

**KONSELING KELOMPOK DALAM MEMBANTU SISWA MENGELOLA
TINGKAT KECEMASAN AKADEMIK di SMA MUHAMMADIYAH SAMPIT**

Rafiqah¹, Sahrul², Erna Yayuk³

¹Magister Pedagogi Universitas Muhammadiyah Malang

²Magister Pedagogi Universitas Muhammadiyah Malang

³Magister Pedagogi Universitas Muhammadiyah Malang

¹rafiqahbjm92@gmail.com, ²sahrul241290@gmail.com,

³ernayayu17k@umm.ac.id

ABSTRACT

Education plays an important role in determining the progress of a nation, as it shapes competent human resources who are ready to compete globally. However, many students at the secondary education level experience academic anxiety. Academic pressure, social anxiety, and competition among students are contributing factors to this issue. To address these challenges, the researcher applied group counseling services to help students manage their level of academic anxiety. This article discusses the implementation of group counseling in overcoming students' academic anxiety. The research employed a qualitative method with data collected through observation, interviews, and documentation. The findings indicate that students at SMAS Muhammadiyah Sampit experienced forms of anxiety such as nervousness, worry, and fear. The factors influencing these forms of anxiety include both external and internal factors. The results also show that group counseling plays an effective role in reducing students' academic anxiety. Through group counseling, students receive emotional and social support, increased self-awareness, and improved self-confidence in their own abilities.

Keywords: group counseling, academic anxiety, students, forms and factors, self-confidence

Pendidikan memiliki peranan penting dalam menentukan kemajuan suatu negara, dimana dari pendidikan akan membentuk sumber daya manusia yang kompeten dan siap bersaing secara global. Akan tetapi, banyak dijumpai peserta didik di jenjang pendidikan menengah yang mengalami kecemasan akademik. Tekanan akademik, kecemasan sosial dan juga adanya kompetisi antar peserta didik menjadi faktor peserta didik mengalami kecemasan akademik. Untuk mengatasi hal tersebut, peneliti menggunakan layanan konseling kelompok dalam membantu peserta didik mengelola tingkat kecemasan akademik. Artikel ini membahas tentang penerapan konseling kelompok dalam mengatasi kecemasan akademik peserta didik. Metode yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan metode pengumpulan data menggunakan observasi, wawancara serta dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa bentuk kecemasan yang dialami oleh peserta didik SMAS Muhammadiyah Sampit berupa rasa gugup, khawatir juga cemas. Faktor yang mempengaruhi bentuk kecemasan tersebut dapat berupa faktor eksternal

maupun internal. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa konseling kelompok memiliki peran efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan akademik peserta didik. Dengan adanya konseling kelompok, peserta didik mendapatkan dukungan secara emosional serta sosial, kesadaran diri yang meningkat serta terbangunnya kepercayaan diri terhadap kemampuan diri sendiri. Keyword : konseling kelompok, kecemasan akademik, peserta didik, bentuk dan faktor, kepercayaan diri

A. Pendahuluan

Dalam pendidikan formal tingkat Sekolah Menengah Atas (SMA), pendidikan merupakan salah satu fase penting dalam perjalanan akademik peserta didik. Pada tahap ini peserta didik akan menghadapi banyak tantangan dimana peserta didik akan menghadapi berbagai macam kecemasan seperti kecemasan sosial dimana peserta didik akan menghadapi perasaan takut, malu serta gelisah ketika berada disituasi sosial atau ketika berinteraksi dengan orang lain. Tidak hanya itu, tekanan dari orang tua, cemas akan masa depan akan mengakibatkan peserta didik cemas dan stress. Pada tahap ini juga, peserta didik dituntut untuk mempersiapkan dalam menghadapi ujian akhir, ujian masuk perguruan tinggi yang dituju hingga berbagai tuntutan akademik lainnya. Tekanan akademik yang tinggi dapat menimbulkan kecemasan akademik yang berdampak kepada penurunan konsentrasi peserta didik, prestasi belajar yang terdampak serta berakibat negatif pada kesehatan mental peserta didik.

