

Bimbingan dan Konseling Pendekatan Rasional Emotif Perilaku untuk Mereduksi Kecemasan Akademik Remaja



This is an open access article distributed under the Creative Commons Attribution License CC-BY-NC-4.0 ©2020 by author (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>).

(Received: July-2022; Reviewed: August-2022; Accepted: October-2022;

Available online: December-2022; Published: December-2022)

M. Amirullah*, Yessika Nurmasari², Dini Permatasari³, Widi Rizka Retnaningrum⁴

¹Universitas Negeri Makassar.

Email: amirullah14@unm.ac.id

²UIN Sunan Gunung Djati Bandung

Email: y.nurmasari@uinsgd.ac.id

³SMKN 1 Tangerang Selatan

Email:

dinipermatasari85@gmail.com

⁴UIN Raden Intan Lampung

Email: widirizki12@gmail.com

Abstract. *Academic anxiety is a condition of tension and worry which is a manifestation of wrong thoughts and feelings in a person which results in the inability to carry out and complete learning processes properly. Academic anxiety will cause disturbances in the thoughts, emotions and behavior of students. Some students take extra lessons to reduce academic anxiety, but other students who are not financially able will experience high academic anxiety. School counselors need to provide services to reduce academic anxiety, namely counseling services with a rational emotive behavior approach (REBT). The REBT approach views the aspects of thoughts, emotions and behavior as related components and the irrational beliefs that individuals have will have an impact on these three aspects. Irrational beliefs in students with academic anxiety need to be identified and debated.*

Keywords: *Guidance and Counseling, Academic Anxiety, Adolescence*

Abstrak. *Kecemasan akademik adalah sebuah kondisi ketegangan dan kekhawatiran yang merupakan manifestasi atas pikiran dan perasaan yang keliru pada diri seseorang yang berakibat pada ketidakmampuannya melaksanakan serta menyelesaikan proses-proses belajar secara baik. Kecemasan akademik akan menimbulkan gangguan pada pikiran, emosi dan perilaku siswa. Beberapa siswa mengambil pelajaran tambahan untuk mengurangi kecemasan akademik, namun siswa lainnya yang tidak mampu secara finansial akan mengalami kecemasan akademik yang tinggi. Konselor sekolah perlu memberikan layanan untuk mereduksi kecemasan akademik yaitu dengan layanan konseling dengan pendekatan rasional emotif perilaku (REBT). Pendekatan REBT memandang aspek pikiran, emosi dan perilaku merupakan komponen yang berkaitan dan keyakinan irasional yang dimiliki individu akan berdampak pada ketiga aspek. Keyakinan irasional pada siswa yang memiliki kecemasan akademik perlu diidentifikasi dan didebat.*

Kata Kunci: *Bimbingan dan Konseling, Kecemasan Akademik, Remaja*

PENDAHULUAN

Menurut peraturan menteri pendidikan dan kebudayaan Republik Indonesia nomor 4 tahun 2015 tentang kegiatan pembelajaran pada kurikulum 2013, beban belajar peserta didik SMP berdasarkan struktur kurikulum 2013 meliputi sepuluh mata pelajaran berjumlah 38 jam pembelajaran per minggu dan pada tingkat SMA/SMK berjumlah 42-48 jam per minggu. Kurikulum 2006 memiliki beban belajar 32 jam per minggu untuk SMP dan 38-39 jam per minggu untuk SMA/SMK. Beban pelajaran yang meningkat dibandingkan kurikulum 2006 membuat siswa menghabiskan lebih banyak waktu di sekolah dan bertambahnya beban belajar juga akan berdampak pada bertambahnya tuntutan untuk setiap mata pelajaran. Kecemasan pada remaja bertambah. Pertama, remaja memang telah memiliki kecemasan tersendiri karena perubahan yang terjadi pada dirinya. Erikson (dalam Sarwono, 2006) bahwa masa remaja adalah masa terjadinya krisis identitas atau pencarian identitas diri dan karakteristik remaja yang sedang mencari identitas diri ini yang sering menimbulkan masalah. Remaja cemas untuk mencari dan menemukan jati dirinya. Kedua, bertambahnya jumlah beban belajar menimbulkan kecemasan lainnya yaitu kecemasan akademik pada remaja. Beberapa siswa mengikuti pelajaran tambahan di lembaga belajar untuk mengurangi kecemasan akademik. Namun beberapa siswa yang memiliki keterbatasan untuk mendapatkan pelajaran tambahan, dikhawatirkan memiliki kecemasan akademik yang tinggi dan akan berdampak pada emosi dan perilaku yang maladaptif.

