



# PROSIDING

**Editor :**

**Prof. Dr. Mungin Eddy Wibowo, M.Pd., Kons. (UNNES)**

**Dr. Adi Atmoko, M.Si (UNM)**

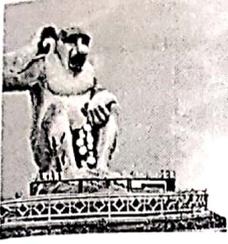
**Ali Rachman, M.Pd (ULM)**

**Laelatul Anisah, M.Pd (UNISKA MAB)**

## **PENGUATAN TEORI DAN PRAKTIK KONSELING DALAM MEMBANGUN SDM YANG BERKARAKTER DAN BERBUDAYA BANGSA**

**Banjarmasin, 20-21 Mei 2016**





# PROSIDING

KONVENSI NASIONAL XIX ABKIN

kerjasama :



Sekretariat : Jl. Brigjen H. Hasan Basri - Kampus II FKIP Umlam Program Studi Bimbingan dan Konseling Banjarmasin KALSEL  
Telp. 081233487776 - (0511) 6741015 website : [www.abkin.org](http://www.abkin.org) Email: [konvensiabkin2016@gmail.com](mailto:konvensiabkin2016@gmail.com)

## TIM PROSIDING

### Penasehat dan Penanggungjawab:

Prof. Dr. Mungin Eddy Wibowo, M.Pd., Kons. (Ketua Umum PB-ABKIN)

Prof. Dr. Prayitno, M.Sc. Ed. (Ketua Dewan Pembina PB-ABKIN)

Ali Rachman, M.Pd. (Ketua Pengurus Daerah ABKIN Kal-Sel)

### Narasumber:

Prof. Dr. Mungin Eddy Wibowo, M.Pd., Kons. (Ketua Umum PB-ABKIN)

Prof. Madya Dato. Dr. Abd. Halim bin Mohd. Hussin (Presiden PERKAMA)

Dr. Adi Atmoko, M. Si. (Ketua III PB-ABKIN)

Prof. Dr. Prayitno, M.Sc. Ed. (Ketua Dewan Pembina PB-ABKIN)

Prof. Dr. Ketut Dharsana, M.Pd., Kons. (Keanggotaan PB ABKIN Bidang Lisensi)

Prof. Dr. Sunaryo Kartadinata, M.Pd. (Dewan Pembina PB ABKIN)

Dr. H. Karyono Ibnu Ahmad (Pengurus Daerah ABKIN KALSEL)

### Editor:

Prof. Dr. Mungin Eddy Wibowo, M.Pd., Kons. (UNNES)

Dr. Adi Atmoko, M. Si. (UNM)

Ali Rachman, M.Pd. (ULM)

Laelatul Anisah, M.Pd. (UNISKA MAB)

### Alamat Sekretariat:

Jl. Brigjen H. Hasan Basri-Kampus II FKIP ULM

Program Studi Bimbingan dan Konseling

Banjarmasin-Kalimantan Selatan

Telp. 081233487776- (0511) 6741015

Website: [www.abkin.org](http://www.abkin.org)

Email: [konvensiabkin2016@gmail.com](mailto:konvensiabkin2016@gmail.com)

## DAFTAR ISI

### *Sub Topik 1 : Aplikasi Program Komputer/TIK dalam Pelayanan Konseling untuk Membangun SDM Berkarakter dan Berbudaya Bangsa*

1. Penyusunan Program BK Kurikulum 2013 Berbantuan Aplikasi Sederhana (Sukoco KW dan Hanung Sudibyo) \_1
2. Pengembangan Inventori Who I Am Berbasis *Microsoft Excel* 2010 di SMA Negeri 1 Banjarmasin (Nina Permatasari) \_11
3. Pelayanan Konseling Individual Berbasis Internet Di Perguruan Tinggi (Lucia Hernawati) \_26
4. Penerapan Pendidikan Karakter (Studi Pada Program Studi Bimbingan Dan Konseling Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan UNISKA MAB (Husnul Madihah) \_39
5. Penggunaan *Mail Marge* Dalam Membantu Administrasi Bimbingan dan Konseling Di Sekolah (Ali Rachman) \_48
6. Kepuasan Siswa Terhadap Mutu layanan Guru BK Lulusan Prodi BK FIP UNNES di SMA N Se Kabupaten Semarang (Eko Nusantoro dan Kusnarto Kurniawan) \_58
7. *Strengths-Based Counseling*, Suatu Alternatif Layanan Untuk Remaja Beresiko : Suatu Tinjauan Literatur (Yustinus Windrawanto) \_70
8. Implementasi Pelayanan Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah Dasar Negeri Dan Swasta Se-Kecamatan Gunungpati Kota Semarang Oleh Guru Kelas (Kusnarto Kurniawan, Sinta Saraswati dan Edwindha Prafitra Nugraheni) \_82
9. Efektifitas Layanan Penguasaan Konten Dengan Menggunakan Media Audio Visual Terhadap Sikap Siswa Dalam Merokok (Martunis Yahya Dan Siska Marantika) \_91

