

PENERAPAN LAYANAN KONSELING UNTUK MENGATASI KECEMASAN SISWA

Rosmawati

Bimbingan dan Konseling, STKIP Andi Matappa PAngkep

Email: rosmawati@gmail.com

Abstrak: Tujuan penelitian ini adalah (1) untuk mengetahui jenis-jenis kecemasan a yang dialami siswa, (2) faktor-faktor yang menyebabkan terjadinya kecemasan asiswa, (3) pendekatan konseling yang diterapkan Guru BK dalam mengatasi kecemasan siswa, dan (4) untuk mengetahui penilaian siswa terhadap layanan konseling yang dilakukan Guru BK di sekolah seperti yang dipersepsikan oleh Guru BK di sekolah. Penelitian ini kualitatif yang diperoleh dari informan dan perilaku subjek yang diamati. Instrumen adalah siswa, dan Guru BK dengan jumlah sampel sebanyak 6 orang siswa, dan 4 orang Guru BK SMA Negeri Makassar. Teknik pengumpulan data melalui wawancara langsung kepada informan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa (1) jenis-jenis kecemasan, yang dialami siswa yang diteliti adalah kecemasan yang bersifat psikologis dalam bentuk pusing, gelisah, dan tidak bisa tidur, (2) faktor-faktor yang menyebabkan terjadinya kecemasan siswa, adalah prestasi belajar yang tidak sesuai dengan harapan, tidak bisa menyesuaikan diri dengan mata pelajaran, tidak punya aspirasi pendidikan, dan khawatir akan masa depan, (3) guru pembimbing dalam mengatasi kecemasan akademik pada siswa, belum menggunakan pendekatan yang jelas dalam menangani siswa yang mempunyai masalah kecemasan akademik, pendekatan masih bersifat parsial, insidental, rutinitas, dan cenderung bersifat behavioristik, (4) pendekatan pelayanan konseling yang digunakan guru BK dalam melakukan penanganan kecemasan siswa belum efektif, baik menurut pandangan siswa maupun guru BK itu sendiri.

Kata Kunci: Kecemasan Siswa, Layanan Konseling

Abstract: The purpose of this study were (1) to determine the types of anxiety a experienced by students, (2) factors that cause anxiety asiswa, (3) counseling approach applied Teacher BK in overcoming the anxiety of students, and (4) to know the assessment of students to counseling services that do counseling teacher at the school as perceived by the counseling teacher at the school. This research is qualitative obtained from the informant and the subject's behavior is observed. Instruments are students and teachers BK with a sample size 6 students and 4 teachers BK SMA Makassar. Data collection through direct interview to the informant. The results showed that (1) the types of anxiety experienced by students who studied are anxiety is psychological in the form of dizziness, anxiety, and could not sleep, (2) factors that cause anxiety students are learning achievement that is not in line with expectations, could not adjust to the subject, had no educational aspirations, and worried about the future, (3) a tutor in overcoming anxiety academic in students, not using the obvious approach in dealing with students who have anxiety problems of academic, approach still partial, incidental, routines, and tend to be behavioristik, (4) counseling service approach used by teachers in handling anxiety BK students have not been effective, both in the eyes of students and teachers BK itself.

Keywords: Anxiety Students, Counseling Services

PENDAHULUAN

Permasalahan hidup yang semakin rumit sangat terasa di era yang global ini, mulai dari permasalahan, sosial ekonomi, politik, keluarga dan masih banyak lagi permasalahan hidup yang timbul sehingga sifat negatif yang ada dalam diri manusia pun terpacu untuk dapat diaktualisasikan. Fenomena yang terjadi akan memperburuk dan menambah masalah khususnya dalam dunia pendidikan di mana terjadi berbagai macam kecemasan yang dialami oleh siswa, Kecemasan yang dialami oleh siswa disekolah menuntut adanya penanganan secara tepat oleh guru bimbingan dan konseling (BK), dimana kecemasan atau (*anxiety*) merupakan salah satu bentuk emosi individu yang berkenaan dengan adanya rasa terancam oleh sesuatu, biasanya dengan objek ancaman yang tidak begitu jelas. Kecemasan dengan intensitas yang wajar memiliki nilai positif sebagai motivasi untuk bertindak tetapi apabila intensitasnya sangat kuat dan bersifat negatif, justru kecemasan akan menimbulkan kerugian dan dapat mengganggu keadaan fisik dan psikis individu.

