



Intervensi Layanan Konseling untuk Mereduksi Kecemasan

Ririn Ayu Anjar Wani^{1*}, Aisyah Ariesca Putri², Risma Anita Puriani³

¹⁻³Universitas Sriwijaya, Indonesia

E-mail: ririnayurins@gmail.com¹, aisyahariescaputri1@gmail.com², rismary@fkip.unsri.ac.id³

*Penulis Korespondensi: ririnayurins@gmail.com

Abstract. *This study aims to analyze the effectiveness of counseling services in reducing anxiety in individuals through a literature review. Anxiety is a psychological condition characterized by excessive worry, emotional tension, and physical and cognitive impairments that can impact academic, social, and daily life activities. The study was conducted using a qualitative approach through data collection from various scientific articles, journals, and relevant library sources regarding counseling interventions to reduce anxiety. The research process included problem identification, literature collection, screening of relevant sources, data analysis, and synthesis of previous research findings. The study results indicate that various counseling approaches, such as Cognitive Behavioral Therapy (CBT), Acceptance Commitment Therapy (ACT), systematic desensitization techniques, cognitive restructuring, and relaxation techniques, have been proven effective in reducing individual anxiety levels. These interventions help individuals change negative thought patterns to more adaptive ones, improve their ability to regulate emotions, and reduce physiological responses to anxiety. Furthermore, a comfortable environment and structured counseling support also influence the success of the intervention. Thus, counseling services play a crucial role in helping individuals overcome anxiety and improve mental health and psychological well-being.*

Keywords: *Anxiety; Cognitive Behavioral Therapy; Guidance and Counseling; Literature Review; Mental Health.*

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas layanan konseling dalam mereduksi kecemasan pada individu melalui metode studi literatur. Kecemasan merupakan kondisi psikologis yang ditandai dengan rasa khawatir berlebihan, ketegangan emosional, serta gangguan fisik dan kognitif yang dapat memengaruhi aktivitas akademik, sosial, dan kehidupan sehari-hari. Penelitian dilakukan dengan pendekatan kualitatif melalui pengumpulan data dari berbagai artikel ilmiah, jurnal, dan sumber pustaka yang relevan mengenai intervensi konseling untuk mengurangi kecemasan. Proses penelitian meliputi identifikasi masalah, pengumpulan literatur, penyaringan sumber yang relevan, analisis data, dan sintesis hasil penelitian terdahulu. Hasil kajian menujukkan bahwa berbagai pendekatan konseling, seperti *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT), *Acceptance Commitment Therapy* (ACT), teknik desensitisasi sistematis, restrukturisasi kognitif, serta teknik relaksasi terbukti efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan individu. Intervensi tersebut membantu individu mengubah pola pikir negatif menjadi lebih adaptif, meningkatkan kemampuan regulasi emosi serta mengurangi respons fisiologis akibat kecemasan. Selain itu, faktor lingkungan yang nyaman dan dukungan konseling yang terstruktur juga memengaruhi keberhasilan intervensi. Dengan demikian, layanan konseling memiliki peran penting dalam membantu individu mengatasi kecemasan serta meningkatkan kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis.

Kata Kunci: Bimbingan dan Konseling; Cognitive Behavioral Therapy; Kecemasan; Kesehatan Mental; Studi Literatur.

1. LATAR BELAKANG

Kecemasan merupakan salah satu masalah psikologis yang paling sering dijumpai dalam kehidupan individu, baik pada populasi umum maupun pada kelompok yang rentan, seperti remaja dan dewasa. Kecemasan dapat muncul dalam berbagai bentuk kondisi, misalnya kekhawatiran yang berlebihan, gejala fisiologis seperti jantung berdebar atau sulit tidur, serta gangguan kognitif yang membuat individu sulit berkonsentrasi dan mengambil keputusan. Kecemasan merupakan keadaan emosional yang bersifat negatif dan ditandai dengan adanya firasat dan gejala ketegangan, seperti jantung berdetak kencang, berkeringat berlebih, dan sulit bernapas dengan lega (Arsini et al., 2024). Bila tidak ditangani secara tepat, kecemasan dapat

berkelanjutan dan berkembang menjadi hambatan dalam fungsi akademik, sosial, maupun keseharian. Oleh karena itu, upaya intervensi yang efektif menjadi kebutuhan yang penting dalam layanan kesehatan mental.

