

PENGALAMAN ANAK BERBAKAT DALAM MENGELOLA KECEMASAN AKADEMIK MELALUI TEKNIK SELF-INSTRUCTION: STUDI KASUS

Angela Mia Karyani Br. Silaban

Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya
Email: silabanfamily22@gmail.com

Martina Salakkokoak

Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya
Email: martinahesty33@gmail.com

Felix Trisuko Nugroho

Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya
Correspondensi author email: felixnugroho4@gmail.com

Abstract

Academic anxiety is a significant psychological challenge among gifted children, particularly when high academic expectations, fear of failure, perfectionism, and self-imposed achievement standards create excessive psychological pressure. This study aims to explore the experiences of gifted children in managing academic anxiety through self-instruction techniques. A qualitative case study design was employed to obtain an in-depth understanding of the participants' experiences before, during, and after the implementation of self-instruction. Data were collected through semi-structured interviews, observations, and documentation, and were analyzed thematically through data reduction, categorization, interpretation, and verification. The findings indicate that academic anxiety was experienced through excessive worry about academic performance, fear of making mistakes, negative self-talk, difficulty concentrating, and emotional tension when facing demanding academic tasks. The implementation of self-instruction helped participants identify negative thoughts, provide constructive internal directions, regulate emotional responses, and approach academic tasks more calmly and systematically. The study concludes that self-instruction can serve as a practical cognitive-behavioral strategy for helping gifted children manage academic anxiety while strengthening self-regulation and adaptive coping skills.

Keywords: Academic Anxiety; Gifted Children; Self-Instruction; Self-Regulation; Case Study.

Abstrak

Kecemasan akademik merupakan salah satu persoalan psikologis yang dapat dialami anak berbakat, terutama ketika tuntutan akademik yang tinggi, ketakutan terhadap kegagalan, perfeksionisme, dan standar pencapaian diri menimbulkan tekanan psikologis. Penelitian ini bertujuan mengeksplorasi pengalaman anak berbakat dalam mengelola kecemasan akademik melalui teknik *self-instruction* (instruksi diri). Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus untuk memperoleh pemahaman mendalam mengenai pengalaman subjek sebelum, selama, dan setelah penerapan teknik *self-instruction*. Data dikumpulkan melalui wawancara semiterstruktur, observasi, dan dokumentasi, kemudian dianalisis secara tematik melalui proses reduksi data, kategorisasi, interpretasi, dan verifikasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecemasan akademik dialami melalui kekhawatiran berlebihan terhadap prestasi, ketakutan melakukan kesalahan, dialog diri negatif, kesulitan berkonsentrasi, dan ketegangan emosional ketika menghadapi tugas akademik. Penerapan *self-instruction* membantu subjek mengenali pikiran negatif, memberikan arahan diri yang konstruktif, mengatur respons emosional, serta menghadapi tugas akademik secara lebih tenang dan sistematis. Penelitian menyimpulkan bahwa *self-*

instruction berpotensi menjadi strategi kognitif-perilaku yang praktis untuk membantu anak berbakat mengelola kecemasan akademik sekaligus memperkuat regulasi diri dan strategi koping adaptif.

Kata Kunci: Anak Berbakat; Kecemasan Akademik; Regulasi Diri; *Self-Instruction*; Studi Kasus.

PENDAHULUAN

Anak berbakat merupakan individu yang memiliki kapasitas intelektual, kreativitas, kemampuan akademik, atau potensi tertentu pada tingkat yang menonjol sehingga membutuhkan layanan pendidikan yang sesuai dengan karakteristik dan kebutuhan perkembangannya. Keberbakatan tidak semata-mata berkaitan dengan kemampuan memperoleh prestasi akademik tinggi, tetapi juga mencakup perkembangan kognitif, afektif, sosial, motivasional, dan kepribadian yang berlangsung secara kompleks. Perspektif kontemporer mengenai keberbakatan menempatkan *giftedness* sebagai konstruksi multidimensional yang dipengaruhi oleh interaksi antara kemampuan, kreativitas, motivasi, lingkungan, serta kesempatan untuk mengembangkan potensi (Pfeiffer, 2017; Sternberg & Ambrose, 2020). Dengan demikian, kemampuan intelektual yang tinggi tidak secara otomatis menjadikan anak berbakat terbebas dari permasalahan psikologis. Sebaliknya, tuntutan akademik yang tinggi, ekspektasi orang tua dan guru, standar pencapaian yang ditetapkan oleh diri sendiri, serta kebutuhan untuk mempertahankan prestasi dapat menjadi sumber tekanan yang berpotensi memunculkan kecemasan akademik. Literatur tentang konseling anak berbakat juga menegaskan bahwa konselor perlu memahami kebutuhan sosial-emosional kelompok ini karena karakteristik keberbakatan dapat memengaruhi cara anak mengalami, memaknai, dan merespons berbagai persoalan perkembangan (Wood & Peterson, 2017; Kennedy & Farley, 2018).

Kecemasan akademik merupakan salah satu persoalan yang penting diperhatikan karena dapat muncul ketika peserta didik mempersepsikan tuntutan akademik sebagai sesuatu yang melebihi kemampuan atau sumber daya yang dimilikinya. Kecemasan tersebut dapat muncul dalam bentuk kekhawatiran terhadap nilai, ketakutan melakukan kesalahan, ketegangan ketika menghadapi ujian, pikiran negatif mengenai kemampuan diri, kesulitan berkonsentrasi, penundaan tugas, hingga kecenderungan menghindari situasi akademik. Pada anak berbakat, persoalan tersebut dapat menjadi lebih kompleks karena mereka sering berada dalam lingkungan yang memberikan ekspektasi tinggi terhadap pencapaian. Penelitian Mofield et al. (2016) menunjukkan bahwa perfeksionisme memiliki hubungan dengan cara anak berbakat menghadapi tekanan akademik; strategi coping yang adaptif berkaitan dengan bentuk perfeksionisme yang berorientasi pada pencapaian positif, sedangkan kecenderungan tertentu dapat berhubungan dengan coping penghindaran. Temuan tersebut menunjukkan bahwa persoalan akademik pada anak berbakat tidak cukup dipahami berdasarkan hasil prestasi, tetapi perlu dilihat dari proses kognitif dan emosional yang terjadi ketika anak menghadapi tuntutan akademik.

