

PENERAPAN STRATEGI PENGELOLAAN DIRI UNTUK MEMBANTU SISWA MENGURANGI PERILAKU MEROKOK

**Arif Ramandhani,
Drs. Eko Darminto, M.Si**

**Bimbingan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Surabaya
arif_ramadhan@yahoo.co.id**

Berdasarkan observasi dan wawancara dengan guru BK dan siswa yang dilakukan di SMKN Temayang, Bojonegoro, ditemukan fenomena perilaku merokok. Mereka bahkan berani merokok di sekolah. Hal ini tentu saja mengganggu kegiatan belajar siswa dan kehidupan siswa itu sendiri kelak. Tujuan dari penelitian ini adalah menguji keefektifan penerapan strategi Pengelolaan Diri untuk mengurangi perilaku merokok siswa pada kelas XI-TKR 1 SMK Negeri Temayang, Bojonegoro. Penelitian ini menggunakan *Pre-test post-test one group design*. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket perilaku merokok. Subjek penelitian ini 7 orang siswa yang memiliki skor perilaku merokok yang tinggi yang di pilih dengan teknik purposive sampling. Analisis yang di gunakan dalam penelitian ini analisis non parametrik dengan uji *Wilcoxon*, dengan taraf signifikan 5% dan $N = 7$, menunjukkan terdapat perbedaan skor perilaku merokok sebelum dan sesudah penerapan strategi pengelolaan diri. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa strategi pengelolaan diri efektif untuk mengurangi perilaku merokok pada siswa kelas XI-TKR 1 SMK Negeri Temayang, Bojonegoro.

Kata kunci : pengelolaan diri, perilaku merokok

PENDAHULUAN

Adanya kecenderungan untuk mencoba suatu hal yang baru membuat remaja dalam usia sekolah rentan terhadap hal-hal yang negatif antara lain penyalahgunaan obat-obatan terlarang dan perilaku merokok.

Merokok adalah perilaku yang tidak baik untuk kesehatan, meski semua orang tahu akan bahaya yang ditimbulkan akibat merokok. Kebiasaan merokok ini tidak pernah surut dan tampaknya merupakan perilaku yang masih dapat ditolerir oleh masyarakat Indonesia. Hal ini dapat kita lihat dalam kehidupan sehari-hari, baik itu di lingkungan rumah, kantor, angkutan umum maupun di jalan-jalan. Walaupun pemerintah kota Surabaya telah memberlakukan peraturan daerah (perda) Nomor 5 tahun 2008

tentang kawasan tanpa rokok (KTR) dan kawasan terbatas merokok (KTM) akan tetapi perilaku merokok tersebut hampir setiap saat dapat kita saksikan mulai dari orang tua, orang dewasa bahkan remaja putra maupun putri.

Merokok sudah menjadi *trend* di kalangan remaja. Ada anggapan jika remaja terutama laki-laki tidak merokok maka dianggap tidak gaul, tidak jantan hingga dikatakan “banci”. Hal ini didukung dengan data yang diperoleh dari *Global Youth Tobacco Survey* (GYTS) Indonesia yang menyebutkan 24,5 persen remaja putra Indonesia adalah perokok (Kompas.com). Lebih ironis lagi, ternyata merokok tidak hanya dilakukan oleh remaja putra tetapi remaja putri juga pernah merokok meski hanya satu isapan. Belum lama

ini, koalisi untuk Indonesia sehat (Kuis), mengumumkan hasil studi terkini tentang perilaku merokok di kalangan remaja putri dan wanita Indonesia sekitar 20,33 persen ([Http//Okezone.com/remaja//rokok/](http://Okezone.com/remaja//rokok/)).

Merokok di kalangan remaja diibaratkan sebagai pemberontakan kaum muda terhadap orang tua mereka. Dan kebiasaan merokok ini dari tahun ke tahun semakin meningkat, bahkan mampu menempatkan Indonesia sebagai Negara perokok No.3 setelah China dan India (Okezone.com). Para siswa baik yang duduk di bangku SMA, SMP maupun yang masih duduk di bangku Sekolah Dasar tidak segan-segan merokok di depan umum, walau di lingkungan sekolah sekalipun. Meski ada larangan dan sanksi yang tegas dari sekolah, tetapi mereka tetap saja merokok dengan sembunyi-sembunyi seperti di toilet, halaman belakang sekolah, kantin dan sebagainya. Hampir sebagian memahami akibat-akibat yang berbahaya dari asap rokok tetapi mengapa mereka tidak mencoba atau menghindari perilaku tersebut?

