



Upaya Peningkatan Pemahaman Tentang Psikosomatis Dengan Bimbingan dan Konseling Melalui Layanan Informasi di Desa Kota Kapur

Nikmarijal

IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung

nikmarijal@gmail.com

Submission:
2021-10-11

Revised:
2021-11-13

Published:
2021-11-31

Abstract

Psychosomatic are all diseases and or complaints of a particular disease built by complaints based on psychological factors. The study used a quantitative approach with a quasi-experimental design using a pretest-posttest design model. Guidance and Counseling using information services was carried out in the experimental group. Data on Psychosomatic Understanding were collected through pretest and posttest, then analyzed using the Wilcoxon Signed Ranks Test. From this study it was found that: 1 there was a significant difference between understanding of psychosomatics in the pretest and posttest of the experimental group. Based on the findings above, it can be concluded that understanding of psychosomatics can be improved by counseling with information services

Keywords: Psychosomatics, Guidance Counselling, Information Services

Abstrak

Psikosomatis adalah semua penyakit dan atau keluhan suatu penyakit tertentu dibangun oleh keluhan yang didasari oleh faktor psikologis. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan rancangan quasi eksperimen yang menggunakan model pretest-posttest design. Bimbingan dan Konseling menggunakan Layanan informasi pada dilaksanakan pada kelompok eksperimen. Data tentang Pemahaman Psikosomatis dikumpulkan melalui pretest dan posttest, kemudian dianalisis dengan menggunakan Wilcoxon Signed Ranks Test. Dari penelitian ini ditemukan bahwa : 1 terdapat perbedaan yang signifikan antara pemahaman tentang psikosomatis pada pretest dan posttest kelompok eksperimen. Berdasarkan temuan di atas, dapat disimpulkan bahwa pemahaman tentang psikosomatis dapat ditingkatkan dengan bimbingan Konseling dengan layanan informasi.

Kata Kunci : Psikosomatis, Bimbingan Konseling, Layanan Informasi

A. Pendahuluan

Meningkatnya kebutuhan akan layanan konseling merupakan salah satu dampak dari kemajuan teknologi dan informasi yang mempengaruhi sendi-sendi kehidupan manusia. Dampak tersebut antara lain adalah semakin meningkatnya konflik antar individu dan antar golongan atau kelompok, dan kecemasan yang dialami individu dalam kehidupannya sehari-hari¹. Konflik-konflik tersebut meskipun belum bersifat *neurotik* atau *patologik*, secara potensial akan sangat mengganggu kehidupan individu sendiri dan mungkin juga orang lain. Kehidupan sehari-hari menjadi tidak efektif, dan akan menjadi lebih berdampak negatif baik pada diri sendiri maupun pada lingkungannya, apabila tidak ditemukan solusi dari masalah yang dialaminya itu yang salah satunya disebabkan oleh beban pikiran. Beban pikiran ini seringkali menjadi sebuah "bibit" untuk penyakit psikosomatis, karena bila tidak segera ditanggapi maka beban pikiran tersebut akan semakin kuat berada di pikiran bawah sadar, yang perlahan-lahan mulai menunjukkan gejala-gejala sakit secara fisik. Perlu diketahui bahwa pikiran dapat menyebabkan gejala fisik. Sebagai contoh, ketika seseorang takut atau cemas dapat memacu detak jantung yang cepat, jantung berdebar, merasa sakit, gemetar (tremor), berkeringat, mulut kering, sakit dada, sakit kepala, dan bernafas cepat. Gejala-gejala fisik tersebut melalui saraf otak mengirim impuls tersebut ke berbagai bagian tubuh, dan pelepasan adrenalin ke dalam aliran darah. Masalah-masalah emosional yang tidak ditangani adalah penyebab 85% penyakit fisik. Itulah mengapa penanganan penyakit fisik tidak membuahkan hasil yang tuntas karena mengabaikan masalah emosional. Gejala psikosomatis bisa saja diringankan dengan obat-obatan semisal penahan rasa sakit. Seperti, antalgin, parasetamol. Namun itu hanya menahan sementara, dan gejala penyakit akan muncul kembali berulang-ulang, dan kadang dalam bentuk yang berbeda-beda.