Temuan penelitian mutakhir semakin memperlihatkan bahwa kecemasan pada anak berbakat merupakan fenomena yang perlu mendapatkan perhatian. Akgül (2022), misalnya, menemukan bahwa resiliensi memiliki hubungan negatif yang kuat dengan kecemasan pada 199 anak berbakat, sehingga semakin kuat kapasitas resiliensi, semakin rendah kecenderungan

kecemasan yang dilaporkan. Temuan tersebut penting karena memperlihatkan bahwa kemampuan anak dalam mengelola respons internal terhadap tekanan merupakan salah satu faktor yang berperan dalam kesejahteraan psikologisnya. Penelitian terbaru oleh Uğurlu dan Turgut (2026) juga mengidentifikasi adanya profil kecemasan matematika yang berbeda pada siswa berbakat sekolah menengah; sebagian berada pada profil kecemasan rendah, sedangkan sebagian lainnya berada pada profil kecemasan tinggi. Menariknya, kedua kelompok tersebut menunjukkan perbedaan dalam resiliensi matematika dan kesadaran metakognitif. Hal ini memperkuat asumsi bahwa kecemasan akademik pada anak berbakat tidak bersifat seragam dan berkaitan dengan bagaimana peserta didik memonitor, menafsirkan, serta mengelola proses kognitifnya ketika menghadapi tuntutan belajar.

Dalam perspektif kognitif-perilaku, kecemasan akademik tidak hanya dipengaruhi oleh situasi objektif, tetapi juga oleh cara individu menafsirkan situasi tersebut dan berbicara kepada dirinya sendiri. Pikiran seperti “saya harus selalu mendapatkan nilai tertinggi”, “saya tidak boleh salah”, “kalau gagal berarti saya tidak pintar”, atau “saya pasti tidak mampu mengerjakan tugas ini” dapat memperkuat respons emosional dan perilaku penghindaran. Oleh karena itu, intervensi yang membantu peserta didik mengenali dan mengubah pola dialog internal menjadi relevan dalam pengelolaan kecemasan. Kerangka Cognitive Behavior Therapy (CBT) menempatkan hubungan antara kognisi, emosi, dan perilaku sebagai dasar penting dalam proses perubahan psikologis (Hofmann & Asmundson, 2017; Vernon & Doyle, 2017). Dalam konteks pendidikan dan konseling, perubahan terhadap pola pikir dan self-talk dapat membantu peserta didik mengembangkan respons yang lebih adaptif ketika menghadapi situasi akademik yang menekan.

Salah satu teknik yang relevan dengan pendekatan tersebut adalah *self-instruction* atau instruksi diri. Self-instruction merupakan teknik yang membantu individu mengarahkan perilaku melalui dialog internal yang lebih terstruktur, realistis, positif, dan berorientasi pada penyelesaian masalah. Dalam prosesnya, individu belajar mengenali pikiran yang muncul ketika menghadapi situasi tertentu, kemudian menggantinya dengan instruksi diri yang dapat membantu mengendalikan respons emosional dan perilaku. Prinsip tersebut memiliki hubungan erat dengan tradisi cognitive-behavior modification yang menempatkan bahasa internal dan self-talk sebagai mediator penting dalam regulasi perilaku. Dalam penerapannya, self-instruction dapat membantu individu memberikan arahan kepada dirinya sebelum menghadapi tugas, ketika menghadapi kesulitan, dan setelah menyelesaikan suatu aktivitas melalui evaluasi terhadap strategi yang telah digunakan. Kerangka CBT kontemporer juga mendukung penggunaan keterampilan kognitif dan regulasi diri untuk membantu individu menghadapi pikiran serta emosi yang mengganggu (Wright et al., 2017; O'Donohue, 2017).

Konteks anak berbakat menjadikan teknik self-instruction semakin menarik untuk dikaji karena kemampuan kognitif yang tinggi tidak selalu diikuti kemampuan yang sama dalam mengelola dialog internal ketika menghadapi tekanan akademik. Anak dapat memahami materi pelajaran dengan cepat, tetapi pada saat yang sama mengalami kekhawatiran berlebihan terhadap kesalahan, kegagalan, atau penilaian orang lain. Buku dan kajian mengenai perkembangan anak berbakat menunjukkan pentingnya memahami keberbakatan secara utuh dengan mempertimbangkan aspek neuropsikologis, sosial-emosional, motivasional, dan lingkungan belajar (David & Gyarmathy, 2023; Zanetti et al., 2020). Dengan demikian, intervensi terhadap

kecemasan akademik pada anak berbakat tidak semestinya hanya berorientasi pada peningkatan prestasi, tetapi juga pada pengembangan kemampuan anak untuk memahami pikiran, mengatur emosi, dan membangun respons internal yang lebih adaptif.

State of the art penelitian menunjukkan bahwa kajian mengenai kesehatan psikologis anak berbakat telah berkembang dari pandangan yang semata-mata menekankan keunggulan akademik menuju perhatian yang lebih besar terhadap kesejahteraan sosial-emosional. Pfeiffer (2017) menempatkan isu sosial-emosional, perfeksionisme, underachievement, bullying, serta berbagai kebutuhan psikologis sebagai bagian penting dalam kajian keberbakatan. Penelitian Mofield et al. (2016) menghubungkan perfeksionisme dan coping dengan tekanan akademik pada remaja berbakat, sedangkan Akgül (2022) memperlihatkan pentingnya resiliensi dalam memahami kecemasan anak berbakat. Kajian terbaru juga menunjukkan bahwa bentuk kecemasan tertentu, seperti kecemasan matematika, dapat membentuk profil yang berbeda pada siswa berbakat dan berkaitan dengan faktor metakognitif serta resiliensi (Uğurlu & Turgut, 2026). Sementara itu, penelitian intervensi menunjukkan bahwa pendekatan kognitif-perilaku memiliki potensi dalam membantu anak dan remaja berbakat mengelola masalah kecemasan dan emosi. Penelitian Alçay dan Akkuş Çutuk (2026), misalnya, melaporkan hasil awal penerapan CBT kelompok pada remaja berbakat yang mencakup perubahan pada kecemasan, stres, depresi, self-compassion, dan perasaan inferior.

Namun demikian, *research gap* masih terlihat pada beberapa aspek. Pertama, sebagian penelitian mengenai kecemasan anak berbakat menggunakan pendekatan kuantitatif yang berorientasi pada pengukuran tingkat kecemasan, faktor prediktor, profil kecemasan, atau hubungan antarvariabel. Pendekatan tersebut penting, tetapi belum sepenuhnya menjelaskan bagaimana anak berbakat mengalami kecemasan akademik dalam kehidupan sehari-hari, apa yang mereka pikirkan ketika kecemasan muncul, bagaimana mereka berbicara kepada dirinya sendiri, serta bagaimana mereka memaknai proses perubahan setelah memperoleh bantuan. Kedua, penelitian mengenai intervensi kognitif-perilaku pada anak berbakat masih lebih banyak menempatkan efektivitas intervensi sebagai fokus utama dibandingkan pengalaman subjektif peserta didik selama proses intervensi. Ketiga, penelitian yang secara spesifik mengeksplorasi pengalaman anak berbakat dalam menggunakan teknik self-instruction untuk mengelola kecemasan akademik masih sangat terbatas.

