

## PENERAPAN KONSELING GESTALT DALAM MEMBANTU SISWA MENGELOLA STRES AKADEMIK

Isyana Nurul Ainiah<sup>1</sup>, Nayla Annis Sofya<sup>2</sup>, Syifa Nur Aulia<sup>3</sup>, Imalatul Khairat<sup>4</sup>

<sup>1, 2, 3,4</sup>Prodi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam, Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten

[isyananurul22@gmail.com](mailto:isyananurul22@gmail.com), [nayla.annis.sofya@gmail.com](mailto:nayla.annis.sofya@gmail.com), [syifanuraulia0804@gmail.com](mailto:syifanuraulia0804@gmail.com),  
[imalatul.khairat@uinbanten.ac.id](mailto:imalatul.khairat@uinbanten.ac.id)

### Abstract

*Gestalt counseling is a humanistic approach that emphasizes the importance of self-awareness, present experience, and personal responsibility in the process of change. This article discusses the application of Gestalt counseling in helping students manage academic stress in the school environment. By using typical Gestalt techniques such as guided dialogue, creative experimentation, and self awareness exercises, counselors can guide students to recognize, accept, and cope with the academic stress they experience. The application of this approach not only reduces students' stress levels, but also improves their emotion relational skills, personal responsibility, and preparedness for future academic challenges. This article highlights the long-term benefits of integrating Gestalt counseling in school guidance services to create a healthier and more supportive learning climate.*

**Keyword:** *Counseling Gestalt, Theory Gestalt, Stress Academics, Academic Pressure, Empty Chair*

### Abstrak

Konseling Gestalt merupakan pendekatan humanistik yang menekankan pentingnya kesadaran diri, pengalaman saat ini, dan tanggung jawab pribadi dalam proses perubahan. Artikel ini membahas penerapan konseling Gestalt dalam membantu siswa mengelola stres akademik di lingkungan sekolah. Dengan menggunakan teknik-teknik khas Gestalt seperti dialog terbimbing, eksperimen kreatif, dan latihan kesadaran diri, konselor dapat membimbing siswa untuk mengenali, menerima, dan mengatasi tekanan akademik yang mereka alami. Penerapan pendekatan ini tidak hanya mengurangi tingkat stres siswa, tetapi juga meningkatkan keterampilan regulasi emosi, tanggung jawab pribadi, dan kesiapan menghadapi tantangan akademik di masa depan. Artikel ini menyoroti manfaat jangka panjang dari integrasi konseling Gestalt dalam layanan bimbingan di sekolah untuk menciptakan iklim belajar yang lebih sehat dan mendukung.

**Kata kunci:** *Konseling Gestalt, Teori Gestalt, Stres Akademik, Tekanan Akademik, Kursi Kosong*

### Article History

Received: Juni 2025

Reviewed: Juni 2025

Published: Juni 2025

Plagiarism Checker No 77

DOI : Prefix DOI :

10.8734/Musyari.v1i2.365

Copyright : Author

Publish by : Liberosis



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

## 1. Pendahuluan

Dalam dunia pendidikan modern, tuntutan akademik yang tinggi telah menjadi sumber stres yang signifikan bagi banyak siswa. Berbagai tekanan, seperti harapan untuk mendapatkan nilai tinggi, persaingan antara teman sebaya, beban tugas yang berat, serta ekspektasi orang tua dan guru, kerap kali membuat siswa mengalami stres yang berlebihan (Putwain, 2007). Stres akademik yang tidak ditangani dengan baik dapat berdampak buruk pada kesehatan mental, kinerja akademik, dan perkembangan sosial-emosional siswa. Dalam beberapa kasus, stres ini dapat menyebabkan kecemasan, depresi, burnout, serta meningkatkan resiko putus sekolah (Kaplan & Sadock, 2015).

Untuk membantu siswa mengelola stres akademik secara efektif, layanan konseling sekolah perlu mengadopsi pendekatan yang tidak hanya fokus pada solusi masalah, tetapi juga pada pengembangan kesadaran diri siswa. Salah satu pendekatan yang relevan untuk tujuan ini adalah konseling Gestalt. Pendekatan Gestalt, yang dikembangkan oleh Fritz Perls, Laura Perls, dan Paul Goodman pada pertengahan abad ke-20, berakar pada prinsip bahwa perubahan sejati terjadi ketika seseorang menjadi sadar atas apa yang mereka rasakan dan alami pada saat ini (Perls, Hefferline, & Goodman, 1951).

