

## EFEKTIFITAS KONSELING KELOMPOK DALAM MENGURANGI KECEMASAN SOSIAL DAN AKADEMIK SISWA: A SYSTEMATIC LITERATURE REVIEW

<sup>1</sup>Kania Zahra, <sup>2</sup>Laraswati Permata, <sup>3</sup>Magnifico H, <sup>4</sup>Renanda Asrfarina, <sup>5</sup>Ummu Masruroh, <sup>6</sup>Ulya Makhmudah

Universitas Sebelas Maret Surakarta; Jl. Ir. Sutami 36 A Ketingan Surakarta,  
telp. 0271 646994

e-mail: [1kaniazahra@student.uns.ac.id](mailto:1kaniazahra@student.uns.ac.id), [2laras.bhakti@student.uns.ac.id](mailto:2laras.bhakti@student.uns.ac.id),  
[3magnifico22@student.uns.ac.id](mailto:3magnifico22@student.uns.ac.id), [4renandahashi@student.uns.ac.id](mailto:4renandahashi@student.uns.ac.id),  
[5ummumasruroh@student.uns.ac.id](mailto:5ummumasruroh@student.uns.ac.id)

**Abstract.** *Social and academic anxiety are two crucial issues that often affect students' well-being in the educational environment. Group counseling has been the subject of intensive attention in an effort to reduce the negative impact of anxiety. This article presents a systematic literature review to explore the effectiveness of group counseling in overcoming social and academic anxiety in students with various approaches and techniques. This research aims to determine and test the effectiveness of group counseling approaches and techniques in reducing social and academic anxiety in students. The results of this research reveal various group counseling approaches and techniques, including Cognitive Behavioral Therapy, Behavioral Rehearsal Approach, Cognitive Restructuring, Systematic Desensitization, Thought-Stopping, Stress Inoculation Training, Self-Management, Rational Emotive Behavioral Therapy, Self-talk, and Analysis Transactional. The 20 articles we have collected prove that the various approaches and techniques above are effective in reducing the level of social and academic anxiety in students.*

*Keywords:* group counseling, social anxiety, academic, students

**Abstrak.** Kecemasan sosial dan akademik merupakan dua isu krusial yang sering kali memengaruhi kesejahteraan siswa di lingkungan pendidikan. Konseling kelompok telah menjadi subjek perhatian intensif dalam upaya mengurangi dampak negatif kecemasan tersebut. Artikel ini menyajikan sistematika tinjauan literatur untuk mengeksplorasi efektivitas konseling kelompok dalam mengatasi kecemasan sosial dan akademik pada siswa dengan berbagai pendekatan dan teknik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan menguji efektivitas pendekatan serta teknik konseling kelompok dalam mereduksi kecemasan sosial dan akademik pada siswa. Hasil dari penelitian ini diketahui berbagai pendekatan dan teknik konseling kelompok antara lain *Cognitive Behavioral Therapy, Behavioral Rehearsal Approach, Cognitive Restructuring, Desensitisasi Sistematis, Thought-Stopping, Stress Inoculation Training, Self-Management, Rational Emotive Behavioral Therapy, Self-talk*, dan Analisis Transaksional. Dari 20 artikel yang telah kami himpun membuktikan bahwa berbagai pendekatan dan teknik di atas efektif dalam mengurangi tingkat kecemasan sosial dan akademik pada siswa.

*Kata kunci:* konseling kelompok, kecemasan sosial, akademik, siswa

## A. PENDAHULUAN

Kecemasan dapat dialami oleh siapapun, bahkan siswa yang merasa tertekan menghadapi tantangan sosial dan akademiknya. Kecemasan pada siswa muncul ketika mereka merasa terancam oleh hal-hal yang masih belum jelas. Para siswa yang merasakan kecemasan ini sering kali mengalami perbedaan antara harapan mereka dan realitas yang mereka hadapi terkait dengan masalah-masalah sosial dan akademis. (Permana et al., 2017).

Lebih lanjut, Permana (2017) menjelaskan bahwa kecemasan merupakan suatu kondisi khawatir dengan mengeluhkan bahwa sesuatu yang buruk akan segera terjadi. Terdapat banyak hal yang dapat menimbulkan kecemasan, seperti sosial, relasi, kesehatan, ujian, karier, relasi internasional juga kondisi lingkungan. Para ahli lain memaparkan bahwa kecemasan adalah suatu kondisi yang bersifat subjektif terkait ketegangan mental yang menggelisahkan sebagai reaksi umum dan ketidakmampuan

menghadapi masalah. Perasaan-perasaan yang kurang menyenangkan umumnya menimbulkan gejala-gejala fisiologis, seperti gemetar, meningkatnya detak jantung, berkeringat dan masih banyak lagi) juga gejala psikologis lainnya, seperti panik, tegang, bingung, tak dapat berkonsentrasi, dan lain sebagainya). (Suardana & Simarmata, 2013).

