
Keefektifan Teknik *Self Instruction* untuk Mereduksi Kecemasan Menghadapi Ujian pada peserta didik SMA

Adi Dewantoro, Edy Legowo, Chadidjah

Program Studi Bimbingan dan Konseling, FKIP, Universitas Sebelas Maret

email: adidewantoro9@gmail.com

Abstrak: Tujuan penelitian ini adalah untuk menguji keefektifan teknik self instruction untuk mereduksi kecemasan menghadapi ujian pada peserta didik SMA. Penelitian ini merupakan *single case experimental design* dengan desain A-B. Subjek penelitian yaitu peserta didik kelas XII SMA yang berjumlah 3 orang. Hasil analisis persentase didukung oleh hasil analisis klinis, guru dan teman subjek sebagai significant others dilingkungan sekolah menyatakan bahwa pada masing-masing subjek penelitian mengalami penurunan tingkat kecemasan menghadapi ujian, berarti hipotesis terbukti.

kata kunci : Kecemasan, Kecemasan menghadapi ujian, *Self instruction*

PENDAHULUAN

Setiap peserta didik yang mengikuti pendidikan di sekolah selalu akan menghadapi evaluasi dari hasil belajarnya. Hasil belajar yang diperoleh peserta didik melalui ujian, dianggap sebagai manifestasi prestasi peserta didik dalam bidang akademiknya. Hal ini merupakan bentuk evaluasi dari proses belajar di sekolah. Pelaksanaan evaluasi belajar atau ujian dilakukan oleh guru kepada peserta didiknya pada akhir proses pembelajaran berupa ujian atau tes pada setiap akhir materi, pertengahan semester, akhir semester, dan ujian secara nasional. Nilai akademik dari sebuah ujian, dianggap sebagai prestasi peserta didik dalam bidang akademik yang dapat diukur dari pencapaian standar kompetensi lulusan. Prestasi belajar merupakan cerminan usaha yang dilakukan peserta didik dalam menyelesaikan tugas belajar yang diberikan (Puspita Sari, dalam Ratnaningtyas, P: 2013). Prestasi belajar juga dapat digunakan sebagai prediktor capaian keberhasilan di masa yang akan datang. Jika peserta didik berhasil melewati ujian dengan nilai yang baik maka peserta didik dianggap berhasil menjawab tuntutan sekolah dan keluarga di bidang akademiknya. Sedangkan peserta didik yang memperoleh hasil buruk dari sebuah ujian maka akan melahirkan permasalahan pada diri peserta didik, terutama pada kurangnya minat belajar.

Tuntutan mendapat nilai ujian yang baik akan mempengaruhi persepsi individu atau penilaian kognitif, sebagai potensi yang berbahaya atau merugikan. Pada saat seseorang mengakui atau menginterpretasikan suatu situasi sebagai potensi yang merugikan, membahayakan atau mengancam dirinya, maka akan muncul kecemasan. Ghufron & Rini (2012:141) menjelaskan bahwa kecemasan (*anxiety*) merupakan pengalaman subjektif yang tidak menyenangkan mengenai kekhawatiran atau ketegangan berupa perasaan cemas, tegang, dan emosi yang dialami oleh seseorang. Sumber kecemasan pada peserta didik yang menghadapi ujian adalah ketakutan atau kekhawatiran mereka akan hasil prestasi belajar yang diukur dengan nilai standar kelulusan. Idealnya, ujian dalam proses belajar tidak perlu ditanggapi dengan kecemasan yang akan membuat resah peserta didik. Kecemasan pada diri peserta didik juga dapat dipengaruhi oleh tingkat intelegensi. Menurut Ellis (Alsa, 1984) mengatakan bahwa kecemasan pada peserta didik disebabkan oleh adanya tingkat intelegensi yang berbeda pada diri peserta didik. Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Chairina,dkk (2012) terbukti bahwa tingkat probabilitas hasil analisis sebesar 0,000 yang lebih kecil dari probabilitas yang dipersyaratkan 0,05, berarti antara tingkat kecerdasan dan tingkat kecemasan peserta didik adalah berhubungan signifikan, dengan nilai koefisien sebesar 0,620 (negatif) yang berarti antara tingkat kecemasan dan tingkat kecerdasan berhubungan kuat dengan arah berlawanan yakni semakin tinggi kecerdasan peserta didik semakin rendah tingkat kecemasan, dan sebaliknya kecemasan yang tinggi akan menurunkan kemampuan (kecerdasan) dalam belajar.