### *Sub Topik 2 : Teknik-Teknik Konseling untuk mengurangi Kecemasan dan Stres*

10. Implementasi Konseling Pancawaskita Untuk Mengurangi Kecemasan (Syaiful Indra dan Nur Asyah) \_103
11. Peranan Konseling Klinis Bagi Individu Yang Mengalami Gangguan Mental Dengan Pendekatan Terapi Realitas (Studi Kasus Guru Sekolah Minggu HKBP Jakasampurna Bekasi) (Ratna ernawati) \_113
12. Keefektifan Teknik Role Playing Dalam Meningkatkan Komunikasi Antar Pribadi Siswa Kelas VII di SMP Negeri 1 Tanjung (Sulistiyana) \_126
13. Penerapan Prinsip-Prinsip Konseling Kognitif Dalam Mengelola Irrational Belief Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi (Evi Deliviana) \_137
14. Peran Guru Bimbingan Dan Konseling Dalam Menangani Kecemasan Siswa Menghadapi Ulangan Semester (Haris Fadillah) \_145
15. Penggunaan Superhero Dalam Konseling (Sri Milfayetty) \_155
16. Berbagai Strategi, Pendekatan Dalam Proses Konseling (Alimun Hakim) \_164
17. Keberhasilan Konseling Singkat Berfokus Solusi Mengatasi Permasalahan (Slameto) \_171
18. Pentingnya Konseling Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Untuk Mengentaskan Kecemasan Siswa Menghadapi Ujian (Suhendri) \_178
19. Analisis Pemikiran Filosof Tentang Counseling (Asrowi) \_189

*Prosiding Konvensi Nasional BK XIX ABKIN  
Banjarmasin, 20-21 Mei 2016*

*Penguatan Teori dan Praktik Konseling dalam Membangun SDM yang Berkarakter dan Berbudaya Bangsa*

# **PENERAPAN PRINSIP-PRINSIP KONSELING KOGNITIF DALAM MENGELOLA *IRRATIONAL BELIEF* MAHASISWA YANG SEDANG MENYUSUN SKRIPSI**

**Evi Deliviana**

**deliviana@yahoo.com**

**Universitas Kristen Indonesia**

## **ABSTRAK**

Menyusun skripsi adalah salah satu persyaratan yang wajib diselesaikan mahasiswa agar mampu meraih gelar sarjana. Dalam pelaksanaannya, tidak dapat dihindari bahwa tantangan-tantangan dalam menyelesaikan skripsi itu akan hadir. Mahasiswa diharapkan mampu mengatasi tantangan tersebut sehingga mereka tetap memiliki cara pandang yang positif agar perasaan dan perilaku yang ditampilkan dalam proses penyusunan skripsi juga tetap positif. Gambaran pikiran, perasaan, dan perilaku yang positif sangat menguntungkan dan mendukung proses penyelesaian skripsi. Pada kenyataannya, tantangan-tantangan yang hadir seringkali mengubah cara pikir mahasiswa. Kondisi-kondisi yang penuh dengan tantangan tersebut seringkali menimbulkan kecemasan-kecemasan yang ternyata berawal dari pikiran-pikiran yang irasional atau *irrational belief* yang keberadaannya dapat menghambat kemajuan studi mahasiswa tersebut. Dalam analisis ini, penulis membuat gagasan pemikiran untuk menerapkan prinsip-prinsip konseling kognitif sebagai teknik konseling yang dianggap tepat dalam mengatasi permasalahan *irrational beliefs*. Konseling kognitif merupakan teknik konseling yang berfokus untuk mengidentifikasi pikiran yang merugikan diri yang berperan dalam munculnya kecemasan pada individu, yang kemudian diubah menjadi pikiran yang positif. Konseling kognitif diharapkan dapat diterapkan pembimbing skripsi untuk mengelola pikiran-pikiran irasional yang menjadi pencetus kecemasan pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Melalui konseling kognitif, pembimbing skripsi dapat mengajak mahasiswa untuk mengubah *irrational beliefs* menjadi pikiran yang positif melalui pencarian fakta-fakta pembuktian bahwa pikiran tersebut kebenarannya diragukan.