Ada banyak alasan yang melatarbelakangi perilaku merokok pada remaja putra dan putri. Menurut Nadaek (1999 : 35) mengungkapkan alasan remaja merokok adalah mencoba-coba, menghilangkan rasa bosan, agar dapat diterima dalam sebuah kelompok, kebiasaan dalam kelompok pertemanan, bentuk dari aktualisasi diri (agar dianggap sudah dewasa), gejolak amarah yang tidak terkendali, orang tua perokok, keluarga tidak harmonis, pengaruh iklan. Dari beberapa faktor diatas,

dapat diketahui bahwa mayoritas remaja mulai merokok karena pengaruh buruk yang didapat dari teman-temannya. Hal ini diperkuat dengan survey yang pernah dilakukan oleh Yayasan Jantung Indonesia pada anak-anak usia 10-16 tahun menunjukkan 70 persen diantaranya menjadi perokok karena dipengaruhi teman (Okezone.com).

Berdasarkan wawancara dengan Guru BK dan siswa di SMK Negeri Temayang Kabupaten Bojonegoro, Ditemukan adanya permasalahan mengenai siswa yang merokok. Umumnya perokok pemula ini tidak berani merokok di dalam lingkungan sekolah tetapi mereka merokok di terminal, halte, dan warung. Akan tetapi siswa yang tergolong perokok berat akan mencari tempat yang sepi di sudut sekolah (seperti gudang, toilet, hingga sudut pojok kantin) hanya untuk menghisap rokok, hal ini dilakukan karena mereka tidak bisa berkonsentrasi apabila tidak merokok.

Para siswa yang ketahuan merokok di dalam lingkungan sekolah pastinya akan mendapatkan sanksi. Dari pihak sekolah sudah mengeluarkan tata tertib mengenai rokok. Pelanggaran ini masuk dalam pelanggaran berat yaitu digabungkan dengan penyalahgunaan obat-obatan terlarang, minum-minuman keras dan tindak asusila. Bagi siswa yang melanggar maka guru BK akan melakukan pendekatan atau konseling untuk dapat merubah perilaku tersebut, apabila tidak ada perubahan perilaku maka sekolah akan bertindak tegas. Namun pada kenyataannya, perilaku merokok masih

tetap terjadi di kalangan siswa SMK, khususnya siswa SMK Negeri Temayang.

Permasalahan yang timbul dari perilaku merokok ini antara lain : masalah dengan pihak sekolah (ketahuan merokok di sekolah), permasalahan pergaulan, dan juga masalah lain yang berkaitan dengan dampak negatif perilaku merokok.

Sebagaimana diketahui, merokok merupakan kegiatan yang sangat merugikan bagi kesehatan manusia, baik perokok maupun orang-orang yang ada disekitar perokok itu sendiri. Selain berdampak buruk bagi kesehatan, merokok juga dapat berdampak buruk bagi kehidupan sosial perokok itu sendiri.

Dampak negatif bagi kesehatan perokok antara lain dapat mengakibatkan berbagai macam penyakit, seperti: Kanker, Serangan jantung, Impotensi, gangguan kehamilan, dan sebagainya. Sedangkan dampak negative bagi kehidupan sosial perokok antara lain: dijauhi orang lain, tindak kriminal (pemalakan untuk membeli rokok), masalah dengan orang tua, dan lain sebagainya.

Dalam tinjauan BK terdapat fungsi Pencegahan dan fungsi Pengentasan,

a. Fungsi pencegahan

Pelayanan bimbingan dan penyuluhan dapat berfungsi pencegahan, artinya merupakan usaha pencegahan terhadap timbulnya masalah. Dalam fungsi ini layanan yang diberikan berupa bantuan bagi para siswa agar terhindar dari berbagai masalah yang dapat menghambat perkembangannya. Hal tersebut dapat ditempuh

melalui program bimbingan yang sistematis sehingga hal – hal yang dapat menghambat seperti perilaku merokok ini dapat di hindari.

b. Fungsi pengentasan.

yaitu fungsi bimbingan yang bersifat kuratif. Fungsi ini berkaitan dengan upaya pemberian bantuan kepada siswa yang telah mengalami masalah menyangkut aspek pribadi, sosial, belajar, maupun karir. Dalam hal ini tentang kaitannya dengan perilaku merokok.

