



Research Article

Konseling Kelompok Pendekatan REBT Terhadap Kecemasan Akademik Mahasiswa

Rachel Veronika¹, Deviana Arleni², Eva Yuliani³, Sevira Resiyanti⁴

1. Universitas PGRI Semarang, Indonesia; rachelveronika26@gmail.com
2. Universitas PGRI Semarang, Indonesia; devianaar7@gmail.com
3. Universitas PGRI Semarang, Indonesia; evayulianiii30@gmail.com
4. Universitas PGRI Semarang, Indonesia; resiyantisevira@gmail.com

Copyright © 2024 by Authors, Published by **Feelings: Journal of Counseling and Psychology**. This is an open access article under the CC BY License <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

Received : January 07, 2024

Revised : June 18, 2024

Accepted : August 20, 2024

Available online : November 11, 2024

How to Cite: Rachel Veronika, Deviana Arleni, Eva Yuliani, & Sevira Resiyanti. (2024). REBT Approach Group Counseling Against Student Academic Anxiety. *Feelings: Journal of Counseling and Psychology*, 1(2), 139-147. <https://doi.org/10.61166/feelings.v1i2.11>

REBT Approach Group Counseling Against Student Academic Anxiety

Abstract. The problem that students often experience is academic anxiety. Symptoms of academic anxiety raised by students include: worrying about not being able to complete assignments according to the collection period that has been carried out and anxiety if they get unsatisfactory end-of-semester exam scores. These symptoms arise due to students' irrational beliefs. Group counselling of the REBT approach in its focus is to transform individual irrational beliefs into rational ones. Group counseling using the REBT approach can be carried out on students whose goal is that after participating in group counseling service activities, students can feel more relieved, have better

conditions, and they can understand how to control the academic anxiety they experience. With this goal, REBT group counseling is considered effective in overcoming students' academic anxiety.

Keywords: Academic anxiety, group counseling, REBT.

Abstrak. Permasalahan yang kerap dialami mahasiswa adalah mengenai kecemasan akademik. Gejala kecemasan akademik yang dimunculkan oleh mahasiswa meliputi: khawatir tidak bisa menyelesaikan tugas sesuai dengan jangka waktu pengumpulan yang telah dilakukan dan cemas jika mendapatkan hasil nilai ujian akhir semester yang kurang memuaskan. Gejala tersebut muncul akibat adanya keyakinan irrasional mahasiswa. Konseling kelompok pendekatan REBT dalam fokusnya adalah mengubah keyakinan irrasional individu menjadi keyakinan rasional. Konseling kelompok dengan menggunakan pendekatan REBT dapat dilakukan pada mahasiswa yang dimana tujuannya yaitu setelah mengikuti kegiatan layanan konseling kelompok mahasiswa dapat merasa lebih lega, memiliki kondisi yang lebih baik, dan mereka dapat memahami cara mengendalikan kecemasan akademik yang mereka alami. Dengan adanya tujuan tersebut maka konseling kelompok REBT dianggap efektif untuk mengatasi kecemasan akademik mahasiswa.

Kata kunci: Kecemasan akademik, konseling kelompok, REBT.

PENDAHULUAN

Salah satu peristiwa yang kerap kali dialami oleh mahasiswa yaitu kecemasan akademik. Menurut Prawitasari (dalam Sugiarti 2023: 15) kecemasan akademik merupakan kecemasan yang muncul akibat adanya ketidakyakinan akan kemampuan individu dalam mengatasi atau menyelesaikan tugas – tugas akademiknya. Ketika mahasiswa merasa cemas mereka cenderung menunjukkan sikap kurang percaya diri, gelisah, dan sulit berkonsentrasi,

Berdasarkan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Marthoenis, dkk. (2019) dalam penelitiannya yang berjudul *Prevalence and Determinants of Posttraumatic Stress in Adolescents Following an Earthquake* didapatkan hasil bahwa kecemasan merupakan hal yang kerap terjadi dikalangan mahasiswa dengan taraf antara 15-64,3% mahasiswa dalam sebuah universitas. Penelitian ini didukung dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Azyz, Qomarul, dan Luthfi (2019) hasil dari variabel kecemasan akademik terdapat 45 atau 13,64% mahasiswa yang tergolong memiliki kecemasan akademik rendah dan 232 atau 70,30% mahasiswa tergolong memiliki kecemasan akademik sedang. Serta 53 atau 16,06% mahasiswa tergolong memiliki kecemasan akademik yang tinggi.