Kecemasan akademik bukan sesuatu hal yang dapat diabaikan.

Kecemasan pada peserta didik dapat dipicu ketika menghadapi kondisi yang penuh tekanan terutama pada saat ujian (Sholihah dan Imroatus, 2019). Kecemasan merupakan salah satu bentuk manifestasi dari keterkaitan proses emosional yang muncul pada saat seseorang mengalami tekanan atau ketegangan (Hanim & Ahlas, 2020). Tidak hanya itu, kecemasan juga dapat berasal dari perasaan yang mencakup ketakutan serta kekhawatiran terhadap masa depan tanpa adanya penyebab pasti untuk ketakutan tersebut. Peserta didik pada jenjang SMP & SMA banyak menghadapi kecemasan yang tinggi ketika menghadapi ujian (Humaira & Prasetya, 2022). Hal ini dikarenakan pada usia ini, peserta didik memasuki masa remaja yang dalam perkembangan kognitifnya mengalami masa transisi dari masa anak-anak ke masa remaja (Atikasuri et al, 2018).

Kecemasan akademik bukanlah salah satu hal yang diremehkan. Kondisi ini menjadi tantangan bagi sekolah serta guru,

karena pendidikan dikatakan berhasil tidak hanya diukur dari hasil akademik semata. Akan tetapi faktor kesejahteraan psikologis peserta didik juga diukur dalam keberhasilan pendidikan. Oleh karena itu, sekolah serta guru memerlukan strategi yang dapat membantu peserta didik dalam mengelola kecemasan akademik. Salah satu strategi yang dapat digunakan adalah memberikan layanan bimbingan dan konseling. Dalam memberikan layanan bimbingan dan konseling, konselor mempunyai peran yang krusial dalam membimbing peserta didik dalam mengurangi tingkat kecemasan (Lingga & Diana, 2024). Layanan konseling kelompok menjadi salah satu strategi dalam pemberian layanan konseling untuk mengurangi kecemasan akademik pada peserta didik (Rudiansyah & Amirullah, 2008).

Penelitian yang dilakukan Harahap dan Silvianetri (2024) yang melakukan penelitian tentang kecemasan peserta didik saat menghadapi ujian. Dalam penelitian ini juga memaparkan bahwa kecemasan yang dihadapi peserta didik dipengaruhi oleh dua faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor eksternal yang mempengaruhi peserta didik seperti lingkungan keluarga,

pertemanan maupun lingkungan masyarakat. Sedangkan untuk faktor internal berasal dari dalam diri peserta didik tersebut. Penelitian ini dalam mengumpulkan data menggunakan literature review yang mana bertujuan untuk mengumpulkan dan menganalisis keefektifan konseling kelompok dalam mengurangi kecemasan peserta didik dalam menghadapi ujian di sekolah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari tujuh artikel yang telah dianalisis, pemberian konseling kelompok memberikan dampak yang positif dalam mengurangi kecemasan peserta didik.

Rachmad (2025) dalam penelitiannya yang berjudul Penerapan konseling kelompok dalam mengatasi kecemasan akademik peserta didik memaparkan bahwa penerapan konseling kelompok memberikan hasil yang positif kepada peserta didik dalam menghadapi kecemasan akademik. Melalui konseling kelompok, peserta akan belajar bahwa peserta didik tidak merasa sendiri ketika menghadapi kecemasan serta mampu menemukan langkah-langkah baru

dalam pengelolaan tekanan akademik.

