



At-Taujih: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam
Volume 1 Nomor 2 Juni 2023. Halaman: 79-87
ISSN. 2986-0350 (Online)
<https://jurnal.iainwpancor.ac.id/index.php/taujih>

Upaya Menurunkan Kecemasan Menjadi Pengangguran Melalui Strategi Konseling

Arini Maulidia Rif'a¹, Evi Mi'rajatul Ummah², M. Rosyid³

¹²³ Institut Agama Islam Hamzanwadi, Indonesia

Email : riatrosit@gmail.com

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran upaya mengurangi kecemasan menjadi pengangguran melalui strategi konseling. Penelitian ini berfokus pada fenomena banyak mahasiswa yang menganggur karena mereka merasa cemas dalam melamar pekerjaan. Siswa cenderung lebih cemas saat melamar pekerjaan, terutama pada tahap wawancara daripada jika mereka akan melakukannya penganggur. Faktor yang membuat mahasiswa fresh graduate merasa cemas adalah kurangnya soft skill, kurangnya informasi tentang pekerjaan dan kurangnya rasa percaya diri kemampuan diri sendiri.

Kata Kunci : Kecemasan, Strategi Konseling

ABSTRACT

The purpose of this study was to describe efforts to reduce anxiety about being unemployed through counseling strategies. This research focuses on the phenomena of many students who are unemployed because they feel anxious about applying for a job. Students tend to be more anxious when applying for a job, especially at the interview stage than if they would be unemployed. Factors that make fresh graduate students feel anxious are the lack of soft skills, lack of information about work and lack of self-confidence

Keywords : Anxiety, Counseling Strategies

PENDAHULUAN

Pengangguran merupakan istilah yang tidak asing lagi di setiap negara. Karena, pada dasarnya pengangguran adalah suatu keadaan yang tidak terelakkan keberadaannya, baik itu di negara berkembang maupun di negara maju sekalipun. Pengangguran terjadi karena faktor, jumlah kesempatan kerja yang tersedia umumnya lebih kecil dari angka yang ada, kondisi ini berjalan bertahun-tahun sehingga terjadi

akumulasi pengangguran karena pertumbuhan penduduk yang tinggi (Santoso Singgih, 2004). Pengangguran merupakan masalah ekonomi karena ketika angka pengangguran meningkat sebagai dampaknya suatu negara kesulitan membuat barang dan jasa yang sebenarnya dapat diproduksi oleh pengangguran (Cut NR, 2020). Kondisi ini membuat banyak pihak merasa khawatir dan tidak percaya diri. Para calon pekerja yang akan memasuki dunia kerja harus siap menghadapi persaingan yang ketat dalam mencari dan mendapatkan pekerjaan (Sekarina, 2018).

Hal tersebut berdampak pada mahasiswa semester akhir sering kebingungan menentukan kira-kira langkah apa yang harus dilakukan setelah lulus, mahasiswa bersaing dengan banyak sarjana lain yang lebih dulu lulus dan belum bekerja atau masih menganggur. Santoso dan Rokhedi (2012) menunjukkan bahwa komponen terpenting dari kehidupan manusia dewasa adalah : keluarga dan pekerjaan. Dua komponen tersebut sangat menentukan kebahagiaan hidup manusia, sehingga tidak mengherankan jika masalah pekerjaan dan keluarga praktis menyita seluruh perhatian, energi, dan waktu orang dewasa. Sempitnya lapangan pekerjaan dan tingginya persaingan dalam memperoleh pekerjaan, dapat menimbulkan beberapa dampak negatif misalnya kecemasan.

