



Efektivitas Penerapan Konseling Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) untuk Menghilangkan Kecemasan pada Klien

I Wayan Dharmayana
Universitas Bengkulu

✉ : -

Rita Sinthia
Universitas Bengkulu

✉ : -

Vira Afriyati
Universitas Bengkulu
✉ : vira@konselor.org

ABSTRAK

Artikel ini bertujuan untuk memaparkan kajian tentang pengaruh konseling REBT dalam mengatasi kecemasan. Kecemasan dapat terjadi pada setiap individu. Seseorang yang menderita kecemasan selalu merasa khawatir dan selalu bereaksi berlebihan. Keluhan fisik yang lazim terjadi antara lain adalah tidak tenang, tidur terganggu, kelelahan, sakit kepala, dan jantung berdebar-debar. Individu terus menerus mengkhawatirkan segala macam masalah yang mungkin terjadi dan sulit sekali berkonsentrasi atau mengambil keputusan. Konseling untuk dapat meminimalisir bahkan menghilangkan perasaan cemas yang berlebihan menjadi sangat penting. Kecemasan dilatarbelakangi oleh pemikiran yang irasional cenderung menimbulkan gangguan. Konseling REBT adalah suatu pendekatan konseling yang menangani masalah-masalah yang berhubungan dengan emosi, kognisi dan tingkahlaku, dengan merubah cara pandang klien yang semula irasional menjadi rasional. Tujuan REBT memperbaiki dan mengubah segala pemikiran yang irasional dan tidak logis menjadi rasional dan logis agar klien dapat mengembangkan dirinya. Beberapa hasil penelitian secara konsisten menegaskan bahwa Konseling REBT mempunyai pengaruh dalam mengurangi kecemasan yang ditunjukkan dengan adanya perubahan pola pikir klien menjadi rasional, sehingga perasaan dan tingkahlaku klien dapat berkembang dengan baik dan optimal.

Kata Kunci: *Rational Emotive Behavior Therapy, Kecemasan*

© 2017 Published by Seminar Bimbingan dan Konseling 2017

PENDAHULUAN

Kecemasan dapat terjadi pada setiap individu. Kecemasan hadir dalam suatu emosi yang berlebihan. Suasana perasaan cemas sering disamakan dengan perasaan ketakutan. Perasaan cemas dalam menghadapi situasi yang mengancam dan menekan. Kecemasan melibatkan reaksi emosional. Suasana perasaan cemas sering dikaitkan dengan pikiran pesimistik. Kecemasan merupakan salahsatu gangguan emosional yang paling umum, ditandai dengan perubahan fisik seperti rasa takut, panic, mimpi buruk dan sebagainya.

Seseorang yang menderita gangguan kecemasan selalu merasa khawatir dan cenderung bereaksi berlebihan terhadap suatu hal. Keluhan fisik yang lazim terjadi (Atkinson, 2009: 249) antara lain adalah tidak dapat tenang, tidur terganggu, kelelahan, macam-macam sakit kepala, kepening dan jantung berdebar-debar. Selain itu individu terus menerus mengkhawatirkan segala macam masalah yang mungkin terjadi dan sulit sekali berkonsentrasi atau mengambil keputusan.

Teori Psikoanalisis berasumsi bahwa sumber kecemasan bersifat internal dan tidak disadari (Atkinson, dkk, 2010: 257). Freud menjelaskan bahwa kecemasan adalah fungsi ego untuk memperingatkan individu tentang kemungkinan datangnya suatu bahaya sehingga dapat disiapkan reaksi adaptif yang sesuai.

Nelson-Jonew (2011) dan Corey (2010) menyatakan bahwa rational emotive behaviour merupakan pendekatan kognitif behavioural, yang menekankan bahwa tingkah laku bermasalah pada seseorang disebabkan oleh pemikiran yang irasional. REBT digunakan para ahli untuk mengajar klien untuk memahami dan menggunakan aspek keyakinan rasional dalam mengurangi penderitaan klien,