Banyak faktor pemicu timbulnya kecemasan pada diri peserta didik antara lain: target kurikulum yang terlalu tinggi, iklim pembelajaran yang kompetitif, pemberian tugas yang sangat padat, serta sistem penilaian yang ketat, merupakan faktor penyebab timbulnya kecemasan yang bersumber dari faktor kurikulum. Sikap dan perlakuan guru yang kurang bersahabat dan terlalu tegas juga merupakan sumber penyebab timbulnya kecemasan yang bersumber dari faktor guru. (Sudrajat, 2009) berpendapat bahwa “Penerapan disiplin sekolah yang ketat dan lebih mengedepankan hukuman, iklim sekolah kurang nyaman, serta sarana dan prasarana belajar sangat terbatas juga merupakan faktor pemicu terbentuknya kecemasan pada peserta didik yang bersumber dari faktor manajemen sekolah”. Disisi lain faktor penyebab kecemasan yang berasal dari dalam diri peserta didik dalam menghadapi ujian adalah adanya persepsi bahwa ujian yang dihadapinya dirasa sulit dan tidak sanggup untuk menyelesaikannya dengan baik. Perasaan kurang yakin bisa menjawab tiap butir soal, takut jawabannya salah, takut nilai dan prestasinya turun, takut tidak lulus, malu jika nilainya turun, takut dimarahi orang tua jika nilainya menurun dan alasan lainnya yang membuat peserta didik merasa cemas.

Kecemasan yang dialami peserta didik dapat menimbulkan permasalahan dalam menjalani hidupnya apabila tidak terkondisikan dengan baik. Ketika peserta didik menganggap apa yang dihadapinya terasa sulit dan adanya rasa ketidakmampuan untuk menghadapi evaluasi pembelajaran di sekolah yang umumnya dilakukan berupa ujian harian, Ujian Tengah Semester (UTS), Ujian Akhir Semester (UAS), dan Ujian Nasional (UN) maka akan timbul kecemasan. Kecemasan yang dialami saat menghadapi ujian akan berbeda antara peserta didik satu dengan yang lainnya, pada tingkat kecemasan rendah maka kecemasan tersebut akan menjadi sebuah motivasi untuk mendorong peserta didik mempersiapkan diri untuk menghadapi ujian. Astuti & Resminingsih (2010:18) menjelaskan “Kecemasan dengan intensitas wajar dapat dianggap memiliki nilai positif sebagai motivasi”. Hal itu dapat dimaknai bahwa kecemasan yang dialami seseorang dapat dijadikan sebagai motivasi untuk maju dan berkembang selama kecemasan tersebut masih dalam tahap kewajaran.

Adanya kecenderungan perilaku kecemasan saat menghadapi ujian membuat banyak peneliti tertarik untuk mengangkat permasalahan kecemasan menghadapi ujian dengan teknik yang berbeda. Hasil penelitian dengan penerapan konseling behavioral melalui teknik desensitisasi sistematis untuk mereduksi kecemasan menghadapi ujian yang dilakukan (Tresna, 2009) menghasilkan kesimpulan bahwa terdapat pengaruh positif yang signifikan dalam mereduksi kecemasan dalam menghadapi ujian. Berdasarkan data di atas maka penerapan sebuah teknik atau metode yang tepat diharapkan dapat mengatasi kecemasan peserta didik saat menghadapi ujian.

Selain menggunakan teknik *desensitisasi sistematis*, sangat dimungkinkan sekali untuk menggunakan teknik-teknik analisis perilaku yang lain sehingga dapat mengatasi ataupun mereduksi kecemasan dalam menghadapi ujian. salah satu teknik/metode dalam analisis perilaku yang diharapkan dapat digunakan untuk mereduksi kecemasan peserta didik dalam menghadapi ujian adalah dengan teknik *self instruction*. *Self instruction* merupakan salah satu teknik pendekatan *Cognitive Behaviour Therapy (CBT)* yang dikembangkan oleh Meichenbaum. *Self instruction* merupakan sebuah teknik perilaku kognitif yang digunakan untuk membantu individu memodifikasi perilaku mereka sendiri. Langkah-langkah intervensi yang dilakukan oleh Meichenbaum (dalam Lynn dan Garske, 1985) menggunakan teknik *self instruction* adalah: (1) *Cognitive Modeling*, (2) *Overt external guidance*, (3) *Overt self-guidance*, (4) *Faded overt self-guidance*, dan (5) *Covert self-instruction*.

