

Penerapan *Emotional Freedom Technique* (EFT) untuk mengatasi Kecemasan terhadap Orang Lain dalam Layanan Konseling Kelompok di SMPN 14 Kota Jambi

Putra Suharnadi¹, Rasimin², Rully Andi Yaksa³, Muhammad Ferdiansyah⁴

^{1,2,3,4} Bimbingan dan Konseling, Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Jambi

Email : putrasuharnadi1@gmail.com¹, Rasimin.fkip@unja.ac.id², Rullyandi@unja.ac.id³, ferdimuhammad34@unja.ac.id⁴

Abstrak

Kecemasan didefinisikan sebagai keadaan psikologis yang ditandai oleh adanya tekanan, ketakutan, kegalauan dan ancaman serta gelisah yang berasal dari lingkungan. *Emotional Freedom Technique* (EFT) adalah teknik menghapuskan emosi dan pikiran negatif yang menjadi sumber positif dan hanya bisa dilakukan melalui ketukan pada titik meridian yang terhubung dan dapat menghilangkan emosi negatif tersebut. Jenis penelitian ini termasuk kedalam Penelitian Tindakan Layanan (PTL). Subjek dalam penelitian ini berjumlah 7 siswi kelas VIII SMPN 14 Kota Jambi dengan inisial ANH, KAK, AAM, HFH, KDR, ADS, FNS. Penelitian ini terdiri dari 3 siklus, dimana setiap siklus terdiri dari Perencanaan, Pelaksanaan, Evaluasi, dan Refleksi. Untuk melihat proses dari setiap siklus yang dilakukan yaitu dengan mengumpulkan lembar SGS/SUD dan pedoman wawancara serta didukung oleh kriteria keberhasilan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa menggunakan *Emotional Freedom Technique* (EFT) dapat mengatasi permasalahan yang dialami oleh siswa yaitu kecemasan terhadap orang lain. Siklus ke-3 memiliki hasil terbaik yaitu dapat mengatasi permasalahan dari siswi dan Dapat disimpulkan hasil intensitas ketakutan yang diukur dari lembar SGS/SUD pada siklus III terjadi perubahan sangat signifikan. Ini dapat dilihat dari pelaksanaan siklus I, II dan III. Dilihat dari siklus III dapat dikategorikan sudah mencapai 90% dari 100% yang berarti adanya keberhasilan yang bertahap dimulai dari awal proses tindakan pada siklus I sampai siklus III.

Kata Kunci: *Emotional Freedom Technique* (EFT), Kecemasan terhadap Orang Lain

Abstract

Anxiety is defined as a psychological state characterized by pressure, fear, turmoil and threats as well as anxiety that comes from the environment. The Emotional Freedom Technique (EFT) is a technique for eliminating negative emotions and thoughts which are sources of positivity and can only be done through tapping on connected meridian points and can eliminate these negative emotions. This type of research is included in Service Action Research (PTL). The subjects in this study were 7 grade VIII students of SMPN 14 Jambi City with the initials ANH, KAK, AAM, HFH, KDR, ADS, FNS. This research consists of 3 cycles, where each cycle consists of Planning, Implementation, Evaluation, and Reflection. To see the process of each cycle that was carried out, namely by collecting SGS/SUD sheets and interview guidelines and supported by success criteria. The results showed that using the Emotional Freedom Technique (EFT) could overcome the problems experienced by students, namely anxiety towards other people. The 3rd cycle had the best results, namely being able to overcome the problems of female students. It can be concluded that the results of the intensity of fear measured from the SGS/SUD sheet in cycle III had a very significant change. This can be seen from the implementation of

cycles I, II and III. Viewed from cycle III, it can be categorized as having reached 90% of 100%, which means there is gradual success starting from the beginning of the action process in cycle I to cycle III.

Keywords: *Emotional Freedom Technique* (EFT), Anxiety for Others

PENDAHULUAN

Kecemasan didefinisikan sebagai keadaan psikologis yang ditandai oleh adanya tekanan, ketakutan, kegalauan dan ancaman serta gelisah yang berasal dari lingkungan. Orang yang dilanda kecemasan bisa mengganggu keseimbangan pribadi seperti; tegang, resah, gelisah, takut, gugup, berkeringat, dan sebagainya. Orang yang cemas merasakan dirinya terkurung dan jauh dari perasaan bebas, sehingga untuk mendapatkan rasa bebas maka orang harus keluar dari kecemasan.