Penanganan kecemasan akademik perlu diberikan kepada seluruh siswa dengan pendekatan konseling. Pendekatan rasional emotif perilaku (REBT) merupakan salah satu pendekatan yang cocok diterapkan karena pendekatan yang membahas teori perilaku manusia dengan lengkap. REBT bukan hanya sebuah teknik, namun juga membahas teori perilaku manusia yang komprehensif (Froggat, 2005). Pendekatan REBT mengkaji emosi dan perilaku individu berdasarkan keyakinan yang dipegang. Dalam kasus kecemasan akademik (merupakan konsekuensi emosi) dari sebuah kejadian yang terjadi pada siswa (beban belajar yang meningkat). Keyakinan siswa akan diidentifikasi bersama konseling dengan teknik analisis ABC dan langkah-langkah konseling pendekatan REBT.

Terapi rasional emotif berasumsi manusia tidak dapat terganggu dengan pengalaman masa lalu dan masa kini tetapi mereka memiliki kecenderungan kuat untuk mengganggu diri mereka sendiri secara sadar maupun tidak. Klien mengasimilasikan tujuan, standar dan nilai dari keluarga dan budaya mereka dan perubahan dari eksplisit ke hal yang tidak diungkapkan 'keharusan', 'wajib', 'semestinya' yang menjadi paksaan terhadap ekspektasi pada diri dan orang lain. Terdapat tiga tujuan dasar manusia: bertahan hidup, relatif bebas dari rasa sakit dan merasa puas (Colledge, 2002). Tujuan dasar manusia terganggu karena ada sistem keyakinan irasional yang terbentuk akibat suatu kejadian tertentu. Keyakinan yang irasional kemudian berdampak pada emosi dan perilaku individu yang bermasalah.

Ellis mengidentifikasi sebelas keyakinan irasional individu yang dapat mengakibatkan masalah (Gladding dalam Komalasari, 2011: 205) yaitu dicintai dan disetujui orang lain adalah sesuatu yang esensial; untuk menjadi orang yang berharga, individu harus kompeten dan mencapai setiap usahanya; orang yang tidak bermoral, kriminal dan nakal merupakan pihak yang harus disalahkan; hal yang sangat buruk dan menyebalkan adalah bila segala sesuatu tidak

terjadi seperti yang saya harapkan; ketidakbahagiaan merupakan hasil dari peristiwa eksternal yang tidak dapat dikontrol oleh diri sendiri; sesuatu yang membahayakan harus menjadi perhatian dan harus selalu diingat dalam pikiran; lari dari kesulitan dan tanggung jawab lebih mudah daripada menghadapinya; seseorang harus memiliki orang lain sebagai tempat bergantung dan harus memiliki seseorang yang lebih kuat yang dapat menjadi tempat bersandar; masa lalu menentukan tingkah laku saat ini dan tidak bisa diubah; individu bertanggung jawab atas masalah dan kesulitan yang dialami oleh orang lain; dan selalu ada jawaban yang benar untuk setiap masalah. Dengan demikian kegagalan mendapatkan jawaban yang benar merupakan bencana.

