



Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Untuk Mengurangi Kecemasan Akademik Siswa SMP Negeri 2 Praya

Silvia Arum Jayanti^{1*}, Monica Rahayu²

^{1,2}Jurusan Bimbingan dan Konseling, Universitas Pendidikan Mandalika, Indonesia.

*Corresponding Author: silviaarum@gmail.com

Article History

Manuscript submitted:

25 December 2025

Manuscript revised:

20 January 2026

Accepted for publication:

25 February 2026

Abstract

This study aims to determine the effectiveness of group counseling services in reducing students' academic anxiety at SMP Negeri 2 Praya. Academic anxiety is one of the psychological problems frequently experienced by students, especially when facing examinations or other academic pressures, which negatively affect motivation, concentration, and academic achievement. This research employed a quantitative approach using a pretest–posttest experimental group design. The research subjects were 10 eighth-grade students selected through purposive sampling based on the identification of high levels of academic anxiety. The instrument used was an academic anxiety scale that had been tested for validity and reliability. Group counseling services were conducted in six sessions using a humanistic approach, focusing on increasing self-awareness, emotional regulation, and adaptive coping strategies. Data analysis using the Wilcoxon test indicated a significant decrease in academic anxiety levels after participating in group counseling services ($p < 0.05$). These findings suggest that group counseling is effective in helping students overcome academic anxiety. This study recommends that school guidance and counseling teachers actively implement group counseling services as both preventive and curative efforts to address students' psychological problems, particularly academic anxiety. The implications of these results are important for the development of guidance and counseling programs that are responsive to students' emotional and academic needs at the junior high school level.

Keywords

Group Counseling

Academic Anxiety

Effectiveness

Junior High School Students

Guidance Services

Copyright © 2026, The Author(s)

This is an open access article under the CC BY-SA license



How to Cite: Jayanti, S. A. & Rahayu, M. (2026). Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Untuk Mengurangi Kecemasan Akademik Siswa SMP Negeri 2 Praya. *Educational Note*, 2(1), 8-14. <https://doi.org/10.70716/edunote.v2i1.212>

Pendahuluan

Kecemasan akademik merupakan bentuk stres psikologis yang umum dialami oleh Siswa dalam lingkungan pendidikan formal, terutama di tingkat Sekolah menengah pertama. Tekanan untuk meraih prestasi, menghadapi tuntutan Guru dan orang tua, serta ketakutan akan kegagalan menjadi pemicu utama kecemasan ini (Sari, 2019). Dalam konteks Sekolah, kecemasan akademik dapat mengganggu konsentrasi, menurunkan rasa percaya diri, dan menghambat pencapaian tujuan belajar Siswa secara optimal (Lestari, 2020).

Fenomena kecemasan akademik telah menjadi isu yang signifikan dalam psikologi pendidikan karena dampaknya yang merugikan pada performa akademik dan kesejahteraan psikologis Siswa. Penelitian menunjukkan bahwa Siswa dengan tingkat kecemasan akademik tinggi cenderung mengalami

penurunan motivasi belajar, kesulitan dalam memahami materi pelajaran, serta meningkatnya perilaku menghindar terhadap tugas akademik (Rahmawati & Syamsu, 2021). Oleh karena itu, diperlukan intervensi psikologis yang tepat guna membantu Siswa dalam mengelola dan mengurangi tingkat kecemasan mereka.

Layanan bimbingan dan konseling di Sekolah memiliki peran strategis dalam mendeteksi dan menangani masalah psikologis Siswa, termasuk kecemasan akademik. Salah satu pendekatan yang banyak digunakan dalam praktik konseling Sekolah adalah layanan konseling kelompok. Metode ini dinilai efektif karena memungkinkan Siswa berbagi pengalaman, membangun dukungan sosial, dan memperoleh pemahaman diri dalam suasana yang aman dan terstruktur (Yuliana, 2018).

