



## **Upaya Mereduksi Kecemasan Akademik pada Siswa melalui Konseling Kelompok REBT**

St. Nur Halima<sup>1</sup>, Muhammad Amirullah<sup>2\*)</sup> Muhammad Ilham Bakhtiar<sup>3</sup>

<sup>12</sup> Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Makassar, Indonesia

<sup>3</sup> Bimbingan dan Konseling, STKIP Andi Matappa, Indonesia

\*) Corresponding author, E-mail: [amirullah14@unm.ac.id](mailto:amirullah14@unm.ac.id)

**Abstract.** This article explores the need to provide a deeper understanding of the problem of academic anxiety experienced by students in High School of Gowa, as well as explaining how the Rational Emotive Behavior counseling service was implemented and influenced the reduction of academic anxiety at the school. Even though there is already provision of services related to anxiety, the level of anxiety experienced by students is still relatively high. This article describes the implementation of Rational Emotive Behavior counseling services at SMAN 10 Gowa, by explaining the methods, obstacles and results obtained. A quantitative approach with a quasi-experimental design method is used to explain service implementation. Data collection was carried out using an anxiety level scale and observation. The analysis shows the main focus is on reducing anxiety levels in Rational Emotive Behavior counseling services. The main challenges faced include the complexity of individual problems, low participation in group counseling, and limited resources. Comprehensive review and ongoing evaluation are essential to improving services in the future.

**Keywords:** Rational Emotive Behavior counseling, academic anxiety, High School Student

**Abstrak.** Artikel ini berupaya mengeksplorasi tentang perlunya memberikan pemahaman lebih dalam mengenai masalah kecemasan akademik yang dialami siswa Sekolah Menengah atas di Gowa, serta menjelaskan bagaimana layanan konseling Rational Emotive Behavior diterapkan dan mempengaruhi penurunan kecemasan akademik di sekolah. Meskipun telah terdapat upaya pemberian layanan terkait kecemasan, namun tingkat kecemasan yang dialami siswa masih tergolong tinggi. Artikel ini menjelaskan tentang pelaksanaan layanan konseling Rational Emotive Behavior di SMAN 10 Gowa, dengan menjelaskan metode, hambatan dan hasil yang diperoleh. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode desain quasi eksperimen yang digunakan untuk menjelaskan pelaksanaan pelayanan. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan skala tingkat kecemasan dan observasi. Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat penurunan tingkat kecemasan akademik dalam layanan konseling Rational Emotive Behavior. Tantangan utama yang dihadapi antara lain kompleksitas permasalahan individu, rendahnya partisipasi dalam konseling kelompok, dan keterbatasan sumber daya. Tinjauan komprehensif dan evaluasi berkelanjutan sangat penting untuk meningkatkan layanan di masa depan.

**Kata Kunci:** konseling Rational Emotive Behavior kecemasan akademik, Siswa SMA



This is an open access article distributed under the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©2024 by author.

### **Pendahuluan**

Kehidupan remaja sebagai masa transisi menuju dewasa penuh dengan dinamika dan tekanan. Beberapa dapat mengatasi perubahan dengan baik, sementara yang lain mengalami hambatan adaptasi. Hambatan ini dapat mempengaruhi kesehatan fisik dan mental, menyebabkan gangguan emosional,

menurunkan motivasi dan prestasi akademik, serta mengganggu interaksi sosial (Sari, 2012). Bandura mendefinisikan kecemasan akademik sebagai ketidakpercayaan terhadap kemampuan diri dalam menangani tugas-tugas akademik (Prawitasari, 2012). Menurut penjelasan dari Cornell University, kecemasan akademik disebabkan oleh peningkatan proses biokimia dalam tubuh dan otak sebagai respons terhadap situasi akademik seperti ujian atau diskusi kelas (Situmorang, 2017). O'Connor mengelompokkan gejala kecemasan akademik menjadi dua kategori, yaitu ringan dan berat. Gejala ringan termasuk keraguan diri, ketakutan akan kegagalan, dan gejala fisik seperti pusing dan mual. Sedangkan gejala berat meliputi mati rasa, kesulitan tidur, dan pikiran paranoid (Safitri, 2011). Berdasarkan yang telah diuraikan, dapat disimpulkan Kecemasan akademik timbul dari ketidakpercayaan terhadap kemampuan individu dalam menghadapi tugas-tugas akademik, dipengaruhi oleh proses biokimia tubuh dan otak. Gejalanya bervariasi, dari keraguan diri hingga gejala fisik dan mental seperti kesulitan tidur dan pikiran paranoid. Kondisi ini dapat memengaruhi kesejahteraan fisik dan mental serta kemampuan akademik seseorang