Dalam fungsi pencegahan, terdapat berbagai cara dalam memberikan layanan untuk siswa agar dapat menghindari perilaku merokok ini salah satunya adalah dengan pemberian layanan informasi mengenai dampak negatif dari perilaku merokok. Sehingga pemahaman siswa akan dampak negatif dari perilaku merokok semakin meningkat.

Sedangkan dalam fungsi pengentasan terdapat berbagai teknik yang digunakan untuk menyelamatkan siswa dari ketergantungan rokok, salah satunya yaitu dengan Strategi Pengelolaan Diri.

Keseluruhan dari kasus siswa perokok yang ditemukan di SMK N Temayang ini menimpa siswa berjenis kelamin laki-laki. Sebagian besar dari mereka adalah para siswa dari kelas XI. Kemungkinan besar Hal ini disebabkan karena siswa kelas XI, telah memiliki cukup waktu dan keberanian untuk melakukan hal-hal yang berkaitan dengan kenakalan remaja khususnya perilaku merokok ini. Sedangkan bagi sebagian besar kelas X, mereka belum mempunyai keberanian yang

cukup untuk melanggar tata tertib sekolah dan kelas XII sudah sibuk mempersiapkan diri mereka untuk menghadapi ujian nasional sehingga siswa yang melakukan pelanggaran tata tertib sekolah, termasuk perilaku merokok ini relatif kecil.

Kelas XI SMK N Temayang terdiri atas 7 kelas, yaitu : empat (4) Kelas XI TKJ (Teknik Komunikasi Jaringan), meliputi XI-TKJ 1; XI-TKJ 2; XI-TKJ 3; dan XI-TKJ 4, dua (2) Kelas XI TKR (Teknik Kendaraan Ringan), meliputi XI- TKR 1 dan XI-TKR 2, dan (satu) Kelas XI-TEI (Teknik Elektronik Industri). Menurut guru BK SMK N Temayang , dari ke 7 kelas diatas jumlah siswa diketahui bahwa delapan orang bermasalah dengan perilaku merokok adalah kelas XI-TKR 1.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, untuk memecahkan masalah tersebut, maka dilakukan penelitian tentang “Penerapan Strategi Pengelolaan Diri Untuk Membantu Siswa Mengurangi Perilaku Merokok .”

METODE

Dalam penelitian ini dimaksudkan untuk mengetahui adanya penurunan perilaku merokok antara sebelum dan sesudah diberi strategi pengelolaan diri. Melihat permasalahan yang akan diteliti, maka penelitian ini termasuk jenis penelitian kuantitatif. Menurut Ali (2008), deskriptif kuantitatif mempunyai ciri-ciri yaitu mendasarkan diri pada angka, berorientasi universal, bersifat linier, desain tegas dan ditentukan dari awal, menekankan keajegan, statis dan mekanistik, serta cara berfikir

deduktif.

Sesuai dengan pendapat di atas rancangan penelitian yang digunakan adalah *Pretest eksperiment*, dengan desain penelitian menggunakan penelitian *One Group Pretest-Posttest Design*. Dalam menggunakan desain penelitian *One Group Pretest-Posttest Design* pengukuran dilakukan sebanyak 2 kali, yaitu sebelum dan sesudah eksperimen. Pertama dilakukan pengukuran (*Pre test*) dengan menggunakan angket perilaku merokok siswa, kemudian diberikan perlakuan dalam jangka waktu tertentu dengan menggunakan strategi pengelolaan diri. Kemudian dilakukan pengukuran kembali (*Post Test*) dengan menggunakan angket yang sama yaitu angket perilaku merokok siswa, guna melihat ada atau tidaknya pengaruh perlakuan yang telah diberikan terhadap subyek yang telah diteliti.