Hal ini juga sesuai pernyataan yaitu kecemasan yang dialami sarjana fresh graduate dalam proses melamar pekerjaan dapat berupa perasaan memiliki beban yang berat, muncul rasa takut, gelisah sehingga mengganggu ketenangan bahkan kesehatan fisik individu (Prihastuti & Rahmawati, 2012). Kualifikasi kerja yang menuntut pelamar harus memiliki pengalaman kerja juga menjadi penyebab munculnya kegelisahan sedangkan fresh graduate merupakan lulusan baru lulus yang belum pernah bekerja sebelumnya (Rachmady & Aprilia, 2018). Perasaan cemas saat proses wawancara ditunjukkan dengan merasa tidak memiliki kemampuan, merasa orang lain lebih baik dari dirinya, merasa bahwa kegagalan selalu mengikuti, khawatir tidak akan lulus dan tidak bekerja (Hadi & Zubaidah, 2015). Perilaku menghindari masalah dalam persaingan pekerjaan dapat menghambat individu dalam mendapat pekerjaan (Mu'arif, 2005)

Kecemasan menjadi masalah ketika telah menyerap energi kita dan menghalangi kita dalam melakukan kegiatan sehari-hari (Dixon, 2012). Kecemasan merupakan sebuah kondisi yang terkait dengan rasa takut, dimana setiap orang memiliki respon yang berbeda-beda. Respon tersebut dipengaruhi oleh proses belajar ketika menghadapi stimulus tertentu. Menjadi hal yang wajar ketika seseorang merasa cemas ketika menghadapi situasi yang ditakuti, hal tersebut menjadi abnormal ketika proporsi respon yang ditimbulkan tidak sesuai dengan stimulus yang muncul, yang kerap membentuk rasa takut sehingga akan mengganggu fungsi hidup sehari-hari (Nevid, Rathus, & Greene, 2003).

Kecemasan karir berkaitan dengan perasaan yang tidak pasti dan membuat individu tidak berdaya. Kecemasan sendiri merupakan respon emosi terhadap sesuatu yang diperlukan oleh individu sebagai pertahanan hidup dalam menghadapi stress yang dialami oleh individu (Stuart, 2007). Sebelum individu mengambil suatu keputusan mengenai karirnya maka individu harus memiliki perencanaan karir terlebih dahulu. Individu disebut memiliki perencanaan karir apabila individu tersebut sudah memiliki pengetahuan dan pemahaman tentang dirinya dan pekerjaan yang ia

inginkan. Sesuai dengan pernyataan yang mengatakan bahwa aspek terpenting dalam kehidupan manusia adalah ketika manusia tersebut dapat memperoleh pekerjaan sesuai dengan yang diinginkan (Mastur, 2014).

Berkaitan dengan hal tersebut, maka penting untuk memberikan layanan bimbingan dan konseling secara tepat pada siswa yang mengalami kecemasan. Begitu pentingnya bimbingan dan konseling sehingga Soemanto (2006) menyatakan bahwa bimbingan merupakan sebagian dari pendidikan, yang harus diberikan pada anak didik tidak hanya mengenal diri serta kemampuannya tetapi mengenal dunia sekitarnya. Individu yang mengalami masalah, dan setelah memperoleh pelayanan konseling ia diharapkan secara bertahap dapat memahami masalahnya dan memecahkan masalahnya (Hartono dan Soedarmadji, 2012). Pada proses konseling, konselor membantu klien untuk menyadari bahwa setiap pilihan yang ia ambil akan memiliki konsekuensi yang akan ia tanggung. Klien diajak untuk menyusun rencana-rencana yang akan digunakan untuk mencapai perubahan ke arah yang lebih baik dengan proses konseling (Glasser, 2004).

Hal ini sejalan dengan Anggia Maretta Ireel, dkk (2018) tentang efektivitas layanan konseling kelompok teknik restrukturisasi kognitif untuk mereduksi kecemasan. Hasil yang diperoleh dalam penelitian ini menunjukkan kecemasan siswa menghadapi ujian menurun setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif. Diperkuat Dewi Lianasari & Purwati (2021) tentang konseling kelompok cognitive behaviour teknik thought stopping untuk mengurangi anxiety academic terhadap skripsi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling kelompok pendekatan cognitive counseling teknik thought stopping dapat mengurangi anxiety academic mahasiswa terhadap skripsi. Maka strategi konseling dapat diterapkan dalam menurunkan tingkat kecemasan

Tujuan penelitian ini adalah untuk memberikan gambaran tentang upaya mengurangi kecemasan menjadi pengangguran melalui strategi konseling sehingga mereka dapat fokus dalam mendapatkan pekerjaan daripada harus memikirkan kesulitan dalam mendapatkan pekerjaan tersebut.