Dalam konteks layanan konseling, intervensi ditujukan untuk membantu individu memahami sumber kecemasan, mengelola pikiran dan emosi yang menguatkan kecemasan, serta membangun strategi coping yang adaptif. Layanan konseling tidak hanya berperan sebagai ruang dukungan, tetapi juga sebagai wahana perubahan perilaku dan cara pandang melalui proses asesmen, perumusan tujuan, pelaksanaan teknik konseling, serta evaluasi kemajuan. Berbagai pendekatan dalam konseling telah digunakan untuk menangani kecemasan, seperti intervensi berbasis restrukturisasi kognitif, latihan keterampilan regulasi emosi, teknik relaksasi, pengelolaan pemikiran otomatis, dan strategi perilaku yang mendukung peningkatan rasa kontrol individu. Secara umum, intervensi yang menekankan keterampilan praktis dan latihan terstruktur cenderung lebih memungkinkan individu mengalami perubahan yang terukur.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas intervensi layanan konseling dalam menurunkan kecemasan pada individu sebagai subjek penelitian. Secara lebih spesifik, penelitian ini diarahkan untuk menguji perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi diberikan, serta menilai perubahan kecemasan sebagai dampak dari proses layanan konseling yang dilaksanakan. Melalui tujuan tersebut, diharapkan penelitian dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan layanan konseling berbasis intervensi yang terarah sekaligus memperkaya kajian mengenai strategi penurunan kecemasan yang relevan untuk diterapkan dalam setting layanan konseling.

2. KAJIAN TEORITIS

Kecemasan merupakan suatu kondisi psikologis emosional yang bersifat negatif yang ditandai oleh timbulnya firasat buruk serta berbagai gejala ketegangan fisiologis yang signifikan. Berdasarkan konseptualisasi yang dikemukakan oleh Arsini et al. (2024), manifestasi dari kecemasan ini sering kali melibatkan respons somatik atau jasmani yang nyata, seperti detak jantung yang berpacu kencang, produksi keringat yang berlebih, serta adanya hambatan mekanis berupa kesulitan untuk bernapas dengan lega. Kondisi kecemasan yang tidak segera diidentifikasi dan ditangani melalui pendekatan klinis yang tepat berpotensi besar mengalami eskalasi kronis, yang pada gilirannya akan bertransformasi menjadi hambatan

struktural yang mengganggu fungsi akademik, interaksi sosial, maupun efektivitas kehidupan keseharian individu secara menyeluruh.

Dalam konteks lingkungan pendidikan, kecemasan sering kali mewujud dalam bentuk kecemasan akademik (*academic anxiety*) yang secara spesifik mengganggu konsentrasi dan kapasitas kognitif peserta didik. Menurut hasil analisis yang dipaparkan oleh Heiriyah dan Aminah (2022), penanganan kecemasan akademik dapat diintervensi secara efektif melalui implementasi layanan konseling kelompok yang mengintegrasikan teknik desensitisasi sistematis. Pendekatan desensitisasi sistematis ini bekerja secara terstruktur dengan cara melatih individu untuk menginternalisasi keterampilan relaksasi yang mendalam, sehingga mampu melemahkan dan mereduksi respons emosional negatif atau maladaptif ketika dihadapkan pada situasi stimuli yang memicu kecemasan akademik tersebut.

Selain pendekatan perilaku klasik seperti desensitisasi sistematis, modalitas konseling kontemporer juga memberikan kontribusi teoretis yang kuat dalam mereduksi kecemasan emosional siswa. Salah satu pendekatan yang relevan adalah *Acceptance Commitment Therapy* (ACT). Sebagaimana yang dieksplorasi dalam kajian oleh Naili et al. (2024), ACT berfokus pada pengembangan kemampuan individu untuk melakukan penerimaan secara sadar (*acceptance*) terhadap keadaan emosional negatif yang sedang dirasakan, sekaligus memfasilitasi pemahaman mendalam terhadap distorsi pikiran negatif yang muncul. Melalui proses ini, siswa dibimbing untuk menumbuhkan komitmen perilaku yang konkret dan adaptif dalam menghadapi tekanan psikologis, khususnya saat menghadapi evaluasi atau ujian sekolah, yang pada akhirnya secara signifikan dapat menurunkan indeks kecemasan akademik mereka.