Konseling Gestalt menekankan pentingnya kesadaran penerimaan pengalaman diri, secara utuh, dan tanggung jawab terhadap pilihan hidup, dalam konteks pendidikan, konseling Gestalt berupaya membantu siswa mengenali sumber stres internal mereka, mengembangkan cara-cara baru dalam memproses tekanan akademik, dan membangun rasa tanggung jawab terhadap perilaku serta keputusan belajar mereka (Corey, 2017). Melalui teknik-teknik khas seperti penggunaan "empty chair", eksperimen kreatif, dan dialog internal, siswa didorong untuk menghadapi masalah mereka dengan keterbukaan keberanian.

Selain itu, konseling Gestalt sangat memperhatikan aspek tubuh dan perasaan siswa. Ketika siswa mengalami stres akademik, ketegangan seringkali bukan hanya terjadi di pikiran, tetapi juga muncul dalam bentuk keluhan fisik, seperti sakit kepala, gangguan tidur, atau ketegangan otot (Yontef & Jacobs, 2010). Dengan membangun kesadaran terhadap reaksi tubuh dan emosi ini, konselor dapat membantu siswa memproses pengalaman mereka secara lebih utuh dan membangun strategi coping yang lebih sehat.

Dalam penerapan di lingkungan sekolah, konseling Gestalt memiliki beberapa keunggulan. Pertama, pendekatan ini mengutamakan hubungan autentik antara konselor dan siswa, sehingga menciptakan ruang aman untuk eksplorasi diri. Kedua, fokus pada pengalaman saat ini membuat siswa tidak terjebak dalam penyesalan masa lalu atau kecemasan berlebihan terhadap masa depan. Ketiga, penggunaan teknik kreatif dan eksperensial memungkinkan siswa yang mengalami kesulitan verbal atau kognitif untuk tetap dapat mengekspresikan dirinya dengan efektif.

Mengingat manfaat-manfaat tersebut, penting untuk mengeksplorasi lebih jauh bagaimana penerapan konseling Gestalt diintegrasikan dalam program bimbingan dan konseling, khususnya untuk membantu mengelola stres akademik secara lebih efektif dan memberdayakan mereka menjadi individu yang lebih sadar diri dan resilien.

## 2. Metodologi

Jenis penelitian ini adalah kualitatif dengan metode penelitian kajian pustaka. Penelitian kualitatif mengutamakan penggalian, penemuan, membaca, menjelaskan dan menyampaikan makna atau simbol data yang eksplisit dan abstrak dari data yang terkumpul. Sedangkan, kajian pustaka merupakan rangkaian kegiatan yang berkaitan dengan metode pengumpulan data pustaka, kajian teori, membaca dan mencatat serta mengolah bahan penelitian. Selanjutnya, penelitian ini juga merupakan penelitian kepustakaan dimana penelitian dilakukan dengan

membaca karya karya yang terkait dengan persoalan yang akan dikaji dan mencatat bagian penting yang ada hubungannya dengan topik bahasan. Penelitian ini lebih mengarah pada analisis atau pengolahan data yang bersifat deskriptif, filosofis, dan teoritis.