Pada umumnya kecemasan yang dirasakan belum tentu terjadi, rasa cemas sebenarnya suatu ketakutan yang diciptakan sendiri. Individu yang mengalami kecemasan selalu khawatir dan takut hampir dalam segala aspek. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa kecemasan merupakan suatu kondisi yang mengakibatkan seseorang merasa tidak nyaman atau serba salah sehingga orang tersebut tidak dapat melakukan aktivitas secara efektif.

Dalam lingkungan pendidikan, kecemasan yang

seringkali dialami oleh siswa adalah kecemasan sosial dan akademik. Menurut Misnani, (dalam Ahmad, dkk., 2013) kecemasan sosial merupakan keadaan dimana seseorang percaya bahwa persepsi orang lain tentang dirinya berbeda dari apa yang ia persepsikan tentang dirinya sendiri. Kecemasan sosial ditandai dengan adanya persepsi ketidaknyamanan dalam situasi sosial serta munculnya potensi penolakan dari orang lain. Pada wanita yang mengalami kecemasan sosial tinggi cenderung menampilkan banyak perilaku negatif daripada positif seperti kurangnya kontak mata yang, kurang senyum, sedikit berbicara, dan gelisah yang berlebihan (Rezeki et al., 2021).

Menurut Rizki et al., (2015) menjelaskan bahwa kecemasan sosial dapat menimbulkan persepsi seseorang yang berpikir bahwa orang lain sedang melihat dan menilai dirinya dengan hal-hal yang buruk disebabkan oleh sesuatu yang dikatakan atau dilakukan. Orang

yang memiliki kecemasan sosial cenderung akan berasumsi ketika dirinya melakukan perbincangan dengan orang lain, maka lawan bicaranya akan memperhatikan kecanggungannya, sehingga remaja akan ditinggalkan, diabaikan, dikritik bahkan ditolak karena memiliki perilaku yang tidak dapat diterima.

Sementara itu, Kecemasan akademik merupakan kondisi perasaan gelisah tidak menyenangkan yang dapat mempengaruhi kondisi fisik serta psikologis siswa dalam belajar maupun menghadapi ujian (Suarti et al., 2020). Oleh karena itu, apabila tidak segera diatasi dengan baik dan benar, maka akan berdampak pada masa depan siswa itu sendiri. Bandura mengemukakan bahwa kecemasan akademik merupakan kecemasan yang dipicu oleh ketidakpercayaan akan kemampuan diri sendiri untuk mengatasi tugas-tugas akademik. Menurut Alvin et al., (2022) menjelaskan bahwa kecemasan yang terjadi selama

kegiatan akademik dikenal dengan kecemasan akademik. Kecemasan akademik yang tidak diatasi dengan cepat dapat mengakibatkan dampak serius pada siswa. Mereka mungkin merasa takut dan terbebani oleh tugas-tugas yang menumpuk dari guru, yang pada akhirnya bisa menyebabkan ketidaksukaan terhadap mata pelajaran tersebut. Bahkan, hal ini bisa berdampak pada persepsi terhadap guru yang mengajar mata pelajaran tersebut. Selain itu, kecemasan semacam ini dapat memicu perilaku seperti berbohong, penurunan prestasi, dan bahkan ketidakhadiran dalam pelajaran yang bersangkutan (Kartika, 2020)

## B. LANDASAN TEORI

Menurut para ahli kecemasan adalah suatu kondisi yang bersifat subjektif terkait ketegangan mental yang menggelisahkan sebagai reaksi umum dan ketidakmampuan menghadapi masalah. Perasaan-perasaan yang kurang menyenangkan umumnya

menimbulkan gejala-gejala fisiologis, seperti gemetar, meningkatnya detak jantung, berkeringat dan masih banyak lagi) juga gejala psikologis lainnya, seperti panik, tegang, bingung, tak dapat berkonsentrasi, dan lain sebagainya). (Suardana & Simarmata, 2013).

