

**PENGARUH BIMBINGAN KELOMPOK TERHADAP PENINGKATAN  
KESEHATAN MENTAL SISWA KELAS XII SMA MUHAMMADIYAH SATU  
PEKANBARU TAHUN AJARAN 2012/2013**

Beri Arnas<sup>1)</sup>Elni Yakub<sup>2)</sup>Tri Umari<sup>2)</sup>

<sup>1)</sup>Mahasiswa Pendidikan Bimbingan dan Konseling, Email : *beri\_arnas@yahoo.com*

<sup>2)</sup>Dosen Program Studi Pendidikan Bimbingan Konseling FKIP Universitas Riau

**ABSTRACT**

The purpose of this study is 1) To describe the mental health students of before the implementation of group guidance, 2) To describe the improvement mental health students of after the implementation of group guidance, 3) To determine differences between the mental health students before and after the implementation of the group guidance, 4) to determine the effect of the group guidance to the improvement mental health students. The method used was experimental Quasi with One group pattern: One group pre-test and post-test design. The tool used in collecting the data was a questionnaire. The samples were taken using purposive sampling technique which amounted to 18 people. The data is analyzed using a percentage formula; the "t" test was used to distinguish the Mental Health students before and after the implementation of the group guidance. From the calculations of the "t" test, it was obtained that the  $t_{hitung}$  is greater than  $t_{tabel}$  with  $(7,89 > 2,021)$  at the level of 5%. Which means that in this study, there are differences between the Mental Health students before and after the application of group guidance. From the calculation of the product moment correlation, it is found that  $r = 0,504$  is the determinant coefficient of  $r^2 = 0,25$ . This, it can be seen that the effect of group guidance on the improvement Mental Health students is 25%. Based on the results of this research, it can be that the improvement Mental Health students after being given the group guidance.

Keywords: *Mental Health, Group Guidance.*

## PENDAHULUAN

Kesehatan mental telah lama menjadi perhatian umat manusia. Jauh sebelum kaum akademisi berusaha meneliti dan menangani problem kesehatan mental masyarakat umum sudah melakukan usaha-usaha penanganannya sejalan dengan kemampuan mereka. Kesehatan mental itu memang bukan masalah yang baru karena merupakan kebutuhan dasar manusia.

Kalau kita memperhatikan orang-orang dalam kehidupan sehari-hari maka banyak hal yang kita lihat. Ada orang yang kelihatannya gembira, bahagia, dapat bergaul dengan sesama atau dengan anggota-anggota keluarganya walaupun ia menghadapi bermacam-macam kesulitan. Tetapi sebaliknya ada juga orang yang sering mengeluh dan mengalami depresi, konflik atau frustrasi, gelisah, ketakutan yang tidak menentu, kecemasan yang berlebihan, dan tidak bisa bergaul dengan sesama, gangguan seperti itu adalah salah satu gejala orang yang memiliki mental yang tidak sehat *Yustinus Semiun (2001:21)*.

Beberapa tingkah laku siswa yang beraneka ragam mendorong peneliti untuk menyelidiki apa penyebab perbedaan tingkah laku siswa-siswa tersebut baik dalam kehidupan keluarga maupun bermasyarakat. Selain itu, peneliti juga berusaha menyelidiki penyebab seseorang tidak mampu memperoleh ketenangan dan kebahagiaan dalam kehidupannya.

Menurut *Syamsu Yusuf (2004:9)* perkembangan kesehatan mental individu dipengaruhi oleh kualitas iklim sosio-emosional disekolah. Apabila iklim disekolah kurang kondusif, seperti: adanya hubungan yang kurang harmonis antara guru dan siswa dan adanya deskriminasi atau ketidakadilan, maka perkembangan kesehatan mental individu akan mengalami kegagalan atau hambatan.