Afriani, Folastris dan Syahputra (2020) melakukan penelitian yang berjudul Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok dalam meningkatkan Belajar. Penelitian dilakukan di SMK Negeri 59 Jakarta yang melibatkan 9 partisipan yang diambil menggunakan purposive sampling dengan pendekatan pre-experiment. Dari penelitian yang telah dilakukan, didapatkan hasil peserta didik di SMK Negeri 59 Jakarta memiliki motivasi yang tinggi sesudah diberikan layanan Bimbingan Konseling Kelompok. Dengan penerapan pelayanan bimbingan konseling kelompok, muncul sebuah dinamika kelompok untuk membantu siswa melengkapi informasi belajar khususnya tentang peran penting dari motivasi belajar. Ketika adanya pembimbingan dengan baik, peserta didik akan memiliki kemampuan untuk memotivasi dirinya sendiri serta mampu memecahkan masalah serta mengetahui apa yang peserta didik inginkan dalam hidup.

Tidak hanya itu, konselor pun memiliki peran penting dalam menerapkan layanan bimbingan konseling. Konselor dalam memberikan layanan konseling kelompok juga dapat memfasilitasi peserta didik untuk

mengembangkan keterampilan pengendalian diri, pemecahan masalah serta sikap positif terhadap tantangan belajar. Didik diberikan kesempatan untuk membagikan pengalaman, mengutarakan perasaan, serta menyampaikan dukungan satu sama lain. Folastris dan Itsar (2016) mengutarakan bahwa fasilitator atau konselor pada layanan bimbingan kelompok memberikan dampak dan dukungan ke anggota kelompok lainnya. Lebih lanjut dalam Cheung dan Chang (2008); Harper dan Maheady (2007) memaparkan bahwa peserta didik dengan ketidakmampuan belajar atau memiliki prestasi yang rendah, akan cenderung termotivasi apabila diberikan strategi yang diberikan tepat dan efektif yang memungkinkan adanya keterlibatan pembelajaran yang efektif antara peserta didik, guru dan teman sebaya.

Oleh karena itu, penerapan konseling kelompok menjadi salah satu langkah penting di lingkungan pendidikan formal tingkat SMA. Selain membantu peserta didik dalam mengurangi kecemasan akademik, diharapkan juga layanan ini memiliki kontribusi pada peningkatan motivasi

belajar, prestasi belajar serta kesehatan mental secara menyeluruh. Artikel ini akan membahas lebih lanjut tentang bagaimana konseling kelompok memiliki peran dalam membantu peserta didik tingkat SMA Muhammadiyah Sampit dalam mengelola tingkat kecemasan akademik yang peserta didik alami.

Berdasarkan latar belakang diatas, salah satu tujuan penting untuk menginvestigasi bentuk serta faktor yang mempengaruhi munculnya kecemasan akademik pada peserta didik di SMA Muhammadiyah Sampit. Karena dari bentuk serta faktor yang muncul tersebut nanti akan mempengaruhi dalam pengambilan keputusan dalam memberikan layanan bimbingan konseling. Tidak hanya itu, tujuan diadakannya penelitian ini adalah untuk menggali lebih dalam pengalaman peserta didik dengan diterapkannya konseling kelompok dalam pengelolaan kecemasan yang dialami oleh peserta didik.

Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran secara mendalam tentang bentuk serta faktor yang menjadi penyebab kecemasan akademik peserta didik serta dampak yang diberikan setelah diberikannya layanan konseling

dengan menggunakan metode konseling kelompok. Tidak hanya itu, penelitian ini juga memiliki tujuan untuk menginvestigasi peran konseling kelompok yang didapatkan peserta didik dalam mengatasi kecemasan akademik. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif yang mana pengumpulan data diperoleh dari hasil observasi, wawancara serta dokumen yang mendukung.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif yang memiliki tujuan untuk menggambarkan lebih dalam bentuk serta faktor yang mempengaruhi kecemasan akademik serta dampak yang didapatkan setelah melakukan konseling kelompok.