Menurut Ramli (dalam Dahlan, 2005: 434). Secara garis besar, konseling kognitif perilaku adalah bentuk konseling yang memadukan prinsip dan prosedur konseling kognitif dan konseling perilaku. Prinsip dan prosedur ini memiliki asumsi bahwa proses kognitif mempengaruhi tingkah laku dan proses tersebut dapat diubah melalui teknik kognitif dan perilaku. Perubahan kognitif pada diri peserta didik yang mengalami kecemasan menghadapi ujian merupakan salah satu bentuk penanganan masalah yang utama dalam konseling kognitif

perilaku. Safaria (2004: 55) menyatakan bahwa “Konseling kognitif perilaku merupakan konseling yang banyak digunakan untuk menyembuhkan masalah-masalah emosi.”

Meichenbaum 1974 (Sharf, 2004) mengungkapkan bahwa teknik *self instruction* adalah cara untuk individu mengajarkan kepada diri mereka sendiri bagaimana menangani secara efektif terhadap situasi yang sulit bagi diri mereka sendiri. Jadi dapat disimpulkan bahwa teknik *self instruction* merupakan suatu teknik dalam pendekatan perilaku kognitif yang membantu mengajarkan kepada individu untuk mengubah anggapan individu terhadap situasi yang sulit bagi mereka menjadi lebih efektif.

Freidenberg dan Gillis (Lange dkk, 1998) Kekuatan teknik *self instruction* adalah untuk mengganti pemikiran negatif menjadi positif, didasari oleh pemikiran bahwa pandangan seseorang mengenai dirinya dapat diarahkan. Sementara itu kegunaan teknik ini untuk mengarahkan perilaku didasari oleh pemikiran bahwa pemberian instruksi merupakan bagian penting pada perkembangan manusia dalam mengarahkan perilaku (Rock, 1997).

Selain itu *self instruction* menekankan perlunya verbalisasi (*self talk*) dalam diri individu. Vygotsky (Safaria, 2005:75) menjelaskan bahwa proses internalisasi perintah verbal merupakan langkah penting dalam menciptakan kendali secara sadar terhadap perilaku. Senada dengan pendapat tersebut, (Lumia, dalam Safaria, 2005:75) juga menjelaskan hasil studinya bahwa kemampuan anak untuk mengendalikan dan mengatur perilakunya dengan mengubah verbalisasi nyata menjadi berbicara dengan diri sendiri di dalam hati (*self talk*).

Teknik *self instruction* dapat menjadi salah satu intervensi yang dipandang tepat dalam mereduksi kecemasan menghadapi ujian. Stone (1985) menyatakan bahwa ada beberapa kategori masalah yang mampu diatasi dengan menggunakan teknik *self instruction* yang salah satunya adalah *low stress tolerance*, secara spesifik juga termasuk kecemasan yang merupakan sub konstruk dari *low stress tolerance*. Kecemasan merupakan sebuah kondisi tidak menyenangkan peserta didik sebagai hasil dari penilaian kognitif terhadap sesuatu yang mengancam dalam hal ini ujian, ancaman tersebut datang dari adanya tuntutan yang tinggi baik dari dirinya ataupun dari luar dirinya dengan demikian dalam pelaksanaan ujian hendaknya peserta didik mereduksi terlebih dahulu kecemasannya. Perubahan kognitif dalam memandang stimulus penghasil kecemasan dilakukan melalui verbalisasi diri seperti yang diutarakan Meichenbaum (Dobson & Dozois, 2001: 6) menjelaskan perubahan kognitif pada individu bisa diubah dengan menggunakan verbalisasi diri. Teknik *self instruction* dapat menjadi kunci dalam melakukan *treatment* terhadap peserta didik yang mengalami kecemasan menghadapi ujian.

Peran layanan bimbingan dan konseling yang komprehensif diperlukan untuk mengatasi permasalahan yang telah di uraikan diatas, karena bimbingan dan konseling merupakan bagian yang terintegrasi dari sistem pendidikan yang berada pada ranah pengembangan potensi peserta didik. Pemberian layanan bimbingan dan konseling diharapkan mampu membantu peserta didik mengatasi permasalahan yang dialaminya, sehingga nantinya potensi-potensi yang ada pada diri peserta didik dapat berkembang dan mampu membawa peserta didik untuk melakukan penyesuaian diri. Menurut Kartadinata (2011: 41) pendidikan pada umumnya dan bimbingan pada khususnya bertujuan membantu peserta didik mengembangkan suatu sistem penyesuaian diri yang kuat untuk memperoleh perkembangan diri yang optimal.