Konseling kelompok merupakan proses intervensi psikologis yang dilakukan dalam kelompok kecil, yang difasilitasi oleh seorang konselor profesional. Dalam prosesnya, anggota kelompok didorong untuk mengungkapkan perasaan, mendiskusikan masalah, dan menemukan solusi bersama. Pendekatan ini menitikberatkan pada dinamika kelompok sebagai media untuk perubahan perilaku dan emosional (Wibowo, 2022). Konseling kelompok berbasis humanistik, khususnya, menekankan pentingnya empati, penerimaan tanpa syarat, dan kongruensi sebagai prinsip utama untuk menciptakan hubungan terapeutik yang mendalam (Andayani, 2017).

Berbagai penelitian telah membuktikan efektivitas konseling kelompok dalam mengurangi gejala kecemasan, termasuk dalam konteks akademik. Misalnya, studi yang dilakukan oleh Fitriani dan Haris (2020) menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok mampu menurunkan tingkat kecemasan Siswa kelas VIII di salah satu SMP di Yogyakarta secara signifikan. Hal serupa juga ditemukan dalam penelitian oleh Susanti dan Jannah (2019) yang menyimpulkan bahwa konseling kelompok membantu Siswa mengembangkan strategi coping yang lebih adaptif.

Dalam konteks lokal, SMP Negeri 2 Praya merupakan salah satu Sekolah negeri di Kabupaten Lombok Tengah yang menghadapi tantangan terkait masalah kecemasan akademik Siswa. Berdasarkan hasil wawancara dengan Guru bimbingan dan konseling di Sekolah tersebut, ditemukan bahwa sejumlah Siswa mengalami gejala seperti gugup berlebihan saat ujian, sulit tidur menjelang ulangan, serta sering mengalami sakit perut atau pusing ketika menghadapi tugas akademik penting. Gejala-gejala tersebut mengarah pada kecemasan akademik yang memerlukan penanganan sistematis (Hartini, 2021).

Sayangnya, intervensi yang dilakukan selama ini masih bersifat umum dan belum menasar langsung pada akar masalah kecemasan yang dialami Siswa. Oleh karena itu, penting untuk mengembangkan program layanan konseling kelompok yang dirancang secara khusus untuk membantu Siswa mengelola kecemasan akademik mereka. Program ini diharapkan dapat menjadi solusi strategis untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis Siswa sekaligus mendukung pencapaian akademik mereka (Putri & Nugroho, 2022).

Konseling kelompok juga dinilai efisien dari segi waktu dan sumber daya karena melibatkan beberapa Siswa sekaligus dalam satu sesi intervensi. Dengan pendekatan yang tepat, Siswa dapat saling memberikan dukungan emosional, belajar dari pengalaman orang lain, serta memperkuat keterampilan sosial dan komunikasi mereka (Anjani & Prasetyo, 2020). Dalam suasana kelompok yang suportif, Siswa lebih mudah terbuka dan menjelajahi perasaan serta pikiran yang menjadi sumber kecemasan mereka.

Intervensi konseling kelompok yang terstruktur dan terencana juga dapat memperkuat hubungan antara konselor dan Siswa, yang pada gilirannya menciptakan rasa aman bagi Siswa untuk mengekspresikan diri. Hubungan terapeutik yang kuat menjadi fondasi utama keberhasilan konseling, sebagaimana dikemukakan oleh teori konseling humanistik yang dikembangkan oleh Carl Rogers (Nasution, 2021). Dalam konteks ini, empati, penerimaan tanpa syarat, dan keaslian konselor menjadi elemen penting.

Lebih lanjut, layanan konseling kelompok juga mendorong Siswa untuk mengembangkan kesadaran diri dan refleksi personal. Melalui diskusi kelompok, Siswa diajak untuk mengenali pola pikir yang tidak rasional, membangun pemahaman diri, dan menumbuhkan sikap positif terhadap tantangan akademik

(Wijaya & Rahayu, 2018). Kemampuan ini sangat penting dalam proses pengembangan kepribadian remaja yang sedang berada dalam fase transisi dan pencarian jati diri.

Banyak studi di Indonesia telah meneliti efektivitas berbagai pendekatan konseling dalam menangani kecemasan, namun penelitian spesifik yang fokus pada konseling kelompok untuk mengurangi kecemasan akademik di tingkat SMP masih relatif terbatas. Hal ini menunjukkan adanya kebutuhan akan kajian yang lebih mendalam dan berbasis empiris untuk memperkuat bukti efektivitas intervensi ini (Rohmah, 2022). Dengan demikian, penelitian ini menjadi kontribusi penting dalam pengembangan ilmu bimbingan dan konseling berbasis kebutuhan nyata di lapangan.