**Kata Kunci: Konseling Kognitif, *Irrational Belief*, Kecemasan, Mahasiswa, Skripsi**

## **PENGANTAR**

Dalam menempuh jenjang strata satu (S-1), penyusunan skripsi merupakan persyaratan akhir dalam menyelesaikan jenjang tersebut. Untuk menuntaskan persyaratan tersebut, mahasiswa diharuskan untuk menyusun penelitian pribadi yang dalam pelaksanaannya seringkali menghadapi tantangan-tantangan yang terkadang membuat mereka mundur. Secara fenomenologis, seringkali kemunduran dalam proses penyelesaian skripsi diawali dari pikiran-pikiran irasional yang muncul. *Irrational beliefs* muncul ketika mahasiswa menghadapi hambatan seperti misalnya belum memiliki ide penelitian yang akan dibuat, cemas ketika rancangan penelitian yang dibuat mendapatkan banyak koreksi, merasa ingin mundur dan mengganti judul ketika sulit mendapatkan sumber referensi, dan hal-hal lainnya. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Purnomo (2009) juga

memaparkan bahwa terdapat 2 faktor penyebab kecemasan mahasiswa semester akhir, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Dalam penelitian yang tersebut, kesulitan internal adalah kendala/kesulitan yang dialami mahasiswa dalam penyusunan skripsi yang bersumber dari diri sendiri seperti merumuskan masalah, mengkonsep isi skripsi, mencari data atau sumber-sumber yang terkait, dan menuangkan tulisan ke dalam naskah skripsi. Secara singkat, kesulitan yang dialami mahasiswa dalam penyusunan skripsi terletak pada penyusunan metodologi penelitian. Pada umumnya mahasiswa tidak begitu paham tentang metodologi penelitian, dan kebanyakan mahasiswa dalam menyusun metodologi hanya melihat dan mencocokkan metodologi penulisan dengan skripsi yang sudah ada. Kesulitan dalam penyusunan metodologi penelitian membuat mahasiswa semester akhir memiliki *irrational beliefs* yang pada akhirnya dapat menyebabkan kecemasan.

Kesulitan-kesulitan atau hambatan-hambatan yang dialami mahasiswa yang sedang menyusun skripsi akan mempengaruhi pikiran mereka (dapat disebut juga sebagai *irrational beliefs*) yang seterusnya mempengaruhi perasaan mereka seperti timbul rasa pesimis, malas-malasan dan akibat dari perasaan tersebut muncul perilaku menunda-nunda dalam penyusunan skripsi. Mahasiswa semester akhir yang kesulitan dalam penyusunan skripsi akan merasa pesimis, apakah ia mampu menyelesaikan skripsi. Selain rasa pesimis, mahasiswa semester akhir juga akan malas-malasan bahkan akan menunda-nunda penyusunan skripsi dikarenakan mengalami hambatan-hambatan dalam proses penyusunan skripsi.

Perasaan dan perilaku manusia sebagian besar dipengaruhi oleh bagaimana penilaian mereka terhadap suatu peristiwa, begitu pula dengan mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Kecemasan yang timbul saat menyusun skripsi berawal dari munculnya *irrational beliefs*. Bagaimana penilaian mereka terhadap tantangan-tantangan yang muncul saat penyusunan skripsi akan mempengaruhi perasaan serta perilaku mereka. Saat menghadapi tantangan-tantangan tersebut pikiran otomatis yang muncul di dalam benak mereka seringkali adalah pikiran-pikiran irasional atau *irrational beliefs* yang keberadaannya sangat merugikan mereka dalam proses menyelesaikan skripsi. Kecenderungan untuk membiarkan *irrational beliefs* muncul ketika menghadapi tantangan-tantangan saat menyusun skripsi adalah situasi yang perlu disadari oleh mahasiswa juga dosen pembimbing. Kesadaran akan situasi yang dapat merugikan proses penyelesaian skripsi diharapkan akan mempertahankan bahkan memungkinkan untuk meningkatkan motivasi dan daya juang mahasiswa tersebut.