Menurut Valiante dan Pajares (1999: 33) menyatakan bahwa: Kecemasan akademis sebagai perasaan tegang dan ketakutan pada sesuatu yang akan terjadi, perasaan tersebut mengganggu dalam pelaksanaan tugas dan aktivitas yang beragam dalam situasi akademis.

Berdasarkan uraian di atas maka dalam karya ilmiah ini bahwa kecemasan dibatasi pengertiannya pada kecemasan yang dialami pada saat berlangsung belajar mengajar, dimana ditandai adanya rasa takut, gelisah dan tidak bisa konsentrasi dalam belajar sehingga pencapaian prestasi dari segi tidak dapat dicapai dengan optimal.

Berdasarkan hasil survei awal di SMA Negeri 3 Makassar yang dijadikan lokasi penelitian ditemukan beberapa siswa mengalami kecemasan. Wawancara dengan guru pembimbing diperoleh informasi bahwa ada beberapa siswa mengalami masalah kecemasan. Untuk memperkuat

hasil wawancara tersebut peneliti mengadakan wawancara dengan siswa. Informasi dari siswa di lapangan menyatakan bahwa pernah berkonsultasi tentang kecemasan yang dialami yang berhubungan dengan masalah prestasi belajar. Kemudian dari hasil wawancara dengan siswa diperoleh data mengenai kecemasan karena terancam tinggal kelas dan kecemasan ketika akan menghadapi ujian.

Fenomena yang terjadi di SMA Negeri 3 Makassar, menunjukkan adanya beberapa siswa mengalami kecemasan, yang harus diberikan layanan secara tepat karena menimbulkan beberapa akibat diantaranya, menurut Sieber (Sudrajat, 2011), mengemukakan bahwa:

Kecemasan dapat menjadi salah satu faktor penghambat dalam belajar yang dapat mengganggu kinerja fungsi-fungsi kognitif seseorang jika tingkat kecemasan itu dirasakan berat, seperti dalam berkonsentrasi, mengingat, pembentukan konsep dan pemecahan masalah. Pada tingkat kronis dan akut, gejala kecemasan muncul dalam gangguan fisik (somatik), seperti; gangguan saluran pencernaan, sering buang air, sakit kepala, gangguan jantung, sesak nafas, gemeteran, bahkan dapat membuat siswa pingsan.

Berkaitan dengan hal tersebut, maka penting untuk memberikan layanan bimbingan dan konseling secara tepat pada siswa yang mengalami kecemasan, dalam hal ini guru BK dituntut untuk mengetahui lebih banyak lagi pendekatan-pendekatan dalam ilmu bimbingan dan konseling, karena peran guru BK merupakan hal yang sangat dibutuhkan dalam pemberian bantuan pada siswa.

Program bimbingan dan konseling merupakan salah satu bagian yang tidak terpisahkan dari pelaksanaan pendidikan secara keseluruhan. Bimbingan bertujuan untuk membantu anak didik agar mampu mengembangkan potensi dirinya atau mencapai tugas perkembangan (menyangkut aspek fisik, emosi, intelektual, sosial, dan moral spiritual).

Begitu pentingnya bimbingan dan konseling dan pendidikan sehingga Soemanto (2006: 175) menyatakan bahwa bimbingan merupakan sebagian dari pendidikan, yang harus diberikan pada anak didik tidak hanya mengenal diri serta kemampuannya tetapi mengenal dunia sekitarnya.