Tujuan konseling kadang-kadang dianggap sebagai pemecahan masalah yang dihadapi dalam hubungan konseling. Alasan utama konseling didasarkan pada fakta bahwa banyak orang mempunyai masalah, dimana mereka tidak sanggup mencari solusi sendiri². Mereka datang pada konselor karena percaya konselor dapat membantu mereka untuk

¹ Firman Firman, *Peranan Psikologi Dan Konseling Dalam Peningkatan Kualitas Sumber Daya Manusia (Sdm) Menuju Kesejahteraan Masyarakat Ekonomi Asean (INA-Rxiv, 2018)*.

² Ahmad Zaini, 'Urgensi Bimbingan dan Konseling Bagi Remaja (Upaya Pencegahan Terhadap Perilaku Menyimpang)', *Konseling Religi Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, vol. 4, no. 2 (2014), pp. 371–90.

memecahkan masalahnya. Karena itu tujuan konseling adalah membantu setiap klien dalam memecahkan masalah yang dihadapinya³.

Berpijak dari berbagai sumber dan kutipan yang ada, penyusun akan melakukan penelitian tentang bagaimana melakukan pemahaman penyakit psikosomatis ini dengan Bimbingan dan konseling menggunakan Layanan Informasi.

Layanan Informasi bermaksud memberikan pemahaman kepada individu-individu yang berkepentingan tentang berbagai hal yang diperlukan untuk menjalani suatu tujuan atau rencana yang dikehendaki⁴. Dalam menjalani kehidupannya, juga perkembangan dirinya, individu memerlukan berbagai informasi, baik untuk keperluan kehidupan sehari-hari sekarang maupun untuk perencanaan kehidupannya ke depan. Informasi ini dapat diperoleh dari berbagai sumber, dari media lisan melalui perorangan, media tertulis dan grafis, melalui sumber formal dan informal sampai dengan media elektronik melalui sumber teknologi tinggi (*high technology*).

Diperlukannya informasi bagi individu semakin penting mengingat kegunaan informasi sebagai acuan untuk bersikap dan bertingkah laku sehari-hari, sebagai pertimbangan bagi arah pengembangan diri, dan sebagai dasar pengambilan keputusan. Kegunaan yang dimaksud terakut pula dengan adanya berbagai kesempatan di masyarakat sekitar, masyarakat yang lebih kuat, maupun masyarakat global. Tanpa informasi yang cukup, individu akan tidak mampu mengisi kesempatan yang ada itu. Salah pilih sekolah, salah pilih pekerjaan, seringkali menjadi akibat dari kurangnya informasi.

B. Metode

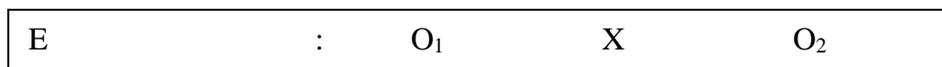
Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan rancangan penelitian quasi eksperimen, menggunakan model *pretest-posttest control Group Desain* (desain kelompok control tes awal-akhir)⁵. Kelompok rancangan *quasi experiment* diberi perlakuan dengan Bimbingan Konseling dengan layanan informasi guna meningkatkan pemahaman tentang psikosomatis.

³ Dewa Kadek Sudyana, I. Kadek Satria, and I. Ketut Winantra, 'Konseling Behavioral Dan Penguatan Positif Dalam Meningkatkan Prilaku Sosial Peserta Didik', *WIDYANATYA*, vol. 2, no. 02 (2020), pp. 79–85.

⁴ Erman Amti Prayitno and Erman Amti, 'Dasar-dasar bimbingan dan konseling', *Jakarta: Rineka Cipta* (2004).

⁵ Syaodih Sukmadinata Nana, 'Metode Penelitian Pendidikan', *Bandung: Remaja Rosdakarya* (2010).

Variabel bebas penelitian ini adalah Bimbingan Konseling dengan layanan, sedangkan variabel terikat adalah peningkatan pemahaman tentang psikosomatis. Secara grafis rancangan eksperimen dalam penelitian ini adalah sebagai berikut⁶:



E = kelompok eksperimen

K = kelompok kontrol

O₁ = pretest kelompok eksperimen

O₂ = posttest kelompok eksperimen

X = perlakuan (layanan informasi)

Penelitian ini dilakukan di Desa Kota Kapur Kecamatan Mendo Barat Kabupaten Bangka Kepulauan Bangka Belitung.