Penelitian dilaksanakan di SMAS Muhammadiyah Sampit Kabupaten Kotawaringin Barat yang dilaksanakan pada bulan oktober 2025 semester ganjil. Subjek penelitian ditentukan dengan teknik purposive sample dengan kriteria berusia 17-18 tahun, berada di kelas 12 Sekolah Menengah Atas. Pemilihan subjek ini diharapkan

mampu menggali serta menginvestigasi tentang pengalaman, makna serta persepsi subjek terhadap bentuk dan faktor kecemasan akademik serta dampak yang diberikan setelah mengikuti konseling akademik. Subjek penelitian meliputi peserta didik Kelas XII SMA Muhammadiyah Sampit.

Data dikumpulkan melalui observasi, dokumentasi serta wawancara mendalam dengan menitikberatkan pada pengalaman nyata peserta didik dalam menghadapi kecemasan akademik dengan bimbingan konseling kelompok. Kemudian data divalidasi menggunakan triangulasi sumber sehingga diharapkan hasil penelitian mengungkapkan fakta yang terjadi di lapangan.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

1. Faktor dan bentuk Kecemasan Akademik

Dari hasil angket yang telah diberikan kepada siswa diperoleh data yang mana sebagian besar siswa menunjukkan tingkat kecemasan akademik dari sedang hingga tinggi. Bentuk kecemasan yang muncul adalah

kesulitan tidur dikarenakan memikirkan tugas yang belum selesai, memiliki kekhawatiran bahwa usaha yang telah dilakukan belum mencapai hal yang terbaik disekolah, memiliki rasa cemas yang berlebih saat menghadapi ujian serta merasa kesulitan pada saat mengingat materi saat ujian. Salah satu bentuk kecemasan adalah kesulitan tidur dikarenakan memikirkan tugas yang belum selesai. Hal ini disampaikan oleh R yaitu :

“ saya merasa khawatir dan cemas kalau saya belum mengerjakan tugas bu. Kayak ada yang kurang gitu, saya takut gagal juga sih bu kalo nggak bisa jawab sampai-sampai kalau malam kadang nggak bisa tidur. “ (R/W/17-10-2025).

Hal serupa juga diungkapkan oleh partisipan berinisial L yang mengatakan :

“ saya merasa khawatir ketika menghadapi ujian. Khawatirnya yaa nanti bisa aja tidak mendapatkan nilai yang baik”. (L/W/17-10-2025)

Bentuk kecemasan yang dialami oleh peserta didik SMAS Muhammadiyah Sampit berbentuk rasa cemas, khawatir maupun gugup.

Fenomena yang dialami R dan L adalah salah satu bentuk kecemasan yang dipengaruhi oleh faktor takut gagal. Temuan ini sejalan dengan yang dilakukan oleh Banks dan Smyth (2015) dimana menemukan bahwa peserta didik yang mengalami kecemasan karena merasa masa depan peserta didik bergantung pada nilai akademik, sehingga menimbulkan rasa takut, gagal, kurang tidur serta ketegangan emosional.

Di penelitian ini, peserta didik mengalami hal yang serupa dimana peserta didik tidak mampu memberikan yang terbaik, takut menghadapi ujian serta merasa terbebani oleh tuntutan akademik. Bentuk kecemasan akademik yang dialami peserta didik tidak datang begitu saja. Kecemasan akademik yang dialami oleh peserta didik berasal dari hasil interaksi dari faktor eksternal yang berasal dari lingkungan belajar serta faktor internal yang berasal dari dalam diri siswa. Faktor yang berasal dari lingkungan belajar dapat berasal dari situasi akademik, sistem pendidikan maupun interaksi sosial yang terjadi di sekolah. Sedangkan faktor internal memiliki keterkaitannya dengan karakter, kepribadian, cara berpikir serta kondisi psikologis peserta didik.