PENELITIAN TERDAHULU

Pertama, Nurhikmah & Siti Dea Ananda (2022) Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy Menggunakan Teknik Simbolis Dan Live Modeling Dalam Meminimalisir Kecemasan Karir Mahasiswa Akhir. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan menggunakan kelompok tunggal desain pretest-posttest yang hanya menggunakan satu kelompok mata pelajaran (single case) dan melakukan pengukuran sebelum dan sebelum memberikan perlakuan kepada subjek (pretest-posttest) dengan menggunakan instrumen akhir yaitu kecemasan karir mahasiswa. Hasil penelitian ada perbedaan yang signifikan tingkat kecemasan karir mahasiswa akhir sebelum dan sebelum menerima perlakuan untuk layanan konseling kelompok menggunakan Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy dengan model hidup dan simbolik teknik modeling, dan terbukti efektif menurunkan jenjang karir kecemasan mahasiswa akhir

Kedua, Bayu Febrianto & Tri Kurniati Ambarini (2019) Efektivitas Konseling Kelompok Realita Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Klien Pemasarakatan. Penelitian ini bertujuan untuk mengukur efektivitas dari konseling kelompok realita untuk menurunkan kecemasan pada klien pemasarakatan di Balai Pemasarakatan Kelas II Mataram. Desain penelitian adalah quasi experimental – nonequivalent control group pre-test/post-test, menggunakan Taylor Manifest Anxiety Scale (TMAS). Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah diberikan intervensi. Artinya adalah konseling kelompok realita efektif untuk menurunkan kecemasan pada klien pemasarakatan

Ketiga, Anisa Siti Nurjanah (2018) Kecemasan Mahasiswa Fresh Graduate Dalam Melamar Pekerjaan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan tingkat kecemasan fresh mahasiswa pascasarjana melamar pekerjaan. Penelitian ini berfokus pada fenomena banyak mahasiswa fresh graduate yang menganggur karena mereka merasa cemas dalam melamar pekerjaan. Penelitian menggunakan metode penelitian kepustakaan. Data yang peneliti gunakan berupa buku dan jurnal yang berkaitan topik penelitian. Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa cenderung lebih cemas saat melamar pekerjaan, terutama pada tahap wawancara daripada jika mereka akan melakukannya penganggur.

PEMBAHASAN

Konsep Pengangguran

Pengangguran adalah seseorang yang sudah di golongkan dalam angkatan kerja yang secara aktif sedang mencari pekerjaan pada suatu tingkat upah tertentu, tetapi tidak dapat memperoleh pekerjaan yang diinginkan pencocokan di pasar tenaga kerja Sukirno (2007).

Sebab terjadinya pengangguran dapat digolongkan kepada empat jenis yaitu:

- 1) Pengangguran friksional adalah pengangguran yang wujud apabila ekonomi telah mencapai kesempatan kerja penuh.
- 2) pengangguran siklikal adalah pengangguran yang disebabkan perkembangan ekonomi yang sangat lambat atau kemerosotan kegiatan ekonomi.
- 3) Pengangguran struktural, terjadi karena adanya perubahan dalam struktur atau komposisi perekonomian.
- 4) Pengangguran teknologi, ditimbulkan oleh adanya penggantian tenaga manusia oleh mesin-mesin dan bahan kimia yang disebabkan perkembangan teknologi (Amir, 2007)

Faktor Penyebab Terjadinya Pengangguran diantaranya :

- 1) Sedikitnya lapangan pekerjaan yang menampung para pencari kerja. Banyaknya para pencari kerja tidak sebanding dengan lapangan pekerjaan yang dimiliki oleh Negara Indonesia.
- 2) Kurangnya keahlian yang dimiliki oleh para pencari kerja. Banyak jumlah sumber daya manusia yang tidak memiliki keterampilan menjadi salah satu penyebab makin bertambahnya angka pengangguran di Indonesia.