Klien yang memiliki kecemasan terhadap orang lain sesungguhnya tidak mau adanya perasaan seperti ini, bahkan mereka merasa terusik sebab aktivitas dan kesehariannya menjadi tidak normal. Kecemasan terhadap orang lain yang dia derita selalu berpikiran bahwa orang yang ditakuti ialah hal yang harus dihindarkan bahkan ketika klien tersebut takut kepada guru Matematika, Bahasa Inggris pada saat mengajar ialah hal yang mengerikan.

Fenomena yang ada di SMPN 14 Kota Jambi terjadi saat ini yaitu masih banyak siswa dan siswi yang memiliki kecemasan terhadap beberapa guru, hal ini diakibatkan oleh kesalahan klien terhadap guru tersebut dan siswa/i itu dimarahi yang membuat kepercayaan diri menurun serta menjauhi atau menolak ketika ada guru tersebut didekatnya.

Emotional Freedom Technique (EFT) yaitu teknik pembebasan emosi. Cara kerja EFT ialah dengan cara mengetuk titik tertentu di bagian tubuh guna melepaskan penyumbatan pada sistem energi yang sebagai intensitas emosional atau ketidaknyamanan seorang pada syarat eksklusif. Menurut Sutja (2018:2), "EFT artinya teknik menghapus emosi negatif yang jadi sumber negatif itu sendiri". Craig (2005) menyatakan kehadiran emosi negatif adalah malapetaka bagi kesehatan seseorang.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui prosedur penerapan *Emotional Freedom Technique* (EFT) yang baik untuk menghilangkan kecemasan terhadap orang lain pada siswa dalam Layanan Konseling Kelompok dan kondisi siswa sebelum dan setelah melakukan *Emotional Freedom Technique* (EFT) untuk mengatasi kecemasan terhadap orang lain serta Seberapakah penurunan persentase kecemasan terhadap orang lain konseli setelah diterapkan *Emotional Freedom Technique* (EFT) pada setiap siklusnya ?

***Emotional Freedom Technique* (EFT)**

Emotional Freedom Technique (EFT) adalah teknik menghapuskan emosi dan pikiran negatif yang menjadi sumber positif dan hanya bisa dilakukan melalui ketukan pada titik meridian yang terhubung dan dapat menghilangkan emosi negatif tersebut ialah EFT. Akmal Sutja (2018:3), EFT (*Emotional Freedom Technique*) bertujuan agar membebaskan klien dari segala emosi negatif yang berhenti pada dirinya yang menjadi salah satu penyebab munculnya masalah emosi dan fisiknya selama ini. Tujuan pengetukan yang sebenarnya ialah agar pikiran positif dapat mengalir dan energi negatif yang berada dalam tubuh manusia itu sendiri menjadi seimbang dan tubuh tidak dikendalikan oleh suatu pikiran negatif saja dan jika seseorang klien tersebut sudah melakukan teknik EFT ini maka seseorang tersebut akan terasa lebih baik dan terasa nyaman dalam waktu yang singkat, meskipun ia memiliki masalah di waktu sebelumnya.

EFT telah berhasil diterapkan dalam mengobati berbagai macam masalah fisik dan masalah emosional, termasuk kecemasan, ketakutan, fobia, trauma, gangguan stres pasca trauma, kesedihan, kemarahan, rasa bersalah, dan lain sebagainya. Mungkin hal yang paling menarik tentang EFT ialah

siapa pun dapat mempelajari pendekatan ini dan melakukan serta menggunakannya untuk membantu diri mereka sendiri. Sementara beberapa masalah memerlukan ketekunan pada teknik pada jangka waktu tertentu, dan beberapa akan memerlukan intervensi terapis yang terampil, banyak orang biasa dapat mempelajari EFT dan menerapkannya dengan sukses pada masalah umum dan tekanan hidup.

Konseling Kelompok

Menurut Prayitno (2017), Konseling Kelompok adalah usaha pemberian bantuan yang diberikan oleh seorang konselor kepada orang-orang yang membutuhkan untuk mengentaskan masalah yang sedang dihadapinya dalam suasana kelompok. Konseling Kelompok adalah suatu bentuk layanan atau bantuan oleh seorang konselor kepada individu yang membutuhkan untuk menyelesaikan masalah yang sedang dihadapi yang dilaksanakan dalam situasi kelompok dengan melibatkan fungsi saling mempercayai, saling pengertian, saling menerima dan saling mendukung.