Pada prosesnya, konseling teknik Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) ini cocok untuk mengubah pemikiran irrasional menjadi pemikiran yang rasional. Pada saat konseling berlangsung, konselor akan mengajak klien untuk berinteraksi dalam merubah pemikiran dan perasaan yang irrasional menjadi rasional. Konseling teknik Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) mengajak klien untuk mengidentifikasi permasalahan secara bersama-sama, sehingga klien dapat memberikan umpan balik yang diperlukan untuk mengatasi permasalahan klien itu sendiri.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Rappay dkk.(2011) menegaskan bahwa konseling dengan teknik REBT sangat efektif dalam mengendalikan gangguan kecemasan pada umumnya (Generalized Anxiety Disorder). Beberapa hasil penelitian yang juga menegaskan efektivitas konseling REBT dalam menghilangkan kecemasan dilakukan oleh Emmanuel, Ngozi & Anayochi (2013:85), dan Gonzales dkk (2004:22). Hasil penelitian ini menginspirasi tulisan pada artikel ini untuk mengkaji dan mendiskusikan lebih lanjut tentang konseling REBT dalam mengurangi kecemasan klien.

Konseling REBT dalam Mengurangi Kecemasan Klien

Pengertian Kecemasan

Menurut Freud (dalam Alwisol, 2005:28) kecemasan adalah fungsi ego untuk memperingatkan individu tentang kemungkinan datangnya suatu bahaya sehingga dapat disiapkan reaksi adaptif yang sesuai. Sedangkan menurut Gunarsa (2003:27) kecemasan adalah rasa khawatir, takut yang tidak jelas sebabnya.

Maramis (1995) menjelaskan bahwa kecemasan adalah suatu ketegangan, rasa tidak aman, khawatir yang timbul karena dirasakan akan mengalami kejadian yang tidak menyenangkan. Jadi, kecemasan adalah salah satu pertanda adanya bahaya yang mengancam dan memungkinkan seseorang bertindak untuk mengatasinya

Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan

Menurut Trismiati (2006) kecemasan yang terjadi akan direspon secara spesifik dan berbeda oleh setiap individu. Hal ini dipengaruhi oleh dua faktor yaitu:

Faktor Internal:

1. Pengalaman, berasal dari kejadian yang dialami dikehidupannya.
2. Respon terhadap stimulus, kemampuan seseorang menelaah rangsangan yang diterima akan mempengaruhi kecemasan yang timbul.
3. Usia, semakin tua seseorang semakin banyak pengalamannya sehingga pengetahuannya semakin bertambah. Maka akan lebih siap dalam menghadapi sesuatu.
4. Gender, perempuan lebih cemas akan ketidakmampuannya dibandingkan laki-laki yang lebih aktif, eksploratif, sedangkan perempuan lebih sensitive.

Faktor Eksternal:

1. Dukungan Keluarga, akan menyebabkan seseorang lebih siap dalam menghadapi permasalahan.
2. Kondisi lingkungan, dapat menyebabkan seseorang menjadi lebih kuat dalam menghadapi permasalahan

Tingkat Kecemasan

Menurut Townsend (1996), ada empat tingkat kecemasan, yaitu:

1. Kecemasan ringan yang dihubungkan dengan ketegangan yang dialami oleh individu sehari-hari dan menyebabkan individu menjadi waspada dan meningkatkan lahan persepsinya.
2. Kecemasan sedang, individu focus pada pikiran yang menjadi perhatiannya, terjadinya penyempitan lapangan persepsi, masih dapat melakukan sesuatu dengan arahan orang lain
3. Kecemasan berat, lapangan persepsi individu sangat sempit. Pusat perhatiannya pada detail yang kecil dan tidak dapat berpikir tentang hal-hal lain.
4. Panik, individu kehilangan kendali diri dan detail perhatian hilang dikarenakan hilangnya control, maka tidak mampu melakukan apapun meskipun dengan perintah.

Penyebab Kecemasan

Menurut Zakiah Derajat (Kholil Lur Rochman, 2010:167), ada beberapa penyebab dari kecemasan ,yaitu:

1. Rasa cemas yang timbul akibat adanya bahaya yang mengancam dirinya. Kecemasan ini lebih dekat dengan rasa takut, karena sumbernya terlihat jelas di dalam pikiran.
2. Cemas karena merasa berdosa atau bersalah, karena melakukan hal-hal yang berlawanan dengan keyakinan atau hati nurani. Kecemasan ini sering juga menyertai gejala-gejala gangguan mental, yang kadang-kadang terlihat dalam bentuk yang umum.
3. Kecemasan yang berupa penyakit dan terlihat dalam beberapa bentuk. Kecemasan ini disebabkan oleh hal-hal yang tidak jelas dan tidak berhubungan dengan apapun yang terkadang disertai dengan perasaan takut yang mempengaruhi kepribadian penderitanya.