Di samping faktor psikologis internal, aspek lingkungan fisik dan integrasi modalitas terapi pendukung juga diakui memiliki korelasi positif dalam mereduksi ketegangan psikologis. Penelitian yang dilakukan oleh Purnama Sari et al. (2024) mengindikasikan bahwa penurunan tingkat kecemasan dipengaruhi oleh kelengkapan fasilitas penunjang yang memadai serta penciptaan ruang konseling yang nyaman. Integrasi intervensi fisiologis dan psikologis, seperti kombinasi antara terapi *deep breathing* (pernapasan dalam) dengan terapi musik suara alam, terbukti mampu memberikan efek relaksasi yang optimal bagi siswa, sehingga menggeser status kecemasan individu menuju kategori normal atau tidak mengalami kecemasan sama sekali.

Di sisi lain, kecemasan yang berkaitan erat dengan dimensi interpersonal dan performa sosial, seperti kecemasan berkomunikasi dan kecemasan berbicara di depan umum, memerlukan pendekatan restrukturisasi kognitif yang intensif. Rambe dan Syarqawi (2023) dalam studinya menegaskan bahwa implementasi layanan konseling individual yang berbasis

pada pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) terbukti sangat efektif untuk meminimalisasi hambatan kecemasan berkomunikasi pada siswa. Efektivitas ini sejalan dengan pandangan teoretis dari Rohmah (2024), yang menyatakan bahwa perpaduan antara CBT konvensional maupun *Islamic Cognitive Behavior Therapy* (ICBT) mampu mereduksi kecemasan berbicara di depan umum secara signifikan. Intervensi ini bekerja dengan cara membongkar pikiran negatif, meningkatkan rasa percaya diri yang esensial, serta mereduksi kecemasan yang bersumber dari kekhawatiran berlebih terhadap penilaian subjek lain di lingkungan sosial.

Proses rekonstruksi pola pikir maladaptif ini diperkuat oleh argumentasi dari Saputra et al. (2025), yang menjelaskan bahwa teknik restrukturisasi kognitif akademik memiliki kapabilitas intrinsik untuk mengubah skema pemikiran negatif individu menjadi bentuk pemikiran yang lebih rasional, logis, dan adaptif. Perubahan cara pandang yang terjadi pada tataran kognitif ini secara langsung berimplikasi pada peningkatan keberanian berpendapat dan optimisme perilaku siswa. Pendekatan CBT yang berorientasi pada modifikasi kognisi ini tidak hanya relevan bagi siswa sekolah menengah, melainkan juga sangat efektif diterapkan pada jenjang perguruan tinggi. Salsabila dan Putri Harahap (2024) membuktikan secara empiris bahwa layanan konseling individual bermodalitas CBT mampu secara signifikan mengatasi kecemasan mahasiswa tingkat akhir terkait dengan kekhawatiran tidak dapat menyelesaikan studi tepat waktu. Melalui restrukturisasi kognitif, mahasiswa dibantu untuk mengalihkan pemikiran cemas yang melumpuhkan menjadi keyakinan diri yang produktif untuk merampungkan tugas akhir mereka secara tepat dan terukur.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan pendekatan kualitatif dengan teknik pengumpulan data studi literatur. Studi literatur dilakukan untuk menjelajahi berbagai sumber artikel ilmiah untuk memahami teori dan praktik yang berkaitan dengan intervensi konseling untuk mengurangi kecemasan. Proses studi literatur meliputi membaca, mengumpulkan data, mencatat, menyortir, serta mengelola literatur yang telah diperoleh (Hanifah & Purbosari, 2022). Metode studi literatur merupakan pendekatan yang dilakukan untuk mengumpulkan, menganalisis, dan menyintesis informasi dari sumber-sumber yang telah dipublikasikan sebelumnya. Teknik ini melibatkan pencarian berbagai jenis literatur, seperti buku, artikel, dan laporan, untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai topik yang sedang diteliti (Halimah et al., 2025). Tahapan studi literatur dalam penelitian ini meliputi menentukan topik, pengumpulan data melalui identifikasi masalah, mencatat serta menyortir artikel ilmiah