Prawitasari (2013) mengungkapkan beragam kegiatan terkait dengan pendidikan yang dapat menyebabkan kecemasan dalam lingkungan akademik yaitu berupa tugas perkuliahan, menghadapi ujian, kurangnya keyakinan diri dalam kemampuan seseorang untuk menghadapi tugas – tugas kuliah. Semakin tinggi kecemasan akademik yang dialami mahasiswa maka dapat berdampak pada hasil belajar mahasiswa. Dalam penelitiannya, Hooda & Saini (2017) mendapatkan hasil bahwa faktor yang menyebabkan mahasiswa menjadi cemas yaitu pengalaman masa lalu mengenai pelajaran, persepsi tentang beban kelas, kemampuan dalam mengatur waktu, masalah keluarga dan keyakinan individu yang membuat dirinya merasa cemas. Oleh karena itu kecemasan akademik mahasiswa perlu mendapat

perhatian khusus dan meminimalisir untuk diabaikan. Jika tingkat kecemasan akademik mahasiswa tergolong tinggi maka dapat menyebabkan penurunan minat belajar, prokrastinasi, dan hasil belajar yang tidak memuaskan. Salah satu penanganan kecemasan akademik yaitu dapat melalui layanan bimbingan dan konseling dengan konseling kelompok pendekatan REBT (Rational Emotif Behavior Therapy).

Menurut Lubis (2016) konseling kelompok adalah upaya atau bantuan yang bersifat pencegahan dan dapat mengembangkan kemampuan individu dengan pemecahan masalah dengan cara berkelompok yang dilakukan dari konselor kepada konseli. Sedangkan Lesama (dalam Lubis, 2016) mengungkapkan bahwa konseling kelompok adalah hubungan saling membantu dimana salah satu pihaknya (konselor) bertujuan untuk meningkatkan kemampuan dan fungsi mental (konseli) agar dapat menghadapi permasalahan secara baik. Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok adalah suatu layanan yang bersifat preventif atau pencegahan yang layanannya bertujuan untuk mengembangkan potensi individu dan mengembalikan keadaan individu agar dapat berfungsi sosial.

Salah satu pendekatan dalam konseling kelompok adalah REBT (Rational Emotif Behavior Therapy). Konseling Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) merupakan pendekatan konseling yang menitikberatkan pada keterkaitan antara perasaan, tingkah laku, dan pikiran individu. Konseling ini bertujuan untuk mengubah pemikiran individu yang irrasional menjadi rasional. Oleh karena itu pendekatan ini digunakan dalam layanan konseling kelompok dalam mengatasi kecemasan karena pendekatan ini diharapkan dapat mengubah mahasiswa yang masih sering berpikir irasional untuk meningkatkan kecemasan dan kepercayaan dirinya, menjadi lebih rasional.

PEMBAHASAN

Kecemasan adalah perasaan dan firasat takut yang mendalam akan sesuatu hal yang belum tentu terjadi. Kecemasan juga dapat digambarkan melalui suatu keadaan atau kondisi emosi yang tidak menyenangkan. Kondisi ini biasanya ditandai dengan perasaan tegang, takut, khawatir dan secara fisiologis dapat terjadi peningkatan denyut nadi. Kecemasan dapat muncul dalam berbagai tingkatan dari perasaan cemas dengan taraf ringan hingga kecemasan pada taraf tinggi.

Perasaan cemas dapat muncul karena adanya suatu ketakutan yang diciptakan oleh diri sendiri. Hal tersebut dapat didukung oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh Widigda dan Wahyu (2018) yaitu bahwa kecemasan dapat dikoalisi dengan: (1) Perasaan gabungan yang ditandai dengan ketakutan dan keprihatinan terhadap masa mendatang tanpa sebab khusus; (2) Suatu bentuk rasa takut atau khawatir pada taraf tingkat ringan; (3) Perasaan takut atau khawatir yang terjadi secara berlebihan dan meluap – luap; (4) Suatu dorongan yang mendukung reaksi penghindaran, hal ini biasanya terjadi saat adanya peristiwa kejutan. Salah satu jenis kecemasan yaitu kecemasan akademik.