Untuk lebih jelasnya dapat digambarkan sebagai berikut:



(Arikunto,2006)

Keterangan :

- T1 : Tes awal (*Pre Test*) sebelum pemberian perlakuan
- X : Perlakuan atau treatment yakni pemberian startegi Pengelolaan Diri

T2 : Test akhir (*Post Test*) setelah pemberian perlakuan

Prosedur pelaksanaan penelitian dengan rancangan ini adalah sebagai berikut:

1. Memilih 1 kelompok yang akan digunakan sebagai subjek penelitian.
2. Pemberian *Pre Test* yaitu dengan menggunakan angket untuk mengukur tingkat ketergantungan rokok siswa sebelum perlakuan.
3. Memberikan perlakuan pada subjek penelitian dengan strategi Pengelolaan Diri.
4. Memberikan *Post Test* yaitu dengan menggunakan angket untuk mengukur tingkat ketergantungan rokok siswa sesudah perlakuan.
5. Membandingkan *Pre Test* dan *Pos Test* untuk mengetahui seberapa besar pengaruh yang timbul akibat dari perlakuan.
6. Menerapkan analisis statistik, yaitu menggunakan uji tanda dalam rangka penentuan perbedaan tingkat ketergantungan rokok siswa sebelum dan sesudah perlakuan strategi pengelolaan diri dan juga menentukan efektif atau tidaknya strategi pengelolaan diri yang diberikan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil *pre-test*, diperoleh 7 siswa dari kelas XI-TKR 1 SMK Negeri

Temayang Kabupaten Bojonegoro yang termasuk dalam kategori memiliki kebiasaan merokok tinggi. Selanjutnya, 7 siswa tersebut diberikan Strategi Pengelolaan diri.

Setelah diberikan perlakuan dengan Strategi Pengelolaan diri sebanyak 6 kali pertemuan, selanjutnya siswa diberikan lagi angket tentang perilaku merokok siswa. Tujuannya untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan tingkat kebiasaan merokok oleh 7 siswa dari kelas XI-TKR 1 SMK Negeri Temayang Kabupaten Bojonegoro setelah memperoleh perlakuan Strategi Pengelolaan diri. Penurunan skor kebiasaan pada 7 siswa tersebut merupakan hasil dari penerapan Strategi Pengelolaan diri. Peningkatan tersebut disebabkan oleh kesungguhan 7 siswa dalam mengikuti proses pemberian Strategi Pengelolaan diri yang diberikan oleh peneliti.

Perubahan skor perilaku merokok siswa terlihat pula dalam proses analisis data yang dilakukan dengan menggunakan uji jenjang *Wilcoxon* menunjukkan bahwa nilai T hitung yang diperoleh adalah 0 kemudian T hitung dibandingkan dengan T tabel dengan taraf signifikan 5% dan $N = 7$, dari tabel nilai T untuk uji jenjang bertanda *Wilcoxon* bahwa nilai adalah 2.

Jika $T \text{ hitung} \leq T \text{ tabel}$ berarti H_0 ditolak dan H_a diterima. Maka, diketahui bahwa $T \text{ hitung} \leq T \text{ tabel}$ ($0 \leq 2$) maka hipotesis penelitian diterima yaitu “Penerapan Strategi Pengelolaan Diri untuk mengurangi perilaku merokok siswa.”

Penelitian ini menggunakan Teknik yang berakar pada teori pengkondisian operan dari B.F. Skinner, yaitu pengelolaan diri. “Teknik yang berakar pada teori pengkondisian operan salah satunya adalah pengelolaan diri, teknik ini digunakan untuk membantu siswa membuat perubahan dengan cara menumbuhkan kemampuan mereka untuk memodifikasi aspek-aspek lingkungan dan memanipulasikan atau mengadministrasikan sendiri konsekuensi-konsekuensi yang diinginkan. Terdapat tiga varian dalam teknik ini yakni: pantauan diri (self-monitoring), pengendalian stimuli (stimulus control), dan mengajarkan diri (self-reward)” (Cormier & Cormier, 1985).