yang telah di publish yang berkaitan dengan topik penelitian intervensi konseling untuk mereduksi kecemasan. Setelah itu, data yang relevan disaring untuk digunakan dalam penelitian. Selanjutnya, artikel yang telah disaring dianalisis untuk memperoleh landasan teori yang mendukung penelitian. Penelitian ini memiliki 20 sumber data yang berhubungan dengan fokus penelitian.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kecemasan merupakan salah satu lingkungan psikologis yang sering dialami oleh berbagai kalangan, baik siswa maupun orang tua anak berkebutuhan khusus. Kondisi kecemasan biasanya diwujudkan melalui munculnya rasa takut, khawatir berlebihan, sulit konsentrasi, gangguan tidur, hingga gejala fisik seperti jantung berdebar, gemetar, dan keringat berlebih. Penelitian yang dilakukan oleh Baiq Ade Septa Iswarindi dan Rahma Widyana (2022), menjelaskan bahwa orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus cenderung mengalami tekanan emosional akibat kekhawatiran terhadap masa depan anak, kondisi ekonomi keluarga, serta penerimaan sosial dari lingkungan sekitar. Perasaan cemas tersebut berdampak pada aktivitas sehari-hari dan kondisi psikologis orang tua. Hasil penelitian menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok mampu membantu menurunkan tingkat kecemasan secara signifikan.

Kecemasan perempuan lebih rentan karena perempuan lebih peka, sensitif dan cenderung emosional. Sebelum diberikan intervensi diperoleh bahwa kurang memiliki pelepasan kecemasan misalnya pada terapi atau teknik yang diterapkan untuk mengatasi permasalahan kecemasan. Setelah diberikan intervensi diperoleh bahwa tingkat kecemasan paling banyak berada di kategori tidak ada kecemasan atau normal dikarenakan fasilitas di SMK Kesehatan juga cukup memadai dengan tempat yang nyaman untuk melakukan terapi sehingga memudahkan siswa saat akan melakukan terapi tersebut (Purnama Sari et al., 2024).

Selain itu, penelitian mengenai layanan konseling individu pada siswa kelas VIII SMP Negeri 4 Medan menunjukkan bahwa kecemasan akademik menjadi salah satu hambatan dalam proses belajar siswa. Bentuk kecemasan yang muncul antara lain rasa gelisah ketika menghadapi ujian, kesulitan fokus saat belajar, kehilangan motivasi, serta kecenderungan menghindari mata pelajaran tertentu. Melalui penelitian diketahui tindakan kelas yang dilakukan dalam dua siklus, bahwa layanan konseling individu dengan pendekatan kognitif dan perilaku mampu membantu siswa mengurangi kecemasan yang mereka alami. Setelah diberikan layanan konseling, siswa mulai menampilkan perubahan positif, seperti lebih percaya

diri, aktif dalam kegiatan pembelajaran, dan lebih siap menghadapi tugas maupun ujian sekolah.

Kecemasan berbicara di depan umum umumnya dipicu oleh pikiran negatif, rendahnya rasa percaya diri, rasa takut melakukan kesalahan, serta kekhawatiran terhadap penilaian orang lain. Gejala yang muncul tidak hanya berupa tekanan psikologis, tetapi juga reaksi fisik seperti tangan gemetar, napas tidak teratur, dan detak jantung meningkat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dan *Islamic Cognitive Behavior Therapy* (ICBT) efektif dalam membantu menurunkan tingkat kecemasan siswa (Rohmah, 2024). Restrukturisasi kognitif akademik mampu membantu siswa mengubah pola pikir negatif menjadi lebih rasional dan adaptif, sehingga meningkatkan kepercayaan diri dan keberanian berbicara (Saputra et al., 2025).

Secara objektif, efektivitas intervensi layanan konseling dalam mereduksi kecemasan individu baik dalam ranah akademis, kemampuan berkomunikasi, maupun kecemasan berbicara di depan umum didukung kuat oleh integrasi berbagai modalitas pendekatan yang terstruktur. Penurunan skor kecemasan yang konstan menunjukkan bahwa intervensi seperti *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dan *Acceptance Commitment Therapy* (ACT) memiliki kontribusi krusial dalam memulihkan stabilitas emosional. Salsabila dan Putri Harahap (2024) membuktikan secara empiris bahwa restrukturisasi pola pikir melalui CBT secara signifikan mampu mengalihkan kecemasan yang melumpuhkan menjadi keyakinan diri yang produktif, khususnya dalam menghadapi tekanan tugas akhir. Perubahan pada tataran kognitif ini sejalan dengan temuan Saputra et al. (2025) yang menegaskan bahwa teknik restrukturisasi kognitif memiliki kapabilitas intrinsik untuk mengubah skema pemikiran negatif individu menjadi lebih rasional, logis, dan adaptif, sehingga langsung berimplikasi pada peningkatan keberanian berpendapat siswa. Sementara itu, bagi siswa yang menghadapi kecemasan spesifik saat evaluasi atau ujian, Naili et al. (2024) menunjukkan bahwa pendekatan ACT sangat efektif karena melatih kemampuan penerimaan diri (*acceptance*) secara sadar terhadap keadaan emosional negatif sekaligus menumbuhkan komitmen perilaku yang konkret dalam menghadapi tekanan tersebut.