Penelitian yang meneliti terhadap factor – factor kecemasan akademik di suatu sekolah pada penelitian yang dilakukan oleh Kartika dan Yolivia (2020). Mendapatkan hasil bahwa terdapat beberapa factor kecemasan akademik yaitu: (1)

faktor pribadi, (2) faktor keluarga, (3) faktor sosial, dan (4) faktor kelembagaan. Penelitian tersebut memiliki kesamaan hasil dengan penelitian yang dilakukan oleh Istiantoro (2018) yang juga meneliti terhadap factor penyebab kecemasan akademik pada siswa a kelas XI di SMA Negeri 3 Bantul . Namun dalam penelitiannya factor kelembagaan memiliki hasil dengan peringkat tinggi jika dibandingkan dengan factor lainnya. Kecemasan akademik yang muncul akibat dari factor kelembagaan disebabkan oleh adanya kompetisi antar siswa yang ketat, hubungan antara pengajar dan siswa yang kurang baik, dan fasilitas atau infrastruktur yang kurang memadai. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa faktor kelembagaan memiliki dampak besar dalam kecemasan akademik. Kurangnya fasilitas yang memadai dalam meningkatkan prestasi akademik siswa dan buruknya komunikasi antar pengajar dan siswa jika tidak segera ditangani maka dapat meningkatkan kecemasan akademik siswa pada taraf yang lebih tinggi lagi.

Kecemasan akademik adalah suatu perasaan takut, gelisah, dan khawatir yang tidak menyenangkan terkait akademik. Kecemasan akademik pada mahasiswa dapat disebabkan karena adanya perasaan takut dan khawatir akan situasi tertentu. Kecemasan tersebut membuat mahasiswa merasa gelisah dan khawatir terkait hasil belajarnya dan tugas yang dikerjakan selama masa perkuliahan. Kecemasan akademik yang dialami mahasiswa tentunya berbeda – beda antara individu satu sama lain. Dalam penelitian yang berjudul “*Academic Enxiety among Higher Education Students of India, Causes and Preventive Measure: An Exploratory Study*” yang dilakukan oleh Rehman (2016) mendapatkan hasil bahwa terdapat beberapa jenis kecemasan akademik yaitu: 1) Kecemasan akademik berat; 2) Kecemasan akademik sedang; 3) Kecemasan akademik ringan.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Permata & Putu (2019) didapati hasil bahwa pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran angkatan 2016 mayoritas mengalami kecemasan akademik sedang dengan presentase 73.75%. Hasil penelitian lain yang dilakukan oleh Novitria dan Riza yang dimana penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan kecemasan akademik pada mahasiswa angkatan 2020 Jurusan Psikologi Universitas Negeri Surabaya ditinjau dari jenis kelamin. Berdasarkan hasil uji T Independen yang telah dilakukan menunjukkan jika terdapat perbedaan kecemasan akademik pada mahasiswa. Hal tersebut ditunjukkan dengan mahasiswa perempuan memperoleh skor kecemasan akademik tertinggi yaitu 149 sedangkan mahasiswa laki-laki memperoleh skor kecemasan akademik sebesar 134.

Berdasarkan data diatas sangat jelas bahwa banyak mahasiswa yang mengalami kecemasan akademik. Kecemasan akademik bisa menjadi hal yang positif jika kecemasan tersebut dapat mendorong mahasiswa untuk belajar agar bisa mendapatkan hasil belajar yang baik dan memuaskan. Namun berbeda jika kecemasan yang dialami sudah melebihi batas wajar atau tidak bisa mengelola kecemasan itu dengan baik ditandai dengan perilaku sulitnya individu untuk berkonsentrasi maka hal tersebut akan berdampak pada hasil prestasi akademiknya. Penanganan masalah kecemasan akademik pada mahasiswa ini dapat diberikan dengan layanan konseling kelompok.

Menurut Rasimin dan Muhamad Hamdi (2018) konseling kelompok adalah kelompok terapeutik yang dalam pelaksanaannya adalah untuk membantu konseli mengatasi masalah – masalah yang terjadi dalam kehidupan sehari – harinya. Konseling kelompok terdiri dari 4 – 8 konseli. Didalam konseling kelompok, konseli diharapkan dapat berinteraksi dengan sesama anggota kelompok untuk meningkatkan pemahaman dan penerimaan terhadap tujuan – tujuan tertentu.