Kecemasan

Menurut Rathus (dalam Nawangsari, 2001) Kecemasan didefinisikan sebagai keadaan psikologis yang ditandai oleh adanya tekanan, ketakutan, kegalauan dan ancaman serta gelisah yang berasal dari lingkungan. Orang yang dilanda kecemasan bisa mengganggu keseimbangan pribadi seperti; tegang, resah, gelisah, takut, gugup, berkeringat, dan sebagainya. Orang yang cemas merasakan dirinya terkurung dan jauh dari perasaan bebas, sehingga untuk mendapatkan rasa bebas maka orang harus keluar dari kecemasan.

Jersild dari Ahli Konstitusi mengatakan bahwa kecemasan dipengaruhi oleh faktor konstitusi individu. Menurut Freud dari Ahli Psikoanalisis, kecemasan merupakan akibat dari hasil konflik antara dorongan instingtual yang ingin mencari kepuasan dengan kekuatan represi untuk menghambat dorongan yang muncul. Sementara itu Calvin S. Hall dari Ahli Kultural mengatakan bahwa kecemasan dipandang sebagai ekspresi langsung dari pengaruh sosiokultural. Mowrer dari Ahli Teori Belajar mengatakan kecemasan dipengaruhi oleh pola belajar "Conditioning" dengan adaptasi yang salah serta didasarkan pada pembentukan "Conditioned Reflex"

METODE

Penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Layanan Melalui Layanan Konseling Kelompok. Menurut Sutja, dkk (2017:140) menyatakan bahwa Penelitian Tindakan Layanan merupakan usaha penemuan perbaikan dan pemantapan praktik layanan Bimbingan dan Konseling yang akan dilakukan secara sistematis, berdaur ulang (siklus) serta bersifat reflektif yang dilakukan oleh praktisi BK dengan cara mandiri atau kolaboratif dengan setting kelas, kelompok atau individual.

Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMPN 14 Kota Jambi yang berjumlah tujuh orang. Adapun pengambilan sampelnya menggunakan teknik pengambilan sampel purposive sampling. Menurut Sutja, dkk (2017:71) "*Purposive sampling* merupakan menetapkan sampel berdasarkan dengan tujuan tertentu atau ditetapkan sebab terdekat dan mengetahui informasi dan permasalahan yang diteliti". Subjek yang diambil yaitu sejumlah siswi yang memiliki ketakutan/kecemasan terhadap seseorang (kecemasan secara berulang-ulang) yang ditinjau dari ketakutan pada orang yang ditakuti ketika didekati dan pada saat jam pelajaran dimulai.

Alat Pengumpulan Data

1. Observasi

Menurut Sutja, dkk (2017:151), observasi ialah cara pengumpulan data dimana peneliti terjun ke dalam proses layanan yang akan diberikan dengan cara mengamati layanan tersebut secara langsung dan nyata atau melihat dengan mata kepalanya sendiri. Dengan observasi, peneliti akan

dapat memperoleh hasil data yang benar-benar akurat, asli, bahkan dapat memperoleh data yang awalnya enggan untuk dikatakan subjek sebab bersifat kelemahan dan kekurangan subjek tersebut.

2. Wawancara

Menurut Sutja, dkk (2017:160), cara agar memperbaiki kemungkinan adanya kesalahan pengertian akan pertanyaan, dan terbuka kesempatan untuk langsung untuk memperbaikinya.

Dengan mewawancarai klien, peneliti dapat untuk memperbaiki kemungkinan adanya kesalahan pengertian akan pertanyaan, dan terbuka kesempatan untuk langsung memperbaikinya, agar memperjelas atau menambah pertanyaan baru untuk memperdalam suatu informasi.