### 3. Sejarah Pendekatan Gestalt

Tokoh utama yang pertama kali mencetuskan pendekatan gestalt yaitu Corey Frederick S. (Fritz) Perls, Md, PhD, yang lahir di Berlin dan berasal dari keluarga menengah ke bawah. Saat kelas tujuh, dia pernah mengalami kegagalan sebanyak dua kali dan karena itu dia juga terasingkan dari teman-temannya. Apa yang terjadi pada dirinya sewaktu kelas tujuh membuat dia beranggapan bahwa dirinya merupakan sumber utama masalah bagi orang tuanya. Meski demikian Perls terus berusaha untuk menyelesaikan sekolahnya hingga berhasil mendapat gelar MD dengan spesialis sebagai psikiater. Pada tahun 1916 Perls mencoba bergabung dengan tentara Jerman dan menjadi salah satu tenaga kesehatan saat perang dunia I. Setelah perang selesai Perls mencoba bekerjasama dengan Kurt Goldstein di Institut Goldstein yang menangani tentara dengan kerusakan otak di Faraknurt. Sejak saat itu dia melihat bahwa pentingnya memandang manusia sebagai satu kesatuan bukan dari sejumlah fungsi bagian-bagiannya saja. Kemudian Perls pindah ke Wina untuk memulai belajar psikoanalisis. Saat itu dia diajar oleh Wilhelm Reich yang merupakan ahli psikoanalisis yang juga menokohi metode-metode pemahaman diri dan perubahan kepribadian melalui konseling tubuh. Selain diajar Wilhelm Reich, Perls juga dipantau beberapa tokoh utama pergerakan psikoanalisis, salah satunya yaitu Karen Horney. Setelah itu Perls pindah lagi ke Amerika pada tahun 1946 dan mendirikan Institut Konseling Gestalt New York tahun 1952. Dia juga menata reputasinya sebagai seorang inovator konseling dengan memberikan materi workshop dan seminar di Institut Esalen saat Perls tinggal di Big Sur, California. Di Amerika dia juga mempunyai pengaruh luar biasa karena hasil karya tulisnya dan jalinan hubungan dalam workshop yang dilaksanakannya.

Perls dinilai berbeda-beda antara orang yang satu dengan yang lainnya. Perls bisa dibilang merupakan orang penting tetapi juga kadang membingungkan, karena ada beberapa orang yang memang menyeganinya, ada juga yang menganggapnya sebagai orang yang kejam. Dia juga dianggap sebagai sosok yang berwawasan, bijak, cemerlang, provokatif, manipulatif, bermusuhan, penuntut, dan inspirasional. Sayangnya, orang-orang yang pernah mengikuti workshopnya tidak banyak yang menjadi pengikut dan menyebarkan ajaran konseling Gestalt. Selanjutnya Laura Posner Perls, PhD yang lahir di Pforzheim, Jerman. Laura termasuk ke dalam anak yang luar biasa karena dirinya sudah bisa bermain piano saat usia 5 tahun dan pada usia 18 tahun dia mampu memainkannya secara profesional. Dia juga mengikuti tari modern sejak usia 8 tahun yang kemudian menjadi bagian penting dalam hidupnya.

Selain menjadi pemain piano, Laura juga mulai mengembangkan diri sebagai seorang psikoanalisis dengan masuk ke sekolah hukum hingga mendapat gelar psikologi Gestalt dan mendirikan studi filsafat Gestalt saat di Jerman. Tahun 1926 untuk pertama kalinya Laura bertemu dengan Perls dan memulai kerjasama yang menghasilkan konseling Gestalt, pada saat itu Laura merupakan orang yang kaya. Pada tahun 1930 Laura dan Perls menikah, lalu mereka mendirikan Institut New York untuk konseling Gestalt dan membuat pelatihan dalam pendekatan yang dipakainya. Mereka merupakan tokoh yang luar biasa karena memberikan kontribusi perkembangan dan mempertahankan pergerakan konseling Gestalt di Amerika dari akhir tahun 1940an sampai kematiannya di tahun 1990 (Setiawan, 2018).

## 4. Konseling Gestalt

Konseling merupakan hubungan timbal balik antara konselor dan konseli. Hubungan tersebut bersifat profesional dan bertujuan untuk membantu konseli menyelesaikan permasalahan yang dihadapi serta dilaksanakan secara berkesinambungan, kecuali saat proses konseling kecil yang kemungkinan hanya terjadi satu kali pertemuan. Ada beberapa ahli yang mendefinisikan konseling, diantaranya:

- a. Gibson & Mitchel (2011) mendefinisikan konseling sebagai hubungan yang berupa bantuan satu-satu yang berfokus kepada pertumbuhan dan penyesuaian pribadi dan memenuhi kebutuhan akan penyelesaian problem dan kebutuhan pengambilan keputusan.
- b. Mcleod (2010) menyatakan konseling bukan hanya sebuah peristiwa yang terjadi diantara dua individu. Konseling juga merupakan intitusi sosial yang tertanam dalam kultur masyarakat modern. Konseling merupakan suatu hubungan profesional dalam bentuk pertolongan dengan menekankan eksplorasi dan pemahaman serta proses penentuan diri.
- c. Prayitno dan Amti (2004) menjelaskan bahwa konseling merupakan proses pemberian bantuan melalui wawancara konseling oleh seorang ahli (konselor) kepada individu yang sedang menjalani sesuatu masalah (konseli) yang bermuara pada teratasinya masalah yang dihadapi oleh konseli.