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah teknik non random sampling melalui teknik sampling purposive. Menurut Sugiyono Sampling Purposive adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Selain itu, menurut Sutrisno Hadi sampling purposive adalah pemilihan sekelompok subyek didasarkan atas ciri-ciri atau sifat-sifat tertentu yang dipandang mempunyai sangkut paut yang erat dengan ciri-ciri atau sifat-sifat populasi yang sudah diketahui sebelumnya⁷.

Di samping sampel tujuan juga ditetapkan sampel kuota yaitu teknik untuk menentukan sampel dari populasi yang mempunyai ciri-ciri tertentu sampai jumlah yang diinginkan. Jumlah yang dimaksud adalah jumlah anggota kelompok eksperimen 15 orang. Hal ini didukung oleh Sugiyono⁸ menyatakan untuk penelitian eksperimen sederhana yang menggunakan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol maka jumlah sampel masing-masing antara 10 sampai dengan 20.

C. Hasil dan Pembahasan

Hasil Penelitian

Berdasarkan data yang diperoleh, maka dapat dideskripsikan hasil penelitian sebelum dilakukan perlakuan (Pretest) dan setelah diberikan perlakuan (Posttest), dimana pengolahan data kuantitatif dilakukan dengan menggunakan bantuan SPSS. Sebagai berikut :

⁶ Puncky Paul Heppner et al., *Research design in counseling* (Cengage Learning, 2015).

⁷ Dr Sugiyono, *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D* (Alfabeta, 2013).

⁸ *Ibid*

Tabel I : Hasil Pretest dan Posttest

No	Kode Siswa	Skor Pretest	Skor Posttest
1.	E. 009	15	22
2.	E. 028	15	23
3.	E. 036	16	22
4.	E. 040	15	22
5.	E. 050	16	20
6.	E. 075	17	21
7.	E. 101	14	22
8.	E. 107	16	21
9.	E. 116	18	20
10.	E. 121	17	24
11.	E. 010	13	19
12.	E. 043	13	18
13.	E. 074	13	17
14.	E. 096	13	19
15.	E. 098	10	19

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah “Terdapat Perbedaan pemahaman psikosomatis kelompok eksperimen yang diberikan Bimbingan Konseling menggunakan layanan informasi. sebelum dan sesudah diberi perlakuan”. Pengujian hipotesis ini dilakukan dengan teknik analisis statistik *Wicoxon's Signed Ranks Test* melalui program komputer SPSS. Berdasarkan hal tersebut didapatkan hasil perhitungan seperti yang terangkum pada tabel 2 berikut ini.

Berdasarkan tabel 1 di atas di atas, terlihat bahwa angka probabilitas *Asmypo. Sig.(2-tailed)* kelompok eksperimen pada sebesar 0,001, atau probabilitas dibawah alpha 0,05 ($0,001 < 0,05$). dari hasil tersebut maka H_0 ditolak dan H_1 diterima. Dengan demikian maka hipotesis dalam penelitian ini dapat diterima, yaitu "terdapat peningkatan yang signifikan pada *Pemahaman* psikosomatis kelompok eksperimen sebelum dan setelah mendapat perlakuan Bimbingan dan Konseling dengan layanan informasi" Perbedaan kelompok Self-esteem pada pretest dan posttest eksperimen

Tabel 2: hasil Analisis wicoxon's Signed ranks test

	Posttest-Pretest
z	-3,417 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	.001

- a. Based on negative ranks
- b. Wilcoxon Signed Ranks Test

PEMBAHASAN

Psikosomatis (yang sekarang lebih dikenal sebagai penyakit Psikofisiologis), merupakan penyakit fisik yang gejalanya disebabkan oleh proses mental dari penderitanya⁹. Jika dalam sebuah pemeriksaan medis, tidak ditemukan penyebab fisik atas gejala-gejalayang muncul, atau jika penyakit ini muncul sebagai akibat dari kondisi emosional, seperti stress, depresi, rasa bersalah, maka penyakit ini dapat diklasifikasikan sebagai penyakit psikosomatis.

Penyebab psikosomatis adalah chronic stress, stress ini bertahan lebih lama dan bila manusia telah ada ditahap stress ini biasanya akan terus menerus diserang pikiran-pikirannya sendiri sampai kondisi fisik maupun mentalnya¹⁰. Kita sering mendengar physical breakdown, hal ini terjadi karena manusia biasanya tidak sadar ataupun menyangkal kalau sedang mengalami stress yang pada tahap tertentu mengakibatkan tubuhnya kelelahan. Rata-rata reaksi tubuh terhadap pikiran yang tertekan dan/atau stress adalah dengan meningkatnya asam lambung (sehingga memicu sakit "maag"), munculnya gejala ketombe di kepala, adanya gatal-gatal disekitar kulit di sekujur tubuh, atau rasa mual-mual yang berkala, semua itu biasanya disebabkan karena sebuah beban di dalam pikiran.