Dalam konteks penelitian ini, bentuk kecemasan akademik yang dialami oleh peserta didik kelas XII SMAS Muhammadiyah Sampit dipengaruhi oleh faktor eksternal dan faktor internal. Faktor eksternal yang mempengaruhi bentuk kecemasan akademik peserta didik SMAS Muhammadiyah Sampit adalah berasal dari tekanan akademik. Hal ini juga sejalan dengan Bank dan Smyth (2015) yang mengungkapkan dalam penelitiannya bahwa peserta didik merasa masa depan mereka bergantung seluruhnya kepada hasil tes atau ujian sehingga peserta didik mengalami stress dan kecemasan berat.

Sedangkan bentuk kecemasan yang berasal dari faktor internal yaitu berhubungan dengan kepribadian, cara berpikir serta kondisi psikologis siswa. Peserta didik yang memiliki kepercayaan diri yang rendah akan memiliki pandangan negatif atas kemampuannya sendiri dan memiliki kemungkinan untuk mengalami kecemasan. Hal ini dikarenakan peserta didik merasa gagal ketika menghadapi ujian. Hal ini dikemukakan oleh partisipan C yang mengungkapkan :

“ saya merasa saya sudah belajar bu ketika mau ujian, tapi rasanya masih khawatir apa udah maksimal belum ya bu belajarnya” (C/W/18.10.2025). Dari pendapat C tersebut dapat ditarik bahwa partisipan C memiliki kepercayaan diri yang rendah terhadap kemampuan diri meskipun partisipan telah melakukan persiapan yang matang sebelum menghadapi ujian. Dari fenomena tersebut menunjukkan bahwa kecemasan akademik tidak hanya muncul dikarenakan kurangnya usaha akan tetapi dapat disebabkan oleh adanya keraguan dari dalam diri siswa atas hasil dan keyakinan diri. Hal ini sejalan dengan Santrock (2018) yang mengatakan bahwa pelajar SMA yang mana masuk kedalam masa remaja akan mengalami perkembangan identitas diri maupun pencarian makna terhadap kemampuan pribadi. Remaja ketika berada difase ini akan sering kali akan mengalami keraguan terhadap kompetensi diri serta membandingkan dirinya dengan orang lain. Dengan adanya keraguan diri terhadap kemampuan diri akan meningkatkan resiko adanya kecemasan akademik terhadap peserta didik.

2. Peran Konseling Kelompok dalam mengatasi Kecemasan

Salah satu fasilitas yang diberikan oleh sekolah kepada peserta didik dalam membantu menerapkan pengetahuan sebagai hasil dari belajarnya. Tentunya dalam memfasilitasi hal tersebut, program layanan BK yang telah dibuat diharapkan dapat menolong peserta didik dalam menghadapi masalah (Rasimin, 2021). Salah satu program layanan BK yang dijalankan adalah konseling kelompok. Konseling kelompok merupakan proses bantuan yang terencana serta sistematis, yang mana konselor dalam hal ini guru BK akan membantu peserta didik memahami serta mengatasi masalah yang dihadapi. Dalam konteks pendidikan, konseling kelompok memiliki peran penting dalam mengembangkan pengembangan diri siswa. Hal ini dikarenakan konseling kelompok memberikan ruang yang suportif dalam berbagi pengalaman, mendiskusikan tantangan serta belajar dari sesama anggota kelompok.

Bahnan (2022) mengemukakan bahwa konseling kelompok merupakan salah satu

bentuk layanan konseling yang memanfaatkan interaksi dalam kelompok sebagai sarana untuk saling membantu, memberikan umpan balik dan memperoleh pengalaman belajar yang serupa. Dalam pelaksanaannya konseling kelompok berlandaskan prinsip-prinsip dinamika kelompok yang mendukung proses pertumbuhan dan perubahan positif bagi setiap anggotanya.

Dalam mengatasi kecemasan akademik yang dialami oleh siswa SMAS Muhammadiyah Sampit, menerapkan konseling kelompok. Melalui konseling kelompok, diharapkan dapat membantu siswa dalam pengelolaan serta membantu menurunkan tingkat kecemasan akademik yang dialami oleh peserta didik. Melalui konseling kelompok ini, peserta didik dapat mendapatkan dukungan sosial dan emosional dari teman sebaya yang juga mengalami pengalaman yang serupa serta mendapatkan bimbingan dari guru BK.