Pendekatan REBT memberikan sebuah model ABC untuk memahami dan menganalisis keyakinan irasional yang dapat menimbulkan gangguan perasaan maupun perilaku. Pertama, kejadian (*Activating Event*), peristiwa yang memicu; keyakinan (*Belief*), keyakinan yang mendasari pandangan seseorang tentang peristiwa tersebut; konsekuensi (*emotional and behavioral consequence*), konsekuensi perilaku dan emosi terutama ditentukan oleh kepercayaan/keyakinan seseorang tentang peristiwa tersebut; mendebat keyakinan (*dispute*), mendebatkan keyakinan yang menyebabkan gangguan; mengembangkan filosofi hidup yang efektif (*effective*), pandangan rasional efektif dan baru yang akan diikuti perubahan emosional dan perilaku. Dalam sumber lainnya menambahkan G dan F yaitu G adalah *goals* atau tujuan-tujuan fundamental yang diletakkan di awal dan F adalah *further action/new feeling*, aksi yang akan dilakukan lebih lanjut dan perasaan baru yang dikembangkan (Nelson-Jones dalam Komalasari, 2011: 211)

Willis (2009) mengungkapkan bahwa pendekatan *rational emotive behavior* bertujuan untuk memperbaiki dan mengubah sikap, persepsi, cara berpikir, keyakinan, serta pandangan konseli yang irasional menjadi rasional, sehingga ia dapat mengembangkan diri dan mencapai realisasi diri yang optimal. Menghilangkan gangguan emosional yang dapat merusak diri seperti: benci, takut, rasa bersalah, cemas, was-was, sebagai akibat berpikir yang irrasional, dan melatih serta mendidik konseli agar dapat menghadapi kenyataan hidup secara rasional dan membangkitkan kepercayaan diri, nilai-nilai dan kemampuan diri.

Selain mengubah persepsi, keyakinan dan cara berpikir yang irrasional, pendekatan REBT juga bertujuan untuk mencapai aktualisasi diri individu. Aktualisasi diri dan perubahan filosofis yang diungkapkan oleh Colledge (2002). Terdapat enam belas karakteristik yang menggambarkan aktualisasi diri, namun yang terdapat dalam pembahasan hanya yang berkaitan dengan kecemasan akademik. Bentuk aktualisasi individu yang terbebas dari kecemasan akademik adalah *Self responsibility*; mereka mengakui tanggung jawab terhadap berbagai masalah ketimbang menyalahkan orang lain dan kondisi sosial; *Commitment*; mereka berkomitmen atas sesuatu yang ada diluar diri mereka, dan percaya bahwa kebermaknaan yang sesungguhnya dan kebahagiaan dapat diraih dengan usaha panjang, menahan minat; *High frustration tolerance*; mereka merubah keadaan yang bisa untuk dirubah, menerima hal yang tidak dapat mereka lakukan, dan tahu perbedaan dari dua hal tersebut; dan *Long-term hedonism*; mereka tidak tergoda untuk segera mendapatkan kepuasan, tetapi menyeimbangkan antara pertimbangan jangka panjang dan jangka pendek dalam meraih kebahagiaan dan menghindari penderitaan.

METODE

Metode penelitian menjelaskan tentang: pendekatan, ruang lingkup atau objek, definisi operasional variable/deskripsi fokus penelitian, tempat, populasi dan sampel/informan, bahan dan alat utama, teknik pengumpulan data, dan teknik analisis data [Agency FB 12pt, Normal]

Catatan:

1. Tentukan populasi dan metode pengambilan sampel
2. Jelaskan teknik instrumentasi;
3. Jelaskan prosedur pengambilan data dan waktu pelaksanaannya
4. Jelaskan jenis analisis data yang digunakan;
5. Jelaskan setiap pendekatan untuk memastikan validitas dan reliabilitas;
6. Sebutkan asumsi apa pun;
7. Menjelaskan uji statistik dan perbandingan yang dibuat
8. Jelaskan ruang lingkup dan / atau batasan metodologi yang Anda gunakan.
9. Jelaskan sumber referensi dari metode yang digunakan