Dengan menggunakan angket kesehatan mental yang disebarkan kepada siswa kelas XII SMA Muhammadiyah Satu Pekanbaru, ditemukan fenomena sebagai berikut :

1. Sebanyak 12 orang siswa (40%) hanya bisa melihat kalau temannya mendapat kesusahan (empati) seperti, temannya terjatuh dan tanpa mau membantu.
2. Sebanyak 8 orang siswa (26%) tidak mampu berteman (berhubungan) dengan baik seperti suka mengejek teman, ataupun menertawakan temannya sendiri
3. Sebanyak 9 orang siswa (30%) masih memilih teman, seperti, berteman dengan orang kaya saja, berteman dengan yang memiliki sepeda motor.
4. Sebanyak 8 orang siswa (26%) yang tidak respek terhadap diri sendiri dan orang lain, seperti merokok yang bisa membahayakan kesehatan.
5. Sebanyak 7 orang siswa (23%) suka menyendiri atau susah bergaul dan juga tidak disukai teman ketika berada disekolah.
6. Sebanyak 8 orang siswa (26%) yang suka marah-marah bila diajak bercanda sama temannya sendiri.
7. Sebanyak 13 orang siswa (43%) yang tidak memiliki rasa humor dalam bergaul
8. Sebanyak 10 orang siswa (33%) tidak berani bicara didepan kelas
9. Sebanyak 8 (26%) orang siswa berperilaku kasar dengan teman sebaya.

Untuk itu bimbingan kelompok dianggap suatu layanan yang bisa membantu meningkatkan kesehatan mental siswa, hal ini sesuai menurut Menurut Bennett (dalam Romlah, 2001: 13-14), yang menyatakan bahwa salah satu tujuan bimbingan kelompok

adalah Memberikan layanan-layanan penyembuhan melalui kegiatan kelompok dengan mempelajari masalah-masalah manusia pada umumnya dan menghilangkan ketegangan emosi serta mengarahkan kembali energi yang terpakai untuk memecahkan masalah yang ada.

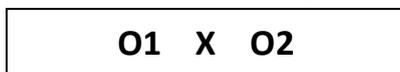
Untuk itu diharapkan dengan adanya bimbingan kelompok dapat meningkatkan kesehatan mental siswa, sehingga peneliti mengangkat judul penelitian **“PENGARUH BIMBINGAN KELOMPOK TERHADAP PENINGKATAN KESEHATAN MENTAL SISWA KELAS XII SMA MUHAMMADIYAH SATU PEKANBARU TAHUN AJARAN 2012/2013”**.

Adapun permasalahan yang dirumuskan dalam penelitian ini adalah : 1) Bagaimana gambaran kesehatan mental siswa sebelum dilaksanakan bimbingan kelompok ? 2) Bagaimana gambaran peningkatan kesehatan mental siswa sesudah dilaksanakan bimbingan kelompok ? 3) Apakah terdapat perbedaan kesehatan mental siswa sebelum dengan sesudah dilaksanakan bimbingan kelompok ? 4) seberapa besarkah pengaruh bimbingan kelompok terhadap peningkatan kesehatan mental siswa ?

Tujuan Penelitian ini adalah : 1) Untuk mengetahui gambaran kesehatan mental siswa sebelum dilaksanakan bimbingan kelompok. 2) Untuk mengetahui gambaran peningkatan kesehatan mental siswa sesudah dilaksanakan bimbingan kelompok. 3) Untuk mengetahui perbedaan kesehatan mental siswa sebelum dengan sesudah dilaksanakan bimbingan kelompok. 4) Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh bimbingan kelompok terhadap peningkatan kesehatan mental siswa.

## METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan adalah *Quasi eksperimen pola One group: One group pre-test dan pos-test desingn*. Dengan “Pola sebelum dan sesudah” dengan struktur :



Keterangan :

O1 :Angket sebelum treatment di berikan.

O2 :Angket sesudah treatment di berikan.

X :Treatment yang diberikan untuk melihat pengaruhnya dalam eksperiment.