Di samping restrukturisasi kognitif, penurunan ketegangan fisiologis subjek juga dipengaruhi oleh teknik perilaku klasik dan pengelolaan lingkungan intervensi yang kondusif. Implementasi konseling kelompok dengan teknik desensitisasi sistematis, sebagaimana dieksplorasi oleh Heiriyah dan Aminah (2022), bekerja secara terstruktur dalam melatih individu menginternalisasi keterampilan relaksasi mendalam, yang terbukti secara signifikan ($0,000 < 0,05$) mampu melemahkan respons emosional negatif terhadap stimuli pemicu

kecemasan. Keberhasilan reduksi kecemasan ini juga tidak lepas dari faktor eksternal, di mana kelengkapan fasilitas penunjang dan penciptaan ruang konseling yang nyaman turut memegang peranan penting.

Acceptance Commitment Therapy (ACT) efektif digunakan untuk membantu siswa mengatasi kecemasan ketika menghadapi ujian. Dalam penerapannya, ACT membantu individu menerima keadaan emosional yang dirasakan, memahami pikiran-pikiran negatif, serta menumbuhkan komitmen untuk menghadapi masalah dengan cara yang lebih adaptif. Setelah pemberian intervensi, tingkat kecemasan siswa mengalami penurunan, sehingga menunjukkan bahwa kemampuan menerima diri dan mengelola emosi berperan penting dalam mengatasi kecemasan akademik (Naili et al., 2024).

Layanan konseling individual dengan pendekatan *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT) efektif dalam mengurangi kecemasan mahasiswa terkait kekhawatiran tidak dapat lulus tepat waktu. Pendekatan CBT berfokus pada perubahan pola pikir negatif menjadi lebih logis dan positif, sehingga mahasiswa mampu meningkatkan rasa percaya diri dalam menyelesaikan tugas akhirnya. Hasil penelitian memperlihatkan adanya penurunan tingkat kecemasan setelah pemberian layanan CBT dengan nilai signifikansi sebesar $0,043 < 0,05$. Hal tersebut menunjukkan bahwa perubahan cara berpikir dapat memengaruhi kondisi emosional individu dalam menghadapi tekanan akademik (Salsabila & Putri Harahap, 2024). Selain itu, dengan menggunakan pendekatan *cognitive behavioral therapy* juga dapat menurunkan kecemasan berkomunikasi siswa (Rambe & Syarqawi, 2023).

Selain itu, penelitian oleh Heiriyah & Aminah (2022), mengungkapkan bahwa teknik desensitisasi sistematis dalam konseling kelompok juga terbukti efektif dalam menurunkan kecemasan akademik siswa. Teknik ini diterapkan dengan melatih siswa untuk lebih rileks serta mengurangi respons emosional negatif terhadap situasi yang memicu kecemasan. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan akademik siswa dari kategori tinggi menjadi rendah setelah mengikuti layanan konseling kelompok menggunakan teknik desensitisasi sistematis. Nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$ semakin memperkuat bahwa teknik tersebut efektif dalam membantu siswa mengendalikan kecemasan akademik yang dialami.

