan kebudayaan atau diciptakan sendiri; 6) Pikiran-pikiran manusia biasanya menggunakan berbagai lambang verbal dan dituangkan dalam bentuk Bahasa; 7) Bila seseorang merasa tidak bahagia dan mengalami berbagai gejolak perasaan yang tidak menyenangkan serta membunuh semangat hidup, perasaan tersebut bukan berpangkal pada kejadian atau pengalaman buruk yang telah berlangsung, melainkan berpangkal pada tanggapannya yang tidak rasional atas kejadian tersebut; 8) REBT memfokuskan perhatiannya pada perubahan pikiran irasional menjadi rasional, untuk membantu manusia mencapai taraf kebahagiaan hidup yang lebih baik dan lebih rasional; 9) Manusia memiliki kecenderungan untuk mempertahankan keyakinan yang sebenarnya tidak masuk akal, ditambah dengan perasaan cemas tentang ketidakmampuannya mengubah tingkah lakunya dan kehilangan berbagai keberuntungan yang diperoleh dari perilakunya; dan 10) REBT membantu manusia menaruh perhatian yang wajar pada kebahagiaan batinnya sendiri, menerima tanggung jawab atas pengaturan hidupnya sendiri tanpa menuntut secara mutlak dukungan dari orang lain, memberikan hak kepada orang lain untuk berbuat salah, menerima kenyataan bahwa banyak hal yang terjadi dalam hidup tidak dapat diramalkan secara pasti, menerima diri sendiri dan merasa puas dengan diri sendiri sehingga dapat menikmati hidup.

Tujuan utama pendekatan REBT menurut Komalasari, Wahyuni, and Karsih (2016) adalah membantu individu menyadari bahwa mereka dapat hidup dengan lebih rasional dan lebih produktif. Permasalahan yang sering terjadi adalah individu merasa apa yang mereka yakini adalah benar dan logis. Sehingga dalam proses perubahan keyakinan tersebut membutuhkan beberapa teknik. Ada 3 teknik yang harus dilakukan yaitu teknik kognitif, teknik emotif dan teknik behavioral. Masing-masing teknik memiliki tujuan yang berbeda-beda. Teknik kognitif bertujuan untuk *dispute* pemikiran konseli, teknik emotif yang berfokus pada perasaan konseli dan teknik behavioral bertujuan mengubah perilaku konseli (Corey 2009).

Untuk mencapai tujuan dari pendekatan REBT, selain berfokus pada teknik, ada juga satu teori penting dalam pendekatan REBT yang memudahkan konselor dalam mengurai permasalahan konseli yaitu Teori ABC. Teori ini membantu konselor mengidentifikasi apa belief yang dimiliki oleh konseli sehingga dapat diketahui apakah belief tersebut rasional atau tidak. Bernard & Cronan (1999, dalam (Ellis and Bernard 2006)) mengatakan bahwa munculnya keyakinan irasional dalam diri individu dipengaruhi oleh empat aspek, yaitu *self-downing*, intoleransi terhadap aturan yang menekan, intoleransi terhadap stres karena pekerjaan dan tuntutan-tuntutan keadilan. Keempat aspek keyakinan irasional tersebut dapat dianalisis secara lebih jelas menggunakan teori ABC kepribadian. Teori ABC menurut Willis (2014) yaitu: A = *activating event* atau peristiwa yang menggerakkan individu; B = *irrational belief*, keyakinan irasional terhadap A; C = *irrational consequences*, konsekuensi dari pemikiran irasional terhadap emosi, melalui *self-verbalization*; D = *dispute irrational belief*, keyakinan yang saling bertentangan; E = *behavior effect*, terjadi perubahan perilaku karena keyakinan irasional

Untuk menunjang ketercapaian tujuan dari pendekatan REBT di atas, maka keterampilan dan kompetensi konseling menjadi senjata penting yang perlu dikuasai oleh guru bimbingan dan konseling agar layanan konseling dapat dilakukan dengan lebih efektif. Beberapa hasil penelitian terkait kemampuan keterampilan konseling guru BK telah dilakukan sebelumnya seperti penelitian yang dilakukan oleh Kusmaryani (2011) yang menunjukkan hasil bahwa hanya 47% guru BK yang menggunakan keterampilan konseling secara maksimal. Selanjutnya ada juga hasil penelitian yang menunjukkan guru bimbingan dan konseling masih banyak menggunakan pendekatan eklektik dalam mengatasi masalah siswa (Haryani 2020). Artinya, dalam melakukan layanan konseling, guru bimbingan dan konseling belum menitik pada akar permasalahan dan belum tepat dalam melakukan diagnosis dan prognosis.