Dalam lingkungan pendidikan, kecemasan yang seringkali dialami oleh siswa adalah kecemasan sosial dan akademik. kecemasan sosial merupakan keadaan dimana seseorang percaya bahwa persepsi orang lain tentang dirinya berbeda dari apa yang ia persepsikan tentang dirinya sendiri. Orang yang memiliki kecemasan sosial cenderung akan berasumsi ketika dirinya melakukan perbincangan dengan orang lain, maka lawan bicaranya akan memperhatikan kecanggungannya, sehingga remaja akan ditinggalkan, diabaikan, dikritik bahkan ditolak karena memiliki perilaku yang tidak dapat diterima.

Kecemasan akademik merupakan kecemasan yang dipicu oleh ketidakpercayaan akan kemampuan diri sendiri untuk mengatasi tugas-tugas akademik. Menurut Alvin et al., (2022) menjelaskan bahwa kecemasan yang terjadi selama kegiatan akademik dikenal dengan kecemasan akademik. Kecemasan akademik yang tidak diatasi dengan cepat dapat mengakibatkan dampak serius pada siswa.

Menurut Kurnia et al., (2022) konseling kelompok merupakan pengentasan permasalahan melalui dinamika kelompok dengan memberi kesempatan kepada individu agar aktif didalam kelompok, mengembangkan rasa peduli sesama, dalam keadaan dimana konselor bertindak sebagai pemimpin kelompok dan individu lain bertindak sebagai anggota. Tujuannya untuk memberikan konseli berupa pengalaman kelompok untuk membantu individu dalam proses belajar, membantu individu membangun

hubungan yang positif dan sehat, meningkatkan *self-confidence*, dapat merencanakan lebih lanjut untuk mengubah perilaku tertentu, serta bertanggung jawab atas dirinya sendiri.

Efektivitas konseling kelompok dalam mengurangi kecemasan sosial dan akademik pada siswa menjadi minat peneliti untuk melakukan kajian dan tinjauan pustaka terhadap penelitian-penelitian sebelumnya. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas konseling kelompok dalam mengurangi tingkat kecemasan sosial dan akademik pada siswa dengan berbagai pendekatan dan teknik yang ada dalam konseling kelompok.

### C. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan sebuah *Systematic Literature Review* (SLR) yang bertujuan untuk menyelidiki efektivitas konseling kelompok dalam mengurangi kecemasan sosial dan akademik pada siswa. Partisipan dalam penelitian ini

terdiri dari berbagai studi yang telah dilakukan sebelumnya, yang mencakup berbagai kelompok siswa dari berbagai tingkat pendidikan. Alat ukur yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam studi-studi tersebut melibatkan instrumen khusus yang terfokus pada pengukuran tingkat kecemasan sosial dan akademik siswa.

Prosedur penelitian dalam SLR ini mencakup tahapan seleksi artikel, evaluasi kualitas penelitian, dan ekstraksi data relevan. Para peneliti secara sistematis menilai setiap artikel yang dipilih untuk memastikan kualitas metodologi penelitian dan relevansi dengan tujuan penelitian. Data kemudian diekstraksi secara hati-hati untuk mendapatkan informasi yang berkaitan dengan efektivitas konseling kelompok dalam mengurangi kecemasan sosial dan akademik.

Teknik analisis data yang digunakan melibatkan sintesis dan integrasi temuan dari berbagai artikel. Para peneliti menyusun temuan-temuan tersebut untuk

mengidentifikasi pola umum, kesamaan, dan perbedaan dalam hasil penelitian yang dilaporkan. Analisis ini membantu menggambarkan secara menyeluruh efektivitas konseling kelompok sebagai intervensi untuk mengatasi kecemasan sosial dan akademik siswa.

Melalui metode penelitian SLR ini, peneliti dapat menyajikan gambaran yang komprehensif mengenai konseling kelompok sebagai strategi yang efektif dalam mengurangi kecemasan sosial dan akademik siswa, memberikan landasan bagi penelitian lebih lanjut, dan memberikan panduan bagi praktisi pendidikan dan konselor dalam merancang intervensi yang lebih efektif.

#### **D. HASIL PENELITIAN**

Hasil penelusuran dengan menggunakan kata kunci "konseling kelompok kecemasan sosial dan akademik pada siswa" menggunakan elektronik database *Google Scholar*, *Garuda*, dan *Researchgate*. Berikut adalah hasil

artikel terkait efektivitas konseling kelompok dalam menurunkan kecemasan sosial dan akademik pada siswa.