Prawitasari (2012) menyatakan bahwa perilaku dan sikap orang tua serta guru dapat memperburuk kecemasan akademik siswa. Penelitian Istiantoro (2018) mengidentifikasi faktor penyebab kecemasan akademik, termasuk aspek pribadi, keluarga, sosial, dan kelembagaan. Istiantoro (2018) menekankan bahwa faktor kelembagaan, seperti kompetensi antar siswa, hubungan siswa-guru yang buruk, dan kurangnya fasilitas sekolah, menjadi penyebab utama kecemasan akademik di SMAN 3 Bantul. Prawitasari (2012) menemukan bahwa kecemasan akademik meningkat signifikan menjelang dan setelah ujian nasional. Beberapa kasus ekstrem kecemasan akademik berujung pada upaya bunuh diri, dengan beberapa menyebabkan kematian (Prawitasari, 2012). Berdasarkan penjelasan tersebut, kecemasan akademik adalah fenomena kompleks yang muncul dari interaksi antara siswa, orang tua, dan guru. Faktor-faktor seperti kompetisi siswa, hubungan siswa-guru yang kurang optimal, dan kekurangan fasilitas sekolah, menjadi penyebab utama, dengan potensi dampak serius seperti upaya bunuh diri, menyoroti pentingnya perhatian terhadap kesejahteraan mental siswa di lingkungan pendidikan.

Peran konselor atau guru pembimbing di sekolah adalah penting dalam mengatasi kecemasan akademik, sesuai dengan Undang-undang No 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional. Langkah lainnya adalah memberikan layanan konseling kelompok dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior*, yang merupakan bagian dari teori Kognitif-Behavioral Albert Ellis. Pendekatan ini sebelumnya dikenal sebagai RET (*Rational Emotive Therapy*) dan didasarkan pada asumsi bahwa banyak orang memiliki pola pikir irasional (Mahmud & Sunarty, 2012). Konseling Rational Emotive Behavior bertujuan membantu klien memahami kepercayaan irasional dan mengubah pola perilaku interpersonal agar lebih fungsional, sehingga muncul kepercayaan yang lebih logis (Walgito, 2010). Beberapa penelitian, seperti yang dilakukan oleh Suryatika dan Nursalim (2018), Dharmayana, Sinthia, dan Afriyati (2017), Stevani, Mudjiran, & Iswari (2016), Aisyiyah (2014), dan Andriana (2012), menunjukkan bahwa Konseling *Rational Emotive Behavior* efektif mengurangi kecemasan akademik.

Stevani, Mudjiran, & Iswari (2016) menemukan bahwa konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dalam konteks berbicara di depan kelas efektif menurunkan kecemasan mahasiswa PAI IAIN Imam Bonjol Padang. Penelitian Aisyiyah (2014) di Madrasah Aliyah Taqwallah menunjukkan bahwa konseling *Rasional Emotive Behavior* dengan teknik relaksasi berhasil mengurangi kecemasan akademik pada siswa menjelang ujian. Andriana (2012) menggunakan teknik *Dispute Irrational Beliefs* (DIBS) dari REBT untuk mengurangi kecemasan akademik siswa akselerasi di SMAN 1 Batu, Malang, dengan hasil efektif. Artikel ini bertujuan untuk memberikan gambaran umum tentang kecemasan akademik yang dialami oleh siswa di SMAN 10 Gowa, serta untuk menjelaskan implementasi dan pengaruh layanan konseling *Rational Emotive Behavior* dalam mengurangi kecemasan akademik di sekolah tersebut. Melalui pembahasan ini, diharapkan dapat dipahami secara lebih mendalam tentang masalah kecemasan akademik pada siswa serta efektivitas pendekatan konseling *Rational Emotive Behavior* dalam mengatasi masalah tersebut di lingkungan pendidikan di SMAN 10 Gowa.