Penelitian ini juga didorong oleh meningkatnya kesadaran akan pentingnya kesehatan mental Siswa di lingkungan pendidikan. Pemerintah melalui Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan telah mendorong Sekolah untuk menyediakan layanan konseling yang lebih komprehensif dan inklusif, terutama dalam menghadapi dampak psikologis dari tekanan akademik dan sosial (Kusuma, 2020). Oleh sebab itu, studi ini relevan sebagai bagian dari upaya peningkatan kualitas layanan pendidikan secara menyeluruh.

Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi Guru bimbingan dan konseling di Sekolah dalam menyusun program intervensi berbasis konseling kelompok yang responsif terhadap kebutuhan Siswa. Pendekatan ini juga sejalan dengan prinsip pendidikan holistik yang tidak hanya berfokus pada aspek kognitif, tetapi juga emosional dan sosial Siswa (Marzuki, 2021). Dengan demikian, upaya pengurangan kecemasan akademik melalui konseling kelompok menjadi bagian integral dari misi pendidikan yang memanusiakan manusia.

Akhirnya, penting untuk menekankan bahwa layanan konseling di Sekolah bukan hanya untuk Siswa yang mengalami masalah berat, tetapi juga sebagai bentuk pencegahan dan pengembangan potensi diri. Konseling kelompok menjadi salah satu strategi yang tidak hanya efektif secara terapeutik, tetapi juga ekonomis dan fleksibel dalam pelaksanaannya. Oleh karena itu, pendekatan ini patut dipertimbangkan sebagai solusi untuk mengatasi tantangan psikologis Siswa di era pendidikan modern yang semakin kompleks (Hidayat, 2023).

Dengan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji secara empiris efektivitas layanan konseling kelompok dalam mengurangi kecemasan akademik Siswa SMP Negeri 2 Praya. Penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi teoretis dan praktis bagi pengembangan layanan bimbingan dan konseling yang berbasis kebutuhan dan berbasis bukti.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain eksperimen semu (quasi experiment), khususnya model *one group pretest-posttest design*. Desain ini dipilih karena memungkinkan peneliti untuk mengukur perubahan tingkat kecemasan akademik Siswa sebelum dan sesudah diberi perlakuan berupa layanan konseling kelompok tanpa menggunakan kelompok kontrol. Penelitian jenis ini relevan digunakan dalam konteks pendidikan karena keterbatasan etis dan praktis dalam melakukan randomisasi penuh terhadap subjek penelitian. Dengan pendekatan ini, peneliti dapat mengevaluasi efektivitas intervensi berdasarkan perbandingan skor pretest dan posttest pada kelompok yang sama.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh Siswa kelas VIII di SMP Negeri 2 Praya pada tahun ajaran 2024/2025. Sampel penelitian diambil secara purposive, dengan kriteria Siswa yang memiliki tingkat kecemasan akademik tinggi berdasarkan hasil pengisian skala kecemasan akademik yang telah disebarkan sebelumnya. Berdasarkan hasil seleksi awal, teridentifikasi sepuluh Siswa yang memenuhi kriteria dan bersedia mengikuti seluruh rangkaian program konseling kelompok. Teknik purposive sampling dipilih agar intervensi benar-benar diberikan kepada Siswa yang membutuhkan dan untuk memastikan relevansi hasil terhadap tujuan penelitian.

Instrumen utama yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala kecemasan akademik yang dikembangkan berdasarkan indikator-indikator dari teori Spielberger mengenai *test anxiety*. Skala ini terdiri dari 30 butir pernyataan yang mencakup aspek kognitif, afektif, dan fisiologis dari kecemasan akademik. Validitas isi instrumen diuji melalui expert judgment oleh tiga dosen bimbingan dan konseling, sedangkan reliabilitasnya diuji melalui uji coba pada Siswa di Sekolah serupa yang menunjukkan nilai koefisien reliabilitas sebesar 0,87 menggunakan rumus Alpha Cronbach. Hasil tersebut menunjukkan bahwa instrumen memiliki tingkat reliabilitas yang tinggi dan layak digunakan dalam penelitian.