Penting untuk selalu memberikan informasi yang memadai agar peneliti lain dapat mengadopsi atau meniru metodologi Anda. Informasi ini sangat penting ketika metode baru telah dikembangkan atau penggunaan inovatif dari metode yang ada digunakan. Terakhir, harap hindari membuat sub bagian dalam Metode. [font Agency FB, 12, Normal }

HASIL DAN PEMBAHASAN

Remaja dan Kecemasan Akademik

Istilah *adolescence* atau remaja berasal dari kata Latin (*adolescere*) (kata bendanya *adolescencia* yang berarti remaja) yang berarti "tumbuh" atau "tumbuh menjadi dewasa" (Hurlock, 1980: 206). Fase remaja merupakan segmen perkembangan individu yang sangat penting, yang diawali dengan matangnya organ-organ fisik (seksual) sehingga mampu bereproduksi (Yusuf, 2016: 184). Emosi pada remaja dapat merajuk dan cenderung tidak mengetahui bagaimana caranya mengekspresikan apa yang dirasakannya secara cukup. Remaja bisa saja mudah mengungkapkan kemarahan kepada orang tua dan mengungkapkan perasaan-perasaan yang kurang menyenangkan kepada orang lain (Santrock, 2007). Masa remaja merupakan masa meningkatnya kognitif dan kesadaran untuk mempersiapkan diri mengatasi emosinya, selain itu mereka juga mudah untuk mengekspresikan emosinya kepada orang lain, misalnya mereka mulai

menyadari bahwa menutupi rasa marah dan kekecewaan mereka untuk menjaga hubungan dengan orang lain (Santrock, 2007). Berikut ini merupakan kompetensi emosional menurut Saarni dalam Santrock (2007: 203)

- a. Menyadari bahwa ekspresi emosi memainkan peranan penting dalam relasi. Misalnya, menampakan kemarahan pada teman atau sahabat dapat merusak hubungan dengan sahabat tersebut.
- b. Secara adaptif mengatasi emosi-emosi negatif dengan menggunakan strategi regulasi diri yang dapat menurunkan intensitas dan lamanya kondisi-kondisiemosional. Misalnya, seorang remaja yang memiliki emosi yang tinggi dan cenderung suka berkelahi mengalihkan perbuatan negatifnya dengan aktif mengikuti kegiatan keolahragaan.
- c. Memahami bahwa kondisi emosional di dalam diri tidak berkaitan dengan ekspresi yang keluar. Ketika remaja menjadi lebih matang, mereka mulai memahami bagaimana perilaku emosionalnya dapat mempengaruhi orang lain, dan belajar mempertimbangkan cara-cara menampilkan dirinya. Misalnya dengan mengenali ekspresi orang lain yang dapat menahan rasa marahnya sehingga situasi dan kondisi di tempat menjadi lebih netral.
- d. Menyadari bahwa kondisi emosionalnya tanpa menjadi perangkap. Misalnya, mampu memahami situasi dan kondisi diri sehingga dapat mengatasi dengan cara yang sesuai sehingga tidak terperangkap terhadap kondisi yang terjadi.
- e. Mampu memahami emosi-emosi orang lain. Misalnya, mampu menangkap dan memahami ekspresi orang lain ketika merasa ketakutan, atau merasa marah.

Kecemasan akademik seperti halnya dengan kecemasan-kecemasan lainnya merupakan sebuah gejala atau situasi yang ditimbulkan oleh aktivitas mental seseorang. Maddox (2011) menjelaskan bahwa kecemasan adalah perasaan mental gelisah atau stress dalam reaksi terhadap situasi yang dianggap negatif. Maddox (2011) memberikan uraiannya bahwa kecemasan akademik adalah hasil dari proses biokimia dalam tubuh dan otak yang membuat kenaikan tingkat perhatian Anda ketika mereka terjadi. Lebih lanjut Maddox menjelaskan bahwa perubahan tersebut terjadi sebagai respon dalam menanggapi situasi stres akademis, seperti menyelesaikan tugas-tugas sekolah, menyajikan sebuah proyek di kelas atau mengambil ujian dan ketika kecemasan menjadi terlalu besar, tubuh mundur seakan terancam, dalam kondisi normal hal ini diistilahkan dengan *fight* atau *fight reaction*.