## Metode

Artikel ilmiah menggunakan pendekatan kuantitatif eksperimen dan memilih jenis penelitian *quasi experimental design* karena peneliti ingin membandingkan Kecemasan akademik siswa yang telah diberikan penanganan menggunakan pendekatan *Rational emotive behavior* dengan kecemasan akademik siswa yang tidak diberikan penanganan dengan pendekatan *Rational emotive behavior* pada kelompok penelitian. Sugiyono (2017: 72) mengemukakan bahwa “penelitian eksperimen adalah metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendali”. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa yang teridentifikasi memiliki kecemasan

akademik pada kelas X MIA 3, X MIA 4, dan X IIS 1 di SMAN 10 Gowa tahun ajaran 2018/2019. Adapun besaran populasi adalah sebanyak 49 siswa. Populasi ini di tentukan melalui observasi peneliti dan wawancara yang dilakukan dengan guru BK, Guru Mata pelajaran, siswa, dan angket awal. Jumlah sampel penelitian diambil dari jumlah populasi sebanyak 49 siswa yang terdiri dari 3 Kelas yaitu X MIA 3, X MIA 4, X IIS 1d imana masing-masing kelas diambil secara acak siswa sehingga mencukupi jumlah sampel yang telah ditetapkan. Data dikumpulkan melalui Skala Kecemasan Akademik dan observasi digunakan untuk mendapatkan informasi mengenai partisipasi siswa selama mengikuti pelaksanaan konseling *Rational emotive behavior* sewaktu pelaksanaan penelitian serta bagaimana hasil dari intervensi yang telah diberikan.

## Hasil dan Pembahasan

Penelitian ini dilaksanakan di SMAN 10 Gowa untuk mengetahui pengaruh konseling *Rational Emotive Behavior* untuk mereduksi kecemasan akademik siswa. Penelitian ini dilakukan secara eksperimen untuk mengetahui sejauh mana tingkat kecemasan akademik siswa di SMAN 10 Gowa.

**Tabel 1.** Tingkat kecemasan akademik Siswa Pada Populasi Penelitian

| Interval  | Kategori      | Populasi |       |
|-----------|---------------|----------|-------|
|           |               | F        | P(%)  |
| 189 – 224 | Sangat Tinggi | 9        | 18,37 |
| 153 - 188 | Tinggi        | 35       | 71,43 |
| 117 - 152 | Sedang        | 5        | 10,20 |
| 81 - 116  | Rendah        | -        | -     |
| 45 – 80   | Sangat Rendah | -        | -     |
|           | Jumlah        | 49       | 100%  |

Berdasarkan sebaran instrumen di SMAN 10 Gowa menunjukkan tingkat kecemasan akademik siswa berada pada kategori tinggi, yakni sebanyak 71,43% kemudian kategori sangat tinggi yakni 18,37% dan kategori sedang yakni 10,20%. Hasil instrument juga menunjukkan bahwa tidak ada siswa yang mengalami kecemasan akademik pada kategori rendah dan sangat rendah. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Widyartini, & Diniari, (2016). Penelitian tersebut bertujuan untuk mengetahui tingkat kecemasan pada siswa SMA yang akan menghadapi ujian, didapatkan data dari 76 responden, 52 orang (68,4%) mengalami kecemasan dan 24 sisanya (31,5%) normal. Dari 52 orang responden yang mengalami kecemasan akademik, sebanyak 11,5% mengalami kecemasan yang sangat berat; 26,9% mengalami kecemasan berat; 36,5% mengalami kecemasan sedang; dan 25% mengalami kecemasan ringan. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa tingkat kecemasan akademik siswa SMA yang akan menghadapi ujian mayoritas berada pada kategori kecemasan sedang dan berat.