Kesenjangan tersebut menjadi semakin relevan karena penelitian Hidayah et al. (2025) secara langsung menunjukkan bahwa teknik self-instruction melalui konseling individual berpotensi menurunkan kecemasan akademik pada anak berbakat. Penelitian tersebut menggunakan *Single Subject Research* dengan desain A-B dan menemukan penurunan skor kecemasan setelah empat sesi konseling menggunakan teknik self-instruction. Temuan ini memberikan dasar empiris penting bahwa self-instruction memiliki potensi sebagai strategi intervensi, tetapi desain penelitian tersebut terutama menjawab pertanyaan mengenai perubahan skor atau efek intervensi, bukan mengenai bagaimana anak berbakat mengalami, memahami, dan menggunakan instruksi diri dalam menghadapi kecemasan akademik. Dengan demikian, diperlukan penelitian yang melengkapi bukti efektivitas tersebut melalui eksplorasi pengalaman subjektif anak secara mendalam.

Berdasarkan kesenjangan tersebut, *novelty* penelitian ini terletak pada penggunaan perspektif kualitatif untuk memahami secara mendalam pengalaman anak berbakat dalam

mengelola kecemasan akademik melalui teknik *self-instruction*. Penelitian tidak semata-mata mempertanyakan apakah *self-instruction* efektif menurunkan kecemasan, tetapi mengeksplorasi bagaimana kecemasan tersebut dialami, situasi apa yang memicunya, bentuk pikiran atau dialog internal apa yang muncul, bagaimana anak mempraktikkan instruksi diri, perubahan apa yang dirasakan, serta faktor apa yang mendukung atau menghambat proses pengelolaan kecemasan. Dengan pendekatan studi kasus (*case study*), fenomena tersebut dapat dikaji secara kontekstual dan holistik dalam lingkungan kehidupan akademik anak. Pendekatan ini sejalan dengan kebutuhan layanan bimbingan dan konseling yang tidak hanya berorientasi pada pengukuran masalah, tetapi juga pada pemahaman individu sebagai pribadi yang memiliki pengalaman, makna, strategi coping, dan konteks perkembangan yang unik (Susanto, 2018; Tohirin, 2019).

Secara praktis, penelitian ini penting bagi pengembangan layanan bimbingan dan konseling karena anak berbakat membutuhkan dukungan yang tidak hanya mempertahankan keunggulan akademiknya, tetapi juga membantu menjaga keseimbangan perkembangan psikologisnya. *Self-instruction* berpotensi menjadi teknik yang relatif sederhana, terstruktur, dan dapat dipelajari anak untuk digunakan secara mandiri ketika menghadapi situasi akademik yang menimbulkan kecemasan. Dalam kerangka layanan BK, teknik tersebut dapat diintegrasikan dengan proses identifikasi masalah, konseling individual, pengembangan keterampilan regulasi diri, dan evaluasi perkembangan konseli. Layanan yang demikian sesuai dengan prinsip bahwa bimbingan dan konseling di sekolah perlu membantu peserta didik mengembangkan potensi sekaligus mengatasi hambatan perkembangan dan belajar (Susanto, 2018; Tohirin, 2019).

Oleh karena itu, penelitian ini diarahkan untuk memahami pengalaman anak berbakat dalam mengelola kecemasan akademik melalui teknik *self-instruction* secara mendalam melalui studi kasus. Fokus penelitian mencakup pengalaman dan bentuk kecemasan akademik yang dialami anak, faktor pemicu kecemasan, pola dialog internal yang muncul, proses penerapan instruksi diri, perubahan yang dirasakan setelah menggunakan teknik tersebut, serta faktor pendukung dan penghambat selama proses pengelolaan kecemasan. Hasil penelitian diharapkan memberikan kontribusi teoretis terhadap pemahaman mengenai hubungan antara keberbakatan, kecemasan akademik, dialog internal, dan regulasi diri, sekaligus memberikan kontribusi praktis bagi guru BK, konselor, guru, dan orang tua dalam merancang dukungan psikopedagogis yang lebih responsif terhadap kebutuhan anak berbakat.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus (*case study*). Pendekatan kualitatif dipilih karena penelitian diarahkan untuk memahami secara mendalam pengalaman subjektif anak berbakat dalam mengelola kecemasan akademik melalui teknik *self-instruction*, termasuk pengalaman sebelum penerapan teknik, proses penggunaan instruksi diri, perubahan yang dirasakan, serta faktor yang mendukung dan menghambat proses tersebut. Penelitian kualitatif memungkinkan peneliti memahami suatu fenomena berdasarkan perspektif partisipan dan konteks alamiahnya, sedangkan studi kasus digunakan ketika peneliti hendak mengeksplorasi suatu kasus secara mendalam dan komprehensif dalam konteks kehidupan nyata (Creswell & Poth, 2018). Yin (2018) menjelaskan bahwa studi kasus sesuai digunakan untuk mengkaji fenomena kontemporer secara mendalam ketika batas antara fenomena dan konteks kehidupan nyata tidak selalu dapat dipisahkan secara tegas. Oleh karena itu, desain studi

kasus dalam penelitian ini diarahkan untuk memahami secara holistik pengalaman seorang atau sejumlah anak berbakat yang mengalami kecemasan akademik dan menggunakan teknik *self-instruction* sebagai strategi pengelolaan kecemasan.

Kasus dalam penelitian ini dibatasi pada pengalaman anak berbakat dalam mengelola kecemasan akademik melalui teknik *self-instruction* dalam konteks pendidikan. Pembatasan kasus diperlukan agar penelitian memiliki unit analisis yang jelas dan memungkinkan peneliti melakukan eksplorasi secara mendalam terhadap pengalaman partisipan. Subjek penelitian dipilih secara purposive, yaitu berdasarkan kriteria yang relevan dengan tujuan penelitian. Kriteria tersebut meliputi: (1) peserta didik yang teridentifikasi atau direkomendasikan sebagai anak berbakat berdasarkan informasi dari sekolah, guru, konselor, orang tua, atau hasil asesmen yang tersedia; (2) menunjukkan pengalaman kecemasan yang berkaitan dengan tuntutan atau aktivitas akademik; (3) mampu mengomunikasikan pengalaman, pikiran, perasaan, dan responsnya secara verbal; dan (4) bersedia mengikuti proses penelitian serta penerapan teknik *self-instruction*. Pemilihan partisipan secara purposif memungkinkan peneliti memperoleh sumber data yang memiliki pengalaman langsung terhadap fenomena yang diteliti. Dalam penelitian kualitatif, pemilihan partisipan lebih menekankan kedalaman dan relevansi informasi daripada jumlah partisipan yang besar (Creswell & Poth, 2018; Moleong, 2021).