Menurut Corey (dalam Mulawarman, Ajeng, dan Imam 2020) terdapat beberapa tahapan dalam konseling kelompok yaitu: 1) Tahap pembentukan, konselor mempersiapkan segala kebutuhan yang dibutuhkan dalam konseling kelompok seperti pemilihan konseli serta menyiapkan kondisi fisik maupun psikis; 2) Tahap orientasi dan eksplorasi kelompok, konselor mengimplementasikan fungsi kelompok, tujuan, serta harapan kelompok; 3) Tahap peralihan, konselor mengajak konseli untuk menyiapkan dirinya dengan melepas segala kecemasan, sikap defensif, konflik, dan ambivalensi mereka untuk dapat berpartisipasi dalam kegiatan konseling kelompok; 4) Tahap kegiatan, tahap ini merupakan tindakan yang harus dilakukan untuk mengatasi permasalahan kelompok; 5) Tahap akhir, fase konsolidasi dan terminasi, tahapan ini menitikberatkan pada penerapan hasil kegiatan kelompok pada aktivitas sehari – hari dan mengakhiri kegiatan konseling kelompok; 6) Tahap *postgroup*, fase evaluasi dan *follow-up*, tahap ini berfokus pada evaluasi dan observasi hasil kegiatan konseling kelompok.

Penelitian terdahulu yang telah dilakukan oleh Zulaifi (2022) dalam penelitiannya yang berfokus pada efektifitas layanan konseling kelompok untuk mengurangi tingkat kecemasan akademik pada siswa Kelas X SMK N 2 Mataram didapatkan hasil bahwa konseling kelompok mampu mengurangi tingkat kecemasan akademik siswa. Hasil penelitian ini juga didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Srianhuri & Elvia (2023) yang meneliti mengenai konseling Kelompok Inokulasi Stres untuk Mengurangi Kecemasan Akademik di Era Pandemi. Penelitian tersebut memiliki hasil bahwa kelompok eksperimen lebih memberikan efek menurunkan kecemasan siswa dalam menghadapi ujian dibandingkan kelompok kontrol. Pemberian konseling kelompok dengan teknik stress inoculation training untuk menurunkan kecemasan ujian dalam penelitian ini berhasil digeneralisasikan kepada konseli yang berada pada persiapan ujian.

Pelaksanaan layanan konseling kelompok dapat menggunakan berbagai pendekatan dalam ilmu Bimbingan dan Konseling salah satu pendekatan yang dapat digunakan dalam layanan konseling kelompok yaitu pendekatan *REBT* (*Rational Emotif Behavior Therapy*). Menurut Corey (2015) pendekatan REBT adalah pendekatan yang bertujuan untuk mengubah keyakinan irrasional menjadi keyakinan rasional. Pendekatan *REBT* menekankan pada fungsi kognitif, emotif dan behavior. Bimbingan dan konseling memiliki fungsi yang dapat membantu individu dalam memperbaiki kesalahan berpikir, perasaan, dan tingkah laku individu.

Layanan konseling kelompok pendekatan *REBT* dalam pelaksanaannya tentu memiliki beberapa tahapan yang harus dilakukan agar konseling dapat berjalan dengan baik dan terstruktur. Menurut Kevin, dkk (dalam Setiawan, 2018) membagi beberapa tahapan dalam pelaksanaan konseling *REBT* meliputi: 1) Tahap awal, pada tahap ini konselor membangun hubungan yang baik dengan konseli agar

terciptanya rasa aman, nyaman dan agar konseli dapat terbuka, mengimplementasikan asas – asas konseling dan konselor menerima segala kondisi konseli, 2) Tahap tengah, pada tahap ini konselor mulai membantah keyakinan irrasional yang dimiliki konseli dengan memanfaatkan model ABC, dan 3) Tahap akhir, pada tahap ini konselor membantu konseli dalam mengembangkan pemikiran rasionalnya sehingga konseli tidak kembali memiliki keyakinan irrasionalnya lagi.

Penelitian yang telah dilakukan oleh Mustikasari, Eka, dan Gantina (2014) pada penelitiannya yang berjudul Pengaruh Rational-Emotive Behavioral Therapy Terhadap Peningkatan Strategi Coping Mengatasi Kecemasan Menghadapi Perkuliahan. Penelitian tersebut memiliki hasil pada saat sebelum diberi per-lakuan (pre-tes) pada sepuluh mahasiswa sebesar 657 dari skor maksimal 960 dan setelah diberi per-lakuan kegiatan konseling kelompok REBT (post-tes) pada sepuluh mahasiswa didapatkan skor 791 dari skor maksimal 960, yang artinya ketrampilan coping sepuluh mahasiswa Bimbingan dan Konseling Reguler angkatan 2013 yang diberi perlakuan mengalami peningkatan skor sebesar 134 dari pe-ningkatan maksimal 303. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan *REBT* dengan teknik kognitif dapat berpengaruh untuk meningkatkan strategi coping mengatasi kecemasan dalam menghadapi perkuliahan pada mahasiswa.