Berdasarkan hasil survei awal di SMA Negeri 3 Makassar dan acuan diatas membuat peneliti tertarik untuk melakukan suatu penelitian dengan judul “*Penerapan Layanan Konseling untuk Mengatasi Kecemasan Siswa*”(Studi Kasus di SMA Negeri 3 Makassar).

METODE

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 3 Makassar. Pemilihan lokasi penelitian ini berdasarkan pertimbangan bahwa SMA Negeri 3 Makassar adalah salah satu lembaga pendidikan, waktu yang digunakan dalam penelitian ini kurang lebih dua bulan, sejak keluarnya izin penelitian SMA Negeri 3 Makassar sebagai tempat penelitian, penyusunan instrumen, proses

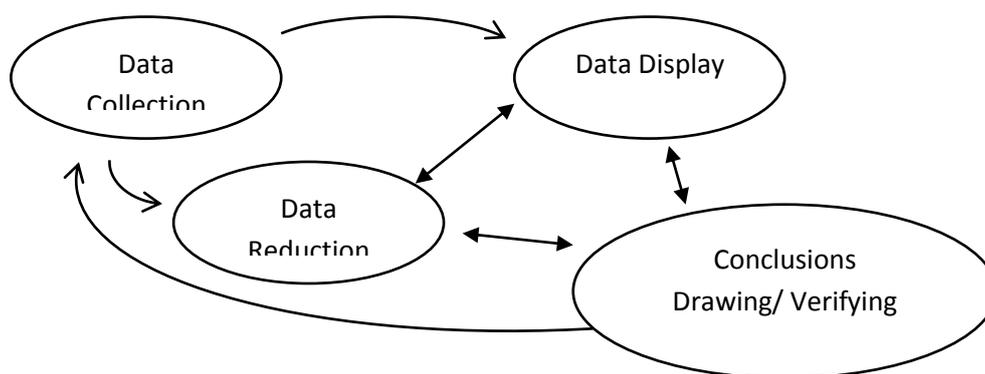
pengumpulan data dan analisis serta penyusunan laporan pendidikan.

Penentuan lokasi dikarenakan secara umum didasari oleh karena di SMA Negeri 3 Makassar ini ditemukan adanya siswa yang mengalami kecemasan, sehingga penulis berasumsi bahwa dalam analisis layanan konseling bisa mengatasi kecemasan belajar akademik siswa.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah peneliti sendiri sebagai instrumen utama dan pedoman wawancara adalah sejumlah pertanyaan tertulis yang digunakan untuk memperoleh data informan dalam arti laporan tentang data pribadinya atau hal-hal yang diketahui tentang identitas informan.

Analisis yang digunakan adalah deskriptif naratif dengan menggunakan analisis model Miles dan Huberman, dengan langkah- langkah: 1. *Data Reduction*, 2. *Data Collection*, 3. *Data Display*, and 4. *Conclusion* (Miles dan Huberman, 1985: 21-24).

Langkah-langkah teknik analisis data, dari model Miles dan Huberman di kemukakan pada Gambar 3.1 sebagai berikut:



Gambar 3.1 *Figure 1b Component of Data Analysis: Interactive Model*

Berdasarkan gambar diatas dengan model Miles dan Huberman, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. *Data collection* (Pengumpulan data) mengumpulkan data dari sumber data

dalam hal ini siswa dan guru BK melalui tehknik wawancara dan observasi.