Sumber data penelitian terdiri atas sumber data primer dan sumber data sekunder. Sumber data primer adalah anak berbakat yang menjadi fokus kasus dan mengalami secara langsung proses pengelolaan kecemasan akademik melalui teknik *self-instruction*. Anak menjadi sumber informasi utama karena penelitian berfokus pada pengalaman subjektif, pemaknaan, pikiran, perasaan, dan strategi yang digunakan ketika menghadapi situasi akademik yang menimbulkan kecemasan. Untuk memperkaya dan menguji informasi dari sumber utama, penelitian juga dapat melibatkan sumber pendukung, seperti guru bimbingan dan konseling, guru kelas atau guru mata pelajaran, serta orang tua atau wali anak. Sementara itu, sumber data sekunder berupa dokumen yang berkaitan dengan kasus, seperti catatan konseling, hasil asesmen, catatan perkembangan akademik, jurnal refleksi peserta didik, dokumen sekolah, atau dokumentasi lain yang relevan. Penggunaan berbagai sumber informasi merupakan karakteristik penting dalam studi kasus karena memungkinkan peneliti memperoleh gambaran kasus dari berbagai perspektif (Yin, 2018).

Jenis data yang dikumpulkan terutama berupa data kualitatif dalam bentuk narasi, pernyataan verbal, deskripsi perilaku, catatan observasi, dokumen, dan refleksi pengalaman partisipan. Data tersebut mencakup beberapa aspek utama, yaitu bentuk dan situasi pemicu kecemasan akademik, pikiran negatif atau dialog internal yang muncul, respons emosional dan perilaku ketika menghadapi tekanan akademik, bentuk instruksi diri yang digunakan, pengalaman selama menerapkan teknik *self-instruction*, serta perubahan yang dirasakan setelah menggunakan teknik tersebut. Data juga mencakup persepsi guru BK dan orang tua mengenai kondisi anak serta perubahan perilaku yang diamati. Dengan demikian, data tidak diarahkan hanya untuk mengetahui apakah kecemasan mengalami perubahan, tetapi terutama untuk memahami bagaimana anak mengalami, memaknai, dan mengelola kecemasan akademik melalui proses instruksi diri. Orientasi tersebut sesuai dengan karakter penelitian kualitatif yang menempatkan makna pengalaman partisipan dan konteks fenomena sebagai bagian penting dari proses penelitian (Creswell & Poth, 2018).

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara semiterstruktur, observasi, dan dokumentasi. Wawancara semiterstruktur digunakan sebagai teknik utama untuk menggali pengalaman subjektif anak secara mendalam. Pertanyaan wawancara diarahkan pada pengalaman kecemasan akademik, situasi yang memicu kecemasan, pikiran yang muncul, respons emosional dan perilaku, pengalaman mengikuti proses *self-instruction*, bentuk kalimat atau arahan diri yang digunakan, serta perubahan yang dirasakan setelah menerapkan teknik tersebut. Wawancara juga dilakukan kepada informan pendukung untuk memperoleh perspektif tambahan mengenai kondisi dan perkembangan anak. Observasi dilakukan untuk mengidentifikasi perilaku yang muncul ketika anak menghadapi aktivitas akademik, termasuk tanda-tanda ketegangan, keraguan, penghindaran, kesulitan berkonsentrasi, maupun penggunaan instruksi diri secara spontan. Dokumentasi digunakan untuk melengkapi hasil wawancara dan observasi, misalnya melalui jurnal refleksi, catatan perkembangan, hasil asesmen, atau dokumen konseling. Creswell dan Poth (2018) menempatkan wawancara, observasi, dan dokumen sebagai sumber penting dalam pengumpulan data penelitian kualitatif, sedangkan Yin (2018) menekankan pentingnya penggunaan berbagai sumber bukti untuk memperkuat kualitas studi kasus.

Proses penerapan teknik *self-instruction* dilakukan secara bertahap sesuai kebutuhan dan kondisi kasus. Pada tahap awal, peneliti atau konselor membantu anak mengidentifikasi situasi akademik yang menimbulkan kecemasan serta pikiran negatif yang menyertainya. Selanjutnya, anak diarahkan untuk menyusun instruksi diri yang realistis, positif, dan berorientasi pada penyelesaian masalah, misalnya “Saya dapat mengerjakan tugas ini secara bertahap”, “Saya tidak harus selalu sempurna”, “Saya boleh melakukan kesalahan dan memperbaikinya”, atau “Saya akan fokus pada langkah yang dapat saya lakukan sekarang”. Anak kemudian dilatih menggunakan instruksi tersebut sebelum dan selama menghadapi situasi akademik yang menimbulkan kecemasan. Setelah aktivitas selesai, anak melakukan evaluasi dan refleksi mengenai respons emosional, pikiran, dan perilaku yang muncul. Proses tersebut menjadi bagian dari data penelitian karena memungkinkan peneliti memahami perkembangan pengalaman anak secara longitudinal dalam batas kasus yang ditetapkan.

Analisis data dilakukan secara tematik dan berlangsung secara simultan sejak proses pengumpulan data dimulai. Analisis diawali dengan mentranskripsikan hasil wawancara, membaca keseluruhan data, dan mengidentifikasi bagian-bagian informasi yang relevan dengan fokus penelitian. Selanjutnya, data diberi kode berdasarkan tema awal, seperti *pemicu kecemasan akademik*, *pikiran negatif*, *self-talk*, *respons emosional*, *instruksi diri*, *strategi menghadapi tugas*, *perubahan pengalaman*, serta *faktor pendukung dan penghambat*. Kode-kode yang memiliki kesamaan kemudian dikelompokkan menjadi kategori dan tema yang lebih luas. Tahap berikutnya adalah membandingkan informasi dari wawancara, observasi, dan dokumentasi untuk menemukan pola, kesamaan, perbedaan, dan hubungan antartema. Interpretasi dilakukan dengan menghubungkan temuan empiris dengan konsep kecemasan akademik, regulasi diri, *self-instruction*, dan karakteristik anak berbakat. Analisis tersebut mengikuti prinsip analisis data kualitatif yang bersifat iteratif, yaitu peneliti bergerak antara data, kode, kategori, tema, dan interpretasi hingga memperoleh pemahaman yang koheren mengenai kasus (Creswell & Poth, 2018).

Keabsahan data dijaga melalui triangulasi sumber, triangulasi teknik, *member checking*, dan ketekunan pengamatan. Triangulasi sumber dilakukan dengan membandingkan informasi yang diperoleh dari anak, guru BK, guru, dan orang tua. Triangulasi teknik dilakukan dengan membandingkan hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi. *Member checking* dilakukan dengan memberikan kesempatan kepada partisipan atau informan yang relevan untuk memeriksa kembali kesesuaian interpretasi peneliti terhadap informasi yang telah diberikan. Selain itu, peneliti melakukan pengamatan secara memadai terhadap proses penelitian agar mampu memahami fenomena dalam konteksnya. Strategi tersebut digunakan untuk meningkatkan kredibilitas, keterlacakan, dan ketepatan interpretasi hasil penelitian (Moleong, 2021; Sugiyono, 2022). Dalam studi kasus, kualitas penelitian juga diperkuat melalui penggunaan berbagai sumber bukti dan penyusunan *case study protocol* agar proses pengumpulan dan analisis data tetap konsisten dengan fokus kasus yang telah ditentukan (Yin, 2018).