Adanya perbedaan tingkat perilaku merokok siswa juga diperkuat oleh hasil analisis *non parametric* dengan uji jenjang *Wilcoxon* ada perubahan dari siswa yang memiliki perilaku merokok tinggi menjadi perilaku merokok sedang. Terbukti pada salah seorang subyek yang sebelum mendapat Penggunaan Strategi Pengelolaan Diri untuk mengurangi perilaku merokok siswa biasa menghabiskan lebih dari 5 batang rokok dalam satu hari, setelah mengikuti penerapan Strategi Pengelolaan diri, siswa dapat mengurangi kebiasaan merokoknya menjadi 3 batang dalam satu hari.

Dari hasil *post-test* tersebut, diketahui ada perbedaan dari 7 siswa tersebut setelah memperoleh perlakuan dengan Strategi Pengelolaan diri. Adapun temuan-temuan dari

hasil penelitian adalah meskipun ketujuh subyek sama-sama diberi perlakuan dengan Strategi Pengelolaan diri akan tetapi ada subyek yang belum maksimal untuk mengurangi perilaku merokok. Hal ini di tunjukkan berdasarkan selisih antara *pre test* dan *post test*. Hal ini disebabkan masing-masing subyek dalam mengikuti proses penerapan Strategi Pengelolaan diri mempunyai minat dan motivasi yang berbeda-beda.

Pada skor awal (*pre-test*), ketujuh siswa kelas XI-TKR 1 SMKN Temayang Kabupaten Bojonegoro termasuk memiliki kategori perilaku merokok tinggi. Sedangkan pada skor akhir (*post-test*), skor perilaku merokok 7 siswa mengalami penurunan. Dari ketujuh siswa yang mengalami penurunan skor terbanyak adalah subyek AW yaitu 48. Hal ini disebabkan AW sangat bersungguh-sungguh dalam mengikuti proses penerapan Strategi Pengelolaan diri yang telah dilaksanakan. Sedangkan subyek AE mengalami penurunan skor yang terendah yaitu 18. Hal ini dikarenakan AE kurang bersungguh-sungguh dalam proses penerapan Strategi Pengelolaan diri dan pada saat kegiatan berlangsung AE cenderung kurang aktif namun AE sudah mengalami perubahan kategori perilaku merokok tinggi menjadi sedang.

Dalam pelaksanaan Strategi Pengelolaan diri, Pembimbing tidak mengalami kendala yang berarti baik pada siswa maupun pembimbing sendiri. Petunjuk atau instruksi yang diberikan oleh pembimbing cukup dapat

dipahami oleh siswa dan alokasi waktu yang digunakan juga sudah cukup untuk pelaksanaan Strategi Pengelolaan diri. Sehingga ketujuh siswa yang menjadi subyek dalam penelitian ini bisa berhasil dalam mengurangi perilaku merokok.

Penelitian ini memiliki keterbatasan yaitu pemberian Strategi Pengelolaan diri yang dilakukan hanya sebanyak 6 kali pertemuan. Sebaiknya diberikan waktu yang lebih banyak dalam melaksanakan perlakuan sehingga memungkinkan tercapainya tujuan secara maksimal. Selain itu hendaknya peneliti juga memperhatikan tentang layanan-layanan khusus yang wajib diberikan kepada siswa misalnya teknik strategi yang lainnya, karena faktor-faktor yang dapat mengurangi perilaku merokok tidak hanya diimplementasikan melalui Strategi Pengelolaan diri. Dalam hal-hal tersebut tidak diamati karena keterbatasan-keterbatasan peneliti, sehingga untuk penelitian lebih lanjut hendaknya variabel-variabel tersebut dipertimbangkan untuk diamati supaya hasil penelitian lebih akurat.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan dari 7 siswa kelas XI-TKR 1 sebagai subyek penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa Strategi Pengelolaan Diri dapat mengurangi perilaku merokok siswa kelas XI-TKR 1 SMK Negeri Temayang Kabupaten Bojonegoro. Hasil tersebut dapat diketahui dengan adanya penurunan perilaku merokok pada siswa antara

sebelum dan sesudah Penerapan strategi Pengelolaan Diri. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa strategi Pengelolaan Diri dapat digunakan untuk mengurangi perilaku merokok.

Hal ini dibuktikan adanya perbedaan antara pengukuran awal dan pengukuran akhir pada subjek yang mengalami perilaku merokok. Subjek dengan skor perilaku merokok tinggi dapat berkurang secara signifikan setelah diberikan strategi pengelolaan diri.