Menurut Purnama Sari et al. (2024), kenyamanan lingkungan fisik yang dipadukan dengan intervensi fisiologis seperti terapi *deep breathing* dan musik suara alam mampu menggeser status kecemasan individu menuju kategori normal. Namun demikian, generalisasi terhadap hasil-hasil positif ini harus dilakukan dengan penuh kehati-hatian karena adanya variabilitas karakteristik personal subjek serta keterbatasan durasi pemantauan jangka panjang

(*follow-up*) dalam penelitian yang ada. Oleh karena itu, penerapan modalitas intervensi ini harus dilakukan secara adaptif dan kontinu oleh konselor sekolah dengan menyesuaikan jenis teknik terhadap karakteristik dan jenis kecemasan spesifik yang dihadapi oleh masing-masing individu.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pengujian hipotesis yang telah dilakukan, dapat disimpulkan secara objektif bahwa implementasi intervensi layanan konseling secara signifikan efektif untuk mereduksi tingkat kecemasan individu, baik dalam ranah akademis, kemampuan berkomunikasi, maupun kecemasan berbicara di depan umum. Integrasi berbagai modalitas pendekatan seperti *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT), *Acceptance Commitment Therapy* (ACT), desensitisasi sistematis, serta teknik relaksasi pendukung terbukti mampu mengubah pola pikir maladaptif dan menurunkan ketegangan fisiologis subjek secara empiris. Fakta penelitian menunjukkan terjadinya penurunan skor kecemasan yang konstan dan signifikan setelah intervensi diberikan, yang membuktikan bahwa layanan konseling yang terstruktur memiliki kontribusi krusial dalam memulihkan kesejahteraan mental dan stabilitas emosional individu di lingkungan pendidikan. Meskipun demikian, generalisasi hasil penelitian ini harus dilakukan secara penuh kehati-hatian mengingat adanya variabilitas karakteristik personal subjek serta perbedaan kondisi lingkungan spesifik di setiap satuan pendidikan yang dapat memengaruhi dinamika efektivitas intervensi secara eksternal.

Keterbatasan utama dalam penelitian ini terletak pada cakupan sampel yang relatif terbatas serta durasi pemantauan jangka panjang (*follow-up*) yang belum sepenuhnya optimal untuk mengukur konsistensi perubahan perilaku subjek dalam jangka waktu yang sangat lama. Berdasarkan kesimpulan tersebut, direkomendasikan bagi para praktisi bimbingan dan konseling atau konselor sekolah untuk mengaplikasikan modalitas intervensi ini secara adaptif dan kontinu, dengan menyesuaikan teknik yang digunakan terhadap karakteristik dan jenis kecemasan spesifik yang dihadapi oleh siswa. Bagi peneliti yang akan datang, disarankan untuk memperluas lokus penelitian dengan melibatkan jumlah sampel yang lebih besar dan variatif, serta mengintegrasikan metode pemantauan longitudinal yang lebih mendalam guna menguji retensi serta stabilitas efektivitas layanan konseling ini dalam jangka panjang.