Berdasarkan beberapa uraian di atas, maka ditemukan beberapa permasalahan terkait keterampilan guru BK dalam menentukan diagnosis dan prognosis permasalahan siswa seperti masih ditemukan guru BK yang belum menggunakan keterampilan konseling dengan baik dan maksimal, dan adanya sebagian guru BK yang masih banyak menggunakan pendekatan eklektik dalam melakukan konseling. Sehingga keterampilan guru bk dalam menentukan diagnosis dan prognosis dengan pendekatan REBT perlu

ditingkatkan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas pelatihan REBT untuk meningkatkan keterampilan dalam menentukan diagnosis dan prognosis permasalahan siswa.

METODE

Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen. Rancangan penelitian yang digunakan yaitu pre-eksperimen dengan desain *one group pre-test-post-test*. Sehingga desain ini hanya menggunakan satu kelompok saja yaitu kelompok eksperimen tanpa kelompok kontrol. Sebelum diberi perlakuan, subjek penelitian terlebih dahulu diberikan *pre-test* untuk mengukur keterampilan guru BK dalam menentukan diagnosis dan prognosis masalah siswa dengan menggunakan pendekatan REBT. Kemudian setelah diberi perlakuan, subjek penelitian diminta mengisi *post-test* dengan menggunakan alat ukur yang sama. Subjek penelitian adalah 31 guru Bimbingan dan Konseling di Kabupaten Sleman yang tergabung dalam Musyawarah Guru Bimbingan dan Konseling (MGBK). Teknik pengumpulan data dilakukan secara kuantitatif dengan menggunakan angket, yang mana angket disusun berdasarkan poin-poin penting konsep dasar pendekatan REBT. Eksperimen dikemas dalam bentuk kegiatan pelatihan menggunakan metode pelatihan dan pendampingan. Selama kegiatan berlangsung, seluruh peserta diberikan materi untuk kemudian dipraktikkan dan dilakukan pendampingan secara kontinyu. Seluruh peserta pelatihan diberikan penguatan pemahaman mengenai konsep dasar diagnosis dan prognosis dengan pendekatan REBT. Kemudian kegiatan dilanjutkan dengan pembahasan kasus yang relevan untuk diselesaikan dengan menggunakan pendekatan REBT. Dan selanjutnya masing-masing peserta berlatih untuk meningkatkan keterampilan mereka dalam menentukan diagnosis dan prognosis menggunakan pendekatan REBT. Kegiatan pelatihan kemudian dilanjutkan dengan penugasan dan pendampingan melalui platform *e-mail* dan *whatsapp group*. Kegiatan pelatihan dilaksanakan dengan menggunakan metode diskusi, tanya jawab, ceramah, tugas mandiri, dan pendampingan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil *pre-test* pada 31 subjek penelitian menunjukkan bahwa rata-rata keterampilan subjek penelitian dalam menentukan diagnosis dan prognosis masalah siswa berada pada skor 31. Kemudian hasil penghitungan skor *post-test* diperoleh rata-rata keterampilan subjek meningkat menjadi 39. Hal ini menunjukkan bahwa guru bimbingan dan konseling SMA Kabupaten Sleman mengalami peningkatan skor rata-rata dari sebelum diberikan pelatihan dan setelah diberikan pelatihan. Perbandingan hasil *pre-test* dan *post-test* dapat dilihat pada tabel 1 dibawah ini. Adapun hasil pengkategorisasian nilai rata-rata *pre-test* dan *post-test* dapat dilihat pada tabel 2. Berdasarkan hasil analisis *pre-test* dan *post-test*, maka diperoleh hasil penelitian bahwa kegiatan eksperimen yang telah dilaksanakan berhasil meningkatkan keterampilan subjek penelitian dalam menentukan diagnosis dan prognosis masalah siswa dengan menggunakan pendekatan *rational emotive behavior therapy*, baik dilihat dari skor hasil *pre-test* dan *post-test* maupun dari skor rata-rata *pre-test* dengan *post-test*.