Konsep Pokok Teknik Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT)

Asumsi Dasar

Menurut Ellis,(dalam Komalasari,dkk. 2011: 207), asumsi dasar teknik Rational Emotive Behaviour Therapy dapat dikategorikan pada beberapa postulat, yaitu:

1. Pikiran, perasaan dan tingkah laku secara berkesinambungan saling interaksi dan mempengaruhi satu sama lain
2. Gangguan emosional disebabkan oleh faktor biologi dan lingkungan
3. Manusia dipengaruhi oleh orang lain dan lingkungan sekitar dan individu juga secara sengaja mempengaruhi orang lain di sekitarnya.
4. Manusia menyakiti diri sendiri secara kognitif, emosional, dan tingkah laku

- 5 Individu cenderung menciptakan keyakinan yang irasional saat hal yang tidak menyenangkan terjadi gangguan kepribadian individu disebabkan oleh keyakinan irasional.
- 6 Sebagian besar manusia memiliki kecenderungan yang besar untuk membuat dan mempertahankan gangguan emosionalnya.

Pandangan Tentang Sifat Manusia

Manusia memiliki kecenderungan-kecenderungan untuk memelihara diri, berbahagia, berpikir dan mengatakan, mencintai, bergabung dengan orang lain, serta tumbuh dan mengaktualkan diri, (Corey, 2010: 238). Selain itu, menurut Ellis(dalam Corey, 2010: 238) jika tidak segera mencapai apa yang diinginkannya, manusia mempersalahkan dirinya sendiri ataupun orang lain.

Ellis (dalam Corey, 2010: 239-240) tidak sepenuhnya menerima pandangan eksistensial tentang kecenderungannya mengaktualkan diri disebabkan oleh fakta bahwa manusia adalah makhluk biologis dengan kecenderungan naluriannya yang kuat untuk bertindak laku dengan cara-cara tertentu. Ellis berpendapat, tidaklah tepat anggapan yang menyebutkan bahwa pertemuan eksistensial dengan terapis yang bersikap menerima, permisif, dan otentik biasanya membongkar pola-pola tingkah laku meniadakan diri yang berakar dalam.

Proses Berpikir

Berdasarkan pendekatan Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT), individu mempunyai tiga tingkatan berpikir, yaitu berpikir tentang fakta dan bukti yang terjadi, mengadakan penilaian berdasarkan fakta dan bukti-bukti, dan keyakinan terhadap proses inferences dan evaluasi Froggatt (dalam Komalasari, dkk. 2011: 208)

Menurut Nelson(dalam komalasari, dkk. 2011: 209).Pikiran individu dalam tiga tingkatan, yaitu:

1. Pikiran dingin (cool) yaitu pikiran yang sifat nya deskriptif dan mengandung sedikit emosi
2. Pikiran hangat (warm) merupakan pikiran yang mengarah pada satu prefensi atau keyakinan rasional, mengandung unsur evaluasi yang mempengaruhi pembentukan perasaan.
3. Pikiran panas (hot) adalah pikiran yang mengandung unsur evaluasi yang tinggi dan penuh perasaan.

Tabel 1 contoh tiga pikiran manusia

Pikiran yang dingin "saya perhatikan bahwa ayah saya itu galak" Pikiran yang hangat "saya tidak suka kegalakan ayah saya, saya harap dia tidak bertindak seperti itu" Pikiran yang panas "saya benar-benar benci perbuatan ayah saya. Dia tidak boleh berbuat itu kepada saya. Dia tidak berhak melakukan itu! Saya akan bunuh dia!"

Sumber: buku teori dan teknik konseling (komalasari,dkk.2011)

Berdasarkan beberapa hal tersebut, terdapat konsep dasar yang dikembangkan oleh Ellis, (dalam Willis, 2013: 75) sebagai berikut:

1. Pemikiran manusia adalah penyebab dasar dari gangguan emosional. Reaksi emosional yang segat maupun tidak, bersumber dari pemikiran itu.
2. Manusia mempunyai potensi pemikiran rasional dan irrasional. Dengan pemikiran rasional dan inteletiknya manusia dapat terbebas dari gangguan emosional.
3. Pemikiran irrasional bersumber pada disposisi biologis lewat pengalaman masa kecil dan pengaruh budaya
4. Pemikiran dan emosi tak dapat dipisahkan
5. Berpikir logis dan tidak logis dilakukan dengan simbol-simbol bahasa
6. Pada diri manusia sering terjadi self-verbalization yaitu mengatakan sesuatu terus-menerus pada dirinya.