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas XII SMA Muhammadiyah Satu Pekanbaru yang memiliki kesehatan mental yang rendah, sampel yang diambil dengan teknik *purposive sampling*. Teknik pengumpulan data yaitu dengan menggunakan angket kesehatan mental siswa dengan kisi-kisi sebagai berikut :

**TABEL I**  
**Kisi-Kisi Angket Tentang Kesehatan Mental Siswa .**

Variable	Indikator	Nomor item		Jumlah
		+	-	
Kesehatan	1. Memiliki perasaan empati dan rasa kasih	7,2,32	10	4

mental	sayang (affection) terhadap orang lain.			
	2.Mampu berhubungan dengan orang lain secara sehat, penuh cinta kasih dan persahabatan.	5	4,6,19	3
	3.Bersifat toleran dan mau menerima tanpa memandang kelas sosial, tingkat pendidikan, politik, agama, suku, rasa tau warna kulit.	8	1,9,11	4
	4. Respek Terhadap Diri Sendiri dan Orang Lain	12,40,34	3,15	U
	5.mampu menyesuaikan diri dalam batas-batas tertentu dengan norma-norma kelompok.	16	13,17	3
	6.mampu mengontrol emosi secara wajar didalam bergaul.	20,24,25	31,18,36,23	7
	7.memiliki insight dan rasa humor dalam bergaul	26,38,29,	27,	4
	8. Memiliki Perasaan Bebas Untuk Memilih, Menyatakan Pendapat dan Bertindak	33,14,30	22	3
	9.terhindar dari perilaku anarkis dalam bergaul	28,37,39	21,35,	5
	<b>JUMLAH</b>	21	19	40

*Sumber:Syamsu Yusuf (2004 :23 )*

Angket terdiri dari 40 item tentang kesehatan mental siswa dengan alternatif jawaban Ya dan Tidak.

Jika pernyataan positif dijawab ya nilainya = 1 dan jawaban tidak nilainya = 0

Jika pernyataan negatif dijawab ya nilainya = 0 dan jika jawabannya tidak nilainya = 1.

Karena penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif, maka metode analisa data yang digunakan adalah bersifat kuantitatif yaitu model statistik. Hasil analisa nantinya akan disajikan dalam bentuk angka-angka yang kemudian dijelaskan dan

diinterpretasikan dalam suatu uraian. Adapun teknik statistik yang digunakan adalah sebagai berikut :

1. Persentase (P) yang digunakan untuk menghitung persentase skor siswa pada setiap indikator (Anas Sudijono, 2004:43) dengan rumus:

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Dimana :  
 P = Besar persentase  
 F = Frekuensi  
 N = Jumlah Responden

2. Untuk menentukan rentang skor kategori tinggi, sedang, rendah dicari dengan menggunakan kurva dari *Phopan dan Sirotnih (dalam R. Arlizon, 1995 : 102)*

Dengan rumusan :

$$\bar{X} \text{ ideal} - (Z \times S \text{ ideal}) \text{ s/d } \bar{X} \text{ ideal} + (Z \times S \text{ ideal})$$

Keterangan :

$$\bar{X} \text{ ideal} = \text{Skor maksimal} / 2$$

$$S \text{ ideal} = \bar{X} \text{ ideal} / 3$$

$$\text{Nilai } Z = 1 \text{ (konstan)}$$

3. Untuk menguji hipotesa sebagai upaya penarikan kesimpulan dari penelitian ini, maka digunakan uji tes (t-tes) dalam *Sugiyono (2010:122)* dengan rumusan sebagai berikut :

$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{S_1^2}{n_1} + \frac{S_2^2}{n_2} - 2r \left( \frac{S_1}{\sqrt{n_1}} \right) \left( \frac{S_2}{\sqrt{n_2}} \right)}}$$

Keterangan :

$$\bar{X}_1 = \text{rata-rata sampel 1}$$

$$\bar{X}_2 = \text{rata-rata sampel 2}$$

$$s_1 = \text{simpangan baku sampel 1}$$

$$s_2 = \text{simpangan baku sampel 2}$$

$$s_1^2 = \text{varians sampel 1}$$

$$s_2^2 = \text{varians sampel 2}$$

$$r = \text{korelasi antara dua sampel}$$

3. Untuk menguji pengaruh bimbingan kelompok dalam penelitian ini, digunakan rumus Product Moment *Sugiyono (2010:356)* dengan rumusan :

$$r = \frac{\sum x_1 x_2}{\sqrt{\sum x_1^2 \sum x_2^2}}$$

Untuk melihat pengaruh maka hasil  $r$  nya dikuadratkan " $r^2$ ".