Tabel 1. Perbandingan Hasil *Pre-test* dan *Post-test*

No	Skor <i>Pre-test</i>	Kategori	Skor <i>Post-test</i>	Kategori
1	37	Sedang	46	Tinggi
2	35	Sedang	37	Sedang
3	25	Rendah	36	Sedang
4	33	Sedang	46	Tinggi
5	42	Tinggi	42	Tinggi
6	31	Sedang	42	Tinggi
7	30	Sedang	36	Sedang
8	25	Rendah	37	Sedang
9	39	Tinggi	41	Tinggi
10	31	Sedang	31	Sedang
11	37	Sedang	41	Tinggi
12	23	Rendah	34	Sedang
13	31	Sedang	39	Tinggi
14	30	Sedang	45	Tinggi
15	23	Rendah	39	Tinggi
16	33	Sedang	40	Tinggi
17	32	Sedang	39	Tinggi
18	31	Sedang	48	Tinggi
19	44	Tinggi	44	Tinggi
20	22	Rendah	36	Sedang
21	21	Rendah	35	Sedang
22	30	Sedang	39	Tinggi
23	38	Tinggi	43	Tinggi
24	28	Sedang	32	Sedang
25	40	Tinggi	44	Tinggi
26	28	Sedang	33	Sedang
27	36	Sedang	36	Sedang
28	28	Sedang	46	Tinggi
29	30	Sedang	38	Tinggi
30	19	Rendah	32	Sedang
31	29	Sedang	30	Sedang
Total	967		1270	
Rata-rata	31	Sedang	39	Tinggi
Prosentase	44%		56%	
Peningkatan		8 point (12%)		

Tabel 2. Keterangan Skoring *Pre-test* dan *Post-test*

Kategori	Rumus	Interval	Rentang Skor
Rendah	$X < (\mu - 1,0\sigma)$	$X < 25$	19-24
Sedang	$(\mu - 1,0\sigma) \leq X < (\mu + 1,0\sigma)$	$25 < X < 37$	25-36
Tinggi	$X \geq (\mu + 1,0\sigma)$	$X > 37$	37-44
Skor tertinggi	44		
Skor terendah	19		
Mean ideal	31		
SD ideal	6		

Hasil penelitian di atas menunjukkan bahwa terdapat peningkatan keterampilan guru bimbingan dan konseling dalam menentukan diagnosis dan prognosis masalah siswa dengan menggunakan pendekatan *rational emotive behavior*. Keterampilan dalam penelitian ini difokuskan pada kemampuan subjek

penelitian dalam menentukan diagnosis dan prognosis permasalahan siswa dengan tepat dalam sesi konseling. Ketepatan penentuan diagnosis dan prognosis dalam pendekatan konseling akan menentukan keberhasilan pelaksanaan konseling. Oleh karena itu, diharapkan dengan meningkatnya keterampilan guru bimbingan dan konseling dalam menentukan diagnosis dan prognosis yang tepat untuk setiap permasalahan siswa, maka layanan konseling pun akan berhasil mencapai tujuannya.

Istilah diagnosis dalam konseling memiliki kemiripan dengan istilah diagnosis dalam dunia kedokteran, dalam kaitannya dengan proses. Yang mana tujuan utama dari proses diagnosis yaitu memudahkan konselor atau terapis untuk merencanakan perlakuan atau treatment yang sesuai dengan kondisi klien atau konseli (Blocher 1974). Mengingat pentingnya proses diagnosis dan prognosis dalam mendukung keberhasilan proses konseling, maka uraian hasil penelitian di atas yang menunjukkan adanya peningkatan keterampilan guru bimbingan dan konseling dalam melakukan diagnosis, akan menjadi sebuah keberhasilan penting untuk menunjang kemampuan guru bimbingan dan konseling dalam memberikan layanan konseling ke depannya.