Valiante dan Pajres (Pratiwi, 2009) menyatakan bahwa kecemasan akademik sebagai perasaan tegang dan ketakutan pada sesuatu yang akan terjadi, perasaan tersebut mengganggu dalam pelaksanaan tugas dan aktivitas yang beragam dalam situasi akademik. kecemasan akademik merupakan sebuah kondisi ketegangan dan kekhawatiran yang merupakan manifestasi atas pikiran dan perasaan yang keliru pada diri seseorang yang berakibat pada ketidakmampuannya melaksanakan serta menyelesaikan proses-proses belajar secara baik. Ottens (Nasution dan Rola, 2011) berpendapat bahwa terdapat empat karakteristik yang ada pada kecemasan akademis, karakteristik tersebut yaitu :

- 1) Pola kecemasan-yang menimbulkan aktivitas mental (*pattern of anxiety engendering mental activity*). Siswa memperlihatkan pikiran, persepsi dan dugaan yang mengarah pada kesulitan akademis yang dihadapi. Ada tiga

aktivitas mental yang terlibat. Pertama dan terpenting adalah kekhawatiran. Siswa menjebak diri sendiri ke dalam kegelisahan dengan menganggap semua yang dilakukannya adalah salah. Kedua, dialog *diri* (*self-dialog*) yang maladaptif, siswa berbicara dengan dirinya sepanjang hari yang merupakan wujud dari dialog sadar. Peningkat diri (*self-reminder*), instruksi diri (*self-directives*), menyelamati diri (*self-congratulations*), dan kesukaan akan sesuatu merupakan bentuk-bentuk dari dialog sadar. Tetapi berbicara dalam hati pada siswa yang cemas secara akademik seringkali ditandai dengan kritik-diri (*self-criticism*) yang keras, penyalahan-diri (*self-blame*), dan kepanikan berbicara pada diri sendiri (*self-talk*) yang mengakibatkan munculnya perasaan cemas dan memperbesar peluang untuk merendahkan kepercayaan diri serta mengacaukan siswa dalam memecahkan masalah. Ketiga, pengertian yang kurang maju dan keyakinan siswa mengenai diri dan dunia mereka. Siswa memiliki keyakinan yang irrasional tentang pentingnya masalah yang ada. Cara untuk menegaskan harga diri (*self-worth*), mengetahui cara yang terbaik untuk memotivasi dan mengatasi kecemasan, serta memisahkan pemikiran-pemikiran salah yang menjamin adanya kecemasan akademis.

- 2) Perhatian yang menunjukkan arah yang salah (*misdirected attention*). Tugas akademis seperti membaca buku, ujian, dan mengerjakan tugas rumah membutuhkan konsentrasi penuh. Siswa yang cemas secara akademik membiarkan perhatian mereka menurun. Perhatian kemudian dialihkan melalui pengganggu eksternal (perilaku siswa lain, jam, suara-suara bising), atau melalui pengganggu internal (kekhawatiran, melamun, reaksi fisik).
- 3) Distress secara fisik (*physiological distress*). Perubahan pada tubuh diasosiasikan dengan kecemasan-otot tegang, berkeringat, jantung berdetak cepat, dan tangan gemetar. Selain perubahan pada tubuh, ada juga pengalaman emosional dari kecemasan, biasanya disebut dengan perasaan "sinking", "freezing", dan "cluthing". Aspek fisik dan emosi dari kecemasan menjadi kacau jika diinterpretasikan sebagai bahaya atau jika menjadi fokus penting dari perhatian selama tugas akademis berlangsung.
- 4) Perilaku yang kurang tepat (*inappropriate behaviors*). Berulang kali, siswa yang cemas secara akademis memilih berperilaku dengan cara menjadikan kesulitan menjadi satu. Perilaku siswa mengarah pada situasi akademis yang tidak tepat. Penghindaran (prokrastinasi) sangat umum dijumpai, karena dengan menunjukkan tugas yang belum sempurna dan performa siswa fungsinya yang bercabang (misalnya, berbicara dengan teman ketika sedang belajar). Siswa yang cemas juga berusaha keras menjawab pertanyaan ujian atau terlalu cermat mengerjakan untuk menghindari kesalahan dalam ujian.