Banyak hal yang memicu munculnya kecemasan akademik pada diri siswa. diantara faktor pemicunya adalah suasana dan tuntutan akademik sekolah, seperti target kelulusan dari mata pelajaran yang terlalu tinggi, iklim pembelajaran yang tidak kondusif karena suasana kelas yang ribut dan bising, banyaknya tugas yang diberikan, sikap guru yang dipandang *killer* atau kurang bersahabat, pemarah, serta peraturan sekolah yang terlalu ketat dan hanya berorientasi pada pemberian hukuman (Rudiansyah, Amirullah dan Yunus, 2016). Menurut Istiantoro (2018) faktor kelembagaan di sekolah yang meliputi a) kompetisi antar siswa yang ketat, b) hubungan siswa dengan guru yang kurang baik, serta c) fasilitas dan infrastruktur sekolah yang tidak memadai menjadi factor penyebab pemicu kecemasan akademik yang terbesar di sekolah. Sebagai tindaklanjut dari tingginya presentase kecemasan akademik, maka dilakukan upaya treatment dengan melaksanakan konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (Adhitama, Purwaningrum, & Hidayat, 2022).

*Rational Emotive Behavior* adalah pendekatan behavior kognitif yang menekankan pada keterkaitan antara perasaan, tingkah laku, dan pikiran (Corey 2013). Lebih lanjut menurut Corey (2013) tipe-tipe individu yang ditangani dengan pendekatan *Rational emotif behavior* mencakup individu yang mengalami kecemasan yang moderat, yang mengalami gangguan-gangguan karakter, para remaja nakal, hingga para kriminal dewasa. Persiapan Konseling *Rational Emotive Behavior* meliputi pembuatan skenario, penataan *setting* pertemuan, persiapan perlengkapan, penyusunan angket skala kecemasan, pembuatan lembar observasi, dan pengumpulan sampel penelitian. Setelah itu, konselor menjelaskan tujuan kegiatan. Pelaksanaan perlakuan terdiri dari tahap awal (pembentukan kelompok), tahap peralihan, tahap pelaksanaan (dilakukan dalam 3 pertemuan), dan tahap pengakhiran.

**Tabel 2.** Data Hasil Persentase Observasi Konseling *Rational Emotive Behavior* Terapi Kelompok Eksperimen

| Persentase   | Kriteria      | Pertemuan |    |     |
|--------------|---------------|-----------|----|-----|
|              |               | I         | II | III |
| 88 % – 100 % | Sangat tinggi | 2         | 6  | 7   |
| 71 % – 87 %  | Tinggi        | 7         | 4  | 3   |
| 54 % – 70 %  | Sedang        | 1         | 0  | 0   |
| 37 % – 53 %  | Rendah        | 0         | 0  | 0   |
| 20 % – 36 %  | Sangat rendah | 0         | 0  | 0   |
| Jumlah       |               | 10        | 10 | 10  |

Pembentukan kelompok dilakukan melalui pengenalan diri, pembagian kelompok, dan penjelasan tujuan kegiatan. Tahap peralihan melibatkan aktivitas untuk menciptakan suasana yang kondusif. Pada tahap pelaksanaan, dilakukan sesi diskusi dan pengajaran mengenai kecemasan akademik, serta teknik untuk mengatasi kecemasan. Tahap pengakhiran berfokus pada evaluasi hasil konseling dan pesan perpisahan. Pelaksanaan konseling melibatkan teknik seperti diskusi kelompok, refleksi, *disputing*, dan *exposure*. Tahap awal pembentukan kelompok diikuti dengan pembagian kelompok dan pembangunan *rapport*. Pertemuan selanjutnya melibatkan aktivitas refleksi dan diskusi, serta penggunaan teknik *disputing* untuk mengubah pandangan yang irasional. Tahap terakhir melibatkan teknik *exposure*, di mana siswa ditempatkan dalam situasi yang menimbulkan kecemasan untuk mereduksi kecemasan akademik.

Hasil observasi pada pertemuan pertama menunjukkan bahwa sebagian besar siswa mengikuti kegiatan konseling kelompok dengan tingkat partisipasi yang baik. Observasi dilakukan bersama guru BK untuk mengevaluasi partisipasi siswa dan reaksi mereka selama kegiatan. Aspek yang diamati termasuk kesukarelaan, ketertiban, keaktifan, antusiasme, perhatian terhadap instruksi, dan keterlibatan dalam diskusi. Hasilnya menunjukkan bahwa kegiatan konseling kelompok dapat diikuti dengan baik oleh siswa. Hasil penelitian menunjukkan dampak layanan Konseling *Rational Emotive Behavior* terhadap kecemasan akademik siswa di SMAN 10 Gowa. Data dikumpulkan melalui pengisian angket sebelum dan setelah intervensi pada kelompok eksperimen. Hasil pretest dan posttest memberikan gambaran bahwa tingkat kecemasan akademik sebelum dan sesudah intervensi disajikan dalam tabel distribusi frekuensi dan presentase.