Berdasarkan hasil simpulan yang telah diuraikan dan simpulan dari hasil penelitian yang telah dilakukan, maka terdapat beberapa saran yang dapat diberikan dari hasil penelitian, yaitu :

1. Bagi Konselor Sekolah

Dari hasil penelitian ini, diharapkan dapat menambah wawasan atau informasi, pengalaman serta masukan bagi Konselor Sekolah pada khususnya dalam memahami dan menerapkan strategi pengelolaan diri sebagai salah satu alternatif bantuan yang dapat diberikan kepada siswa.

2. Bagi Peneliti Lain

Penelitian ini diharapkan dapat dikembangkan oleh peneliti lain yang ingin meneliti penggunaan strategi pengelolaan diri untuk mengurangi perilaku merokok siswa. Keterbatasan peneliti dalam penggunaan waktu, tempat dan kesempatan, membuat penelitian ini mempunyai potensi besar untuk dikembangkan dan disempurnakan peneliti lain dalam penelitian selanjutnya.

DAFTAR ACUAN

- Arikunto, Suharsimi. 2009. *Manajemen Penelitian*. Jakarta : Rineka Cipta
- Azwar, Saifudin. 2008. *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Cormier, W.H and Coermier, LS. 1985. *Interviewing Strategies for Helpers Fundamental Skill and Kognitive Behavioural Intervariations*. Second edition. California books: Cole publishing.
- Djarwanto. 2009. *Statistik non Parametrik* Edisi Keempat. Yogyakarta: BPFE
- Farida, Nunik A. 2009. *Penggunaan strategi Self Management untuk meningkatkan disiplin belajar di rumah pada siswa kelas VIII D Negeri 5 Lamongan tahun ajaran 2007/2008*. Skripsi tidak diterbitkan. Surabaya: JPPB FIP Unesa
- Komalasari, Dian. 2000. *Faktor-Faktor Penyebab Perilaku Merokok pada Remaja*. *Jurnal Psikologi (Online)*, avin.staff.ugm.ac.id/data/jurnal/perilaku_merokok_avin.pdf,
- Lesmana, Jeanette Murad. 2005. *Dasar-Dasar Konseling*. Jakarta: Universitas Indonesia Press.
- Maya Sari Alamsyah, Rika. 2007. *faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku merokok dan hubungannya dengan penyakit periodontal remaja di Kota Medan*. avin.staff.ugm.ac.id/data/penelitian/perilaku_merokok_avin.pdf
- Nursalim, Mochamad. 2005. *Strategi Konseling*. Surabaya: Unesa University Press.
- Nursalim dan Suradi, S.A. 2002. *Layanan Bimbingan dan Konseling*. Surabaya: UNESA Univercity Press
- Prayitno dan Amti, Erman. 2004. *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling* . Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Prijosaksono, Ariwibowo, sembel, Roy. 2003. *Self Management series*. Control your live. Jakarta: PT Elek Media compotindo.
- Purwoko, Budi dan Titin Indah Pratiwi . 2006. *Pemahaman Individu Teknik Non Tes*. Surabaya : PPB FIP UNESA.
- Rizky. 2010. *Tugas Perkembangan Remaja Dalam Psikologi Perkembangan*. Belajar Psikologi.com (Online), <http://kuliahpsikologi.dekrizky.com/search/psikologi-perkembangan-tugas-perkembangan-remaja.html>,
- Sarwono, Edy. 2010. *Tinjauan Fungsi BK*. Belajar Psikologi.com (Online), <http://belajarpsikologi.com/tag/tinjauan-fungsi-bk/.html>,
- Soekadji, Soetarlina. 1983. *Modifikasi perilaku sehari-hari*. Yogyakarta: Liberty
- Sugiyono. 2008. *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D*. Bandung : Alfabeta.
- Tim Penyusun. 2006. *Panduan Penulisan dan Penilaian Skripsi Universitas Negeri Surabaya*. Surabaya.

Winkel, W.S dan Hastutik, S. 2004. *Bimbingan dan Konseling dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Yogyakarta: Media Abadi.

Zulkifli. 2005. *Tugas Perkembangan Remaja*. Belajar Psikologi.com (Online), <http://belajarpsikologi.com/search/zulkifli+2005+tugas+perkembangan+remaja.html>.