Hasil penelitian lain yang dilakukan oleh Putri, Suwarni, dan Dharsana (2022) yang meneliti mengenai efektivitas konseling rebt pendekatan teknik self-talk untuk menurunkan tingkat kecemasan akademik. Subjek penelitian dalam penelitian ini adalah siswa kelas X SMA N “A” Denpasar yang berjumlah sebanyak 156 siswa. Penelitian ini mendapatkan hasil yaitu model konseling *REBT* teknik self-talk efektif untuk megurangi tingkat kecemasan akademik siswa. Berdasarkan hasil uji hipotesis II, diperoleh hasil thitung = 14,76 dengan df = 51 dengan taraf signifikansi 5% maka diperoleh nilai ttabel = 2,00. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa nilai thitung > ttabel atau 14,76 > 2,00. Jadi, dapat disimpulkan bahwa Ho ditolak dan Ha diterima yang menyatakan bahwa “ Model konseling *REBT* teknik modeling efektif untuk menurunkan tingkat kecemasan akademik siswa kelas X SMAN “A” Denpasar” tergolong memiliki efektivitas tinggi.

Selanjutnya, berdasarkan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Putra, Netrawati, dan Yeni (2022) yang meneliti konseling kelompok *REBT* sebagai alternative untuk mengatasi stress akademik pada mahasiswa. Penelitian ini menggunakan metode pendekatan studi literatur. Hasil penelitian tersebut mengungkapkan bahwa konseling kelompok *REBT* terbukti dapat mengatasi stres akademik. Pendekatan *REBT* pada dasarnya menekankan pada kognitif, emotif, dan emosional yang dapat mempengaruhi perilaku seseorang. Oleh karena itu, pikiran-pikiran yang irrasional yang dimiliki mahasiswa terhadap perkuliahan daring harus diubah menjadi keyakinan rasional terhadap perkuliahan daring. Konsep yang harus diperhatikan dalam pendekatan ini adalah dengan model A-B-C-D-E sebagai upaya mengidentifikasi pikiran rasional itu dan membentuk keyakinan rasional baru.

Konseling kelompok *REBT* terbukti dapat mengatasi stress akademik. Hal ini dapat dilihat melalui penelitian yang telah dilakukan oleh Edmawati, dkk (2023) yang dalam penelitiannya menggunakan metode studi kepustakaan. Penelitian ini

meneliti mengenai penerapan layanan konseling kelompok pendekatan *REBT* untuk mengatasi kecemasan siswa saat akan menghadapi ujian. Hasil dari penelitian ini yaitu melalui layanan konseling kelompok dengan pendekatan *REBT* dapat digunakan untuk menurunkan atau mengatasi kecemasan siswa atau anggota kelompok saat menghadapi ujian sehingga nantinya siswa dapat mencapai pencapaian tugas perkembangan dan mengaktualisasikan diri secara lebih optimal.

Mahasiswa yang mengalami masalah kecemasan akademik biasanya disebabkan karena mereka merasa cemas saat tugas – tugas yang diberikan dosen sangat banyak dan memiliki jangka pengumpulan tugas yang cenderung singkat, tak hanya itu mereka juga cemas saat dosen jarang masuk kelas dan tidak memberi materi apapun sehingga mahasiswa khawatir saat akan menghadapi ujian akhir semester nantinya mereka tidak mendapatkan hasil yang memuaskan. Fokus tujuan pendekatan *REBT* ini adalah mengubah keyakinan irrasional menjadi keyakinan rasional. Sesuai dengan gejala masalah yang dialami mahasiswa dan fokus tujuan pendekatan *REBT* yaitu mengubah keyakinan irrasionalnya seperti tidak akan selesai mengerjakan tugas dengan *deadline* yang singkat serta tidak bisa mendapatkan hasil yang memuaskan saat mengikuti ujian akhir semester menjadi keyakinan rasional.