Bimbingan dan Konseling Pendekatan REBT untuk Mereduksi Kecemasan Akademik Remaja

Kecemasan akademik merupakan konsekuensi secara emosional siswa dari kejadian (*activating event*) perubahan kurikulum yang berdampak pada meningkatnya beban belajar. Keyakinan irasional siswa diidentifikasi dengan model ABC. Teknik yang digunakan untuk mereduksi kecemasan akademik adalah proses rasionalisasi sistematis (Thompson, 2003). Kecemasan didefinisikan siswa sebagai kejadian yang menghasilkan gejala yang tidak menyenangkan seperti perasaan tegang, kegelisahan, keadaan yang mendesak, atau khawatir. Rasionalisasi sistematis mengklasifikasi kecemasan akademik menjadi 4 kuadran, yaitu: dapat dikontrol, tidak dapat dikontrol, penting dan tidak penting. Kemudian tahapan konseling akan difokuskan pada tiga tahap

Tahap 1: Mengidentifikasi kecemasan akademik. Siswa diminta untuk menuliskan suatu kejadian apapun, bahkan yang sepele sekalipun, yang menyebabkan kecemasan akademik

Tahap 2: Mengklasifikasikan kecemasan akademik. Siswa mengklasifikasikan setiap daftar kejadian sebagai dapat dikontrol atau tidak dapat dikontrol berdasarkan persepsi siswa terhadap kemampuan dirinya untuk mengatasi atau bereaksi terhadap kecemasan tersebut dan mengklasifikasikan menjadi penting atau tidak penting berdasarkan prioritas siswa terhadap setiap hasil yang diinginkan. Konselor mempelajari cara siswa mengkonseptualisasi kecemasan akademiknya.

Tahap 3: merelakukan review terhadap klasifikasi tersebut. sebuah proses review terhadap kecemasan yang sistematis dilakukan. Proses review diawali dengan kecemasan yang dianggap tidak penting. Peristiwa yang didaftar sebagai stress tidak penting apakah dapat dikontrol atau tidak dapat dikontrol dapat dilihat sebagai kerumitan-kerumitan. (contohnya tugas yang banyak, ujian yang lebih rumit, berkurangnya waktu berinteraksi dengan teman). Setiap peristiwa yang dianggap penting mengandung isu-isu dari prioritas personal. Kecemasan tersebut ditinjau kembali sebagai dua klasifikasi terpisah: yang dapat dikontrol dan yang tidak dapat dikontrol. Reaksi-reaksi kecemasan diselesaikan melalui perencanaan individual dan penetapan tujuan. Tindakan spesifik ini bertujuan untuk mengatur satu atau lebih kecemasan yang mungkin dirasakan kepada siswa sebagai tugas rumah. Kecemasan yang diidentifikasi dalam kuadran penting dan tidak dapat di kontrol merupakan hal yang perlu diperhatikan siswa yang paling sulit bagi siswa untuk ditangani secara efektif. Untuk mengurangi asosiasi terhadap kecemasan yang dianggap penting dan tidak dapat dikontrol, konselor dapat mendorong siswa untuk merubah persepsinya terhadap kecemasan tersebut dengan cara mengklasifikasi ulang kejadian itu yaitu dengan *positive self-talk*. Dengan tiga tahapan konseling, konseli akan melihat bahwa pemikiran dan keyakinan yang selama ini dimiliki tidaklah seburuk yang terjadi. Kecemasan terjadi karena konseli belum mengetahui dengan jelas permasalahan yang terjadi dan mengidentifikasi solusi yang mungkin dilakukan dan diyakini. Konseling pendekatan REBT dapat mengurangi kecemasan akademik siswa dengan mengidentifikasi faktor-faktor yang menyebabkan kecemasan sehingga menimbulkan keyakinan-keyakinan irasional. Setelah mengetahui keyakinan irasional yang dimiliki, keyakinan tersebut didebat dengan teknik proses rasionalisasi sistematis. Layanan konseling pendekatan REBT untuk mereduksi kecemasan dapat juga dilakukan secara berkelompok (Wilde, 1999).