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

#### 1. Gambaran Kesehatan Mental Siswa Sebelum Dilaksanakan Bimbingan Kelompok.

Diperoleh gambaran kesehatan mental siswa sebelum dilaksanakan bimbingan kelompok sebagaimana terlihat pada tabel di bawah ini :

**Tabel 2**  
**Gambaran kesehatan Mental Siswa Sebelum Pemberian Layanan Bimbingan Kelompok**

No	Kategori	Rentang Skor	F	Persentase
1	Tinggi	28-40	0	0
2	Sedang	13-27	18	90
3	Rendah	0-12	2	10
Jumlah			30	100

Sumber :Data Olahan 2013

Kesehatan mental siswa sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok sebagian besar berada pada kategori sedang, dan sebagian kecil berada pada kategori rendah, kemudian peneliti mengambil kesehatan mental siswa yang berada di kategori sedang untuk dijadikan sampel yaitu 18 orang, sedang untuk kategori rendah jumlah siswanya tidak mencukupi untuk dilaksanakan bimbingan kelompok karena hanya berjumlah 2 orang.

#### 2. Gambaran Peningkatan Kesehatan Mental Sesudah Diberikan Bimbingan Kelompok.

Diperoleh gambaran peningkatan kesehatan mental siswa sesudah diberikan bimbingan kelompok sebagaimana terlihat pada tabel di bawah ini :

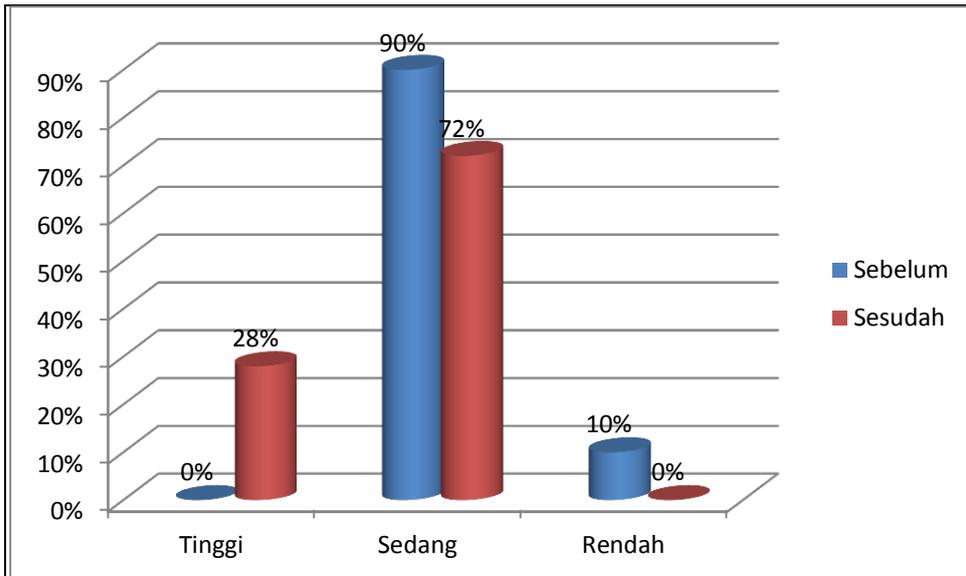
**Tabel 3**  
**Gambaran peningkatan kesehatan Mental Siswa Sesudah Pemberian Layanan Bimbingan Kelompok**

No	Kategori	Rentang Skor	F	Persentase
1	Tinggi	28-40	5	27,8
2	Sedang	13-27	13	72,2
3	Rendah	0-12	0	0
Jumlah			18	100

Sumber: Data Olahan 2013

Setelah diberikan bimbingan kelompok sebagian besar kesehatan mental siswa berada dikategori sedang dan sebagian kecil berada dikategori tinggi.