Melihat fenomena tersebut, penulis memiliki gagasan untuk menerapkan teknik konseling kognitif yang dianggap tepat dalam mengatasi sumber masalah yaitu *irrational beliefs*. Palmer (2010) mengatakan bahwa premis dasar konseling kognitif adalah bahwa cara individu merasa atau berperilaku sebagian besar ditentukan oleh penilaian mereka terhadap suatu peristiwa. Fokus dari pelaksanaan konseling kognitif adalah pada pikiran yang merugikan diri yang berperan membuat suasana hati menjadi jelek. Pada situasi yang melibatkan kecemasan, individu tersebut seringkali menjadi kesulitan untuk menyadari tentang keyakinan yang merugikan diri atau yang dikenal juga dengan istilah pikiran otomatis. Istilah tersebut digunakan karena pikiran yang merugikan tersebut muncul sangat cepat dan bisa masuk akal dan realistis bagi si empunya pikiran. Tugas dosen yang dapat juga berperan sebagai konselor saat melaksanakan bimbingan skripsi adalah membantu mengidentifikasi pikiran yang merugikan mahasiswa. Memahami gambaran tersebut, penulis menyusun makalah ini dengan judul **“Penerapan Prinsip-Prinsip Konseling Kognitif Dalam Mengelola *Irrational Belief* Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi”**.

## **PERUMUSAN MASALAH**

Gambaran masalah yang telah diketahui adalah bahwa pada proses penyusunan skripsi terdapat faktor-faktor yang menghambat laju gerak mahasiswa untuk menyelesaikan tanggung jawabnya tersebut. Faktor yang menjadi fokus perhatian dalam tulisan ini adalah pada faktor internal mahasiswa. Faktor internal dalam hal ini berkaitan dengan aspek kognitif, afektif, dan juga psikomotor mahasiswa ternyata sangat dipengaruhi oleh tantangan-tantangan yang dialami saat menyusun skripsi. Mahasiswa cenderung mudah memiliki penilaian yang negatif terhadap keberadaan tantangan-tantangan sehingga muncul *irrational belief* yang menjadi sumber penghambat kemajuan skripsi yang sedang disusun. *Irrational beliefs* merupakan pikiran merugikan yang akan mempengaruhi dan perasaan serta perilaku mahasiswa. Sumber masalah ini perlu diselesaikan dengan teknik yang tepat.

Dosen pembimbing skripsi sebagai individu yang berperan memberikan bimbingan dan arahan, dapat menerapkan prinsip-prinsip konseling kognitif guna mengubah *irrational beliefs* mahasiswa yang membuat perasaan dan perilaku mahasiswa tersebut menjadi negatif.

## **PEMBAHASAN**

Pada saat proses bimbingan skripsi, dosen pembimbing pasti sangat memahami bagaimana laju perkembangan mahasiswa yang dibimbingnya. Ketika terjadi perubahan perilaku mahasiswa seperti misalnya terlambat mengumpulkan tulisan skripsi, tidak datang pada saat jadwal bimbingan

yang sudah ditentukan, atau malah mahasiswa tersebut “menghilang” dan tidak dapat dihubungi, perubahan-perubahan perilaku itu dapat menjadi indikasi awal bahwa mahasiswa tersebut memiliki penilaian atau cara pandang negatif berkaitan dengan proses penyusunan skripsi. Palmer (2010) mengatakan bahwa cara individu merasa atau berperilaku sebagian besar ditentukan oleh penilaian mereka terhadap suatu peristiwa. Sehingga dosen pembimbing perlu lebih fokus mencari informasi bagaimana penilaian mahasiswa bimbingan skripsinya terhadap proses penyusunan skripsi yang sedang dihadapi.