Konseling pada dasarnya adalah hubungan yang membantu (helping relationship) yang memiliki makna hubungan antara konselor dan konseli saat proses konseling merupakan hubungan pemberian bantuan yang bersifat profesional dan memiliki keunikan tersendiri. Profesional dalam hal ini didasarkan pada adanya pengetahuan dan kode etik bimbingan dan konseling yang diterapkan agar proses konseling bisa berjalan dengan aman, nyaman, dan kondusif. Selanjutnya adanya keterampilan konselor yang memegang nilai-nilai humanistik, seperti menghormati setiap individu, pengakuan ketidaksempurnaan manusia, kepercayaan manusia yang bisa di didik, keyakinan akan potensi manusia untuk alasan dan kehidupan sosial, dan keinginan yang tulus untuk dunia yang lebih baik. Keterampilan konselor juga berhubungan dengan kerangka teoritis yang mengintegrasikan unsur psikologi eksistensial-humanistik dan cognitive-behavioural (Saputra, 2024).

## 5. Stres Akademik

Stres adalah kondisi yang muncul ketika terdapat ketidaksesuaian antara situasi yang diharapkan dengan kemampuan sistem biologis, psikologis, atau sosial seseorang. Secara umum, stres merupakan persepsi individu terhadap adanya kesenjangan antara tuntutan lingkungan dan kapasitas dirinya untuk memenuhinya. Stres juga dapat dipahami sebagai respons individu terhadap situasi atau peristiwa (stresor) yang dianggap mengancam serta mengganggu kemampuan seseorang dalam menghadapi atau mengelola keadaan tersebut (coping). Dengan kata lain, stres timbul ketika tekanan dari lingkungan melebihi kemampuan individu untuk mengatasinya, terutama jika tekanan tersebut dianggap membahayakan, mengganggu, atau tidak dapat dikendalikan.

Stres yang terjadi di lingkungan sekolah atau pendidikan dikenal sebagai stres akademik. Stres ini muncul akibat adanya tekanan yang bersumber dari aktivitas belajar atau hal-hal yang berkaitan dengan kegiatan akademik. Beberapa pemicu stres akademik meliputi tekanan untuk mencapai nilai tertentu, durasi belajar yang panjang, perilaku menyontek, banyaknya tugas yang harus diselesaikan, penilaian ujian, kebingungan dalam memilih jurusan atau karir, serta kecemasan saat menghadapi ujian dan tantangan dalam mengelola stres itu sendiri.

Sejalan dengan penjelasan sebelumnya, Rahmawati (2012) mengungkapkan bahwa stres akademik merupakan kondisi di mana terjadi ketidaksesuaian antara tuntutan lingkungan

dengan sumber daya yang dimiliki siswa, sehingga menimbulkan beban tambahan akibat berbagai tekanan dan tuntutan. Stres akademik muncul karena dorongan untuk menunjukkan prestasi dan keunggulan di tengah persaingan akademik yang semakin ketat. Lebih lanjut, stres akademik merupakan respon siswa terhadap berbagai tuntutan yang berasal dari proses belajar mengajar, seperti keharusan memperoleh nilai yang baik, menyelesaikan banyak tugas, mendapatkan nilai ujian yang tinggi, menentukan jurusan sekolah lanjutan, kecemasan menghadapi ujian, dan tekanan untuk mengatur waktu belajar secara efektif. Hal tersebut dapat melahirkan respon yang dialami siswa berupa reaksi fisik, perilaku, pikiran, dan emosi yang negatif yang muncul akibat adanya tuntutan sekolah atau akademik. Ada dua faktor yang dapat mengakibatkan stres akademik, yaitu faktor internal dan faktor eksternal, untuk penjelasannya sebagai berikut.