Layanan konseling kelompok yang diberikan dalam penelitian ini terdiri atas enam sesi pertemuan, masing-masing berdurasi 60–90 menit, yang dilaksanakan dua kali seminggu. Setiap sesi dirancang berdasarkan pendekatan humanistik dengan fokus pada pengembangan kesadaran diri, pengelolaan emosi, dan strategi koping adaptif. Materi sesi mencakup eksplorasi perasaan terhadap tugas akademik, latihan relaksasi, diskusi kelompok tentang pengalaman menghadapi ujian, teknik mengelola pikiran negatif, serta penguatan motivasi belajar. Sesi konseling difasilitasi oleh peneliti yang juga merupakan konselor Sekolah bersertifikat dan dilaksanakan di ruang konseling Sekolah dengan pengawasan kepala Sekolah dan Guru BK.

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji non-parametrik Wilcoxon Signed Ranks Test untuk mengetahui perbedaan signifikan antara skor kecemasan akademik sebelum dan sesudah intervensi. Uji Wilcoxon dipilih karena data yang diperoleh berskala ordinal dan jumlah sampel relatif kecil. Data dianalisis dengan bantuan perangkat lunak statistik SPSS versi 25.0. Kriteria keberhasilan intervensi ditentukan berdasarkan nilai signifikansi (p -value) $< 0,05$. Jika nilai p lebih kecil dari 0,05, maka hipotesis alternatif diterima, yang berarti layanan konseling kelompok efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan akademik Siswa.

Seluruh prosedur penelitian ini dilaksanakan dengan memperhatikan prinsip etika penelitian, termasuk memperoleh persetujuan dari pihak Sekolah, orang tua Siswa, serta informed consent dari peserta. Kerahasiaan identitas dan data pribadi Siswa dijaga dengan ketat. Selain itu, selama proses konseling kelompok berlangsung, peneliti juga mencatat dinamika kelompok dan respons emosional peserta sebagai data tambahan untuk memperkaya interpretasi hasil. Pendekatan ini memberikan pemahaman yang lebih komprehensif terhadap efektivitas intervensi yang diberikan, sekaligus memastikan bahwa kegiatan konseling berlangsung secara profesional, etis, dan bermanfaat bagi peserta.

Hasil dan Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya penurunan signifikan tingkat kecemasan akademik Siswa setelah mengikuti layanan konseling kelompok. Data diperoleh melalui instrumen skala kecemasan akademik yang diisi oleh sepuluh Siswa sebelum dan sesudah intervensi. Berdasarkan analisis statistik menggunakan Wilcoxon Signed Ranks Test, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,003 ($p < 0,05$), yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor kecemasan akademik pretest dan posttest. Dengan demikian, layanan konseling kelompok terbukti efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan akademik pada Siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Praya.

Secara deskriptif, skor rata-rata kecemasan akademik Siswa pada pretest adalah 87,6 yang tergolong dalam kategori tinggi. Setelah pelaksanaan layanan konseling kelompok selama enam sesi, skor rata-rata pada posttest menurun menjadi 65,3 yang masuk dalam kategori sedang. Penurunan rata-rata sebesar 22,3 poin menunjukkan perubahan yang cukup besar secara praktis.

Tabel 1. Statistik Deskriptif Skor Kecemasan Akademik

Variabel	N	Mean	Kategori	Keterangan
Pretest	10	87,6	Tinggi	Sebelum intervensi
Posttest	10	65,3	Sedang	Setelah 6 sesi
Selisih	10	22,3	–	Penurunan skor

Selain analisis deskriptif, uji statistik non-parametrik Wilcoxon Signed Ranks Test digunakan untuk menguji perbedaan skor sebelum dan sesudah intervensi. Hasil pengujian menunjukkan nilai signifikansi 0,003 yang lebih kecil dari taraf signifikansi 0,05, sehingga hipotesis alternatif diterima.