DAFTAR REFERENSI

- Agustin, Y. A., Marlen, A. A., & Putri, F. A. (2025). Efektivitas terapi warna terhadap kecemasan pada mahasiswa yang menghadapi ujian akhir semester. *LIBEROSIS: Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling*, 12(4), 256–263.
- Arsini, Y., Aisyah, S., & Nurfaridah, K. (2024). Keefektifan konseling cognitive restructuring dalam mengurangi gejala kecemasan pada remaja. *Madani: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 1(12).
- Eliana, Aryani, F., Fitriana, & Kasim, S. N. O. (2026). Digital art-counseling: Analisis kebutuhan media berbasis website untuk mencegah kecemasan berbicara di depan umum pada siswa kelas X dan XI. *Jiip (Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan)*, 9(4), 4497–4503. <https://doi.org/10.54371/jiip.v9i4.11204>
- Fadhilah, R., & Hartini, N. (2025). Pengaruh rational emotive behaviour therapy untuk menurunkan kecemasan dalam menghadapi tesis pada mahasiswa magister. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi dan Kesehatan (J-P3K)*, 6(2), 746–751.
- Fauziah, Z., Septian, M. R., & Nuraeni, L. (2025). Efektivitas layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik self-management terhadap kecemasan akademik peserta didik kelas XI MAN Cimahi. *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling dalam Pendidikan)*, 8(1), 74–86.
- Halimah, S., Jamaluddin, & Duskri, M. (2025). Hipotesis dan uji hipotesis dalam bidang pendidikan. *Innovative and Creativity*, 5(2), 10895–10906. <https://doi.org/10.31004/joecy.v5i2.1821>
- Hanifah, M., & Purbosari, P. P. (2022). Studi literatur: Pengaruh penerapan model pembelajaran guided inquiry (GI) terhadap hasil belajar kognitif, afektif, dan psikomotor siswa sekolah menengah pada materi biologi. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Biologi*, 8, 38–46. <https://doi.org/10.22437/bio.v8i2.14791>
- Heiriyah, A., & Aminah, A. (2022). Efektivitas teknik desensitisasi sistematis dalam konseling kelompok untuk mengurangi kecemasan akademik siswa. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(2). <https://doi.org/10.51214/bocp.v4i2.165>
- Iswarindi, B. A. S., & Widyana, R. (2022). Konseling kelompok untuk menurunkan kecemasan pada orang tua anak berkebutuhan khusus. *Jurnal Psikologi Udayana*, 9(2), 184–193. <https://doi.org/10.24843/JPU.2022.v09.i02.p07>
- Maulana, G., & Anggraeni, D. (2026). Efektivitas bimbingan kelompok teknik mindful deep breathing dalam mengatasi kecemasan akademik siswa. *IRSYADA: Journal of Counseling for Islamic Education*, 2(1), 78–86.
- Naili, Q. M., Conia, P. D. D., & Prabowo, A. S. (2024). Penerapan acceptance commitment therapy untuk mengurangi kecemasan siswa dalam menghadapi ujian. *COUNSELOR (Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi Anak)*, 2(2), 1–16.
- Purnama, A. A. (2020). Efektivitas teknik self-instruction untuk mereduksi kecemasan menghadapi ujian pada siswa. *Prophetic: Professional, Empathy and Islamic Counseling Journal*, 3(1), 95–110.
- Purnama Sari, E., Mardiyah, S., & Suparmanto, G. (2024). Pengaruh terapi deep breathing dan terapi musik suara alam terhadap tingkat kecemasan pada siswa di SMK Kesehatan Donohudan. <https://doi.org/10.31596/jcu.v12i3.1767>
- Putri, L., Yuliandari, R. H., Lutfi, F., & Siregar, R. R. (2025). Penerapan teknik cognitive

- behavior therapy dalam konseling individu untuk mengurangi kecemasan siswa. *Jurnal Ilmiah Penelitian Mahasiswa*, 3(6), 985–994.
- Rahimah, Selina, N., & Sucita, I. (2024). Pengaruh konseling Islam terhadap tingkat kecemasan dan depresi mahasiswa di Ma'had Abu Ubaidah. *Edu Society: Jurnal Pendidikan, Ilmu Sosial, dan Pengabdian kepada Masyarakat*, 4(3), 1830–1838. <https://doi.org/10.56832/edu.v4i3.573>
- Rambe, A., & Syarqawi, A. (2023). Efektivitas layanan konseling individu dengan pendekatan cognitive behavioral therapy untuk mengurangi kecemasan berkomunikasi siswa SMA Negeri 4 Tebing Tinggi. *Biblio Couns: Jurnal Kajian Konseling dan Pendidikan*, 6(2), 90–101. <https://doi.org/10.30596/bibliocouns.v6i2.15118>
- Rohmah, O. (2024). *Efektivitas cognitive behavior therapy dan Islamic cognitive behavior therapy untuk menurunkan kecemasan berbicara di depan umum pada siswa SMP Wahid Hasyim Malang*.
- Salsabila, S., & Putri Harahap, A. C. (2024). Pengaruh layanan konseling individual dengan pendekatan cognitive behaviour therapy (CBT) terhadap penanganan masalah kecemasan tidak lulus tepat waktu pada mahasiswa. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 10(1), 401. <https://doi.org/10.29210/1202424356>
- Saputra, R. H., Syah, N., Nasution, B., & Siregar, N. (2025). Bimbingan konseling dengan teknik restrukturisasi kognitif untuk mengurangi kecemasan berbicara pada siswa. *Kognisi: Jurnal Manajemen Pendidikan dan Konseling*, 2(1), 46–56.
- Sholiha, H., & Jannah, M. (2021). Pengaruh intervensi musik terhadap kecemasan ibu dari anak usia dini di masa pandemi COVID-19. *Jurnal Psikologi UNESA*, 8(1), 1–12. <https://doi.org/10.17509/cd.v12i1.26702>
- Utami, N. N., & Mamesah, M. (2020). Pengaruh konseling online menggunakan teknik desensitisasi sistematis terhadap kecemasan siswa pada saat presentasi di SMPN 232 Jakarta. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 7(2), 46–53. <https://doi.org/10.21009/INSIGHT.101.07>