Penerapan layanan konseling kelompok mendapatkan umpan balik yang positif dari peserta didik. Hal ini diungkapkan oleh partisipan RT yang mengungkapkan bahwa :

“iya bu, kegiatan konseling kelompok sangat bermanfaat karena bisa meningkatkan keterampilan sosial serta membangun kepercayaan diri.”

Hal serupa juga juga disampaikan oleh partisipan M yang berpendapat bahwa :

“ dengan adanya konseling kelompok saya merasa nyaman dan lebih merasa terbuka”

Tidak hanya itu, dengan adanya konseling kelompok, peserta didik merasa lebih tenang serta meningkatkan percaya diri setelah mengikuti konseling. Partisipan A menggambarkan perasaan yang dirasakan selama mengikuti konseling kelompok yaitu :

“ saya merasa nyaman, terbuka serta merasa didukung selama konseling kelompok” (W/A/18.10.2025)

Partisipan P mengemukakan pendapatnya yaitu :

“iya, karena adanya kegiatan konseling kelompok ini membantu saya dalam menyelesaikan masalah pribadi, sosial serta akademik. Dengan kegiatan ini juga saya mengubah sudut pandang serta memahami pola pikir seseorang “

Berdasarkan pendapat partisipan tersebut maka dapat dikatakan konseling kelompok sebagai wadah bagi peserta didik belajar dalam menghadapi berbagai tantangan serta permasalahan dengan dukungan dari teman sebaya serta guru BK. Melalui proses ini, peserta didik dapat mengembangkan kemampuan pemecahan masalah, kepercayaan yang meningkat serta dapat menurunkan tingkat stres yang peserta didik alami. Corey (2016) mengemukakan pendapat bahwa konseling kelompok merupakan bagian dari metode yang efektif dalam membantu peserta didik untuk mengatasi permasalahan baik emosional dan sosial.

Tujuan dari konseling kelompok sendiri adalah dapat mengembangkan kemampuan sosialisasi serta komunikasi antar anggota kelompok. Diharapkan melalui layanan konseling kelompok dapat mengungkapkan serta memperbaiki kemampuan sosialisasis serta komunikasi siswa sehingga siswa dapat berkembang secara optimal (Prayitno, 2017). Hal ini senada dengan Suhendri et al (2014) yang menggambarkan bahwa konseling kelompok adalah salah satu layana yang diberikan kepada siswa yang memiliki tujuan membantu dalam mengatasi permasalahan yang sedang dihadapi

oleh anggota kelompok lainnya. Sedangkan menurut Hernawati (2023) berpendapat bahwa konseling kelompok adalah salah satu program konseling yang dilakukan dalam lingkungan kelompok.

Penerapan konseling kelompok dapat mengatasi kecemasan akademik dikarenakan adanya dukungan sosial dari anggota kelompok (Jacobs, Schimmel & Masson, 2016). Ketika seseorang mendapatkan dukungan ketika menghadapi masalah maka tingkat kecemasan akan lebih berkurang.

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa bentuk kecemasan yang dialami oleh peserta didik SMAS Muhammadiyah Sampit berupa rasa gugup, khawatir juga cemas. Faktor yang mempengaruhi bentuk kecemasan tersebut dapat berupa faktor eksternal maupun internal. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa konseling kelompok memiliki peran efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan akademik peserta didik. Dengan adanya konseling kelompok, peserta didik mendapatkan

dukungan secara emosional serta sosial, kesadaran diri yang meningkat serta terbangunnya kepercayaan diri terhadap kemampuan diri sendiri