Keberhasilan guru bimbingan dan konseling dalam melakukan konseling adalah sebuah proses penting dalam layanan bimbingan dan konseling. Hal ini sejalan dengan tujuan dari layanan bimbingan dan konseling yaitu membantu siswa agar dapat berkembang secara optimal. Lebih lanjut Wardati and Jauhar (2011) menjelaskan bahwa tujuan bimbingan dan konseling adalah membantu individu dalam mencapai kebahagiaan hidup pribadi sebagai makhluk Tuhan, kehidupan yang produktif dan efektif dalam masyarakat, hidup bersama dengan individu-individu lain, serta harmoni antara cita-cita mereka dengan kemampuan yang dimilikinya.

Pendapat di atas semakin menunjukkan betapa pentingnya seorang guru bimbingan dan konseling dalam memberikan layanan bimbingan dan konseling yang berkualitas. Guru bimbingan dan konseling di sekolah berperan untuk memberikan bantuan pada siswa dalam menemukan konsep diri, memfasilitasi siswa menyesuaikan diri terhadap hambatan yang mereka terima, melakukan bimbingan dan konseling kepada siswa, membantu dalam proses perkembangan siswa dalam hal minat, bakat, hobi, dan ketrampilan sosial (Slamet and Fadlillah 2024). Mengingat semakin hari permasalahan siswa semakin kompleks, maka hal ini tentu saja berdampak besar bagi kualitas hidup sehari-hari siswa. Dari berbagai permasalahan yang muncul tersebut, maka harapan yang tinggi atas layanan konseling yang maksimal dari seorang konselor dari seorang konseli menjadi sebuah hal yang penting. Oleh karena itu untuk memenuhi harapan siswa tersebut, keterampilan seorang guru bimbingan dan konseling dalam melakukan konseling harus senantiasa terasah dengan baik.

Pendekatan *rational emotive behavior therapy* (REBT) adalah salah satu pendekatan yang sering dipakai dalam melakukan sesi konseling. Pendekatan ini berfokus pada pikiran, perasaan dan tingkah laku konseli. Menurut pendekatan ini, permasalahan yang dialami konseli bersumber dari kolaborasi antara pikiran, perasaan dan tingkah laku mereka. Hal ini sejalan dengan pendapat Corey (2009) yang

menjelaskan bahwa REBT adalah pendekatan yang memiliki tiga hipotesis fundamental yaitu pikiran dan emosi saling berkaitan; pikiran dan emosi biasanya saling mempengaruhi satu sama lain, bekerja seperti lingkaran sebab-akibat, dan terkadang menjadi hal yang sama; serta pikiran dan emosi cenderung berperan dalam *self-talk*.

Beberapa permasalahan yang dialami siswa sering berkaitan dengan permasalahan psikologis. Sehingga penggunaan pendekatan REBT untuk membantu meningkatkan keterampilan guru bimbingan dan konseling dalam menganalisis masalah siswa adalah pilihan yang tepat. Hal ini sesuai dengan pernyataan guru bimbingan dan konseling saat sesi pelatihan yang mengatakan bahwa teknik analisis masalah menggunakan pendekatan REBT memudahkan mereka dalam mengurai permasalahan siswa. Terlebih lagi adanya teori ABC dalam pendekatan REBT juga menjadi salah satu pemahaman penting yang perlu dipahami untuk memudahkan proses menganalisis masalah.

Dari pembahasan di atas dapat disimpulkan bahwa, keterampilan analisis masalah adalah sebuah keterampilan penting dalam pelaksanaan layanan konseling. Penentuan diagnosis dan prognosis adalah tahapan penting dalam proses menganalisis masalah siswa. Sehingga keterampilan guru bimbingan dan konseling dalam menentukan diagnosis dan prognosis masalah harus senantiasa ditingkatkan. Dan berdasarkan hasil penelitian ini, diperoleh kesimpulan bahwa guru BK dapat menggunakan pendekatan REBT sebagai salah satu cara untuk menganalisis masalah siswa dengan menentukan diagnosis dan prognosis masalah siswa.