Obat-obatan hanya menangani gejala selama penyebabnya (program pikiran dan emosi negatif) masih ada, gejala penyakit akan terus timbul. Penyakit Psikosomatis dapat disembuhkan. Namun, cara yang dilakukan pun tidak hanya dengan pengobatan fisik semata. Tingginya gangguan psikosomatik pada masyarakat antara lain disebabkan oleh perubahan gaya hidup serta perubahan kultur dan budaya yang mengikuti perkembangan. Meski dampaknya tidak sebesar penyebaran penyakit menular dan penyakit degeneratif namun gangguan psikosomatik juga dapat menyebabkan penurunan produktifitas sehingga harus dicegah dan diminimalkan kejadiannya dengan upaya yang komprehensif¹¹.

⁹ Dayu Satriya Wibawa, Hafid Algristian, and Sp KJ, 'Penyuluhan Gangguan Psikiatrik Terhadap Sistem Pencernaan pada Masyarakat Disekitar Al-Hidayah Ngawi, Jawa Timur', *Community Development Journal*, vol. 2, no. 1 (2018).

¹⁰ Hari Puji Winoto, *Konseling Client Centered Terhadap Pasien Psikosomatis (Studi kasus pada pasien psikosomatis di RSUD Ajibarang)* (Iain Purwokerto, 2016).

¹¹ Mustafid Amna Umary, 'Pengaruh Hipnoterapi pada Santriwati yang Menderita Psikosomatis di MA

Terapi secara psikis pun perlu dilakukan agar penyembuhannya dapat dilakukan secara maksimal. Client centered adalah salah satu cara yang dapat menjadi sebuah solusi bagi para penderita psikosomatis. Kenapademiikian? Hal itu bukan sebuah anggapan semata, karena terapi client centered mempunyai beberapa formula ampuh dalam menyelesaikan masalah psikosomatis. Terapi yang dipelopori oleh Carl R Rogers, seorang tokoh psikologi humanistik ini mempunyai beberapa asumsi dasar terhadap permasalahan yang dihadapi manusia seperti¹².

Tujuan konseling adalah menghasilkan perubahan pada perilaku yang memungkinkan klien hidup lebih produktif dan memuaskan serta dapat menyesuaikan diri dengan baik di masyarakat. Aspek-aspek yang diinginkan berubah ialah hubungan dengan orang lain, situasi keluarga, prestasi akademik, pengalaman pekerjaan dan sebagainya¹³.

Bimbingan berfokus pada membantu orang membuat pilihan penting yang mempengaruhi kehidupan mereka, seperti memilih gaya hidup yang lebih disukai. Pengambilan keputusan bimbingan telah lama memainkan peran penting dalam proses konseling, konsep itu sendiri, sebagai sebuah kata dalam¹⁴. Ini memiliki makna lebih historis daripada penggunaan masa kini.

Kalau diteliti tujuan-tujuan konseling melalui berbagai literatur bimbingan dan konseling, maka akan terlihat bahwa tujuan konseling tidaklah tunggal. Secara umum tujuan konseling adalah *menciptakan kondisi agar klien merasa bebas melakukan eksplorasi diri yang bermakna*¹⁵. Secara khusus, konseling bertujuan membantu klien membuat *pilihan yang tepat untuk memperbaiki pergaulan atau hubungannya dengan dunia sekitar dan teman-temannya*¹⁶. Prayitno dan Erman Amti telah mengutip beberapa pendapat sehubungan dengan *tujuan konseling*, antara lain dari Jones, Pepinsky dan Pepinsky, Tolbert dan Blocher, sebagai berikut¹⁷ :

- a. Agar klien dapat mencapai perkembangan yang semakin baik dan semakin maju.
- b. Untuk memudahkan perubahan tingkah laku klien.

MuallimatNW Pancor', *Psikoislamika: Jurnal Psikologi dan Psikologi Islam*, vol. 15, no. 1 (2018), pp. 5–10.

¹² Dedy Susanto, 'Psikoterapi religius sebagai strategi dakwah dalam menanggulangi tindak sosiopatic (Studi di Pondok Pesantren Istighfar Semarang)', *Konseling Religi: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, vol. 4, no. 1 (2013), pp. 15–32.