Tujuan Konseling Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT)

Konseling teknik Rational Emotive Behaviour Therapy ada bermacam-macam, tujuan utama konseling Rasional emotif behavior adalah untuk membantu individu menyadari bahwa mereka dapat hidup dengan lebih rasional dan produktif (Komalasari, dkk. 2011: 213).

Ellis dkk. (dalam Komalasari, dkk. 2011:213) mendeskripsikan beberapa sub tujuan yang sesuai dengan nilai dasar pendekatan Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT). Tujuan tersebut adalah memiliki minat diri, minat sosial, pengarahan diri, toleransi, fleksibel, penerimaan, menerima ketidakpastian, menerima diri sendiri, mengambil risiko, memiliki harapan yang realistis, memiliki toleransi terhadap frustrasi yang tinggi dan memiliki tanggung jawab pribadi.

REBT Memperbaiki dan Mengubah Rasional.

Tujuan lain dari segala perilaku yang irrasional dan tidak logis menjadi rasional dan logis agar klien dapat mengembangkan dirinya. Pendekatan REBT (Komalasari, 2011:203) berasumsi bahwa individu memiliki karakteristik sebagai berikut:

1. Pikiran irrasional berasal dari proses belajar yang irrasional yang di dapat dari orangtua dan budaya.
2. Manusia sebagai makhluk verbal dan berpikir memakai symbol dan bahasa.
3. Gangguan emosi dapat disebabkan oleh verbalisasi diri yang terus menerus, persepsi seta sikap terhadap kejadian itu sendiri.
4. Individu mempunyai kemampuan untuk mengubah arah hidup pribadi dan sosialnya.
5. Pikiran dan perasaan yang negative dapat di serang dengna mengorganisasikan kembali persepsi dan pemikiran sehingga menjadi logis dan

Teknik Konseling Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) yaitu untuk memperbaiki dan mengubah sikap untuk memperbaiki dan mengubah sikap, persepsi, cara berpikir, keyakinan, serta pandangan klien yang irrasional 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, marah, sebagai akibat berpikir irrasional, dan melatih serta mendidik klien agar dapat menghadapi kenyataan hidup secara rasional dan membangkitkan kepercayaan diri, nilai-nilai, dan kemampuan diri, (Willis, 2013: 76).

Tahap-Tahap Konseling Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT)

Menurut George & Cristiani (dalam komalasari,dkk.2011:215) dalam proses konseling dengan pendekatan rasional emotif behavior terdapat beberapa tahap yang dikerjakan oleh konselor dan konseli, yaitu:

Tahap 1

Proses dimana konseli diperlihatkan dan didasarkan bahwa mereka tidak logis dan irasional. Proses ini membantu konseli memahami bagaimana dan mengapa dapat menjadi irasional. Pada tahap ini konseli diajarkan bahwa mereka memiliki potensi untuk mengubah hal tersebut.

Tahap 2

Konseli dibantu untuk yakin bahwa pemikiran dan perasaan negatif tersebut dapat ditantang dan diubah. Pada tahap ini konseli mengeksplorasi ide-ide untuk menentukan tujuan-tujuan rasional.

Tahap 3

Konseli dibantu untuk secara terus menerus mengembangkan pikiran rasional serta mengembangkan filosofi hidup yang rasional sehingga konseli tidak terjebak pada masalah yang disebabkan oleh pemikiran irasional.

Teknik Konseling Rational Emotive Behaviour Therapy REBT

Pendekatan konseling rasional emotif menurut Oemarjoedi (dalam Kurnanto 2013: 72), terdapat berbagai teknik yang bersifat kognitif, afektif, dan behavioral yang disesuaikan dengan kondisi klien. Beberapa teknik dimaksud antara lain adalah sebagai berikut:

Home work assignments.