Peran guru bimbingan dan konseling di dalam menangani permasalahan peserta didik terletak pada bagaimana upaya bimbingan dan konseling itu mengoptimalkan potensi peserta didik dari berbagai aspek yang ada dalam diri peserta didik, baik akademik, pribadi-sosial dan karir. Kecemasan menghadapi ujian merupakan salah satu wujud masalah akademik peserta didik yang tentunya merupakan bidang kajian bimbingan dan konseling untuk bisa mereduksinya. Hal ini sesuai dengan fungsi bimbingan dan konseling yaitu fungsi pengentasan. Individu yang mengalami masalah dianggap berada dalam suatu keadaan yang tidak mengenakan sehingga perlu dientaskan dari keadaan yang tidak mengenakan tersebut. Upaya yang dilakukan untuk mengatasi permasalahan itu adalah upaya pengentasan melalui pelayanan bimbingan dan konseling.

METODE PENELITIAN

Rancangan penelitian yang digunakan untuk menjawab permasalahan penelitian ini adalah desain penelitian eksperimental yaitu *single case experimental design*. *Single case experimental design* dipilih dalam penelitian ini dengan alasan untuk mengetahui efektivitas perlakuan terhadap suatu kasus yang khas dengan jumlah subjek yang sedikit atau bersifat individual serta diharapkan muncul adanya perubahan perilaku setelah perlakuan diberikan. Desain A-B dipilih untuk digunakan dalam penelitian ini karena Desain A-B berlaku untuk subjek tunggal (N=1) atau satu kelompok kecil subjek yang mendapat perlakuan sama.

Desain A-B merupakan desain dasar dalam *Single case experimental design* yang paling sederhana. Menurut Sunanto, dkk (2005:55) menyatakan bahwa prosedur desain A-B disusun atas dasar logika *baseline (logic baseline)*. Logika *baseline* menunjukkan suatu pengulangan pengukuran perilaku atau *target behavior* pada sekurang-kurangnya dua kondisi yaitu kondisi *baseline* (A) dan kondisi intervensi (B). Pada desain ini *target behavior* ditetapkan dengan jelas dan pengulangan pengukuran dilakukan sepanjang fase A maupun fase B (Barlow dan Hersen, 1984). Pengulangan pengukuran pada desain A-B terhadap data pada fase A (*baseline*) maupun B (*treatment*) dapat dihentikan apabila data menunjukkan *trend* tertentu yang ditunjukkan dengan grafik visual. Apabila grafik visual pada subjek tidak menggambarkan suatu *trend* tertentu maka diperbolehkan untuk mengganti subjek penelitian. Hal ini disebabkan pada penelitian eksperimental dengan desain kasus tunggal yang diutamakan adalah keluwesan dalam pemilihan subjek.

Variabel dalam penelitian ini yaitu kecemasan menghadapi ujian dan *self instruction*. Secara operasional kecemasan menghadapi ujian dapat didefinisikan sebagai bentuk ketidaknyamanan yang terjadi saat ujian berlangsung (10 menit awal, 40 menit saat ujian, 10 menit akhir) yang ditandai munculnya perilaku menggeser tempat duduk agar tidak kelihatan pengawas, memberikan kode-kode kepada teman untuk meminta jawaban saat ujian, duduk kurang nyaman, bekerjasama/bertanya dengan teman saat ujian berlangsung, ijin keluar kelas saat ujian berlangsung, muncul keringat saat mengerjakan soal ujian, mencontek pekerjaan teman saat ujian berlangsung, sering menoleh ke teman, melirik/melihat ke arah pengawas (mengamati pengawas) saat ujian, dan menyembunyikan barang di laci meja. Tekanan ini bisa bersumber dari dalam diri peserta didik misalnya kebutuhan akan dipuji, kebutuhan akan kedudukan, maupun kebutuhan untuk dihargai. Sedangkan, tekanan yang bersumber dari luar misalnya harapan orang tua kepada anaknya untuk berprestasi baik.