Dengan demikian, metode penelitian ini tidak diarahkan semata-mata untuk mengukur efektivitas teknik *self-instruction* berdasarkan perubahan skor kecemasan, tetapi untuk memperoleh pemahaman mendalam mengenai pengalaman, proses, makna, dan perubahan yang dirasakan anak berbakat ketika menggunakan instruksi diri untuk mengelola kecemasan akademik. Pendekatan studi kasus memungkinkan fenomena tersebut dipahami secara kontekstual sehingga hasil penelitian diharapkan dapat memberikan gambaran yang kaya mengenai penerapan teknik *self-instruction* dalam praktik bimbingan dan konseling bagi anak berbakat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran Kasus dan Karakteristik Partisipan

Penelitian ini merupakan penelitian studi kasus yang bertujuan untuk mengeksplorasi pengalaman subjektif anak berbakat dalam mengelola kecemasan akademik melalui teknik *self-instruction* dalam setting konseling individual. Fokus kasus dibatasi pada kecemasan yang muncul dalam konteks akademik, yaitu ketika partisipan menghadapi tuntutan tugas, ujian, presentasi, evaluasi guru, dan kompetisi akademik.

Pengumpulan data dilakukan selama 6 minggu melalui: (1) wawancara mendalam dengan partisipan utama sebanyak 4 sesi, (2) wawancara dengan informan pendukung, (3) observasi partisipatif selama proses belajar di kelas dan selama 5 sesi penerapan *self-instruction*, serta (4) studi dokumentasi berupa hasil asesmen psikologis, rapor akademik, dan catatan harian guru BK.

Partisipan utama adalah P1 (inisial AR), anak laki-laki berusia 11 tahun, kelas V SD Unggulan. Identifikasi keberbakatan diperoleh berdasarkan hasil asesmen psikologis WISC dengan skor IQ 132 (kategori superior) dan rekomendasi dewan guru sebagai siswa dengan kemampuan penalaran matematis dan verbal di atas rata-rata. P1 menunjukkan prestasi menonjol pada bidang Matematika dan IPA, namun dalam 1 semester terakhir menunjukkan penurunan inisiatif belajar saat menghadapi tugas-tugas terbuka dan ujian berdurasi.

Tabel 1. Karakteristik Sumber Data

Kode	Sumber Data	Karakteristik	Peran dalam Penelitian
------	-------------	---------------	------------------------

P1	Anak berbakat (AR)	Laki-laki, 11 tahun, Kelas V, IQ 132	Sumber data utama
G1	Guru BK	Perempuan, 8 tahun pengalaman, S2 BK	Informan pendukung
G2	Guru Matematika	Laki-laki, Wali kelas V	Informan pendukung akademik
O1	Orang tua (Ibu)	Ibu kandung, pendamping belajar utama	Informan pendukung, triangulasi rumah
D1	Dokumen	Hasil WISC, Rapor, Jurnal harian	Data pendukung

Dari proses analisis tematik dengan model Miles, Huberman & Saldana, ditemukan 5 tema utama yang saling berkaitan secara kronologis: (1) bentuk dan pemicu kecemasan akademik; (2) pola dialog internal negatif; (3) proses penerapan teknik self-instruction; (4) perubahan respons emosional dan perilaku akademik; serta (5) faktor pendukung dan penghambat.

Bentuk dan Pemicu Kecemasan Akademik

Kecemasan akademik P1 tidak muncul secara general, melainkan sangat situasional dan berkaitan dengan persepsi akan evaluasi. Tiga pemicu dominan teridentifikasi: a) tugas dengan batas waktu ketat, b) tugas yang menuntut jawaban sempurna / tidak boleh salah, dan c) situasi dievaluasi langsung oleh guru di depan kelas.

Tabel 2. Bentuk Kecemasan Akademik yang Ditemukan

Aspek	Temuan Lapangan	Sumber Data
Kognitif	Pikiran berulang "nanti salah semua", "kalau nilainya jelek dimarahin"	Wawancara P1, G1
Emosional	Merasa takut, tegang, gelisah, mudah tersinggung	Wawancara P1, O1
Fisiologis	Telapak tangan berkeringat, jantung berdebar, sakit perut sebelum ujian	Observasi, Wawancara O1
Perilaku	Menunda memulai tugas, menghapus jawaban berulang hingga kertas sobek, sering meminta kepastian	Observasi kelas & sesi
Akademik	Sulit konsentrasi di 15 menit pertama, performa menurun bukan karena tidak paham	Dokumen rapor & observasi G2

Partisipan mengungkapkan: "Kalau mau ulangan itu rasanya deg-degan kak. Kepikiran terus nanti kalau jawabanku salah semua gimana. Padahal sudah belajar tapi tetep takut." (P1, Wawancara Sesi 1, 12 Mei 2026). Pernyataan tersebut diperkuat oleh hasil observasi yang menunjukkan pada 14 Mei 2026 saat ulangan Matematika, P1 diam selama 7 menit pertama, menggigit kuku, dan menghapus jawaban soal nomor 1 sebanyak 4 kali.

Guru/informan pendukung juga mengidentifikasi pola yang serupa. Informan menyatakan: "AR ini sebenarnya cepat nangkep. Tapi kalau sudah cemas, dia jadi over-checking. Satu soal bisa dia kerjakan 15 menit karena dihapus terus. Dia takut kalau tidak sempurna." (G2, Wawancara, 16 Mei 2026). Dengan demikian, kecemasan akademik pada kasus ini tidak berdiri sendiri, tetapi berkaitan dengan persepsi partisipan terhadap tuntutan akademik dan standar keberhasilan yang dimilikinya.

Munculnya Dialog Internal Negatif

Tema kedua yang ditemukan adalah adanya **dialog internal negatif** ketika partisipan menghadapi tugas atau evaluasi akademik. Dialog internal tersebut muncul dalam bentuk kekhawatiran mengenai kegagalan, ketakutan melakukan kesalahan, tuntutan untuk memperoleh hasil sempurna, serta keraguan terhadap kemampuan diri.

Berdasarkan wawancara, partisipan mengungkapkan:

"Di kepala aku tuh bunyinya gini kak 'jangan salah, jangan salah, nanti diketawain kalau salah'. Jadinya malah bingung sendiri mau nulis apa. Kalau aku nggak bisa jawab cepat, berarti aku bukan anak pintar lagi." (P1, Wawancara Sesi 2, 19 Mei 2026)

Pola tersebut menunjukkan bahwa sumber kecemasan bukan hanya berasal dari tuntutan akademik secara objektif, tetapi juga dari interpretasi subjektif terhadap tuntutan tersebut. Tugas yang secara objektif dapat diselesaikan menjadi dipersepsikan sebagai ancaman ketika partisipan berpikir bahwa kesalahan akan menyebabkan konsekuensi negatif.