No	Penulis	Tahun	Pendekatan/ Teknik Konseling	Hasil
1.	Wa Ode Husniah dan Maria Ulfah Fatiha Sabila Putri Matondang et al	2020	Gestalt	Efektif
2.	Putri Matondang et al	2022	Realitas	Efektif
3.	Dewi Lianasari dan Purwati	2021	<i>Cognitive Behaviour</i> Teknik <i>Thought Stopping</i>	Efektif
4.	Yanuari Srianhuri dan Elvia Purwaningrum Diyahpalupi	2023	Teknik Stress Inoculation Training	Efektif
5.	Taty Fauzi et al	2022	<i>Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)</i>	Efektif
6.	Reza Zulaifi	2013	Pendekatan <i>Cognitive Behaviour Therapy (CBT)</i> Teknik <i>Thought Stopping</i>	Efektif
7.	Arfian Fatchul Hardianto dan Maghfiratul Lathifah	2020	Teknik <i>restructuring cognitive</i>	Efektif
8.	Suhendri et al	2014	<i>Rational-Emotif</i>	Efektif

9.	Rifca Nilamsari et al	2023	Teknik <i>Self-Management</i>	Efektif
10.	Ainun Heiriya dan Aminah	2022	Teknik Desensitisasi Sistematis	Efektif
11.	Anggia Maretta Ireel et al	2018	Teknik Restrukturisasi Kognitif	Efektif
12.	Eka Nur et al	2020	Pendekatan Analisis Transaksional	Efektif
13.	Andi Thahir dan Dede Rizkiyani	2017	<i>Rational Emotif Behavioral Therapy (REBT)</i>	Efektif
14.	Sholichatun Badriyah et al	2020	Teknik <i>Thought Stopping</i>	Efektif
15.	Rasman Sastra Wijaya	2014	Eksistensial Humanistik	Efektif
16.	Reza Zulaifi	2023	Teknik <i>Self-Talk</i>	Efektif
17.	Restu Maha Dyanzari	2017	<i>Rational Emotif Behavioral Therapy (REBT)</i>	Efektif
18.	Wahyu Widia Astuti	2016	<i>Cognitive Behavioral Therapy (CBT)</i>	Efektif
19.	Indriyani Rachmawati	2012	<i>Cognitive Behavioral Therapy (CBT)</i> , Teknik Desensitisasi Diri	Efektif
20.	Aulia Alvira	2020	<i>Cognitive Behavioral Therapy (CBT)</i> ,	Efektif

## E. PEMBAHASAN

Bagaimana keefektifan dari penggunaan konseling kelompok

### untuk mengatasi kecemasan sosial peserta didik?

Berdasarkan hasil analisis terhadap 20 artikel di atas, maka dapat dikatakan bahwa konseling kelompok efektif mengatasi kecemasan sosial pada siswa SMP hingga mahasiswa. Corey (2012) menyatakan bahwa konseling kelompok memberikan pengalaman kelompok yang membantu klien belajar secara efektif, mengembangkan toleransi terhadap tekanan, stres, dan kecemasan, serta memperoleh kepuasan dalam bekerja dan hidup bersama orang lain. Pendapat ini menunjukkan bahwa konseling kelompok dapat membantu individu mengembangkan sikap toleran terhadap ketakutan, termasuk ketakutan sosial. (2005) menunjukkan bahwa konseling kelompok mendorong siswa dan mendukung pemecahan masalah. Sejalan dengan pendapat tersebut, Kurnanto (2013) menyatakan bahwa konseling kelompok adalah konseling yang dirancang dalam

format kelompok yang berfungsi sebagai upaya pencegahan dan penyembuhan serta bertujuan untuk mendorong pertumbuhan dan perkembangan siswa. Oleh karena itu, konseling kelompok memfasilitasi penyelesaian masalah kecemasan sosial siswa, sehingga mendukung tumbuh kembang siswa tersebut dalam ranah personal/sosial.

Berdasarkan penelitian mengenai konseling kelompok dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) efektif menurunkan kecemasan sosial siswa. Menurut penelitian Andi Thahir dan Dede Rizkiyanti (2017), konseling kelompok menggunakan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* terbukti dapat menurunkan kecemasan peserta didik SMP Gajah Mada Bandar Lampung. Peneliti menggunakan jenis penelitian eksperimen. Hasil penelitian ini dapat dilihat dari perbedaan dan perbandingan antara hasil *pretest* dan *post- test*. Kemudian pada

penelitian Taty Fauzi et al, Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) terbukti dapat menurunkan kecemasan siswa. Penelitian ini menggunakan aplikasi tiktok untuk mengurangi kecemasan berbicara siswa didepan kelas di SMPN 24 Palembang.