2. *Data reduction* (reduksi data), melakukan analisis data dengan cara merangkum, memilih hal-hal yang pokok,

- memfokuskan pada hal-hala yang penting, dan membuat kategori sehingga memberi gambaran yang jelas serta mempermudah peneliti dalam menganalisis data sesuai dengan tujuan penelitian.
3. Data *display (penyajian data)*, yaitu mengorganisasikan data, membuat ke dalam pola, membuat uraian singkat, bagan, hubungan antar kategori. Data yang disajikan adalah data yang sudah melalui triangulasi dari berbagai sumber data yang ditampilkan, artinya data yang dianggap konsisten dari berbagai sumber penelitian ini.
 4. Data *conclusion/drawing/verifying (kesimpulan dan verifikasi)*, yaitu menarik kesimpulan sementara, sehingga memungkinkan verifikasi selama penelitian berlangsung. Tahapan ini dilakukan secara bersamaan, sehingga pengumpulan dan analisis data selalu berjalan dalam waktu yang bersamaan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis data dihasilkan empat temuan penelitian. Karena itu pembahasan dalam tesis mengacu kepada keempat temuan penelitian sebagai berikut.

1. Gambaran Kecemasan

Kecemasan yang dialami siswa dalam penelitian ini adalah kecemasan ketika akan mengikuti ujian dan kekhawatiran akan tinggal kelas, atau gagal dalam ujian akhir.

Kecemasan-kecemasan tersebut menimbulkan keluhan-keluhan lanjutan seperti pusing (kacau), gelisah dan tidak bisa tidur (insomnia), perasaan takut tidak lulus ujian, tertekan (stres) dan kurang motivasi belajar. Hal ini sesuai dengan pendapat Capernito (2001), yang menyatakan bahwa biasanya kecemasan muncul dalam bentuk-bentuk gangguan psikis yang mungkin dirasakan oleh siswa pada umumnya berupa kecemasan yang bersifat realistik (misalnya: menyadari

bahaya sedang mengancam dirinya), tidak realistik atau neurotis tapi berdasarkan hati nurani (meliputi: moral, merasa bersalah/berdosa), kecemasan kognitif (pikiran yang merisaukan dan somatik yang mengakibatkan munculnya gejala-gejala fisiologis, seperti berpeluh, jantung berdebar-debar atau ketegangan otot), kecemasan sosial (pemalu, penakut, dan merasa cemas jika berbicara dengan guru, kehilangan kontrol atas dirinya, kemampuannya dilihat orang, diperlakukan tidak semestinya, dan tidak dihargai, serta rendah diri), kecemasan psikotik (depresi, dsb.), kecemasan vital, dan kecemasan obyektif. Meskipun kecemasan siswa disertai keluhan psikologis, namun menurut hemat kami gangguan itu masih bersifat normal dan membutuhkan perawatan khusus. Bahkan hal ini bisa merupakan pertanda bahwa siswa yang bersangkutan mau mengubah diri kearah yang lebih baik.

2. Faktor-faktor yang Menyebabkan Terjadinya Kecemasan

Faktor-faktor yang menyebabkan terjadinya kecemasan siswa terdiri atas faktor internal dan eksternal, faktor internal berupa pusing, gelisah, dan tidak bisa tidur memikirkan nilai yang tidak tuntas, tidak bisa menyesuaikan diri dengan mata pelajaran, tidak punya aspirasi pendidikan dan khawatir akan masa depan. Sedangkan faktor eksternal adalah gangguan teman, beban kerja dari orangtua yang mengganggu jadwal belajar, dan kondisi sosial ekonomi keluarga yang rendah.

Berdasarkan pengamatan yang telah dilakukan di SMA Negeri 3 faktor-faktor penyebab kecemasan yang dialami oleh siswa di SMA Negeri 3 yaitu perasaan kuatir tidak lulus dengan mata pelajaran dan mendapatkan nilai rendah. Perasaan takut atau kuatir tidak lulus dengan mata pelajaran sehingga mendapatkan nilai rendah. Kenyataan nilai rendah siswa yang dialami semester sebelumnya, dan menjadi penyebab kekuatiran dan ketakutan akan mendapat nilai rendah lagi pada semester berjalan. Hal ini sesuai dengan pernyataan

yang dikemukakan oleh Slameto (1995: 53), bahwa faktor penyebab kecemasan yang ada pada diri siswa, yang meliputi faktor kurikulum, faktor guru, dan faktor sekolah itu sendiri. Dari segi faktor kurikulum yang merupakan faktor penyebab kecemasan tinggi yaitu iklim pembelajaran yang tidak kondusif, pemberian tugas yang sangat padat, serta sistem penilaian ketat dan kurang adil. Dari segi faktor guru yaitu sikap dan perlakuan guru yang kurang bersahabat, galak, judes dan kurang kompeten. Kemudian dari segi faktor sekolah yaitu penerapan disiplin sekolah yang ketat dan lebih mengedepankan hukuman, iklim sekolah yang kurang nyaman dan sarana prasarana belajar yang sangat terbatas.