Kegiatan layanan konseling kelompok pendekatan *REBT* ini diharapkan nantinya setelah mahasiswa mengikuti kegiatan ini mereka merasa lebih lega, memiliki kondisi yang lebih baik, dan mereka mulai memahami cara mengendalikan kecemasan akademik yang mereka alami. Pada saat kegiatan konseling kelompok berlangsung anggota kelompok atau konseli dapat saling bercerita, bertukar pikiran dan pendapat, memberi masukan satu sama lain, *sharing* mengenai kecemasan akademik yang mereka alami serta konselor mengajak konseli untuk membangun keyakinan rasionalnya. oleh karena itu melalui layanan konseling kelompok dengan pendekatan *REBT* tersebut dapat dijadikan alternatif untuk mengatasi kecemasan akademik mahasiswa.

KESIMPULAN

Konseling kelompok dengan pendekatan *REBT* fokusnya adalah membantu konseli untuk mengubah keyakinan irrasional menjadi keyakinan rasional dengan mengubah pemikiran, persepsi dan sikap. Perubahan keyakinan atau pemikiran tersebut diharapkan agar konseli mampu untuk berkembang secara maksimal dan mampu merealisasikan dirinya.

Kecemasan akademik yang dialami mahasiswa biasanya dimunculkan dengan keyakinannya yang irrasional seperti gejala khawatir tidak bisa menyelesaikan tugas sesuai dengan jangka waktu pengumpulan yang telah dilakukan dan cemas jika mendapatkan hasil nilai ujian akhir semester yang kurang memuaskan. Keyakinan irrasional itu harus segera diubah agar tidak mengganggu prestasi akademik mahasiswa. Dengan pendekatan *REBT* inilah konseli diminta untuk mengidentifikasi pemikiran yang rasional dan membentuk keyakinan rasional yang baru. Pikiran rasional mahasiswa tentu akan membentuk persepsi positif mahasiswa sehingga kecemasan akademik yang dialami oleh mahasiswa dapat diatasi.

Kegiatan layanan konseling kelompok dengan pendekatan *REBT* diharapkan dapat bermanfaat bagi konselor dalam pemberian layanan konseling. Khususnya pada mahasiswa yang mengalami masalah kecemasan akademik. Konseling kelompok pendekatan *REBT* efektif untuk membantu menangani kecemasan akademik mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Anisa Setia Amelia, Delmira Putri, Elvina Desriyanti, Muhammad Hendrizal, Sakinah, & Syahrul Khairati. (2024). Exploration of Healthy Diet and its Impact on the Concentration of Learning of Madrasah Ibtidaiyah Teacher Education Students (PGMI). *INTERDISIPLIN: Journal of Qualitative and Quantitative Research*, 1(5), 329-337. <https://doi.org/10.61166/interdisiplin.vii5.68>
- Azyz, Alvin Nur Muhammad, M. Qomarul Huda, dan Luthfi Atmasari. 2019. "School Well-Being Dan Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa". *Happiness: Journal of Psychology and Islamic Science*. Vol.3. no. 1.
- Corey, G. 2015. *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. Boston: Cengage Learning
- Edmawati, Mahmmudah Dewi., dkk. 2023. "Penerapan Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Rebt Untuk Mengatasi Kecemasan Siswa Menghadapi Ujian". *Jurnal bimbingan dan konseling*. Vol. 10. No. 2.
- FAUZAN, I. (2019) "KONSEP BIMBINGAN DAN KONSELING DALAM MENGATASI KENAKALAN SISWA (Studi Kasus di MTs Al-Gozali Kecamatan Jatibarang)", *al-Afkar, Journal For Islamic Studies*, 2(2), pp. 125-140. doi: 10.31943/afkar_journal.v4i1.63.
- Heri Fadli Wahyudi, & Evadatul Hasanah. (2024). Behavioral Approach Using Shaping Techniques to Increase the Responsibility of Late Student Students in Islamic Boarding Schools. *Demagogi: Journal of Social Sciences, Economics and Education*, 2(2), 73-80. <https://doi.org/10.61166/demagogi.v2i2.18>
- Hooda, M., Saini, A. 2017. "Academic Anxiety: An Overview". *Educational Quest: A. Int. J of Education and Aplied Social Science*. Vol. 08. No. 3.
- Istiantoro, Debi. 2018. "Identifikasi Faktor Penyebab Kecemasan Akademik Pada Siswa Kelas Xi Di Sma Negeri 3 Bantul". *Jurnal riset mahasiswa bimbingan dan konseling*. Vol. 4. No. 10.
- Kartika, Difa., dan Yolivia Irna A. 2020. "Faktor – Faktor Kecemasan Akademik Selama Pembelajaran Daring Pada Siswa SMA di Kabupaten Sarolangun". *Jurnal Pendidikan Tambusai*. Vol.4. no. 3.
- Lubis, Namora Lumongga. 2016. *Konseling Kelompok*. Jakarta: Kencana.
- Marthoenis, Marthoenis, Andri Nirwana, and Liza Fathiariani. 2019. "Prevalence and Determinants of Posttraumatic Stress in Adolescents Following an Earthquake." *Indian Journal of Psychiatry*.
- Mulawarman., Ajeng Intan N. R., dan Imam A. 2020. *Konseling Kelompok Pendekatan Realita*. Jakarta: Kencana.