**Tabel 3.** Gambaran umum kecemasan akademik siswa pada kelompok eksperimen berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest*

| Interval | Kategorisasi  | Kelompok Penelitian Eksperimen |      |                 |      |
|----------|---------------|--------------------------------|------|-----------------|------|
|          |               | <i>Pretest</i>                 |      | <i>Posttest</i> |      |
|          |               | F                              | %    | F               | %    |
| 136-160  | Sangat Tinggi | 4                              | 40%  | 4               | 40%  |
| 110-135  | Tinggi        | 3                              | 30%  | 2               | 20%  |
| 84-109   | Sedang        | 3                              | 30%  | 3               | 30%  |
| 58-83    | Rendah        | -                              | -    | 1               | 10%  |
| 32-57    | Sangat Rendah | -                              | -    | -               | -    |
| Jumlah   |               | 10                             | 100% | 10              | 100% |

Data table 3 menunjukkan perubahan dalam tingkat kecemasan akademik siswa di SMAN 10 Gowa setelah diberikan konseling kelompok dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior*. Sebelum intervensi, tidak ada siswa yang berada pada kategori sangat rendah dan rendah, 30% berada pada kategori sedang, 30% pada kategori tinggi, dan 40% pada kategori sangat tinggi. Setelah intervensi, terjadi penurunan signifikan dalam tingkat kecemasan akademik, dengan 40% siswa berada pada kategori sangat tinggi, 20% pada kategori tinggi, 30% pada kategori sedang, dan 10% pada kategori rendah. Ini menunjukkan dominasi siswa pada kategori sedang setelah intervensi konseling *Rational Emotive Behavior*. Data mengenai tingkat kecemasan akademik siswa dalam kelompok kontrol menunjukkan hasil yang berbeda dari kelompok eksperimen. Perbedaan ini terlihat dalam tabel distribusi frekuensi dan persentase antara pretest dan posttest.

**Tabel 4.** Gambaran umum kecemasan akademik siswa kelompok kontrol berdasarkan *pretest* dan *posttest*

| Interval | Kategorisasi  | Kelompok Penelitian |      |          |      |
|----------|---------------|---------------------|------|----------|------|
|          |               | Kontrol             |      |          |      |
|          |               | Pretest             |      | Posttest |      |
|          |               | F                   | %    | F        | %    |
| 136-160  | Sangat Tinggi | 3                   | 30%  | 5        | 50%  |
| 110-135  | Tinggi        | 5                   | 50%  | 4        | 40%  |
| 84-109   | Sedang        | 2                   | 20%  | 1        | 10%  |
| 58-83    | Rendah        | -                   | -    | -        | -    |
| 32-57    | Sangat Rendah | -                   | -    | -        | -    |
| Jumlah   |               | 10                  | 100% | 10       | 100% |

Data dalam tabel tersebut menunjukkan bahwa pada pretest, siswa dalam kelompok kontrol tidak menunjukkan perubahan signifikan, dengan sebagian besar siswa berada pada kategori tinggi atau sangat tinggi dari kecemasan akademik. Setelah posttest, kondisi tersebut tetap tidak berubah, menunjukkan bahwa tidak ada perubahan yang signifikan dalam tingkat kecemasan akademik siswa dalam kelompok kontrol. Analisis data menunjukkan bahwa setelah diberikan perlakuan konseling kelompok dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior*, terjadi penurunan tingkat kecemasan akademik siswa di SMAN 10 Gowa dalam kelompok eksperimen, dengan nilai rata-rata menurun dari 130 menjadi 120,2. Di sisi lain, kelompok kontrol yang tidak menerima perlakuan menunjukkan peningkatan tingkat kecemasan, dengan nilai rata-rata naik dari 128,7 menjadi 142,8. Analisis statistik parametrik menggunakan uji t menunjukkan bahwa konseling *Rational Emotive Behavior* berpengaruh signifikan dalam mereduksi kecemasan akademik siswa di SMAN 10 Gowa, dengan nilai  $p < 0,05$ . Hal ini menegaskan bahwa hipotesis penelitian, yang menyatakan bahwa konseling *Rational Emotive Behavior* tidak dapat mereduksi kecemasan akademik siswa, ditolak.