Hasil observasi juga menunjukkan bahwa ketika mengalami kesulitan, partisipan cenderung diajak melakukan teknik *thought catching*, P1 mulai mampu membedakan: mana fakta (soalnya memang sulit), mana kekhawatiran (takut dimarahi), dan mana asumsi (kalau salah berarti bodoh).. Setelah peneliti/konselor mengajak partisipan mengidentifikasi pikiran tersebut, partisipan mulai mampu membedakan antara fakta, kekhawatiran, dan asumsi mengenai kegagalan.

Temuan ini menjadi dasar penting dalam penerapan teknik *self-instruction* karena teknik tersebut bekerja melalui perubahan dan pengarahan dialog internal agar lebih realistis, terarah, dan mendukung penyelesaian masalah.

Proses Penerapan Teknik *Self-Instruction*

Penerapan *self-instruction* dilakukan dalam 5 sesi konseling individual dengan pendekatan Meichenbaum. Setiap sesi berdurasi 40-50 menit.

Tabel 3. Tahapan Penerapan Self-Instruction dan Respons Partisipan

Tahap	Aktivitas Konseling	Respons Partisipan
Identifikasi Situasi	Membuat peta situasi pemicu cemas dengan lembar Kapan Cemas Muncul?	Mampu menyebutkan 3 situasi paling cemas: ulangan waktu terbatas, presentasi, dan PR Matematika sulit
Identifikasi Pikiran	Latihan menangkap pikiran otomatis dengan kolom Pikiran-Perasaan-Perilaku	Awalnya kesulitan, dengan bantuan kartu emosi mulai menuliskan pikiran "harus sempurna"
Penyusunan Instruksi Diri	Menyusun kalimat self-instruction bersama	Kalimat final versi P1: "Pelan-pelan, AR, satu soal

		dulu. Salah gapapa, bisa diperbaiki"
Praktik & Modeling	Konselor memberi contoh overt self-instruction, lalu P1 meniru menjadi covert	Sesi 1-2 masih butuh diingatkan. Sesi 3-4 sudah menggunakan instruksi tanpa diminta
Evaluasi & Refleksi	Jurnal refleksi setelah tugas	"Tadi pas deg-degan aku pakai kalimat salah gapapa. Jadi berani lanjut ngerjain"

Tiga instruksi final yang paling sering digunakan P1:

1. Untuk memulai tugas: "Mulai dulu 5 menit, lihat soalnya satu per satu."
2. Untuk mengelola perfeksionisme: "Tidak harus langsung sempurna, yang penting jalan dulu."
3. Untuk kesalahan: "Kalau salah, bisa dihapus dan diperbaiki lagi."

Perubahan Respons terhadap Situasi Akademik

Perubahan paling signifikan bukan pada hilangnya rasa cemas secara total, melainkan pada kemampuan P1 untuk tetap terlibat dalam tugas meskipun cemas. Partisipan menyatakan: "Sekarang kalau deg-degan masih ada kak, tapi aku langsung ngomong dalam hati 'pelan-pelan, satu dulu'. Jadi nggak berhenti lama kayak dulu." (P1, Wawancara Sesi 4, 30 Mei 2026)

Tabel 4. Perbandingan Perilaku Sebelum dan Sesudah Intervensi

Indikator	Sebelum Intervensi	Setelah Intervensi (Sesi 4-5)
Memulai tugas	Menunda 10-15 menit, diam	Mampu memulai dalam 2-3 menit setelah self-instruction
Perilaku saat sulit	Menghapus berulang, meminta kepastian guru >5 kali	Menghapus maksimal 1-2 kali, melanjutkan ke soal berikutnya
Keterlibatan	Menghindar presentasi, menunduk	Berani presentasi dengan suara pelan
Durasi cemas	Cemas mengganggu hingga 30 menit	Cemas mereda dalam 5-10 menit

Faktor Pendukung dan Penghambat

Penerapan *self-instruction* dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Faktor pendukung dan penghambat yang ditemukan meliputi:

Tabel 5. Faktor Pendukung dan Penghambat Penerapan *Self-Instruction*

Faktor Pendukung	Faktor Penghambat
Kemampuan verbal dan reflektif P1 yang tinggi	Intensitas kecemasan sangat tinggi pada situasi kompetisi/olimpiade
Motivasi internal P1 untuk berubah	Lupa menggunakan instruksi diri jika tidak ada pengingat visual (kartu kecil)

Dukungan kolaboratif Guru BK dan Orang tua	Ekspektasi orang tua yang tanpa sadar masih menekankan "harus juara"
Adanya media konkret (kartu self-instruction, jurnal harian)	

Temuan ini menunjukkan bahwa keberhasilan penggunaan *self-instruction* tidak hanya bergantung pada teknik itu sendiri, tetapi juga pada kemampuan anak memahami instruksi, konsistensi latihan, dukungan lingkungan, serta karakteristik situasi akademik yang dihadapi.

Analisis dan Diskusi

Kecemasan Akademik sebagai Pengalaman Kognitif dan Emosional pada Anak Berbakat

Temuan penelitian ini mengkonfirmasi bahwa kecemasan akademik pada anak berbakat bersifat multidimensional. Hal ini sejalan dengan teori kognitif-perilaku Beck yang menyatakan bahwa emosi negatif tidak dipicu langsung oleh peristiwa, melainkan oleh interpretasi terhadap peristiwa tersebut. Dua anak dengan kemampuan sama dapat merespons ujian secara berbeda tergantung dialog internalnya.

Pada anak berbakat, fenomena ini menjadi lebih kompleks. Pfeiffer (2017) dalam *The Handbook of Giftedness* menegaskan bahwa keberbakatan tidak membuat anak imun terhadap masalah sosial-emosional. Justru standar internal yang tinggi dan sensitivitas berlebih (*overexcitabilities*) dapat menjadi pemicu kecemasan. Temuan P1 yang takut "tidak dianggap pintar lagi jika salah" merupakan bentuk dari contingent self-worth yang sering ditemukan pada anak berbakat perfeksionis.

Penelitian Mofield et al. (2016) juga menemukan bahwa perfeksionisme yang tidak sehat berkorelasi dengan coping menghindar dan *underachievement* pada remaja berbakat. Kasus P1 menunjukkan mekanisme serupa: kekhawatiran akan kesalahan memicu perilaku menghindar (*menunda*), yang pada akhirnya menghambat aktualisasi potensi.

Self-Instruction sebagai Strategi Pengelolaan Dialog Internal

Temuan inti penelitian ini adalah bahwa *self-instruction* bekerja bukan dengan menghilangkan pikiran negatif, melainkan dengan mengganti posisi anak dari korban pikiran menjadi pengatur pikiran. Hal ini sesuai dengan prinsip Meichenbaum (1977) bahwa *self-instruction* adalah bentuk *cognitive restructuring* yang paling konkret untuk anak.