SIMPULAN

Kesimpulan dari kegiatan penelitian ini adalah adanya peningkatan keterampilan guru bimbingan dan konseling SMA di Kabupaten Sleman dalam menentukan diagnosis dan prognosis masalah siswa dengan menggunakan pendekatan *rational emotive behavior therapy*. Kegiatan eksperimen dalam bentuk pelatihan yang telah dilakukan menjadi salah satu upaya untuk meningkatkan kualitas kerja guru bimbingan dan konseling SMA Kabupaten Sleman dalam menjalankan profesinya sebagai guru bimbingan dan konseling SMA. Secara keseluruhan kegiatan pelatihan telah mencapai sasaran dan tujuan dengan baik. Dan saran berdasarkan hasil penelitian ini adalah perlu adanya kegiatan pelatihan lanjutan agar kemampuan subjek penelitian dalam melakukan layanan konseling semakin baik lagi.

DAFTAR RUJUKAN

Badrujaman, Aip. 2011. *Teori Dan Aplikasi Evaluasi Program Bimbingan Konseling*. Cet. ke-2.

Jakarta: Indeks.

Blocher, Donald H. 1974. *Developmental Counseling, 2nd Ed. Developmental Counseling, 2nd Ed.*

Corey, Gerald. 2009. *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy. History of Indian Philosophy*.

- Ellis, Albert, and Michael E. Bernard. 2006. *Rational Emotive Behavioral Approaches to Childhood Disorders: Theory, Practice and Research*. *Rational Emotive Behavioral Approaches to Childhood Disorders: Theory, Practice and Research*. <https://doi.org/10.1007/b137389>.
- Haryani, Euis. 2020. "Efforts to Overcome Learning Problems through Eclective Counseling with Attending Behavior." *Journal of Instructional Development Research* 1 (1). <https://doi.org/10.30998/jidr.v1i1.237>.
- Komalasari, Gantina, Eka Wahyuni, and Karsih. 2016. *Teori Dan Teknik Konseling*. Jakarta: Indeks.
- Kusmaryani, Rosita Endang. 2011. "PENGUASAAN KETERAMPILAN KONSELING GURU PEMBIMBING DI YOGYAKARTA." *Jurnal Kependidikan Penelitian Inovasi Pembelajaran* 40 (2). <https://doi.org/10.21831/jk.v40i2.497>.
- Pascoe, Michaela C., Sarah E. Hetrick, and Alexandra G. Parker. 2020. "The Impact of Stress on Students in Secondary School and Higher Education." *International Journal of Adolescence and Youth* 25 (1): 104–12. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1596823>.
- Poh Keong, Pua, Lai Chee Sern, Ming Foong, and Che Ibrahim. 2015. "Correlates of Depression, Anxiety and Stress among Malaysian University Students." *Asian Journal of Psychiatry* 6 (4): 318–23. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2013.01.014>.
- Slamet, Fayrus Abadi, and Rif'atul Fadlillah. 2024. "Peran Guru Bimbingan Dan Konseling Dalam Mengatasi Perilaku Bullying Siswa Kelas 11 IPS Di SMA Sunan Kalijogo Jabung." *Da'wa Jurnal Bimbingan Penyuluhan & Konseling* 3 (2): 12–20.
- Wardati, and Mohammad Jauhar. 2011. *Implementasi Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah*. Jakarta: Prestasi Pustakarya.
- Willis, Sofyan S. 2014. *Konseling Individual: Teori Dan Praktek*. Bandung: Alfabeta.
- Winkel, W.S, and M.M. Sri Hastuti. 2007. *Bimbingan Dan Konseling Di Institusi Pendidikan*. Yogyakarta: Media Abadi.
- Xiang, Man, Xiangli Gu, Allen Jackson, Tao Zhang, Xiaozan Wang, and Qiang Guo. 2017. "Understanding Adolescents' Mental Health and Academic Achievement: Does Physical Fitness Matter?" *School Psychology International* 38 (6). <https://doi.org/10.1177/0143034317717582>.
- Zimmer-Gembeck, Melanie J., and Ellen A. Skinner. 2010. "Adolescents Coping with Stress: Development and Diversity." *School Nurse News* 27 (2).