REFERENI

- Afriani, D., Folastris, S., & Syahputra, Y. (2020). Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok dalam Meningkatkan Motivasi Belajar. *Psychocentrum Review*, 2(2), 98–106. DOI: 10.26539/pcr.22356
- Atikasuri, M., Mediani, H. S., & Fitria, N. (2018). Tingkat Kecemasan Pada Andikpas Usia 14-18 Tahun Menjelang Bebas Di Lembaga Pembinaan Khusus Anak Kelas Ii. *Journal Of Nursing Care*, 1(1), 78. <https://doi.org/10.24198/Jnc.V1i1.157>
- Bahnan, A. (2022). Efektivitas layanan bimbingan dan konseling dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa SMA: Systematic literature review. *Jurnal Pendidikan Nusantara*, 2(2), 70–81. doi:<https://doi.org/10.52796/jpnu.v2i2.51>
- Banks, J., & Smyth, E. (2015). ‘Your whole life depends on it’: academic stress and high stakes testing in Ireland. *Journal of Youth Studies*, 18(5), 598-616.
- Cheung, C.S., & Chang, C.M. (2008). Relation of Perceived maternal Parenting Styles, Practices and Learning Motivation to Academic Competence in Chinese Children. *Merrill-Palmer Quarterly*, 54, 1-22.
- Corey, G. (2016). *Theory and Practice of Group Counseling*.
- Folastris, Sisca., & Itsar. (2016). *Prosedur Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok*. Bandung: Mujahid.
- Hanim, M.L, Fitri, & Ahlas, S. (2020). Orientasi Masa Depan dan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa. *Jurnal Penelitian Psikologi* ISSN 2087-3441 (printed) 2549 9882 (online), <https://doi.org/10.29080/jpp.v11i1.362>
- Harahap, J., & Silvianetri, S. (2024) Efektifitas Konseling Kelompok dalam Mengatasi Kecemasan Menghadapi Ujian pada Siswa .*Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 8(2), 107–122. <https://doi.org/10.29240/jbk.v8i2.10836>
- Harper, G.F., & Maheady, L. (2007). Peer-Mediated Teaching and Students With Learning Disabilities. *Intervention in Schools and Clinics*. 43, 101-107.
- Hernawati, E. (2023). Layanan Konseling Kelompok Melalui Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Mereduksi Kecemasan Menghadapi Ujian Pada Siswa Smp. *Quanta*, 7(1), 1–7. [Http://EJournal.Stkipsiliwangi.Ac.Id/Index.Php/Quanta/Article/View/1709](http://EJournal.Stkipsiliwangi.Ac.Id/Index.Php/Quanta/Article/View/1709)
- Humaira, T. F., & Prasetya, Y. (2022). Analisis Pengaruh Bimbingan Konseling Islam Terhadap Pembentukan Karakter Religius Siswa Di Sekolah. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 6(2), 209. <https://doi.org/10.29240/Jbk.V6i2.4788>
- Jacobs, E. E., Schimmel, C. J., Masson, R. L., & Harvill, R. L. (2012). *Group Counseling: Strategies and Skills*, Seventh Edition. 497.
- Lingga, M., & Diana, R. R. (2024). Nilai-Nilai Konseling Islam Pada Syair Tari Saman Di Kalangan Masyarakat Gayo. 8(1), 1–14.

Prayitno. 2017. Layanan Bimbingan Kelompok
Dan Konseling Kelompok.

Rachmad, haidar. (2025). Penerapan konseling
kelompok dalam mengatasi kecemasan
akademik siswa. *Maliki Interdisciplinary
Journal*, 3(7), 627-631. Retrieved from
[https://urj.uin-
malang.ac.id/index.php/mij/article/view/1
6688](https://urj.uin-malang.ac.id/index.php/mij/article/view/16688)

Rudiansyah , Amirullah, M. Y. (2008). Upaya
Guru Dalam Mengatasi Kecemasan Siswa
Dalam Menghadapi Tes (Pencapaian
Hasil Belajar)iswa Di Smp Negeri 3