Secara operasional teknik *self instruction* dapat didefinisikan sebagai satu kesatuan teknik pengubah perilaku dengan memanfaatkan *self talk/kata hati* dalam diri peserta didik untuk membantu mereka mereduksi kecemasan dalam menghadapi ujian. Dalam penelitian ini langkah operasional pelaksanaan teknik self instruction adalah sebagai berikut:

- a. Subjek diminta menuliskan pikiran-pikiran irasional (kata-kata negatif) yang ada pada dirinya pada lembar agenda *self instruction*.
- b. Subjek diminta untuk mengubah pikiran irasional pada dirinya menjadi pikiran rasional (kata-kata positif) yang menunjukkan kepercayaan terhadap kemampuan dirinya pada lembar agenda *self instruction*.
- c. Subjek diminta menuliskan bentuk perilaku baru yang akan dilakukannya berdasarkan pikiran rasional yang telah dituliskan pada lembar agenda *self instruction*.
- d. Peneliti mengajak subjek untuk melakukan *self verbalization* yaitu mengucapkan pada diri sendiri agenda *self instruction* yang mereka tulis dikertas masing-masing. Peneliti mengajak subjek kira-kira 3-5 menit untuk melakukan itu, agar membekas dan selalu teringat pada memori otaknya dan tidak muncul lagi pemikiran negatif yang sama pada pertemuan-pertemuan selanjutnya sehingga akan memunculkan *new behavior* yang positif.
- e. Subjek diminta memberikan tanda *ceklist* (V) pada kolom pelaksanaan ujian ke-1,2,3,..,6 apabila subjek mampu menunjukkan perilaku baru saat menghadapi ujian. Apabila pada pelaksanaan ujian yang pertama subjek mampu menerapkan perilaku baru saat menghadapi ujian maka pada kolom pelaksanaan ujian ke-1 diberi tanda *ceklist* sebagai bentuk keberhasilan subjek dalam memunculkan perilaku baru, begitu seterusnya.

Analisis data kecemasan menghadapi ujian dalam penelitian ini dianalisis menggunakan dua teknik analisis data yaitu analisis statistik dan analisis klinis. Analisis statistik menggunakan teknik persentase. Data berupa skor kecemasan menghadapi ujian pada fase *baseline* maupun fase intervensi dianalisis dengan menggunakan teknik analisis statistik. Teknik analisis statistik yang digunakan yaitu dengan teknik analisis persentase, tujuannya untuk menghitung besarnya rata-rata persentase perubahan tingkat kecemasan menghadapi ujian antara sebelum dan sesudah diberikannya perlakuan.

Selain teknik analisis persentase, penelitian ini juga menggunakan teknik analisis klinis. Teknik analisis klinis yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode evaluasi subjektif. Metode evaluasi subjektif adalah penelitian terhadap perubahan perilaku subjek penelitian oleh orang yang sering melakukan kontak sosial setiap harinya dengan subjek penelitian yaitu guru mata pelajaran, dan teman sebangku. Teknik analisis klinis digunakan dalam penelitian ini karena perubahan perilaku yang dipandang secara klinis dianggap penting jika intervensi telah membawa kinerja subjek dalam kisaran tingkat diterima secara sosial, sebagaimana dinyatakan oleh orang lain bahwa perilaku subjek yang dinilai oleh orang lain telah mencerminkan perbaikan secara kualitatif.

HASIL

Berdasarkan analisis data hasil penelitian dapat diketahui bahwa terdapat penurunan tingkat kecemasan menghadapi ujian pada subjek penelitian antara sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Hasil analisis data dengan teknik statistik persentase pada subjek 1 menghasilkan perubahan perilaku sebesar 54,28%. Secara berturut-turut hasil analisis data dengan teknik statistik persentase pada subjek 2 dan 3 mengalami penurunan tingkat kecemasan menghadapi ujian sebesar 52,55% dan 50,41%.

PEMBAHASAN

Berdasarkan ketentuan dari Goodwin & Coates (1976:57) yang menyatakan bahwa perubahan perilaku yang terjadi akibat sebuah *treatment* dapat dikatakan berubah signifikan apabila hasil perhitungan dengan rumus persentase tidak kurang dari 50%. Analisis statistik persentase dalam penelitian ini juga didukung dengan analisis klinis. Guru dan teman subjek sebagai *significant others* dilingkungan sekolah menyatakan bahwa pada masing-masing subjek penelitian mengalami penurunan tingkat kecemasan dalam menghadapi ujian. Barlow dan Hersen (1984) menyatakan bahwa analisis klinis dinilai lebih kuat dibandingkan analisis statistik karena kebanyakan analisis statistik tidak didasarkan pengamatan yang jelas pada fungsi subjek dalam kehidupan sehari-hari. Sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa teknik *self instruction* efektif untuk mereduksi kecemasan menghadapi ujian pada peserta didik SMA