Pada tahap awal, dosen pembimbing dapat menyusun catatan situasi yang membuat mahasiswa yang sedang menyusun skripsi sering merasa cemas. Setelah dosen pembimbing berhasil mengidentifikasi pikiran otomatis dan memahaminya dengan emosi dan respon perilaku/fisiologis mahasiswa, dosen pembimbing dapat berusaha menggiring mahasiswa untuk menyadari dan memandang pikiran otomatis sebagai kesalahan berpikir karena pikiran tersebut menimbulkan distorsi realitas. Kesalahan berpikir yang biasa muncul antara lain:

- berpikir ekstrem/mengevaluasi pengalaman menggunakan kutub ekstrem
- cepat menarik kesimpulan/mengasumsikan respon negatif tanpa informasi relevan
- personalisasi atau menyalahkan diri sendiri untuk sebuah peristiwa
- terlalu menggeneralisasi/membuat kesimpulan negatif hanya berdasar satu atau lebih peristiwa
- meramal/berasumsi mengetahui masa depan
- rasionalisasi emosi/mencampur aduk perasaan dengan fakta
- memberi label/menggunakan label yang tidak bermanfaat untuk menggambarkan diri dan orang lain
- magnifikasi/membesar-besarkan sesuatu di luar proporsi

Sebagai contoh nyata, seorang mahasiswa yang sedang menyusun skripsi dan mendapatkan banyak revisi dari tulisan yang dibuatnya memiliki pikiran seperti ini: “Aku tahu aku tidak pintar menuangkan pikiranku ke dalam tulisan, oleh karena itu penulisan skripsiku kacau terus, terbukti dari banyaknya revisi”. Jika mahasiswa tersebut terus mempertahankan keyakinan yang tidak bermanfaat itu, kemungkinan besar ia akan menunda atau bahkan menghindari melakukan perbaikan terhadap tulisan skripsinya. Padahal dengan kemungkinan tersebut, justru masalahnya

menjadi semakin melebar dan menetap. Palmer (2010) mengatakan setiap orang terkadang memiliki pikiran tidak berguna, namun individu dengan problem emosi seperti depresi dan kecemasan cenderung mempunyai pikiran yang merugikan diri lebih sering. Dalam praktiknya, teknik konseling kognitif merupakan pendekatan yang berorientasi pada masalah dan terdapat unsur edukatifnya. Palmer (2010) menjelaskan tujuan konseling kognitif adalah sebagai berikut:

- memperbaiki dan memecahkan kesulitan atau masalah
- membantu klien memperoleh strategi yang konstruktif dalam mengatasi masalah
- membantu klien memodifikasi kesalahan berpikir
- membantu klien menjadi “terapis pribadi”nya sendiri

Jika dosen pembimbing sudah memiliki cukup informasi mengenai bagaimana penilaian mahasiswa terhadap proses penyusunan skripsi beserta tantangan-tantangannya, dosen pembimbing dapat mulai mengidentifikasi pikiran otomatis negatif dan kesalahan berpikir apa yang timbul dari penilaian tersebut. Selanjutnya dosen pembimbing dapat membantu mahasiswa untuk menyadari keyakinannya yang tidak bermanfaat dan kemudian memodifikasi keyakinannya itu menggunakan prinsip-prinsip strategi kognitif yang dapat dituangkan melalui pertanyaan sebagai berikut:

- Dari mana kamu mendapatkan cara berpikir seperti itu? Adakah bukti untuk keyakinan ini?
- Adakah alternatif lain dalam melihat situasi ini?
- Apa keuntungan dan kerugian berpikir seperti ini?

Bentuk-bentuk pertanyaan tersebut dapat mulai menyadarkan mahasiswa bahwa *irrational beliefs* yang dimiliki dapat diuji kebenarannya oleh fakta-fakta yang ada. Setelahnya, jika mahasiswa sudah semakin menyadari bahwa ia memiliki *irrational beliefs* yang terbentuk dari adanya pikiran otomatis negatif dan kesalahan berpikir sebagai respon terhadap suatu tantangan saat menyusun skripsi, dosen dapat mulai menerapkan prinsip-prinsip konseling kognitif berikutnya yaitu mulai memberikan Pekerjaan Rumah (PR) untuk berlatih mengikis pikiran otomatis negatif serta kesalahan berpikirnya. Latihan yang dapat dilakukan mahasiswa adalah seperti melakukan distraksi (menghitung mundur angka, membaca buku yang menarik, mengingat citra yang menyenangkan, dan lain sebagainya), membuat daftar keuntungan dan kerugian, atau menguji validitas pikiran otomatisnya sehingga dapat mengembangkan keyakinan baru mereka.