Kemudian pendekatan Gestalt juga menunjukkan hasil yang efektif. Menurut penelitian Wa Ode Husniah dan Maria Ulfah pada tahun 2020, siswa mampu mengatasi kecemasannya setelah diberikan pendekatan Gestalt sebanyak 8 kali.

Selanjutnya konseling Realitas pada penelitian Fatiha Sabila Putri Matondang et al efektif membantu siswa dalam membangkitkan dan merencanakan cara belajar siswa agar ketika ujian siswa tidak mengalami kecemasan.

**Apakah pendekatan/teknik konseling kelompok yang paling sering digunakan untuk**

**mengatasi kecemasan sosial peserta didik?**

Berdasarkan tabel di atas, pendekatan terapi perilaku kognitif merupakan pendekatan yang paling umum digunakan dalam layanan konseling kelompok untuk mengatasi kecemasan sosial pada siswa. Hal ini sejalan dengan pendapat Morris, Mensink, dan Stewart (Fitriana, et al.,2021). Mereka menjelaskan bahwa pendekatan CBT yang dikembangkan dalam lingkungan kelompok adalah pendekatan yang paling umum atau digunakan, dan merupakan pendekatan yang paling berhasil. Mengatasi kecemasan sosial. Rahmania et al(2013) menyatakan bahwa pendekatan CBT dalam layanan konseling kelompok merupakan intervensi terbaik untuk mengatasi kecemasan sosial.

Lebih khusus lagi, teknik yang paling umum digunakan adalah teknik *thought stopping*. Penghentian pemikiran adalah contoh teknik psikoterapi perilaku

kognitif yang dapat digunakan untuk membantu klien mengubah proses berpikir mereka (Tang & DeRubis, 1999). Penghentian pikiran melatih klien untuk menghilangkan pikiran-pikiran yang tidak perlu secepat mungkin. Biasanya, Anda menyela pikiran yang tidak diinginkan dengan mengucapkan perintah "berhenti". (Elford, 2017: 246). Wolpe 1999 (Erford 2017: 247) menjelaskan empat langkah untuk menerapkan penghentian pemikiran. "Pertama, konselor dan konselor profesional harus memutuskan bersama pikiran mana yang akan menjadi sasaran prosedur *thought stopping*. "Bayangkan situasinya."Ketiga, pikiran subjek dilahirkan melalui perintah "berhenti. "Keempat, *thought stop* artinya mengganti pikiran-pikiran yang tidak diinginkan dengan pikiran-pikiran yang lebih positif. Langkah ini diawali dengan penggantian pemikiran klien yang diungkapkan secara terbuka, dilanjutkan dengan penggantian pemikiran konselor yang diam-diam. Sesi penghentian

pemikiran biasanya memerlukan 15 hingga 20 menit untuk pemantauan mandiri klien

### **Pada jenjang pendidikan apa, konseling kelompok paling dibutuhkan untuk mengatasi kecemasan sosial peserta didik?**

Berdasarkan tabel di atas, jenjang pendidikan yang paling banyak memerlukan layanan konseling kelompok untuk mengatasi fobia sosial pada siswa adalah jenjang SMA/SMK. Beberapa penelitian menunjukkan gejala kecemasan sosial pada siswa di tingkat SMA/SMK.

Gejala-gejala ini memerlukan intervensi oleh konselor. Guru bimbingan dan konseling bertugas mengidentifikasi siswa yang mengalami gejala kecemasan sosial pada tingkat SMA/SMK. Berdasarkan hasil khusus tersebut, guru bimbingan dan konseling dapat melakukan tindakan tindak lanjut berupa strategi layanan konseling kelompok terhadap siswa yang

mengalami gejala kecemasan sosial.

## F. PENUTUP

Hasil analisis dari 20 artikel di atas membuktikan bahwa layanan konseling kelompok dapat dikatakan efektif dalam mengatasi kecemasan sosial peserta didik dari jenjang Sekolah Menengah Pertama sampai Universitas. Wibowo (2005) mengungkapkan bahwa dengan adanya konseling kelompok, maka peserta didik akan didorong dan difasilitasi dalam menyelesaikan masalahnya. Pendekatan Cognitive Behavior Therapy adalah pendekatan yang paling sering digunakan dalam layanan konseling kelompok untuk mengatasi kecemasan sosial peserta didik.