Berkaitan dengan kecemasan yang dihadapi siswa, menurut Sudrajat (2011), efektifitas penanganan kecemasan dengan pendekatan belajar telah dibenarkan oleh beberapa riset. Inti dari pendekatan belajar adalah usaha untuk membantu individu menjadi lebih efektif dalam menghadapi situasi yang penyebab munculnya kecemasan tersebut, sehingga secara pasti kecemasan memerlukan pemecahan, tidak semua orang mampu menemukan jalan pemecahan terbaik, sehingga memerlukan bantuan pihak lain, salah satunya melalui konseling dengan segala pendekatannya, yang biasanya dipilih berdasarkan masalah yang dihadapi siswa.

3. Pendekatan Konseling oleh Guru BK

Guru BK dalam mengatasi kecemasan siswa dalam penelitian ini, cenderung menggunakan pendekatan konseling behavioristik dan rasional emotif therapy, tetapi penggunaan pendekatan-pendekatan tersebut bersifat parsial, insidental, rutinitas, dan belum dilaksanakan secara sistematik.

Berdasarkan data yang diperoleh, informasi bahwa Guru BK dalam memberikan layanan pada siswa yang memiliki masalah adalah dengan menggunakan pendekatan behavioristik. Proses bantuan yang diberikan guru

bimbingan dan konseling dalam menangani siswa yang mengalami kecemasan adalah layanan dengan pendekatan individual. Pendekatan secara individu dilakukan dengan memanggil siswa ke ruangan BK. Layanan ini dilakukan dengan memanfaatkan jam kosong. Dalam proses layanan Guru BK diperoleh informasi bahwa Guru BK lebih banyak memberikan nasehat. Dalam pemberian nasihat guru menerapkan pendekatan behavioral menurut Corey (2007: 417), yakni:

1. Penyaringan sasaran
2. Penerjemahan sasaran menjadi perilaku yang diinginkan
3. Memantau perkembangan diri sendiri
4. Menyelesaikan rencana perubahan.

Lebih lanjut pendekatan individual yang diberikan oleh Guru BK sudah sesuai dengan prinsip-prinsip pendekatan behavioral, karena setiap individu mempunyai tujuan konseling sendiri berdasarkan masalah yang dihadapi siswa, tujuan konseling untuk setiap individu hanya cocok untuk konseli saja bukan disesuaikan dengan nilai konselor dan harus dapat di observasi.

Penerapan layanan yang bersifat individual dengan mengikuti langkah-langkah sesuai dengan prinsip pendekatan behavioral dimaksudkan untuk memberikan perubahan tingkah laku. Nasihat-nasihat yang diberikan oleh Guru BK, kemudian yang dilanjutkan dengan pengawasan terhadap upaya yang telah diberikan adalah tahap pembelajaran yang diharapkan akan melahirkan perubahan tingkah laku bagi siswa. Pendekatan behavioral didasarkan pada pandangan ilmiah tentang tingkah laku manusia yang menekankan pentingnya pendekatan sistematis dan terstruktur pada konseling. Namun pendekatan ini tidak mengesampingkan pentingnya hubungan konseli atau potensi konseli untuk membuat pilihan-pilihan.