¹³ Abror Sodik, 'Konseling Sebagai Suatu Sistem Pendidikan Sekolah', *HISBAH: Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam*, vol. 13, no. 1 (2016), pp. 1–17.

¹⁴ J. Michael Tyler and Therese Reynolds, 'Using feature films to teach group counseling', *Journal for specialists in group work*, vol. 23, no. 1 (Taylor & Francis, 1998), pp. 7–21.

¹⁵ Samuel T. Gladding, 'Counseling A Comprehensive profession', *Journal of Chemical Information and Modeling* (2018).

¹⁶ Loretta J. Bradley et al., 'The Use of Expressive Techniques in Counseling', *Journal of Creativity in Mental Health*, vol. 3, no. 1 (2008), pp. 44–59.

¹⁷ Amti Erman Prayitno, *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling (Edisi Revisi)* (Jakarta: Rineka Cipta, 2018).

- c. Untuk mengatasi suatu masalah/gangguan.
- d. Agar klien dapat menyesuaikan dirinya, baik dengan dirinya sendiri maupun dengan lingkungan.
- e. Mewujudkan kesejahteraan, baik bagi diri pribadi maupun masyarakat.
- f. Agar individu dapat memahami dirinya sendiri, dapat memberikan reaksi (tanggapan) terhadap pengaruh- pengaruh lingkungan dan dapat mengembangkan serta memperjelas tujuan-tujuan hidupnya.

Konseling didefinisikan sebagai "hubungan profesional yang memberdayakan individu yang beragam, keluarga, dan kelompok untuk mencapai kesehatan mental, kesehatan, pendidikan, dan tujuan karir".

1. **Konseling berkaitan dengan kesehatan, pertumbuhan pribadi, karir, pendidikan, dan masalah pemberdayaan.** Dengan kata lain, konselor bekerja di daerah yang melibatkan sejumlah isu termasuk yang bersifat pribadi yang interpersonal. Daerah ini termasuk keprihatinan terkait dengan menemukan makna, penyesuaian, dan kepuasan dalam kesehatan mental dan fisik, dan pencapaian tujuan dalam bekerja dan sekolah. Konselor peduli dengan keadilan sosial dan advokasi untuk kaum tertindas dan tak berdaya sebagai bagian dari proses.
2. **Konseling dilakukan dengan orang-orang secara individu, kelompok, dan dalam keluarga.** Klien dilihat oleh konselor tinggal dan bekerja di berbagai pengaturan. Masalah mereka mungkin memerlukan intervensi jangka pendek atau jangka panjang yang fokus hanya pada satu orang atau beberapa individu yang terkait atau tidak terkait satu sama lain.
3. **Konseling beragam dan multikultural.** Konselor melihat klien dengan latar belakang budaya yang *beragam*. Mereka yang berasal dari kelompok minoritas dan budaya mayoritas yang membantu dalam berbagai cara tergantung pada kebutuhan mereka, yang mungkin termasuk menangani isu-isu sosial yang lebih besar, seperti diskriminasi atau prasangka.
4. **Konseling adalah proses yang dinamis.** Konselor tidak hanya fokus pada tujuan klien mereka, mereka membantu klien mencapai kesempurnaan.

Proses ini dinamis datang melalui menggunakan berbagai teori dan metode. Dengan demikian, konseling melibatkan membuat pilihan serta perubahan. Konseling membuat hidup lebih menarik. Dalam kebanyakan kasus, "konseling adalah latihan untuk tindakan baik secara internal dengan pikiran dan perasaan atau eksternal dengan perilaku

Layanan informasi berusaha memenuhi kebutuhan individu akan informasi yang mereka perlukan. Dalam layanan ini, kepada peserta layanan disampaikan berbagai informasi, informasi itu kemudian diolah dan digunakan oleh individu untuk kepentingan hidup dan perkembangannya. Layanan informasi dilaksanakan oleh konselor dan diikuti oleh seseorang atau lebih peserta.