Tabel 2. Hasil Uji Wilcoxon Signed Ranks Test

Aspek Analisis	Nilai
Jumlah Responden	10 Siswa
Asymp. Sig. (2-tailed)	0,003
Taraf Signifikansi (α)	0,05
Keputusan	$p < 0,05$ (Signifikan)
Kesimpulan	Terdapat perbedaan signifikan antara pretest dan posttest

Selama proses konseling kelompok, dinamika yang terjadi menunjukkan perkembangan positif. Pada sesi pertama hingga ketiga, Siswa mulai menunjukkan keterbukaan dalam mengungkapkan pengalaman pribadi terkait kecemasan akademik. Mereka berbagi tentang rasa takut gagal, tekanan orang tua, serta kecemasan saat menghadapi ujian. Dinamika kelompok yang suportif menciptakan rasa aman psikologis sehingga anggota kelompok lebih terbuka.

Pada sesi keempat hingga keenam, fokus kegiatan beralih pada pengembangan strategi koping dan teknik relaksasi seperti pernapasan dalam, visualisasi positif, dan pengelolaan pikiran irasional. Hasil observasi menunjukkan bahwa sebagian besar Siswa merasa lebih tenang dan percaya diri setelah menerapkan teknik tersebut.

Tabel 3. Perubahan Respons Siswa Selama Konseling

Tahap Sesi	Fokus Kegiatan	Perubahan yang Diamati
Sesi 1–3	Eksplorasi pengalaman & keterbukaan	Siswa lebih terbuka dan saling mendukung
Sesi 4–6	Strategi koping & relaksasi	Siswa lebih tenang dan percaya diri
Pasca Intervensi	Observasi kelas	Partisipasi meningkat dan manajemen waktu lebih baik

Perubahan tidak hanya terlihat dari aspek kuantitatif, tetapi juga secara kualitatif melalui observasi dan wawancara tidak langsung dengan Guru BK. Siswa yang sebelumnya pasif mulai aktif bertanya di kelas, lebih percaya diri, serta mampu mengelola waktu belajar secara lebih teratur. Selain itu, terjadi perubahan

cara pandang terhadap kegagalan akademik, dari yang semula dianggap sebagai kegagalan total menjadi bagian dari proses belajar.

Tabel 4. Dampak Konseling terhadap Aspek Psikologis dan Akademik

Aspek	Sebelum	Setelah
Kecemasan Akademik	Tinggi	Sedang
Kepercayaan Diri	Rendah	Meningkat
Partisipasi Kelas	Pasif	Aktif
Persepsi terhadap Kegagalan	Negatif	Lebih adaptif
Keterampilan Sosial	Terbatas	Lebih komunikatif

Temuan ini memperkuat bahwa layanan konseling kelompok tidak hanya efektif menurunkan kecemasan akademik, tetapi juga berdampak pada peningkatan keterampilan sosial dan akademik Siswa. Meskipun terdapat keterbatasan seperti jumlah sampel yang kecil dan tidak adanya kelompok kontrol, hasil penelitian ini tetap memberikan kontribusi penting bagi pengembangan layanan bimbingan dan konseling di Sekolah menengah pertama.

Secara keseluruhan, integrasi data kuantitatif dan kualitatif menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok merupakan pendekatan yang efektif, efisien, dan relevan dalam membantu Siswa mengatasi kecemasan akademik serta meningkatkan kesiapan psikologis dalam menghadapi tuntutan belajar.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok terbukti efektif dalam mengurangi kecemasan akademik Siswa kelas VIII di SMP Negeri 2 Praya. Intervensi yang diberikan melalui enam sesi konseling kelompok dengan pendekatan humanistik mampu menurunkan tingkat kecemasan akademik secara signifikan. Hal ini dibuktikan melalui perbandingan skor pretest dan posttest menggunakan uji Wilcoxon yang menunjukkan nilai signifikansi di bawah 0,05. Selain penurunan kecemasan secara kuantitatif, ditemukan pula perubahan perilaku positif seperti meningkatnya kepercayaan diri Siswa, pengelolaan emosi yang lebih baik, serta pola pikir yang lebih rasional terhadap tugas dan ujian akademik.