Dengan penerapan langkah-langkah konseling, maka masalah yang di hadapi responden dalam penelitian ini adalah bisa

diselesaikan dengan pendekatan behavioristik. Watson, Ivan Pavlov, dan Skinner (Latipun, 2008: 130), menyatakan bahwa tingkah laku manusia dapat dibentuk dan diubah. Konseli yang bermasalah atau *Maladjusted* dapat dibentuk oleh lingkungannya dan konselor dapat membetulkannya dalam konseling.

4. Penilaian siswa dan Guru BK tentang keberhasilan pelayanan konseling yang digunakan Guru BK

Dalam penelitian ini pelayanan konseling Guru BK adalah layanan yang bersifat individu lebih cenderung memberikan nasehat kepada siswa yang mengalami kecemasan. Oleh karena itu, bisa dikatakan bahwa dalam menangani kecemasan siswa di SMA Negeri 3 Makassar umumnya menggunakan pendekatan behavioristik. Sebagaimana yang diungkapkan oleh beberapa responden karena pelayanannya selalu menekankan pada menasehati siswa yang mengalami kecemasan. Dalam melakukan penanganan kecemasan siswa belum maksimal, sehingga perubahan perilaku yang diharapkan terjadi pada siswa juga belum maksimal. Berdasarkan kenyataan tersebut meskipun siswa merasa mendapatkan pelayanan, tetapi pelayanan yang diterimanya belum maksimal mengatasi permasalahan kecemasan.

Meskipun masalah yang dihadapi responden sudah dapat diselesaikan dengan pendekatan behavioral, tetapi perubahan tingkah laku yang diharapkan terjadi tidak maksimal karena proses pemberian konselingnya pun tidak maksimal. Langkah-langkah yang ditempuh guru belum sepenuhnya mengikuti langkah-langkah konseling menurut Blackham dan Silberman, (1981) sebagai berikut:

1. Mengidentifikasi dan merumuskan tingkah laku yang mau diubah dalam istilah-istilah atau kata-kata yang diharapkan.
2. Membuat target tingkah laku yang diharapkan

3. Menyusun situasi sehingga target tingkah laku dapat berhasil
4. Mengidentifikasi potensi yang dapat memperkuat stimulus.
5. Memperkuat target tingkah laku yang telah dicapai tadi.
6. Menilai hasil prosedur *treatment* dengan membuat catatan-catatan perubahan.

Winkel (2007: 420), mengungkapkan bahwa manusia pada dasarnya tidak berahlak baik dan buruk, bagus atau jelek, manusia mempunyai potensi untuk bertingkah laku baik atau buruk, tepat atau salah. Berdasarkan bekal keturunan atau pembawaan dan berkat interaksi antara bekal keturunan atau pembawaan dan berkat interaksi antara bekal keturunan dan lingkungan, terbentuk aneka pola bertingkah laku yang menjadi suatu ciri khas pada pribadinya, yakni:

1. Manusia mampu untuk berefleksi atas tingkah lakunya sendiri, menangkap apa yang dilakukannya, dan mengatur serta mengontrol perilakunya sendiri.
2. Manusia mampu untuk memperoleh dan membentuk sendiri suatu pola tingkah laku yang baru melalui suatu proses belajar. Kalau pola yang lama dahulu dibentuk melalui belajar, pola itu dapat diganti melalui usaha belajar yang baru.
3. Manusia dapat mempengaruhi perilaku orang lain dan dirinya pun dipengaruhi oleh perilaku orang lain.

SIMPULAN DAN SARAN

Dari hasil pengumpulan dan analisis data dapat dikemukakan beberapa kesimpulan sebagai berikut.

Jenis-jenis kecemasan yang dialami siswa adalah kecemasan psikologis ditandai dengan perasaan gelisah, khawatir, tidak bisa tidur.