D. Simpulan

Banyak keluhan penyakit berawal dari masalah gangguan pikiran yang berat. Diantaranya berdampak langsung terhadap gejala fisik seperti psikosomatis. Psikosomatis merupakan suatu gangguan fisik yang disebabkan oleh kondisi kejiwaan seseorang yang secara langsung menimbulkan keluhan-keluhan fisik. Diperlukannya informasi bagi individu semakin penting mengingat kegunaan informasi sebagai acuan untuk bersikap dan bertingkah laku sehari-hari, sebagai pertimbangan bagi arah pengembangan diri, dan sebagai dasar pengambilan keputusan. Kegunaan yang dimaksud terakut pula dengan adanya berbagai kesempatan di masyarakat sekitar, masyarakat yang lebih kuat, maupun masyarakat global. Tanpa informasi yang cukup, individu akan tidak mampu mengisi kesempatan yang ada itu. Salah pilih sekolah, salah pilih pekerjaan, seringkali menjadi akibat dari kurangnya informasi. (Prayitno, 2004:2)

Layanan informasi berusaha memenuhi kebutuhan individu akan informasi yang mereka perlukan. Dalam layanan ini, kepada peserta layanan disampaikan berbagai informasi, informasi itu kemudian diolah dan digunakan oleh individu untuk kepentingan hidup dan perkembangannya. Layanan informasi dilaksanakan oleh konselor dan diikuti oleh seseorang atau lebih peserta.

Daftar Pustaka

- Bradley, Loretta J. et al., „The Use of Expressive Techniques in Counseling”, *Journal of Creativity in Mental Health*, vol. 3, no. 1, 2008, pp. 44–59 [<https://doi.org/10.1080/15401380802023605>].
- Firman, Firman, *Peranan Psikologi Dan Konseling Dalam Peningkatan Kualitas Sumber Daya Manusia (Sdm) Menuju Kesejahteraan Masyarakat Ekonomi Asean*, INA-Rxiv, 2018.
- Gladding, Samuel T., „Counseling A Comprehensive profession”, *Journal of Chemical Information and Modeling*, 2018.
- Heppner, Puncky Paul et al., *Research design in counseling*, Cengage Learning, 2015.
- Prayitno, Amti Erman, *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling (Edisi Revisi)*, Jakarta: Rineka Cipta, 2018.
- Prayitno, Erman Amti and Erman Amti, „Dasar-dasar bimbingan dan konseling”, *Jakarta: Rineka Cipta*, 2004.
- Sodik, Abror, „Konseling Sebagai Suatu Sistem Pendidikan Sekolah”, *HISBAH: Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam*, vol. 13, no. 1, 2016, pp. 1–17.

Sudyana, Dewa Kadek, I. Kadek Satria, and I. Ketut Winantra, „Konseling Behavioral Dan Penguatan Positif Dalam Meningkatkan Prilaku Sosial Peserta Didik“, *WIDYANATYA*, vol. 2, no. 02, 2020, pp. 79–85.

Sugiyono, Dr, *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D*, Alfabeta, 2013.

Sukmadinata Nana, Syaodih, „Metode Penelitian Pendidikan“,
Bandung: Remaja Rosdakarya, 2010.

Susanto, Dedy, „Psikoterapi religius sebagai strategi dakwah dalam menanggulangi tindak sosiopatic (Studi di Pondok Pesantren Istighfar Semarang)“, *Konseling Religi: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, vol. 4, no. 1, 2013, pp. 15–32.

Tyler, J. Michael and Therese Reynolds, „Using featurefilms to teach group counseling“, *Journal forspecialists in group work*, vol. 23, no. 1, Taylor & Francis, 1998, pp. 7–21.

Umary, Mustafid Amna, „Pengaruh Hipnoterapi pada Santriwati yang Menderita Psikosomatis di MA Muallimat NW Pancor“, *Psikoislamika: Jurnal Psikologi dan Psikologi Islam*, vol. 15, no. 1, 2018, pp. 5–10.

Wibawa, Dayu Satriya, Hafid Algristian, and Sp KJ penyuluhan gangguan psikiatrik terhadap sistem pencernaan pada masyarakat disekitar Al-Hidayah Ngawi, Jawa timur“, *Community Development Journal*, vol. 2, no. 1, 2018.

Winoto, Hari Puji, *Konseling Client Centered Terhadap Pasien Psikosomatis (Studikasus padapasiens psikosomatis di Rsud Ajibarang)*, Iain Purwokerto, 2016.

Zaini, Ahmad, „Urgensi Bimbingan dan Konseling Bagi Remaja (Upaya Pencegahan Terhadap Perilaku Menyimpang)“, *Konseling Religi Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, vol. 4, no. 2, 2014, pp. 371–90.