Anak tidak diajarkan untuk berpikir positif semu ("aku pasti bisa 100"), melainkan berpikir realistis dan berorientasi tugas ("salah gapapa, bisa diperbaiki"). Pergeseran dari *threat-oriented self-talk* menjadi *task-oriented self-talk* inilah yang menurunkan beban kognitif dan memungkinkan anak kembali fokus pada penyelesaian masalah.

Dalam konteks Bimbingan dan Konseling, tujuan konseling bukan membuat anak tidak pernah cemas, tetapi membekali *self-help skill* yang bisa diinternalisasi. Pada Sesi 1, instruksi masih bersifat eksternal (dari konselor). Pada Sesi 5, instruksi sudah menjadi milik P1 yang menunjukkan proses internalisasi yang berhasil.

Perubahan yang Terjadi Bukan Sekadar Penurunan Skor, Melainkan Peningkatan Regulasi Diri

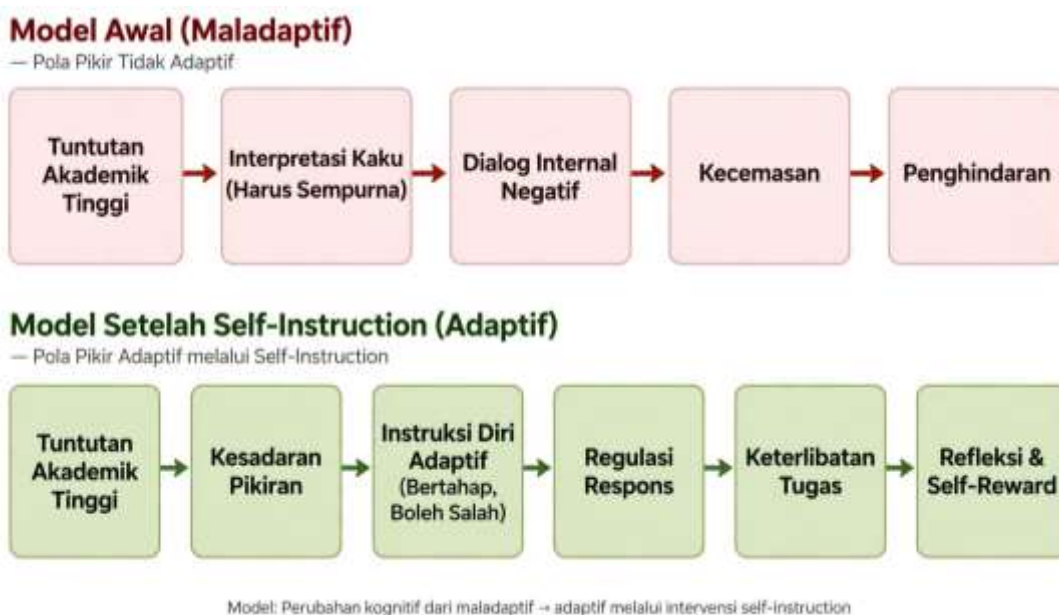
Penelitian Hidayah et al. (2025) telah membuktikan secara kuantitatif bahwa self-instruction efektif menurunkan skor kecemasan akademik pada anak berbakat. Penelitian ini melengkapi dengan menjelaskan bagaimana penurunan itu terjadi.

Perubahan yang ditemukan adalah perubahan fungsi kecemasan. Jika sebelumnya alurnya adalah: Tuntutan -> Pikiran "harus sempurna" -> Cemas tinggi -> Menghindar/Menunda. Setelah intervensi alurnya menjadi: Tuntutan -> Sadar pikiran muncul -> Pakai instruksi diri adaptif -> Cemas terkola -> Tetap mengerjakan tugas -> Evaluasi. Dengan demikian, indikator keberhasilan tidak boleh hanya dilihat dari "apakah masih cemas?", tetapi "apakah ketika cemas, anak tetap bisa berfungsi?". Inilah esensi regulasi diri.

Keterkaitan dengan Karakteristik Anak Berbakat dan Implikasi Layanan BK

Temuan ini memberikan implikasi praktis bahwa layanan BK untuk anak berbakat tidak boleh hanya berorientasi pada pengembangan akademik (misal: pengayaan, akselerasi), tetapi harus mengintegrasikan layanan pribadi-sosial. Guru BK perlu membantu anak berbakat mengembangkan toleransi terhadap ketidaksempurnaan dan growth mindset.

Model konseptual yang dihasilkan dari penelitian ini adalah:



Gambar 1. Model Konseptual Maladaptif dan Adaptif

Kebaruan dan Keterbatasan Penelitian

Kebaruan penelitian ini terletak pada pendekatan studi kasus yang menempatkan anak berbakat sebagai subjek aktif yang memaknai kecemasannya sendiri, bukan sekadar objek yang diukur skor kecemasannya. Penelitian ini menunjukkan proses mikro perubahan bahasa internal dari hari ke hari, yang jarang diungkap dalam penelitian eksperimen.

Keterbatasan penelitian ini adalah: (1) generalisasi terbatas karena hanya satu partisipan, (2) durasi intervensi yang relatif singkat (5 sesi), sehingga keberlanjutan keterampilan perlu

diteliti lebih lanjut dengan follow-up, (3) tidak mengontrol faktor eksternal seperti tekanan kompetisi di sekolah.

Untuk penelitian selanjutnya, disarankan untuk menguji model integratif self-instruction dengan pelatihan toleransi frustrasi dan melibatkan orang tua dalam sesi psikoedukasi perfeksionisme adaptif.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa kecemasan akademik pada anak berbakat muncul dalam bentuk kekhawatiran terhadap hasil belajar, ketakutan melakukan kesalahan, tuntutan untuk mencapai hasil yang sempurna, dialog internal negatif, serta ketegangan ketika menghadapi tugas dan evaluasi akademik. Penerapan teknik *self-instruction* menunjukkan adanya perubahan pada cara anak merespons situasi akademik yang memicu kecemasan. Anak menjadi lebih mampu mengenali pikiran yang memicu kecemasan, mengarahkan dialog internal ke pernyataan yang lebih realistis dan konstruktif, serta menghadapi tugas secara lebih terarah. Dengan demikian, perubahan utama tidak terletak pada hilangnya kecemasan secara keseluruhan, melainkan pada meningkatnya kemampuan anak dalam mengelola pikiran, emosi, dan respons perilakunya ketika menghadapi tuntutan akademik.

Temuan tersebut memberikan konsekuensi teoretis bahwa kajian mengenai anak berbakat dalam bidang bimbingan dan konseling perlu memperhatikan aspek sosial-emosional dan regulasi diri, bukan hanya kemampuan intelektual dan pencapaian akademiknya. *Self-instruction* dapat dipahami sebagai strategi kognitif-perilaku yang membantu anak mengembangkan kemampuan mengidentifikasi pikiran negatif, menggantinya dengan instruksi diri yang adaptif, dan mengarahkan perilaku menuju penyelesaian tugas. Dalam konteks pengembangan ilmu BK, hasil penelitian ini memperkuat pentingnya pendekatan yang memandang kecemasan akademik sebagai pengalaman yang berkaitan dengan interaksi antara pikiran, emosi, dan perilaku anak berbakat.