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data kuantitatif dan hasil analisis data klinis dapat diambil sebuah simpulan bahwa teknik *self instruction* efektif untuk mereduksi kecemasan menghadapi ujian pada siswa kelas XII SMA Negeri di Sukoharjo. Hal tersebut dapat dibuktikan dengan menurunnya skor kecemasan menghadapi ujian pada subjek penelitian. Hasil analisis persentase pada subjek penelitian menunjukkan perubahan tingkat kecemasan menghadapi ujian sebesar 54,28% untuk subjek 1, subjek 2 sebesar 52,55%, dan subjek 3 sebesar 50,41%, artinya perubahan perilaku kecemasan menghadapi ujian yang dialami masing-masing subjek penelitian telah mencapai indikator keberhasilan yang signifikan. Peneliti selanjutnya yang tertarik untuk mengembangkan penelitian dengan masalah yang sama hendaknya memilih desain yang lebih akurat yang mampu memberikan kontrol lebih kuat terhadap efek perlakuan pada masing-masing subjek.

DAFTAR PUSTAKA

- Alsa, A. (1984). Usia Mental, Jenis Kelamin, dan Prestasi Belajar Matematika. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 12, 1, 22-29.
- Astuti, E.S. dan Resminingsih. (2010). *Bahan Dasar untuk pelayanan Bimbingan dan Konseling pada Satuan Pendidikan Menengah*. Jakarta: PT Grasindo.
- Barlow, D.H & Hersen, M. (1984). *Singel Case Experimental Design: Strategies for Studying Behavior Change 2nd*. New York: Perganom Press.inc
- Alif Mardijana, Chairina, Rr. L, Irawan F.K. (2012). *Kecerdasan dan Kecemasan pada Siswa Berhubungan Kuat Menjelang Ujian Akhir Semester*. Artikel Ilmiah Hasil Penelitian Mahasiswa.: Universitas Jember
- Dahlan, D. (2005). *Pendidikan dan Konseling di Era Global*. Bandung : Rizqi Press
- Dobson, Keith & Dozois, David. (2001). Historical And Philosophical Bases Of The Cognitive-Behavioral Therapies. 3-39.
- Ghufron, M.N. dan Risnawati, S.R. (2012). *Teori-teori Psikologi*. Jogjakarta : Ar- Ruzz Media.
- Goodwin, Dwight L dan Coates, Thoams. J. (1976). *Helping Student Help Themselves*. New Jersey: Prentice-Hall
- Tresna I Gede. (2011). Efektifitas *Konseling Behavioral Dengan Teknik Desensitisasi untuk Mereduksi Kecemasan Menghadapi Ujian*. Jurnal ISSN 1412-565X
- Sunanto, J, Takeuchi, K, Nakata, H. (2005). *Pengantar Penelitian dengan Subjek Tunggal*. CRICED: Universitas Tsukuba
- Kartadinata, S. (2011). *Menguak Tabir Bimbingan dan Konseling Sebagai Upaya Pedagogis*. Bandung : UPI PRESS.
- Lange, A., Richard, R., Gest, A., Vries, M. De, & Lodder, L. (1998). The Effects of Positive Self-Instruction: A Controlled Trial. *Cognitive Therapy and Research*, 22(3), 225–236. <https://doi.org/10.1023/A:1018740725281>
- Lynn, S.J, Garske,J.P.(1985). *Contemporary Psychotherapies: Models and Methods*. USA: Charles E. Merrill Publishing
- Ratnaningtyas, P. (2013). *Efektivitas Teknik Self Contracting dan Self Reinforcement Untuk Meningkatkan Prestasi Belajar Matematika Pada Siswa Kelas V SD N Pandes Wedi Klaten Tahun Ajaran 2013/2014*. Skripsi: Tidak Diterbitkan Surakarta: Universitas Sebelas Maret
- Rock. S.L. (1997). *A Meta Analysis of Self Instruction Training Research*. Proquest Dissertations and Theses.
- Triantoro, S. (2004). *Terapi Kognitif Perilaku Untuk Anak*. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Sharf, R.S. (2004). *Theories of Psychotherapy and Counseling*. USA: Brooks/Cole. Stone, Gerald L. (1985). *Conseling Psychology Perspectives and Function* Monterey, California : Brooks/Cole Publising Company.
- Sudrajat, A. (2009). *Upaya Mencegah Kecemasan di Sekolah* (online). Tersedia:<http://leoriset.blogspot.com/2009/01/upaya.mencegah.kecemasan.disekolah.html>.