Teknik yang dilaksanakan dalam bentuk tugas-tugas rumah untuk melatih, membiasakan diri, dan menginternalisasikan sistem nilai tertentu yang menuntut pola perilaku yang diharapkan. Dengan tugas rumah yang diberikan, klien diharapkan dapat mengurangi atau menghilangkan ide-ide dan perasaan-perasaan yang tidak rasional dan tidak logis, mempelajari bahan-bahan tertentu yang ditugaskan untuk mengubah aspek-aspek kognisinya yang keliru, mengadakan latihan-latihan tertentu berdasarkan tugas yang diberikan. Pelaksanaan home work assignment yang diberikan konselor, dilaporkan oleh klien dalam suatu pertemuan tatap muka dengan konselor.

Teknik ini dimaksudkan untuk membina dan mengembangkan sikap tanggung jawab, kepercayaan pada diri sendiri, serta kemampuan untuk mengarahkan diri, pengelolaan diri klien dan mengurangi ketergantungannya kepada konselor.

Teknik Assertive

Teknik ini digunakan untuk melatih keberanian klien dalam mengekspresikan perilaku tertentu yang diharapkan melalui bermain peran, latihan, atau meniru model-model sosial. Maksud utama teknik latihan asertif adalah: mendorong kemampuan klien mengekspresikan berbagai hal yang berhubungan dengan emosinya;

1. Membangkitkan kemampuan klien dalam mengungkapkan hak asasinya sendiri tanpa menolak atau memusuhi hak asasi orang lain;
2. Mendorong klien untuk meningkatkan kepercayaan dan kemampuan diri; dan
3. meningkatkan kemampuan untuk memilih perilaku asertif yang cocok untuk diri sendiri.

Teknik- teknik Emotif (Efektif)

1. Assertive adaptive

Teknik yang digunakan untuk melatih, mendorong, dan membiasakan klien untuk secara terus-menerus menyesuaikan dirinya dengan perilaku yang diinginkan. Latihan-latihan yang diberikan lebih bersifat pendisiplinandi klien.

2. Bermain peran

Teknik untuk mengekspresikan berbagai jenis perasaan yang menekan (perasaan-perasaan negatif) melalui suatu suasana yang dikondisikan sedemikian rupa sehingga klien dapat secara bebas mengungkapkan dirinya sendiri melalui peran tertentu.

3. Imitasi

Teknik untuk menirukan secara terus-menerus suatu model perilaku tertentu dengan maksud menghadapi dan menghilangkan perilakunya sendiri yang negatif.

Teknik-teknik Behavioristik

1. Reinforcement (Memberi penguatan)

Teknik untuk mendorong klien ke arah perilaku yang rasional dan logis dengan jalan memberikan pujian verbal (reward) ataupun hukuman (punishment). Teknik ini dimaksudkan untuk membongkar sistem nilai dan keyakinan yang irrasional pada klien dan menggantinya dengan sistem nilai yang positif. Dengan memberikan reward ataupun punishment, maka klien akan menginternalisasikan sistem nilai yang diharapkan kepadanya.

2. Social modeling

Teknik ini untuk membentuk perilaku-perilaku baru pada klien. Teknik ini dilakukan agar klien dapat hidup dalam suatu model sosial yang diharapkan dengan cara imitasi (meniru), mengobservasi, dan menyesuaikan dirinya dan menginternalisasikan norma-norma dalam sistem model sosial dengan masalah tertentu yang telah disiapkan oleh konselor.

Kesimpulan

Kecemasan individu akan berkurang setelah diberikan perlakuan konseling individu teknik Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) dengan menggunakan berbagai terapi didalam teknik Kecemasan yang timbul karena pemikiran irasional akan dapat teratasi tuntas secara permanen jika konseling dilakukan bukan dengan kliennya saja, akan tetapi konseling juga diberikan dengan orang terdekat klien. dengan begitu berarti teknik Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) berpengaruh untuk mengatasi kecemasan yang dihasilkan dari pola pikir, perasaan, dan tingkah laku irrasional.

Konselor seharusnya memiliki kemampuan menerapkan konseling Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) pada masalah klien yang irrasional baik dari tingkahlaku, perasaan, atau pola pikirnya. Jika permasalahan awal bersumber dari pola pikir yang tidak sehat, maka teknik yang dapat digunakan adalah Kognitif, konseling ini bisa nantinya diterapkan pada klien di sekolah maupun diluar sekolah.

Konselor diharapkan menjadikan konseling REBT sebagai bahan pertimbangan untuk memberikan strategi yang dapat membantu meningkatkan pelayanan BK yang sesuai dengan kebutuhan individu yang memiliki kecemasan.