- 3) Kurangnya informasi, dimana pencari kerja tidak memiliki akses untuk mencari tau informasi tentang perusahaan yang memilli kekurangan tenaga pekerja.
- 4) Kurang meratanya lapangan pekerjaan, banyaknya lapangan pekerjaan di kota, dan sedikitnya perataan lapangan pekerjaan.
- 5) Masih belum maksimalnya upaya pemerintah dalam memberikan pelatihan untuk meningkatkan softskill budaya malas yang masih menjangkit para pencari kerja yang membuat para pencari kerja mudah menyerah dalam mencari peluang kerja (Jhingan, M.L, 2008)

Gambaran Kecemasan

Secara umum, kecemasan (anxiety) adalah suatu perasaan kacau atau tidak enak yang memperingatkan individu akan adanya suatu ancaman atau bahaya namun wujudnya tidak jelas atau belum menampak; itu secara khusus, menunjukkan suasana perasaan menyakitkan yang dialami ketika 'aku' (ego) atau 'diri' (self) terancam; suatu kondisi atau suasana psikis yang ditimbulkan oleh suatu peristiwa atau stimulus yang diamati akan diterima, atau diantisipasi akan mengancam (Andi Mappiare, 2006)

Kecemasan adalah manifestasi dari berbagai proses emosi yang bercampur baur, yang terjadi ketika orang sedang mengalami tekanan perasaan (frustasi) dan pertentangan batin (konflik). Kecemasan itu mempunyai segi yang disadari, seperti rasa takut, terkejut, tidak berdaya, rasa berdosa/bersalah, terancam dan sebagainya. Juga ada segi-segi yang ada diluar kesadaran dan tidak bisa menghindari perasaan yang tidak menyenangkan itu (Zainal Aqib, 2013)

Freud dalam Willis, mengemukakan tiga macam kecemasan yairu:

- 1) Kecemasan realitis, yaitu takut akan bahaya yang datang dari luar; cemas atau takut jenis ini bersumber dari ego
- 2) Kecemasan Neurotis, yaitu kecemasan yang bersumber dari id, kalau-kalau insting tidak dapat dikendalikan sehingga menyebabkan orang berbuat sesuatu yang dapat dihukum.
- 3) Kecemasan moral yang bersumber pada sumber ego, kecemasan ini dinamakan juga kecemasan kata hati. Kecemasan ini disebabkan oleh pertentangan moral yang sudah baik dengan perbuatan-perbuatan yang mungkin menentang norma-norma moral itu (Sofyan S. Willis, 2014)

Adler dan Rodman dalam Ghufroon & Risnawati, menyatakan terdapat dua faktor yang menyebabkan adanya kecemasan, yaitu:

- 1) Pengalaman negatif pada masa lalu Pengalaman ini merupakan hal yang tidak menyenangkan pada masa lalu mengenai peristiwa yang dapat terulang lagi pada masa mendatang, apabila individu tersebut menghadapi situasi atau kejadian yang sama dan juga tidak menyenangkan, misalnya pernah gagal dalm tes. Hal tersebut merupakan pengalaman umum yang menimbulkan kecemasan siswa dalam menghadapi tes.

- 2) Pikiran yang tidak rasional Para psikolog memperdebatkan bahwa kecemasan terjadi bukan karena suatu kejadian, melainkan kepercayaan atau keyakinan tentang kejadian itulah yang menjadi penyebab kecemasan. (Nur Ghufroon & Rini Risnawati S, 2016).

Strategi Konseling

Konseling berasal dari bahasa Inggris "counseling" yang dikaitkan dengan kata "counsel" memiliki beberapa arti, yaitu nasehat (to obtain counsel), anjuran (to give counsel) dan pembicaraan (to take counsel). Berdasarkan arti di atas, konseling secara etimologis berarti pemberian nasehat, anjuran, dan pembicaraan dengan bertukar pikiran (Tohirin, 2007)

Tujuan layanan konseling pada dasarnya dibedakan menjadi dua, yaitu tujuan teoritis dan tujuan operasional. Tujuan teoritis berkaitan dengan tujuan secara umum melalui proses konseling, yaitu pengembangan pribadi, pembahasan dan pemecahan masalah pribadi yang dialami oleh masing-masing anggota kelompok agar masalah terselesaikan dengan cepat melalui bantuan anggota kelompok lain, sedangkan tujuan operasional disesuaikan dengan harapan siswa dan masalah yang dihadapi siswa. (Latipun, 2010)

Tahap-Tahap Pelaksanaan Konseling diantaranya :