Untuk mengetahui lebih jelasnya persentase kesehatan mental siswa sebelum dengan sesudah diberikan bimbingan dilihat pada grafik di bawah ini:



**Gambar 1 : Grafik rekavitulasi kesehatan mental siswa sebelum dan sesudah diberikan bimbingan kelompok**

Berdasarkan grafik di atas maka dapat disimpulkan gambaran kesehatan mental siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok terdapat peningkatan, karena sampel yang peneliti berikan bimbingan kelompok berada pada kategori sedang, yang sebelum diberikan bimbingan kelompok berjumlah 90%, dan setelah diberi bimbingan kelompok jumlahnya menurun, dan hanya berjumlah 72,2% dan selebihnya naik ke kategori tinggi.

### 3. Perbedaan Kesehatan Mental siswa Sebelum dengan Sesudah Dilaksanakan Bimbingan Kelompok

Dalam penelitian ini data yang akan dianalisis untuk uji “t” (T-test) adalah data tentang jumlah skor setiap siswa dari 18 orang siswa dalam menjawab angket kesehatan mental siswa sebelum dan sesudah diberikannya bimbingan kelompok.

Sebelum

1.  $\bar{X}_1 = 16,17$
2.  $\sum x_1 = 0$
3.  $S_1 = 2,406$
4.  $S_1^2 = 5,79$

Sesudah

1.  $\bar{X}_2 = 23,83$
2.  $\sum x_2 = 0$
3.  $S_2 = 4,767$
4.  $S_2^2 = 22,73$

$$r = \frac{\sum x_1 x_2}{\sqrt{\sum x_1^2 \sum x_2^2}}$$

$$= \frac{98,50}{\sqrt{38070,25}} = \frac{98,50}{195,115} = 0,504$$

Berdasarkan hasil perhitungan di atas didapat bahwa koefisien korelasi antara  $X_1$  dengan  $X_2$  adalah sebesar 0,504. Interpretasi koefisien korelasi terhadap hasil perhitungan di atas berdasarkan tabel interpretasi nilai r (Sugiyono, : 231) dikategorikan SEDANG.

**Tabel 4**  
**Interpretasi Nilai r**

Besarnya nilai r	Interpretasi
Antara 0,00 sampai dengan 0,199	Sangat Rendah
Antara 0,20 sampai dengan 0,399	Rendah
<b>Antara 0,40 sampai dengan 0,599</b>	<b>Sedang</b>
Antara 0,60 sampai dengan 0,799	Kuat
Antara 0,80 sampai dengan 1,000	Sangat Kuat

Sumber : Sugiyono

Langkah selanjutnya adalah mencari nilai  $t_{hitung}$ .

$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{s_1^2}{n_1} + \frac{s_2^2}{n_2} - 2r\left(\frac{s_1}{\sqrt{n_1}}\right)\left(\frac{s_2}{\sqrt{n_2}}\right)}}$$

$$t = \frac{16,17 - 23,83}{\sqrt{\frac{5,79}{18} + \frac{22,73}{18} - 2(0,504)\left(\frac{2,406}{\sqrt{18}}\right)\left(\frac{4,767}{\sqrt{18}}\right)}}$$

$$t = \frac{-7,66}{\sqrt{0,321 + 1,262 - (1,008)(0,567)(1,124)}}$$

$$t = \frac{-7,66}{\sqrt{0,941}}$$

$$t = \frac{-7,66}{0,97}$$

$$t_h = -7.89$$

Pengambilan keputusan berdasarkan pada hasil  $t_{hitung}$  yang diperoleh kemudian dibandingkan dengan  $t_{tabel}$ , yaitu dari hasil perhitungan test “ t ”, terlihat bahwa hasil  $t_{hitung}$  sebesar -7,89 (tanda negatif disini bukanlah tanda aljabar artinya tidak menunjukkan arah dari besaran koefisien yang menyertainya, oleh karena itu tanda negatif diabaikan saja karena tidak mempengaruhi makna perhitungan), dengan  $dk = 18 + 18 - 2 = 36 - 2 = 34$  pada taraf signifikan  $5\% = 2,021$