Secara lebih spesifik, teknik yang paling sering digunakan adalah teknik *Thought Stopping*. *Thought Stopping* (penghentian pikiran) merupakan salah satu contoh dari teknik psikoterapi kognitif behavior yang dapat digunakan untuk membantu klien mengubah proses berpikir (Tang &

DeRubeis, 1999). Jenjang pendidikan yang paling membutuhkan layanan konseling kelompok untuk mengatasi kecemasan sosial peserta didik adalah jenjang pendidikan SMA/SMK. Berdasarkan gejala-gejala tersebut, maka perlu adanya intervensi dari guru bimbingan dan konseling.

## G. DAFTAR RUJUKAN

- Alvin Nur Muhammad Azyz, M. Qomarul Huda, & Luthfi Atmasari. (2022). School Well-Being Dan Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa. *Happiness, Journal of Psychology and Islamic Science*, 3(1), 18–35. <https://doi.org/10.30762/happiness.v3i1.350>
- Kartika, D. (2020). Faktor – Faktor Kecemasan Akademik Selama Pembelajaran Daring Pada Siswa SMA di Kabupaten Sarolangun | Jurnal Pendidikan Tambusai. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 4(3), 3544–3549. <https://www.jptam.org/index.php/jptam/article/view/891>
- Kurnia, Y., Sura, H., & Ismail. (2022). Keefektifan teknik konseling kelompok untuk mengurangi kecemasan siswa berbicara di depan kelas. *Journal of Education, Psychology and Counseling*, 4(1), 85–93. <https://ummaspul.e-journal.id/Edupsycouns/article/view/3913/1431>
- Misnani, J. (2016). *Hubungan Perilaku Asertif dan Kesepian dengan*

- Kecemasan Sosial Korban Bullying Pada Siswa*. 4(4), 513–521.
- Permana, H., Harahap, F., & Astuti, B. (2017). Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Kecemasan Dalam Menghadapi Ujian Pada Siswa Kelas Ix Di Mts Al Hikmah Brebes. *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Dakwah Islam*, 13(2), 51–68. <https://doi.org/10.14421/hisbah.2016.132-04>
- Rezeki, S. M., Lubis, M. R., & Munir, A. (2021). Hubungan Antara Konsep Diri dan Dukungan Sosial Dengan Kecemasan Sosial Pada Siswa Kelas X Listrik di SMK Negeri 2 Medan. *Tabularasa: Jurnal Ilmiah Magister Psikologi*, 3(2), 141–144. <https://doi.org/10.31289/tabularasa.v3i2.658>
- Rizki, K., Sukarti, & Uyun, Q. (2015). Pelatihan Asertivitas terhadap Penurunan Kecemasan Sosial pada Siswa Korban Bullying. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 03(02), 200–214.
- Suardana, A. A. P. C. P., & Simarmata, N. (2013). Hubungan Antara Motivasi Belajar dan Kecemasan pada Siswa Kelas Vi Sekolah Dasar di Denpasar Menjelang Ujian Nasional. *Jurnal Psikologi Udayana*, 1(1). <https://doi.org/10.24843/jpu.2013.v01.i01.p20>
- Suarti, N. K. A., Astuti, F. H., Gunawan, I. M., Ahmad, H., & Abdurrahman. (2020). Layanan Informasi Dalam Rangka Meminimalisir Kecemasan Akademik Siswa. *Jurnal Pengabdian UNDIKMA*, 1(2), 111–117.
- <http://ojs.ikipmataram.ac.id/index.php/jpu>
- Alvira, A. (2021). *Pengaruh Konseling Kelompok Melalui Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy Terhadap Kecemasan Sosial Siswa SMA Negeri 1 Lubuk Pakam Tahun Ajaran 2020/2021* (Doctoral dissertation, UNIMED).
- Rachmawati, I. (2012). Teknik desensitisasi diri (*self desensitization*) untuk mengurangi kecemasan sosial siswa kelas VIII di SMP Negeri 11 surakarta.
- Dyanzari, R. M. (2017). *Menurunkan Kecemasan Sosial Melalui Konseling Kelompok Rational Emotive Behavior pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Susukan Tahun Ajaran 2016/2017* (Doctoral dissertation, Program Studi Bimbingan dan Konseling FKIP-UKSW).
- Astuti, W. W. (2016). *Menurunkan Kecemasan Interaksi Sosial Melalui Konseling Kelompok Kognitif Behavioral Siswa Kelas X SMK Teknologi dan Industri Kristen Salatiga Tahun Ajaran 2015/2016* (Doctoral dissertation, Program Studi Bimbingan dan Konseling FKIP-UKSW).