- 1) Pembentukan Kelompok Tahap ini merupakan persiapan pelaksanaan konseling. Pada tahap ini terutama saat pembentukan kelompok, dilakukan dengan seleksi anggota, kemudian menawarkan program kepada calon peserta konseling sekaligus membangun bagi calon peserta
- 2) Tahap I : Tahap Awal Konseling Proses utama selama tahap awal adalah orientasi dan eksplorasi. Pada awalnya tahap ini akan diwarnai keraguan dan kekhawatiran, tetapi juga harapan dari peserta konseling. Namun, apabila konselor mampu memfasilitasi kondisi tersebut, tahap ini akan memunculkan kepercayaan terhadap kelompok
- 3) Tahap II : Tahap Transisi Tujuan tahap ini adalah membangun rasa saling percaya yang mendorong anggota menghadapi rasa takut yang muncul pada tahap awal. Konselor perlu memahami karakteristik dan dinamika yang terjadi pada tahap transisi
- 4) Tahap III : Tahap Kegiatan Konseling Berdasarkan permasalahan yang sudah digali, konselor dan siswa membahas bagaimana persoalan dapat diatasi. Siswa harus ikut berfikir, memandang dan mempertimbangkan, namun peran konselor dalam hal ini biasanya lebih besar. Oleh karena itu, siswa mendengarkan terlebih dahulu penjelasan konselor tentang hal yang perlu ditinjau dan didiskusikan
- 5) Tahap IV : Tahap Akhir Anggota kelompok mulai mencoba melakukan perubahan tingkah laku dalam kelompok. Setiap anggota kelompok memberi umpan balik terhadap anggota yang lain, selain itu terjadi transfer pengalaman dalam kelompok mengenai kehidupan yang lebih luas. Jika ada siswa yang memiliki masalah dan belum terselesaikan pada fase sebelumnya, maka pada fase ini harus diselesaikan

- 6) Tindak Lanjut Setelah berselang beberapa waktu, konseling kelompok dapat dievaluasi. Tindak lanjut perlu dikaitkan apabila masih terdapat kendala-kendala dalam pelaksanaan dilapangan. Mungkin diperlukan upaya perbaikan terhadap cara pelaksanaannya (Prayitno, 2017)

PENUTUP

Dari berbagai sumber yang telah dikemukakan di atas, dapat dipahami bahwa mahasiswa merasa cemas menghadapi proses melamar kerja apalagi menganggur. Hal ini disebabkan banyak faktor yaitu kurangnya soft skill yang dimiliki mahasiswa, kurangnya informasi mengenai pekerjaan dan kurangnya kepercayaan terhadap kemampuan diri sendiri.

Dalam mengurangi kecemasan dapat menggunakan strategi konseling. Apalagi dikombinasikan dengan berbagai pendekatan. layanan konseling berpengaruh dalam menurunkan kecemasan mendapatkan pekerjaan pada mahasiswa tingkat akhir. Mahasiswa yang mengikuti layanan konseling optimisme masa depan mengalami penurunan tingkat kecemasan mendapatkan pekerjaan yang lebih signifikan dibandingkan mahasiswa yang tidak mendapatkan layanan konseling kelompok optimisme masa depan.

DAFTAR PUSTAKA

- Amri Amir. (2007). Pengaruh Inflasi dan Pertumbuhan Ekonomi Terhadap Pengangguran di Indonesia. *Jurnal Inflasi dan Pengangguran*, Vol. 1 (1)
- Andi Mappiare. (2006). Kamus Istilah Konseling & Terapi, (Jakarta: PT Raja grafindo Persada)
- Anisa Siti Nurjanah. (2018). Kecemasan Mahasiswa Fresh Graduate Dalam Melamar Pekerjaan. *Al-Ittizaan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, Vol. 1 (2)
- Anggia Maretta Ireel, Yessy Elita, Arsyadani Mishbahuddin (2018). Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Mereduksi Kecemasan Menghadapi Ujian Siswa Kelas Vii Smp N 22 Kota Bengkulu. *Jurnal Ilmiah Bimbingan dan Konseling*, Vol. 1 (2)
- Bayu Febrianto & Tri Kurniati Ambarini. (2019). Efektivitas Konseling Kelompok Realita Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Klien Pemasarakatan. *Jurnal Ilmia Ilmu Terapan*, Vol. 07 (1)
- Cut NR. (2020). Analisis Dampak Pengangguran Berpengarus Terhadap Individual. *Jurnal Ilmiah Prodi Muammalah*. Vol 12 (1)
- Cita., Kadek, F, P., dan Gusti P, N, W. (2016). Pengaruh Pertumbuhan Penduduk Dan Struktur Ekonomi Terhadap Pertumbuhan Ekonomi dan Pengangguran di Indonesia. Hal 1103-1124, ISSN: 2303- 0178.
- Devinda Friska Sekarina. (2018). Hubungan Antara Dukungan Sosial Orang Tua Dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Siswa Kelas XII SMK