RUJUKAN

-
- Atkinson, R.L., Richard & Ernest (2009). *Pengantar Psikologi*. Erlangga
- Arvendho, B. (2013). *Penggunaan Strategi Perubahan Pola Berpikir Untuk Mengurangi Kecemasan Siswa Ketika Mendapat Panggilan Ke Ruang Bimbingan Dan Konseling*. Jurnal: Program studi Bimbingan dan Konseling. UNESA.
- Clark, D.A. (2010). *Cognitive therapy of anxiety disorders; science and practice*. New York: Guilford Publication.
- Corey, Gerald. (2010). *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi*. Alih Bahasa: E. Koswara. Bandung: Refika Aditama.
- Emmanuel, O. O., Ngozi, U.P. & Anayochi, N.N. (2013) *Effects of Rational Emotive Behaviour Therapy and Emotional Intelligence on Mathematics Anxiety of InSchool Adolescents in Owerri Municipal Nigeria*. *European Journal of Sustainable Development* (2013), 2, 3, 85-98 ISSN: 2239-5938 Doi: 10.14207/ejsd.2013.v2n3p85.
- Fiest, J & Gregory, JF. (2010). *Teori Kepribadian*. Alih Bahasa: Smita Prathita Sjahputri. Jakarta: Salemba Humanika.
- Ghufron, M.N dan Rini, R, S. (2014). *Teori-Teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar- Ruzz Media.
- Gonzalez, J. E., Nelson, J. R., Gutkin, T.B; Saunders, A. (2004). *Rational Emotive Therapy With Children and Adolescents: A Meta-Analysis*. *Journal of Emotional and Behavioral Disorders*; 12, 4; ProQuest pg. 222.
- Gunarso (2003). *Psikologi Keperawatan*. Jakarta: Gunung Mulia.
- Hartono dan Boy, S (2012). *Psikologi Konseling*. Jakarta: Kencana.
- Hawari, D. (2006). *Manajemen Stres, Cemas dan Depresi*. Jakarta: Gaya Baru.
- Heningsih. (2014). *Gambaran Tingkat Ansietas pada Lansia di Panti Wredha Dharma Bhakti Kasih Surakarta*. *Skripsi*. Surakarta: Program Studi S-1 Keperawatan, Stikes Kusuma Husada Surakarta.
- Kartono, Kartini. (1986). *Patologi Sosial 3, Gangguan Gangguan Kejiwaan*. Jakarta: Rajawali.
- Kholil Lur Rochman. (2010). *Kesehatan Mental*. Purwokerto: Fajar Media Press.
- Komalasari, G; Eka, W; dan Karsih. (2011). *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta Barat: Indeks.
- Maramis. (1995). *Catatan Ilmu kedokteran Jiwa*. Surabaya: Airlangga University Press.
- Nevid, J.S; dkk. (2005). *Psikologi Abnormal. Edisi Kelima. Jilid 1*. Jakarta: Erlangga.
- Nelson-Jones, R. (2011). *Theory and Practice of Counseling and Therapy*, 4th. Terjemahan Helly Prajitno & Sri Mulyantini. 2012. Jakarta: Pustaka Pelajar.
- Prayitno. (1997). *Pelayanan Bimbingan dan Konseling*. Tidak diterbitkan.

Rapgay L. Bystritsky A., Dafter R.E. and Spearman M. (2011). New Strategies for Combining Mindfulness with Integrative Cognitive Behavioral Therapy for the Treatment of Generalized Anxiety Disorder. *J Rat-Emo Cognitive-Behav Ther* (2011) 29:92–119.

Sarlito, WS. (2012). *Pengantar Psikologi Umum*. Jakarta: Rajawali Pers.

Trismiati, (2006), *Perbedaan Tingkat Kecemasan Antara Pria dan Wanita Akseptor Kontrasepsi Mantap di RSUP dr. Sarjito Yogyakarta*. Palembang: Fakultas Psikologi Universitas Bina Dharma.

Untari,I dan Rohmawati. (2014). “Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecemasan pada Usia Pertengahan dalam Menghadapi Proses Menua(Aging Process).”*Jurnal Keperawatan*. Vol. 1 No 2.Karanganyar: AKPER 17 Karanganyar.

Willis, SS. (2013). *Konseling Individual Teori Dan Praktek*. Bandung: Alfabeta.

Winkel,W.S& Hastuti, Sri. (2004). *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Yogyakarta: Media Abadi.