- Mustikasari, Ayu., Eka Wahyuni., dan Gantina Komalasari. 2014. "Pengaruh Rational-Emotive Behavioral Therapy Terhadap Peningkatan Strategi Coping Mengatasi Kecemasan Menghadapi Perkuliahan". *Jurnal bimbingan dan konseling*. Vol.3. No. 2.
- Novitria, Felisca., dan Riza Noviana Khoirunnisa. "Perbedaan Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa Baru Jurusan Psikologi Ditinjau Dari Jenis Kelamin".
- Permata, Karla Amanda., dan Putu Nugrahaeni Widiasavitri. 2019. "Hubungan Antara Kecemasan Akademik Dan Sleep Paralysis Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana Tahun Pertama. *Jurnal Psikologi Udayana*". Vol. 6. No. 1.
- Prawitasari. (2013). *Psikologi Terapan Melintas Batasan Ilmu*. Jakarta: Erlangga.
- Putra, Ade Herdian., Netrawati., dan Yeni Karneli. 2022. "Konseling Kelompok Rational Emotive Behavior Therapy: Sebuah Alternatif Dalam Mengatasi Stres Akademik Pada Mahasiswa". *Indonesian Journal of School Counseling*. Vol. 7. No. 1.
- Putri, Ni Kadek Rista Ary Putri., Ni Ketut Suarni., dan I Ketut Dharsana. 2022. "Efektivitas konseling rebt pendekatan teknik self-talk untuk menurunkan tingkat kecemasan akademik siswa kelas X SMAN "A" Denpasar". *Jurnal educatio*. Vol. 8. No. 2.
- Rasimin., dan Muhamad Hamdi. 2018. *Bimbingan dan Konseling Kelompok*. Jakarta: PT. Bumi Akasara.
- Redmon Windu Gumati, & Ucu Cahya. (2024). The Role of Guidance and Counseling in Overcoming Student Delinquency at Madrasah Aliyah Azkiya Al-Islami Ciheulang. *ATTAQWA: Jurnal Pendidikan Islam Dan Anak Usia Dini*, 3(2), 112–133. <https://doi.org/10.58355/attaqwa.v3i2.76>
- Rehman, Atieq UI. 2016. "Academic Anxiety among Higher Education Students of India, Causes and Preventive Measures: An Exploratory Study". *International Journal of Modern Social Sciences*. Vol. 5. No. 2.
- Setiawan, M Andi. 2018. *Pendekatan – Pendekatan Konseling (Teori dan Aplikasi)*. Sleman : Deepublish.
- Srianturi, Yanuari., dan Elvia Purwaningrum D. 2023. "Konseling Kelompok Inokulasi Stres untuk Mengurangi Kecemasan Akademik di Era Pandemi". *Indonesian journal of educational counseling*. Vol. 7. No. 1.
- Sugiarti, Tutut. 2023. *Pengaruh Self Esteem Dan Impostor Syndrome Terhadap Kecemasan Akademik Siswa*. Lombok: Pusat Pengembangan Pendidikan dan Penelitian Indonesia.
- Widigda, Inggri Ramadhani., dan Wahyu Setyaningrum. 2018. "Kecemasan Mahasiswa Pendidikan Matematika Universitas Riau Kepulauan Dalam Menghadapi Skripsi". *Jurnal Pendidikan Matematika dan Sains*. Vol. VI. No. 2.
- Zulaifi, Reza. 2022. "Efektifitas Konseling Kelompok Dengan Teknik Self-Talk Untuk Mengurangi Tingkat Kecemasan Akademik Siswa Kelas X Smkn 2 Mataram". *Jurnal realita bimbingan dan konseling*. Vol 7. No.2.