Maka dapat dilihat harga  $t_{hitung}$  lebih besar dari  $t_{tabel}$  pada taraf 5% ( $7,89 > 2,021$ ). Dengan demikian,  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima yang berarti Terdapat Perbedaan

Kesehatan Mental Siswa Sebelum Dengan Sesudah Dilaksanakan Bimbingan Kelompok.

#### **4. Pengaruh Bimbingan Kelompok Terhadap Peningkatan Kesehatan Mental**

##### **Siswa**

Kemudian dilanjutkan mencari koefisien determinan yaitu untuk mengetahui seberapa besar pengaruh layanan bimbingan kelompok terhadap kesehatan mental siswa dengan rumus sebagai berikut :

$$r = 0,504$$

$$r^2 = 0,25$$

$$= 0,25 \times 100 \%$$

$$= 25 \%$$

Dari hasil keputusan diatas diinterpretasikan bahwa layanan bimbingan kelompok mempunyai pengaruh terhadap peningkatan kesehatan mental yaitu sebesar 25% dan 75% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak disebutkan dalam penelitian ini.

#### **Pembahasan**

Berdasarkan gambaran hasil penelitian Kesehatan mental siswa sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok sebagian besar kesehatan mental siswa berada pada kategori sedang dan sebagian kecil berada pada kategori rendah.

Berdasarkan hasil pengolahan data Setelah diberikan bimbingan kelompok terjadi peningkatan kesehatan mental siswa.

Hal ini didukung oleh teori yang dinyatakan oleh Menurut Bennett (dalam Romlah, 2001: 13-14), yang menyatakan bahwa salah satu tujuan bimbingan kelompok adalah Memberikan layanan-layanan penyembuhan melalui kegiatan kelompok dengan mempelajari masalah-masalah manusia pada umumnya dan menghilangkan ketegangan emosi serta mengarahkan kembali energi yang terpakai untuk memecahkan masalah yang ada.

Berdasarkan hasil pengolahan data yang telah dianalisis dengan menggunakan uji " t ", maka dapat diketahui bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima yang berarti bahwa pada penelitian ini terdapat perbedaan sebelum dengan sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok terhadap kesehatan mental siswa.

Pengaruh bimbingan kelompok terhadap peningkatan kesehatan mental siswa sebesar 25%, pengaruh ini tergolong rendah hal ini disebabkan selama memberi perlakuan bimbingan kelompok peneliti menemukan beberapa masalah yaitu:

- a. Bimbingan kelompok diadakan saat jam istirahat yaitu selama 30 menit, hal ini tentu waktu yang terlalu singkat untuk sebuah pertemuan bimbingan kelompok
- b. Kurangnya kerjasama guru saat penulis ingin melaksanakan bimbingan kelompok, sebagian besar guru tidak mau memberikan sedikit waktu jam pelajaran untuk mengizinkan siswanya mengikuti bimbingan kelompok.
- c. Kesibukkan siswa karena ingin mengikuti UN, sehingga mereka tidak bisa meluangkan waktu santai mereka untuk mengikuti bimbingan kelompok.

Pengaruh bimbingan kelompok terhadap kesehatan mental juga diperkuat dalam penelitian terdahulu yang diteliti oleh Syaifuddin Aziis Mushthofa yang berjudul “UPAYA MENINGKATKAN KESEHATAN MENTAL MELALUI LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK PADA SISWA KELAS V SD SEMBATURANGUNG 01 KEC JAKENAN KAB PATI TAHUN PELAJARAN 2011/2012” yang menyatakan bimbingan kelompok juga memberikan pengaruh yang dapat membentuk kepribadian dan tingkah laku individu.