Faktor internal yang mengakibatkan stres akademik:

a. Pola Pikir

Individu yang merasa tidak mampu mengendalikan suatu situasi cenderung mengalami tingkat stres yang lebih tinggi. Sebaliknya, semakin besar keyakinan seseorang bahwa ia memiliki kendali atau kemampuan untuk menghadapi situasi tersebut, maka semakin kecil kemungkinan ia akan mengalami stres, termasuk dalam konteks yang dialami oleh siswa.

b. Kepribadian

Kepribadian siswa berperan penting dalam menentukan sejauh mana mereka mampu mentoleransi stres. Umumnya, siswa yang memiliki sikap optimis cenderung mengalami tingkat stres yang lebih rendah dibandingkan dengan siswa yang bersifat pesimis.

c. Keyakinan

Faktor internal lain yang memengaruhi tingkat stres pada siswa adalah keyakinan atau pandangan mereka terhadap diri sendiri. Keyakinan ini memiliki peran penting dalam cara siswa menafsirkan berbagai situasi di sekitarnya. Penilaian diri yang dimiliki siswa dapat memengaruhi pola pikir mereka terhadap suatu keadaan, dan dalam jangka panjang, hal ini berpotensi menimbulkan tekanan psikologis yang berujung pada stres.

Faktor eksternal yang mengakibatkan stres akademik:

a. Pelajaran lebih banyak

Standar kurikulum dalam sistem pendidikan terus meningkat, yang berdampak pada semakin ketatnya persaingan, bertambahnya waktu belajar, serta meningkatnya beban yang harus ditanggung siswa. Meskipun perubahan ini bertujuan untuk mendukung kemajuan pendidikan nasional, tidak dapat dipungkiri bahwa kondisi tersebut turut berkontribusi terhadap meningkatnya tingkat stres yang dialami oleh siswa.

b. Tekanan untuk berprestasi tinggi

Siswa sering kali menghadapi tekanan besar untuk meraih prestasi tinggi dalam ujian. Tekanan ini tidak hanya berasal dari diri mereka sendiri, tetapi juga dari lingkungan sekitar, termasuk orang tua, keluarga, guru, teman sebaya, dan bahkan masyarakat seperti tetangga.

c. Dorongan status sosial

Pendidikan sering kali dijadikan tolok ukur status sosial dalam masyarakat. Individu dengan latar belakang akademik yang tinggi umumnya memperoleh penghargaan dan penghormatan, sementara mereka yang tidak memiliki pendidikan formal yang memadai

kerap dipandang sebelah mata. Siswa yang meraih keberhasilan akademik biasanya mendapatkan pengakuan, pujian, dan penerimaan sosial yang tinggi. Sebaliknya, siswa yang mengalami kesulitan dalam bidang akademik sering kali diberi label negatif, seperti lamban, malas, atau bermasalah. Akibatnya, mereka lebih rentan mengalami penolakan dari guru, teguran dari orang tua, dan pengucilan dari teman sebaya.

d. Orang tua saling berlomba

Di kalangan orang tua yang berpendidikan dan memiliki akses luas terhadap informasi, persaingan untuk mencetak anak-anak yang unggul dalam berbagai bidang menjadi semakin intens. Hal ini diperkuat dengan munculnya berbagai lembaga pendidikan informal dan program tambahan seperti kelas seni rupa, musik, balet, dan drama, yang secara tidak langsung menciptakan atmosfer kompetitif dalam upaya melahirkan siswa yang dianggap paling cerdas, berbakat, dan serba bisa.

Adapun gejala-gejala stres akademik, meliputi:

a. Gejala Emosional

Secara emosional, siswa yang mengalami stres akademik menunjukkan berbagai tanda, seperti rasa gelisah atau kecemasan berlebihan, perasaan sedih hingga depresi akibat tekanan akademik, serta penurunan harga diri atau munculnya keyakinan bahwa mereka tidak mampu memenuhi tuntutan pendidikan yang dihadapi.

b. Gejala Fisik

Gejala stres yang termasuk dalam kategori fisik meliputi sakit kepala, detak jantung yang tidak teratur atau berdebar-debar, perubahan pola makan, tubuh terasa lemah atau lesu, frekuensi buang air kecil yang meningkat, serta kesulitan dalam menelan.

c. Gejala Perilaku

Gejala stres dalam aspek perilaku dapat ditunjukkan melalui berbagai reaksi, seperti dahi yang sering berkerut, munculnya perilaku agresif, kecenderungan untuk menarik diri dari lingkungan sosial, sikap ceroboh, kebiasaan menyalahkan orang lain, melamun, tertawa dengan nada tinggi yang mencerminkan kegelisahan, berjalan mondar-mandir, serta perubahan dalam interaksi sosial sehari-hari (Barseli, Ildil, & Nikmarijal, 2017).