Prosedur Penelitian

Didalam pemberian tindakan, Guru BK disini sebagai kolaborator untuk observasi dalam pemberian tindakan yang dilakukan oleh peneliti. Didalam teknik EFT ada berbagai macam ketukan yaitu dimulai dari pengetukan TH (*Head*) adalah ketukan dari puncak kepala. EB (*eye brow*) ketukan pangkal dalam alis minimal 7 ketukan. SE (*slide of eye*), ketukan pada titik meridian dibagian luar mata atau tulang pelipis. UE (*Under Eye*), ketukan titik di tengah-tengah tulang bawah mata. UN (*Under Nose*), ketukan titik meridian di bibir atas atau bawah hidung. CH (*Chin*), ketukan di tengah-tengah dagu atau di bawah bibir. CB (*Collarbone*), ketukan satu sentimeter di bawah tulang silika. UA (*Under Arm*), ketukan di bawah ketiak atau pada tulang iga pertama. KC (*Karate Cup*), di pinggir tangan.

Untuk mencapai hasil penelitian yang baik dan sesuai dengan yang akan diharapkan, maka prosedur dalam penelitian tindakan layanan ini akan diterapkan dan direncanakan dalam 3 siklus, namun bukan berarti cukup karena siklus dalam PTL itu sendiri tidak terbatas (*unlimited*). Dalam prosedur PTL ini terdapat 4 langkah yaitu dari perencanaan, pemberian tindakan, evaluasi serta

Teknik Analisis Data

Berdasarkan kriteria keberhasilan dengan menggunakan rumus persentase. Kriteria penafsiran persentase (A. Sutja et al., 2017) aspek penilaian 60-88 dinilai baik/berhasil, berdasarkan pendapat tersebut maka dalam penelitian ini dapat dikatakan berhasil apabila anggota kelompok telah mencapai skor minimal 80% dengan melihat indikator keberhasilan menunjukkan peningkatan kemampuan mengungkapkan pendapat, dengan beberapa item sebagai berikut: Siswa mengangkat tangan, Siswa memberikan pertanyaan, Siswa menceritakan masalahnya, Siswa dapat menjawab pertanyaan secara langsung, Siswa memberikan tambahan pendapat/tanggapan, Siswa dapat berbicara dengan jelas dan lancar, Siswa dapat menghargai ketika ada yang berbicara, Siswa menggunakan bahasa yang baik dan benar, Siswa fokus mengikuti kegiatan layanan konseling kelompok dan Siswa mengikuti kegiatan dengan antusias dari awal hingga akhir kegiatan.

Adapun analisis data dilakukan dengan menganalisis perhitungan yang ditabulasi dalam bentuk persentase sederhana yaitu: untuk menganalisis hasil observasi menggunakan rumus:

$$\text{Rumus Mencari Mean (Rata-rata)} \quad m = \frac{\sum x}{n}$$

m = Mean (rata-rata) yang dihitung

$\sum x$ = Penjumlahan seluruh nilai yang dihitung

n = Banyaknya responden/subjek

Agar data yang dihimpun dari penjarangan Teknik pengumpulan data berupa lembar observasi dan kriteria keberhasilan dapat dimaknai dan diinterpretasikan maka, semua hasil yang diperoleh selanjutnya dikonversikan kedalam kategori seperti berikut ini:

Tabel 1 Konversi Interpretasi Skor

Kategori (%)	Interpretasi
90-100	Sangat Tinggi
75-89,99	Tinggi
55-74,99	Cukup
30-54,00	Rendah
0	Sangat Rendah

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian dan tindakan yang diberikan kepada siswi kelas VIII di SMPN 14 Kota Jambi, terdapat ada 7 siswi yang mengalami masalah akan kecemasan terhadap orang lain. Menurut Rathus (dalam Nawangsari, 2001) kecemasan didefinisikan sebagai keadaan psikologis yang ditandai oleh adanya tekanan, ketakutan, kegalauan dan ancaman serta gelisah yang berasal dari lingkungan. Orang yang dilanda kecemasan bisa mengganggu keseimbangan pribadi seperti; tegang, resah, gelisah, takut, gugup, berkeringat, dan sebagainya. Orang yang cemas merasakan dirinya terkurung dan jauh dari perasaan bebas, sehingga untuk mendapatkan rasa bebas maka orang harus keluar dari kecemasan.

Peneliti menggunakan layanan Konseling Kelompok dikarenakan dengan menggunakan dinamika kelompok adalah salah satu cara yang efektif dalam mengatasi masalah kecemasan terhadap orang lain yang dialami oleh lebih dari satu orang.

Berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan oleh kolaborator yang mana disini yaitu guru BK terdapat ada beberapa siswi yang mengalami masalah akan ketakutan sama guru yang lainnya. Kegiatan pemberian tindakan *Emotional Freedom Technique* (EFT) kepada siswi yang mengalami kecemasan terhadap orang lain itu dilakukan sebanyak 3 siklus.

Siklus pertama itu diberikan pada tanggal 25 Juli 2022, Peneliti sebagai penyelenggara kegiatan dengan permasalahan kekurangan yang dialami dan harus diperbaiki. Kekurangan tersebut ialah seperti : Peneliti melaksanakan kegiatan ini pada jam 11 siang, yang mana jam ini rawan akan keramaian dan kurangnya fokus terhadap klien dikarekan cuaca yang panas dan lain sebagainya. Pengucapan kalimat afirmasi yang diucapkan klien masih terbata-bata atau tidak terlalu lancar serta pada kalimat afirmasi masih menggunakan kata “ subjek” untuk orang yang mereka takuti tersebut. dan klien pun mengikuti arahan dari peneliti ragu-ragu sehingga pengetukan yang dilakukan oleh klien ada yang lebih dari 12 ketukan.

Kemudian siklus II dilaksanakan pada hari senin 01 Agustus 2022, keberhasilan pelaksanaan siklus II ini tidak terlepas dari evaluasi dan refleksi yang dilakukan pada siklus sebelumnya sehingga kesalahan pada siklus sebelumnya bisa dapat teratasi. Namun pada siklus II ini masih terdapat kesalahan, dimana kesalahan itu ialah peneliti kurang fokus kepada klien atau siswi berinisial “H” sehingga siswi tersebut sedikit aktif dalam mengikuti kegiatan.

Selanjutnya pada siklus III yang dilaksanakan hari selasa 09 Agustus 2022 berdasarkan pelaksanaan dan evaluasi yang telah dilakukan hasilnya sangat memuaskan. Ini dapat dilihat dari lembaran SGS/SUD, intensitas kecemasan terhadap orang lain, setiap melaksanakan siklus guna untuk membandingkan antar siklus dan sebelum pemberian tindakan dengan setelah pemberian tindakan.

Dapat disimpulkan hasil intensitas ketakutan yang diukur dari lembaran SGS/SUD pada siklus III terjadi perubahan sangat signifikan. Ini dapat dilihat dari pelaksanaan siklus I, II dan III. Dilihat dari siklus III ini dapat dikategorikan sudah mencapai 90% dari 100% yang berarti adanya keberhasilan yang bertahap dimulai dari awal proses tindakan pada siklus I sampai siklus III ini.

SIMPULAN

Dengan menerapkan *Emotional freedom technique* (EFT) pada klien yang cemas terhadap orang lain menggunakan layanan Konseling Kelompok dapat teratasi masalah yang dialami oleh siswi kelas VIII di SMPN 14 Kota Jambi tersebut. Hasil intensitas kecemasan yang diukur dari lembar SGS/SUD pada siklus III terjadi perubahan sangat signifikan. Ini dapat dilihat dari pelaksanaan siklus I, II dan III. Dilihat dari siklus III ini dapat dikategorikan sudah mencapai 90% dari 100% yang berarti adanya keberhasilan yang bertahap dimulai dari awal proses tindakan pada siklus I sampai siklus III ini. Dari besaran persentase kecemasan terhadap orang lain dalam layanan Konseling Kelompok adalah sebagai berikut :

1. perilaku siswa dalam mengikuti Konseling Kelompok setiap siklusnya mengalami perubahan yang membaik sesuai dengan observasi yang dilakukan oleh kolaborator ialah sebagai berikut : pada siklus I, persentase perilakunya sebesar 51,42%. pada siklus II, persentase perilakunya sebesar 57,14%. Dan pada siklus III, persentase perilakunya sebesar 51,42%.
2. Rekapitulasi kecemasan terhadap orang lain yang dialami siswi melalui Layanan Konseling Kelompok dapat dilihat diatas ialah ketakutan pada setiap siklusnya mengalami penurunan. Seperti pada siklus I sebelum dan setelah melakukan *Emotional freedom technique* (EFT) sebesar 78,57% menjadi 38,57%. pada siklus II sebelum dan setelah melakukan *Emotional freedom technique* (EFT) sebesar 38,57% menjadi 15,71%. Dan pada siklus III sebelum dan setelah melakukan *Emotional freedom technique* (EFT) sebesar 15,71% menjadi 2,85%.