## **KESIMPULAN DAN REKOMENDASI**

### **Kesimpulan**

1)Sebelum diberikan perlakuan bimbingan kelompok kesehatan mental siswa sebagian besar berada pada kategori sedang dan sebagian kecil berada pada kategori rendah.2)Terjadi peningkatan kesehatan mental siswa sesudah dilaksanakan bimbingan kelompok.3)Bimbingan kelompok ternyata dapat meningkatkan kesehatan mental siswa,jadi layanan bimbingan kelompok bisa diberikan kepada siswa yang kesehatan mentalnya rendah.4)Bimbingan kelompok memberi pengaruh yang positif terhadap peningkatan kesehatan mental.

### **Rekomendasi**

1)Kepada siswa yang memiliki kesehatan mental rendah agar dapat meningkatkan kesehatan mentalnya.2)Kepada guru BK agar dapat menggunakan layanan bimbingan kelompok untuk mengatasi masalah-masalah siswa contohnya penyembuhan terhadap siswa yang memiliki kesehatan mental yang rendah .3)Kepada guru bidang studi untuk bisa bekerja sama dengan guru BK contohnya saat guru Bk menagadakan bimbingan kelompok.4)Kepada peneliti berikutnya supaya mengkaji lebih mendalam tentang kesehatan mental siswa.

## **UCAPAN TERIMAKASIH**

Ucapan terimakasih saya sampaikan kepada kedua pembimbing saya yaitu Dra. Hj. Elni Yakub. M.Si dan Dra.Hj.Tri Umari, M.Si yang tidak mengenal waktu dalam membimbing saya sehingga saya dapat menyelesaikan penyusunan skripsi dan karya tulis ilmiah

## DAFTAR PUSTAKA

- Departemen Agama RI.1989.*Al-Quran dan Terjemahan*.Surabaya:PT C.V. Jaya Sakti.
- Dewa Ketut Sukardi. (2002). *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Jakarta : RinekaCipta.
- Mungin Eddy Wibowo.2005. *Konseling Kelompok Perkembangan*. Semarang: UNNES Press
- Moeljono Notosoedirjo dkk.2005. *Kesehatan Mental*.Malang:UMM.
- Nandang Rusmana.2009. *Bimbingan dan Konseling Kelompok Sekolah*. Bandung : Rizqi Press.
- Prayitno.1995. *layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok*. Jakarta : Ghalia Indonesia.
- Raja Arlizon. 2007. *Metode Penelitian*. Pekanbaru: tidak diterbitkan
- Sean Marta Efastri.2012.*Pengaruh Pemberian Informasi Tentang Ketenangan Jiwa Menurut Agama Islam Terhadap Kesehatan Mental Siswa*.Pekanbaru:Skripsi
- Siti Sundari. 2005. *Kesehatan Mental Dalam Kehidupan* : Jakarta : PT Rineka Cipta.
- Siti Hartinah.2009. *Konsep Dasar Bimbingan Kelompok*.Bandung:PT Refika Aditama
- Sugiyono. 2010. *Statistika untuk penelitian*. Bandung:Alpabeta.
- Suharsini Arikunto. 2002. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*.Jakarta: Gramedia.
- Syaifuddin Aziis Mushthofa 2011. *Upaya Meningkatkan Kesehatan Mental Melalui Layanan Bimbingan Kelompok*. Pati: Skripsi .
- Syamsu Yusuf . 2002.*Mental Hygiene*. Jakarta: Maestro.
- Tatik Romlah.2001.*Teori dan Praktik Bimbingan Kelompok*.Malang:Universitas Negeri Malang.
- Tohirin. 2007. *Bimbingan dan Konseling Disekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*.Jakarta:Raja Grafindo Persada.
- Winkel dan Sri Hastuti.2004.*Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*.Yogyakarta: Media Abadi
- Yustinus Semiun. 2006. *Kesehatan Mental I*. Yogyakarta: Kanisius