Secara praktis, hasil penelitian memberikan implikasi bagi guru BK untuk mengintegrasikan latihan *self-instruction* dalam konseling individual maupun layanan pengembangan keterampilan regulasi diri bagi anak berbakat. Intervensi dapat dilakukan melalui tahapan mengenali situasi pemicu kecemasan, mengidentifikasi dialog internal negatif, menyusun instruksi diri yang realistis, mempraktikkannya dalam situasi akademik, dan melakukan refleksi terhadap hasilnya. Guru dan orang tua juga perlu menciptakan lingkungan belajar yang memberikan kesempatan kepada anak untuk melakukan kesalahan, mencoba kembali, dan belajar dari kegagalan tanpa tekanan berlebihan untuk selalu mencapai kesempurnaan. Dengan demikian, layanan BK dapat berkembang dari orientasi yang semata-mata menangani masalah menuju upaya preventif dan pengembangan kapasitas psikologis anak berbakat.

Penelitian ini memiliki keterbatasan karena menggunakan desain studi kasus dengan konteks dan karakteristik partisipan yang terbatas sehingga hasilnya tidak dapat digeneralisasikan secara statistik kepada seluruh anak berbakat. Data penelitian juga banyak bertumpu pada pengalaman subjektif partisipan sehingga kemungkinan dipengaruhi oleh konteks, kemampuan refleksi, dan keterbukaan dalam mengungkapkan pengalaman. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan *multiple case study* dengan karakteristik partisipan yang lebih beragam,

mengombinasikan data kualitatif dengan pengukuran kecemasan secara berkala, serta menggunakan desain longitudinal untuk melihat keberlanjutan perubahan setelah penerapan *self-instruction*. Pendekatan tersebut diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai efektivitas, proses, dan keberlanjutan teknik *self-instruction* dalam membantu anak berbakat mengelola kecemasan akademik

DAFTAR PUSTAKA

- Akgül, G. (2022). Resilience among gifted students: Are they prone to anxiety during pandemic? *Scandinavian Journal of Child and Adolescent Psychiatry and Psychology*, 10(1), 153–162. <https://doi.org/10.2478/sjcapp-2022-0016>
- Alçay, A., & Akkuş Çutuk, Z. (2026). Preliminary results of the effects of cognitive behavioral group therapy on depression, anxiety, stress, self-compassion, and inferiority feelings in gifted adolescents. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 44, Article 23. <https://doi.org/10.1007/s10942-026-00656-y>
- Beck, J. S. (2020). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond* (3rd ed.). Guilford Press.
- Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2018). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches* (4th ed.). SAGE Publications.
- David, H., & Gyarmathy, É. (2023). *The gifted child: A handbook for parents and professionals*. Routledge.
- Eren, F., Ömerelli Çete, A., Avcil, S., & Baykara, B. (2018). Emotional and behavioral characteristics of gifted children and their families. *Noro Psikiyatri Arsivi*, 55(2), 105–112. <https://doi.org/10.5152/npa.2017.12731>
- Gaesser, A. H. (2018). Befriending anxiety to reach potential: Strategies to empower our gifted youth. *Gifted Child Today*, 41(4), 199–207. <https://doi.org/10.1177/1076217518786983>
- Hao, X., et al. (2026). The influencing factors of high-achieving students' mental health: A systematic review. *Perspectives in Psychiatric Care*, 2026, Article 8896548. <https://doi.org/10.1155/ppc/8896548>
- Hidayah, N. N., Hasan, H., Rasido, I., & Puswiartika, D. (2025). The effect of self instruction techniques to reducing academic anxiety on gifted children. *KONSELI: Jurnal Bimbingan dan Konseling (E-Journal)*, 12(2), 219–226. <https://doi.org/10.24042/t7ph6n57>
- Kirişçi, N., & Köksal Konik, A. (2016). Self-regulated learning and motivational beliefs of gifted and normal intelligence level students on mathematics. *HAYEF: Journal of Education*, 13(2), 143–157.
- Kurniawan, E., Japar, M., & Sutoyo, A. (2019). Cognitive behaviour group counseling with cognitive restructuring and self-instruction techniques to reduce the social anxiety of Public Senior High School 3 Pati. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 8(4), 151–158.
- Mofield, E., Parker Peters, M., & Chakraborti-Ghosh, S. (2016). Perfectionism, coping, and underachievement in gifted adolescents: Avoidance vs. approach orientations. *Education Sciences*, 6(3), Article 21. <https://doi.org/10.3390/educsci6030021>
- Moleong, L. J. (2021). *Metodologi penelitian kualitatif* (Edisi revisi). PT Remaja Rosdakarya.
- Ogurlu, U. (2020). Are gifted students perfectionistic? A meta-analysis. *Gifted Child Quarterly*, 64(3), 227–239. <https://doi.org/10.1177/0016986220933006>
- Peyre, H., Ramus, F., Melchior, M., Forhan, A., Heude, B., & Gauvrit, N. (2023). Non-cognitive specificities of intellectually gifted children and adolescents: A systematic review of the literature. *Journal of Intelligence*, 11(7), Article 141. <https://doi.org/10.3390/jintelligence11070141>
- Pfeiffer, S. I. (2017). *Handbook of giftedness in children: Psychoeducational theory, research, and best practices* (2nd ed.). Springer.

- Shadinger, D., Katsion, J., Myllykangas, S., & Case, D. (2020). The impact of a positive, self-talk statement on public speaking anxiety. *College Teaching*, 68(1), 5–11. <https://doi.org/10.1080/87567555.2019.1680522>
- Sternberg, R. J., & Ambrose, D. (Eds.). (2020). *Conceptions of giftedness and talent* (2nd ed.). Palgrave Macmillan.
- Sugiyono. (2022). *Metode penelitian kualitatif*. Alfabeta.
- Tohirin. (2019). *Metode penelitian kualitatif dalam pendidikan dan bimbingan konseling: Pendekatan praktis untuk peneliti pemula dan dilengkapi dengan contoh transkrip hasil wawancara serta model penyajian data*. Rajawali Pers.
- Uğurlu, S. Y., & Turgut, İ. G. (2026). Latent profiles of mathematics anxiety in gifted middle school students. *The Journal of Educational Research*, 119(6), 763–774. <https://doi.org/10.1080/00220671.2026.2714378>
- Worrell, F. C., Subotnik, R. F., Olszewski-Kubilius, P., & Dixon, D. D. (2019). Gifted students. *Annual Review of Psychology*, 70, 551–576. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010418-102846>
- Yin, R. K. (2018). *Case study research and applications: Design and methods* (6th ed.). SAGE Publications.