- Yudya Karya Magelang''. *Jurnal Empati Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro*, Vol. 7 No. 1
- Dewi Lianasari, Purwati. (2021). Konseling Kelompok Cognitive Behaviour Teknik Thought Stopping Untuk Mengurangi Anxiety Academic Terhadap Skripsi. *Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, Vol. 11 (2) ; 117 – 126
- Dixon, T. (2012). Understanding Anxiety Problems. Help-for Publishing
- Glasser, W. (2004). New Vision for Counseling. The Family. *Journal: Counseling and Therapy for Couples and Families*, 12 No.4, 339-341
- Hadi, M. F. Z., & Zubaidah, Z. (2015). Pemanfaatan Konseling Neuro Linguistic Programming dalam Mengatasi Kesulitan Belajar Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Dakwah Risalah*, 26(4), 174–182.
- Hartono dan Boy Soedarmadji. (2012). Psikologi Konseling. Surabaya : Unipa Press.
- Jhingan, M.L (2008). Ekonomi Pembangunan dan Perencanaan. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Latipun. (2010). Psikologi Konseling (Malang : UMM Press)
- Mastur, T. (2014). Materi Layanan Klasikal Bimbingan dan Konseling Bidang Bimbingan Karier. YOGYAKARTA: PARAMITAP PUBLISHING
- Mu'arif. (2005). Hubungan Kecemasan dengan Agresifitas. Humanitas Indonesia. *Psychological Journal*, 2, 1012–11
- Nevid, S., Rathus, A., & Greene, B. (2003). Psikologi Abnormal Edisi Kelima Jilid 1. Jakarta: Erlangga.
- Nur Ghufroon & Rini Risnawati S. (2016). Teori-Teori Psikologi, (Jogjakarta: Ar-Ruzz Media)
- Nurhikmah & Siti Dea Ananda. (2022). Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy Menggunakan Teknik Simbolis Dan Live Modeling Dalam Meminimalisir Kecemasan Karir Mahasiswa Akhir. *Didaktika Jurnal Kependidikan*, Vol. 16 (1)
- Prayitno, Konseling Profesional Yang Berhasil(Jakarta :Raja Grafindo Persada.2017).hal.159
- Prihastuti, N. W. S., & Rahmawati. (2012). Tingkat kecemasan sarjana. 4(3), 2–6.
- Rachmady, T. M. N., & Aprilia, E. D. (2018). Hubungan Adversity Quotient Dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Freshgraduate Universitas Syiah Kuala Correlation Adversity Quotient and the Anxiety in Facing the Working World on Fresh graduate from Syiah Kuala University. 6(1), 54–60
- Santoso, Singgih. 2004. *Buku Latihan SPSS Statistik*. Jakarta; PT. Alex Media Komputindo.
- Sofyan S. Willis. (2014). Konseling Individual, Teori dan Praktek, (Bandung:Alfabeta)

- Soemanto. (2006). Psikologi Pendidikan. Jakarta: Asdi Mahasatya.
- Stuart S. (2007). Buku saku keperawatan jiwa edisi 4. Jakarta : EGC
- Sukirno. (2007). Pengantar Teori Makro Ekonomi. Raja Grafindo Persada. Jakarta
- Tohirin. (2007). Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi). (Jakarta : Raja Grafindo Persada)
- Zainal Aqib. (2013). Konseling Kesehatan Mental (Untuk Mahasiswa, Guru, Konselor, Dosen), (Bandung: CV Yrama Widya)