Pada konseling kognitif, Padesky dan Greenberger (1995) mengembangkan cara memodifikasi cara pandang menjadi lebih positif yang dapat dilakukan sebagai berikut:

1. Menuliskan keyakinan dan setelahnya membuat daftar pengalaman yang mengindikasikan bahwa keyakinan itu tidak 100 persen benar.
2. Menuliskan keyakinan baru yang lebih realistis disertai dengan catatan pengalaman yang mendukung keyakinan tersebut.
3. Menilai kepercayaan diri pada keyakinan baru itu secara reguler.

Penerapan prinsip-prinsip konseling kognitif yang diselipkan ketika proses bimbingan skripsi diharapkan dapat membantu mahasiswa yang memiliki *irrational beliefs* terhadap penyusunan skripsi. Perubahan perilaku mahasiswa seperti misalnya lebih produktif, daya juang konsisten, dapat menjadi indikator kesuksesan peran penerapan prinsip-prinsip konseling kognitif yang dilakukan dosen terhadap mahasiswa bimbingannya yang “bermasalah”. Namun yang perlu diingat, keberhasilan penerapan prinsip-prinsip konseling kognitif ini akan berhasil dan berdampak positif jika mahasiswa mau dengan konsisten melakukan Pekerjaan Rumah (PR) yang menjadi tahap penting dalam mengenali *irrational beliefs*nya, menguji validitas pikiran tersebut dengan kebenaran, sehingga muncul keyakinan baru yang positif (Friedberg&McClure, 2002).

## **PENUTUP**

Perubahan perilaku yang ditampilkan mahasiswa yang sedang menyusun skripsi dapat menjadi indikasi awal bahwa mereka memiliki penilaian yang negatif terhadap proses penyusunan skripsi serta proses bimbingan. Melalui teknik konseling kognitif, dapat dipahami bahwa ternyata perilaku merupakan manifestasi dari suatu pikiran tertentu. Pada permasalahan yang menjadi ide awal penulisan makalah ini, tergambar bahwa *irrational beliefs* yang berisi pikiran otomatis negatif serta kesalahan berpikir merupakan awal dari permasalahan yang dialami oleh mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. *Irrational beliefs* merupakan bentuk penilaian atau cara pikir yang tidak menguntungkan dan berdampak negatif terhadap penyelesaian skripsi mahasiswa. Oleh karenanya penerapan prinsip-prinsip konseling kognitif dapat digunakan oleh dosen pembimbing untuk membantu mahasiswa bimbingannya agar tetap mampu memiliki keyakinan yang positif walaupun ia menghadapi tantangan-tantangan tertentu.

## Kesimpulan dan Saran

1. Penerapan prinsip-prinsip Konseling Kognitif yang fokus utamanya adalah memodifikasi *mood* dan perilakunya dengan terlebih dulu mengubah pikiran yang merusak diri (*irrational beliefs*) dapat membantu probelmatika mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.
2. Identifikasi cara berpikir mahasiswa yang sedang menyusun skripsi adalah poin penting di awal terapi sehingga jika ditemukan *irrational beliefs* yang merugikan proses bantuan dapat dimulai. Penerapan prinsip-prinsip Konseling Kognitif dapat dilakukan dosen pembimbing kepada mahasiswa bimbingannya ketika sedang melakukan proses bimbingan.
3. Penerapan prinsip-prinsip kognitif akan berdampak positif jika Pekerjaan Rumah (PR) mahasiswa untuk memodifikasi cara pikirnya konsisten dilakukan.

## DAFTAR PUSTAKA

Friedberg, Robert D. dan McClure, Jessica M, 2002. *Clinical Practice of Cognitive Therapy with Children and Adolescents*. New York: The Guildford Press

Greenberger, D. dan Padesky, C. (1995) *Clinicians Guide to Mind over Mood*. New York: Guilford Press

Palmer, Stephen, 2010. *Konseling dan Psikoterapi*. Pustaka Pelajar. Yogyakarta.

Purnomo, Muhammad Arif, 2009. *Kecemasan mahasiswa semester akhir Fakultas Dakwah IAIN Walisongo Semarang dan upaya solusinya (tinjauan bimbingan dan konseling Islam)*. Skripsi. UIN Walisongo. Semarang