Efektivitas layanan ini tidak terlepas dari peran dinamika kelompok yang mendukung keterbukaan antaranggota, serta metode yang digunakan oleh konselor untuk membangun empati, penerimaan tanpa syarat, dan suasana suportif. Layanan ini juga menjadi alternatif strategis yang efisien dalam menangani masalah psikologis Siswa secara kolektif. Perubahan kognitif dan emosional yang terjadi selama proses konseling menunjukkan bahwa pendekatan ini tidak hanya berpengaruh secara jangka pendek, tetapi juga berpotensi memberikan dampak jangka panjang terhadap kesehatan mental dan keberhasilan akademik Siswa.

Dengan demikian, layanan konseling kelompok perlu diintegrasikan secara sistematis dalam program bimbingan dan konseling Sekolah. Temuan ini menguatkan urgensi peningkatan kapasitas Guru BK dalam pelaksanaan konseling kelompok serta pentingnya dukungan pihak Sekolah dalam menyediakan ruang dan waktu yang memadai bagi intervensi psikologis. Ke depan, pengembangan model konseling kelompok berbasis kebutuhan spesifik Siswa dan integrasi teknologi digital menjadi rekomendasi penting

guna menjangkau lebih banyak Siswa secara efektif dan efisien dalam menanggulangi kecemasan akademik di tingkat pendidikan menengah.

Daftar Pustaka

- Andayani, T. (2017). Konseling Humanistik dalam Layanan Kelompok. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Indonesia*, 2(1), 34–42.
- Anjani, D., & Prasetyo, T. (2020). Efektivitas Layanan Konseling Kelompok dalam Meningkatkan Kesehatan Mental Remaja. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 4(3), 98–106.
- Fitriani, R., & Haris, M. (2020). Pengaruh Konseling Kelompok terhadap Kecemasan Akademik Siswa SMP. *Jurnal Konseling Nusantara*, 5(1), 55–64.
- Hartini, R. (2021). Identifikasi Masalah Kecemasan Akademik Siswa SMP Negeri di Lombok Tengah. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 3(2), 77–86.
- Hidayat, A. (2023). Konseling di Era Pendidikan Digital: Peluang dan Tantangan. *Jurnal Bimbingan Konseling Modern*, 6(2), 102–110.
- Kusuma, H. (2020). Strategi Pemerintah dalam Meningkatkan Layanan Konseling di Sekolah. *Jurnal Kebijakan Pendidikan*, 3(1), 45–53.
- Lestari, S. (2020). Dampak Kecemasan Akademik terhadap Prestasi Belajar Siswa SMP. *Jurnal Psikologi Edukasi*, 9(2), 112–121.
- Marzuki, M. (2021). Pendidikan Holistik dan Implementasinya di Sekolah Menengah. *Jurnal Pendidikan Karakter*, 11(1), 88–97.
- Nasution, A. (2021). Prinsip Konseling Humanistik dalam Praktik Sekolah. *Jurnal Kajian Konseling*, 5(1), 29–36.
- Putri, N., & Nugroho, S. (2022). Program Konseling Kelompok untuk Mengatasi Kecemasan Akademik. *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*, 7(1), 49–57.
- Rahmawati, D., & Syamsu, H. (2021). Hubungan Antara Kecemasan dan Motivasi Belajar Siswa. *Jurnal Psikologi Terapan*, 8(3), 73–82.
- Rohmah, L. (2022). Kebutuhan Penelitian Layanan Konseling di Sekolah Menengah Pertama. *Jurnal Ilmu Pendidikan dan Konseling*, 6(2), 101–109.
- Sari, Y. (2019). Studi Deskriptif Mengenai Kecemasan Akademik pada Siswa SMP. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 3(1), 14–22.
- Susanti, R., & Jannah, U. (2019). Layanan Konseling Kelompok untuk Menurunkan Kecemasan Akademik. *Jurnal Pendidikan dan Bimbingan Konseling*, 4(2), 66–74.
- Wijaya, A., & Rahayu, T. (2018). Kesadaran Diri Siswa sebagai Faktor Protektif dalam Menghadapi Kecemasan. *Jurnal Psikologi Remaja*, 2(1), 39–48.