## 6. Kesimpulan

Stres akademik merupakan fenomena yang kompleks dan semakin sering dialami oleh siswa di tengah meningkatnya tuntutan pendidikan. Ketidaksesuaian antara harapan lingkungan akademik dan kemampuan internal individu, seperti pola pikir, kepribadian, dan keyakinan terhadap diri, serta tekanan eksternal dari keluarga, sekolah, dan masyarakat, menjadikan stres akademik sebagai tantangan serius dalam dunia pendidikan. Gejala yang ditimbulkan pun tidak hanya bersifat emosional, tetapi juga menyentuh aspek fisik dan perilaku siswa secara menyeluruh.

Dalam menghadapi realitas ini, pendekatan Gestalt yang dikembangkan oleh Fritz dan Laura Perls menawarkan kontribusi signifikan. Gestalt memandang manusia sebagai satu kesatuan utuh, bukan sekadar kumpulan bagian-bagian psikis atau biologis. Oleh karena itu, pendekatan ini sangat relevan dalam menangani stres akademik yang juga merupakan hasil dari ketidakharmonisan dalam keseluruhan pengalaman siswa. Konseling Gestalt membantu siswa untuk lebih sadar (*awareness*) terhadap apa yang mereka pikirkan, rasakan, dan lakukan saat ini (*here and now*). Dengan meningkatkan kesadaran ini, siswa dapat mengidentifikasi akar penyebab stresnya, termasuk bagaimana mereka memaknai tekanan akademik dan bagaimana

respons tubuh serta emosi mereka terhadap tuntutan tersebut. Dalam proses konseling, konselor berperan sebagai fasilitator yang mendorong siswa mengeksplorasi pengalaman mereka secara menyeluruh, tanpa penilaian, serta mengintegrasikan aspek tubuh, pikiran, dan perasaan.

Melalui teknik khas Gestalt, seperti dialog kosong (empty chair), playing projection, atau eksperimen kreatif lainnya, siswa dapat mengekspresikan konflik internal, meningkatkan pemahaman terhadap diri, dan menemukan makna baru dari pengalaman mereka. Hal ini secara perlahan membantu mereka membentuk cara-cara baru yang lebih sehat dalam menghadapi stres akademik, bukan dengan menghindarinya, tetapi dengan menyadari dan menerima pengalaman mereka sebagai bagian dari proses pertumbuhan. Lebih jauh lagi, konseling Gestalt juga menekankan pada kebertanggungjawaban individu atas pilihannya. Ini menjadi penting dalam konteks pendidikan, di mana siswa sering merasa terjebak dalam tuntutan eksternal. Dengan dibimbing untuk mengambil tanggung jawab atas cara mereka merespons stres, siswa dapat membangun kemandirian emosional dan mengembangkan strategi koping yang lebih adaptif.

Dengan demikian, pendekatan konseling Gestalt sangat relevan dan aplikatif dalam membantu siswa mengelola stres akademik secara holistik. Tidak hanya mengurangi tekanan yang dirasakan, tetapi juga membekali siswa dengan kesadaran, pemahaman diri, serta kapasitas untuk menghadapi tantangan akademik dengan lebih sehat, sadar, dan bertanggung jawab.

## Daftar Referensi

- Barseli, M., Ildil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 143-148.
- Corey, G. (2017). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. Boston: MA: Cengage Learning.
- Kaplan, H. I., & Sadock, B. J. (2015). *Synopsis of Psychiatry: Behavioral Sciences/Clinical Psychiatry*. Philadelphia: PA: Wolters Kluwer.
- Perls, F. S., Hefferline, R. F., & Goodman, P. (1951). *Gestalt Therapy: Excitement and Growth in the Human Personality*. New York: Julian Press.
- Putwain, D. (2007). Test Anxiety in UK Schoolchildren: Prevalence and Demographic Patterns. *British Journal of Educational Psychology*, 579-593.
- Saputra, W. N. (2024). Modul Praktikum Keterampilan Dasar Konseling. *Universitas Ahmad Dahlan*, 1-51.
- Setiawan, M. A. (2018). *Pendekatan-Pendekatan Konseling (Teori dan Aplikasi)*. Yogyakarta: Deepublish.
- Yontef, G. M., & Jacobs, L. (2010). *The Handbook of Counseling Psychology*. Hoboken: NJ: John Wiley & Sons.