Faktor-faktor yang menyebabkan terjadinya kecemasan siswa di SMA Negeri 3 Makassar terdiri atas faktor internal dan eksternal, adapun faktor internal berupa pusing, gelisah, dan tidak bisa tidur

memikirkan nilai yang tidak tuntas, tidak bisa menyesuaikan diri dengan mata pelajaran, tidak punya aspirasi pendidikan dan khawatir akan masa depan. Sedangkan faktor eksternal adalah gangguan teman, beban kerja dari orang tua yang mengganggu jadwal belajar, dan kondisi sosial ekonomi keluarga yang rendah.

Guru BK untuk mengatasi kecemasan pada siswa SMA Negeri 3 Makassar, cenderung menggunakan pendekatan konseling behavioristik dan rasional emotif therapy. Namun demikian penggunaan pendekatan-pendekatan tersebut masih bersifat parsial, insidental, rutinitas, dan belum dilaksanakan secara sistematik.

Menurut penilaian siswa dan guru BK itu sendiri bahwa pendekatan pelayanan konseling yang digunakan guru BK untuk melakukan penanganan kecemasan siswa di SMA Negeri 3 Makassar belum maksimal sehingga perubahan perilaku yang diharapkan terjadi pada siswa juga belum maksimal.

Berdasarkan kesimpulan tersebut di atas, maka ditemukan beberapa saran sebagai berikut:

Temuan penelitian menunjukkan bahwa guru BK untuk mengatasi kecemasan pada siswa SMA Negeri 3 Makassar menggunakan Pendekatan Behavioristik yang masih bersifat parsial, insidental, rutinitas, dan cenderung bersifat behavioristik. Karena itu diharapkan para guru bimbingan konseling dalam mengatasi kecemasan pada siswa SMA Negeri 3 Makassar, bekerja lebih profesional dengan menggunakan pendekatan yang berdasar pada teori-teori konseling tertentu dan sesuai dengan permasalahan yang dialami oleh siswa.

Kepada wali kelas dan guru bidang studi hendaknya dapat bekerjasama dengan guru BK bilamana menemukan siswa yang bermasalah khususnya siswa yang mengalami kecemasan yang memerlukan penanganan khusus supaya siswa tersebut dapat tertangani secara cepat dan tepat.

Kepada para siswa diharapkan untuk senantiasa datang kepada guru BK secara sukarela untuk dapat mengentaskan masalah yang dialami tanpa harus merasa ragu, malu dan cemas.

DAFTAR RUJUKAN

- Blackham L Silberman. 1981. *Modification of Child and Adolecent Behaviour*. Wadsworth Publishing co.Inc.
- Capernito. 2001. *Kecemasan atau Anxietas*. (Online), (<http://mitrariset.blogspot.com/2008/11/kecewa-atau-Anxietas>). Diakses 20 juni 2011).
- Corey, G. 2009. *Theory and Practive of Counseling and Psychotherapy*. (Online), For Web Tutor For Theory, (<http://www.Gerald-Corey-Counseling-Pdf>, Diakses Mei 2011).
- Corey. 2007. *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapy*. Terjemahan oleh Koeswara, E. 2007. Bandung: PT. Aditama, R.
- Latipun, 2008. *Psikologi Konseling*. UPT Penerbitan Universitas Muhammadiyah Malang.
- Miles, M. B. & Huberman, A. M. 1985. *Qualitative data Analiysis: A Sourcebook of New Method*. New Delhin: Sage Publication.
- Slameto. 1995. *Kecemasan dan Sikap Defisi Buku Perguruan Tinggi*. Jakarta.
- Soemanto. 2006. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Asdi Mahasatya.
- Sudrajat, A. *Mencegah Kecemasan Siswa di Sekolah*. (Online), (<http://perawatpsikiatri.blokspot.com/2008/2/kecemasan>. Diakses 20 Juni 2011)
- Valiante, G. dan Pajares, F. 1999. The Inviting/Disinviting Index: Instrument Validation and Relation to Motiation and Achievement. *Journal of Invitational Theory and Practice*. 6, 1, 28-47.
- Winkel. W.S. 2007. *Bimbingan dan Konseling dan Institusi Pendidikan*. Yogyakarta: Media Abadi.