SIMPULAN DAN SARAN

Konseling dengan pendekatan Rasional Emotif Perilaku merupakan sistem konseling dengan pendekatan psikoterapi yang mengajarkan individu bagaimana sistem keyakinannya menentukan yang dirasakan dan dilakukannya pada berbagai peristiwa dalam kehidupan. Pendekatan Rasional Emotif Behavior Perilaku bertujuan untuk memperbaiki dan mengubah sikap, persepsi, cara berpikir, keyakinan, serta pandangan konseli yang irasional menjadi rasional, sehingga ia dapat mengembangkan diri dan mencapai realisasi diri yang optimal. Menghilangkan gangguan emosional yang dapat merusak diri seperti: benci, takut, rasa bersalah, cemas, was-was, sebagai akibat berpikir yang irrasional, dan melatih serta mendidik konseli agar dapat menghadapi kenyataan hidup secara rasional dan membangkitkan kepercayaan diri, nilai-nilai dan kemampuan diri.

DAFTAR RUJUKAN

- Colledge, Ray. (2002). *Mastering Counselling Theory*. New York : Palgrave Macmillan
- Corey, G., (2009). *Theory And Practice Of Counseling And Psychotherapy (8th Edition)*. United State Of America : Thomson Brook/Cole.
- Froggat, W. (2005). A Brief Introduction To Rational Emotive Behaviour Therapy. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive Behaviour Therapy*, 3 (1): 1- 15.
- Froggat, W. (2005). Frogg. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 33(1), 122-123.
<http://doi.org/10.1017/S1352465804241868>
- Hurlock, Elizabeth B. (1980) *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Erlangga
- Kartono, K. (2000). *Hygiene Mental (Cetakan VII)*. Bandung: Penerbit Mandar Maju.
- Komalasari, Gantina. (2011). *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta : PT Indeks
- Maddox, N., (2011). *Academic Anxiety* (online). <http://www.ehow.com/about/6136494/academic-anxiety.html/> (diakses pada 31 April 2017)
- Nasution., Rola., (2011). *Hubungan Antara Kecemasan Akademik Dengan Academic Self Management Pada Siswa Sma Kelas X Unggulan* (Online). <Http://Fpsi.Mercubuana-Yogya.Ac.Id/Wp-Content/>, (Di Akses Pada 31 April 2017).
- Nevid, J.S., Rathus, S.A., Greene, B. (2003). *Psikologi Abnormal (Terjemahan: Tim Fakultas Psikologi UI) Edisi 5 Jilid 2*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 4 Tahun 2015 tentang Ekuivalensi Kegiatan Pembelajaran/Pembimbingan bagi Guru yang Bertugas pada SMP/SMA/SMK yang Melaksanakan Kurikulum 2013 pada Semester Pertama menjadi Kurikulum Tahun 2006 pada Semester Kedua Tahun Pelajaran 2014/2015
- Santrock, John W. (2007) *Remaja Edisi II Jilid1*. Jakarta : Erlangga
- Santrock, John W. (2011) *Life-Span Development*: Jakarta : Erlangga
- Syamsu Yusuf. L.N. (2011) *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung : PT. Remaja Rosdakarya
- Thompson, Rosemary A. (2003). *Counselling Techniques : improving relationship with others, ourselves, and Our Environment*. Great Britain : Routledge
- Wilde, J. (1999). *Interventions for Children with Anxiety Disorders : A Group Counseling Curriculum*.
- Willis, S.S. (2009). *Konseling Individual Teori Dan Praktek*. Bandung: Alfabeta.