Dapat disimpulkan hasil intensitas ketakutan yang diukur dari lembar SGS/SUD pada siklus III terjadi perubahan sangat signifikan. Ini dapat dilihat dari pelaksanaan siklus I, II dan III. Dilihat dari siklus III ini dapat dikategorikan sudah mencapai 90% dari 100% yang berarti adanya keberhasilan yang bertahap dimulai dari awal proses tindakan pada siklus I sampai siklus III in

DAFTAR PUSTAKA

- Ekawarna. 2013. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: GP Press.
- Fitri, Julianti. 2008. *Psikologi Abnormal*. Jakarta: UI Press.
- Jannah, N. (2015). Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok Dalam Pemilihan Kegiatan Ekstrakurikuler Di SMPN 1 Rantau. *Jurnal Mahasiswa Bk An-Nur*, 1(1), 34–43.
- Leonard. 2008. Pengaruh Konsep Diri, Sikap Siswa pada Matematika dan Kecemasan Siswa Terhadap Hasil Belajar Matematika (Survei pada SMP di Wilayah DKI Jakarta), Universitas Indraprasta PGRI
- Lubis, Nisrina. 2010. *Melawan Rasa Takut*. Yogyakarta: Garailmu.
- Mardihusodo, Sugeng Juwono. Dkk. *Buku Terapi EFT (Emotional Freedom Technique)*. Yogyakarta: NQ Publishing.
- Purnama, Suhendri Cahya. 2016. *PHOBIA? NO WAY!! Bebas dari Berbagai Jenis Phobia*. Yogyakarta : Penerbit ANDI
- Puspita, E. (2018). Pengaruh Spiritual *Emotional Freedom Technique* (SEFT) terhadap Penurunan *Dismenore Primer* pada Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan*, 12(1), 14–19.
- Raasch, B. N., Carsky, E. W., Lane, E. J., O'Callaghan, J. P., & Heitzman, E. R. (1982). *Pleural effusion: Explanation of some typical appearances*. *American Journal of Roentgenology*, 139(5), 899–904. <https://doi.org/10.2214/ajr.139.5.899>
- Rasimin & M. Hamdi, 2018. *Bimbingan dan Konseling Kelompok*. Jakarta. Bumi Aksara
- Roziika, A., Santoso, M. B., & Zainuddin, M. (2020). Penanganan Stres Di Masa Pandemi Covid-19 dengan Metode Emotional Freedom Technique (EFT). *Jurnal Pekerjaan Sosial*, 3(2), 121–130. <http://jurnal.unpad.ac.id/focus/article/view/28454>
- Silaban, J. (2021). Terapi Emotional Freedom Technique Menurunkan Nyeri Post Sectio Caesarea. *Jurnal Ilmiah PANNMED (Pharmacist, Analyst, Nurse, Nutrition, Midwivery, Environment,*

- Dentist*, 16(2), 430–434. <https://doi.org/10.36911/pannmed.v16i2.1081>
- Sofyan S. Willis, *Konseling Kelompok Teori dan Praktik*, Bandung, 2013
- Sudrajad, A. (2009). *Layanan Konseling Kelompok*.
- Sutja, A. 2016. *Teori dan Aplikasi Konseling: Dari Psikoanalisa samapai Gestalt*. Jakarta : Intermitra
- Sutja, A. 2018. *Emotional Freedom Technique Cara Cepat Mengatasi Gangguan Emosi & Penyakit Fisik*. ALFABETA. Bandung.
- Sutja, A. 2021. *Penelitian Tindakan Layanan*. WR: Yogyakarta Indonesia
- Sutja, A. dkk. 2017. *Penulisan Skripsi untuk Prodi Bimbingan dan Konseling*. WR: Yogyakarta Indonesia
- Wicaksono, Arief Budi. (2013). *Kemasan siswa dalam pembelajaran matematika, Ragam dan Penanganannya*. *Respository Universitas Negeri Yogyakarta*, 978 – 979 – 16353 – 9 – 4. <https://eprints.uny.ac.id/10735/1/P%20-%2012.pdf>
- Willis, Sofyan S. 2013. *Konseling Kelompok Teori dan Praktik*. ALFABETA. Bandung