**Tabel 5.** Hasil Pengujian Hipotesis

|       | Levene's Test for Equality of Variances |       | t-test for Equality of Means |        |                 |                 |                       |   |          |         |
|-------|---|-------|------------------------------|--------|-----------------|-----------------|-----------------------|---|----------|---------|
|       | F                                       | Sig.  | t                            | Df     | Sig. (2-tailed) | Mean Difference | Std. Error Difference | 95% Confidence Interval of the Difference |          |         |
|       |   |       |                              |        |                 |                 |                       | Lower                                     | Upper    |         |
| Nilai | Equal variances assumed                 | 2.233 | .152                         | -2.130 | 18              | .047            | -22.60000             | 10.61090                                  | 44.89266 | -.30734 |
|       | Equal variances not assumed             |       |                              | -2.130 | 16.580          | .048            | -22.60000             | 10.61090                                  | 45.03036 | -.16964 |

Penelitian menunjukkan bahwa penerapan konseling *Rational Emotive Behavior* efektif dalam mereduksi kecemasan akademik siswa. Hasil pengujian dengan menggunakan IBM SPSS menunjukkan penurunan signifikan dalam tingkat kecemasan akademik setelah perlakuan konseling. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang juga menunjukkan efektivitas konseling *Rational Emotive Behavior* dalam mengurangi kecemasan akademik siswa. Dharmayana, Sinthia dan Afriyati (2017) yang melakukan penelitian dengan menggunakan konseling *Rational Emotive Behavior* menemukan bahwa konseling *Rational Emotive Behavior* mempunyai pengaruh dalam mengurangi kecemasan yang ditunjukkan dengan adanya perubahan pola pikir klien menjadi rasional, sehingga perasaan dan tingkah laku klien dapat berkembang dengan baik dan optimal. Stevani, Mudjiran, & Iswari (2016) juga melakukan penelitian pengaruh REBT terhadap penurunan kecemasan akademik tetapi dalam konteks berbicara di depan kelas. Hasilnya, REBT yang disajikan dalam konseling kelompok terhadap mahasiswa ini terbukti efektif menurunkan kecemasan mahasiswa berbicara di depan kelas.

## Simpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa kecemasan akademik siswa di SMAN 10 Gowa secara umum dikategorikan sebagai tinggi. Sebelum menerima konseling *Rational Emotive Behavior*, siswa dalam kelompok eksperimen mengalami kecemasan akademik tinggi. Namun, setelah menerima perlakuan melalui tiga tahap konseling, tingkat kecemasan mereka menurun menjadi sedang. Di sisi lain, tidak ada perubahan yang terlihat dalam tingkat kecemasan siswa dalam kelompok kontrol. Penggunaan teknik *konseling Rational Emotive Behavior* terbukti efektif dalam mengurangi kecemasan akademik siswa di SMAN 10 Gowa.

## Daftar Rujukan

- Adhitama, G. P., Purwaningrum, R., & Hidayat, R. R. (2022). Efektivitas Konseling Rasional Emotif Perilaku untuk Mereduksi Kecemasan Akademik Siswa. *Jurnal Psikoedukasi dan Konseling*, 3(2), 77-85.
- Aisyiyah, N. (2014). "Upaya Mengurangi Kecemasan Menghadapi Ujian Melalui Konseling Rasional Emotif Teknik Relaksasi Pada Siswa". *Jurnal Ilmiah Pendidikan Bimbingan Dan Konseling*, 84 – 93.
- Andriana, Ririn. (2012). Efektivitas Rasional Emotive Behavior Therapy untuk Mengurangi Kecemasan Siswa Akselerasi SMA Negeri 1 Batu. Undergraduate Thesis .Malang: Universitas Negeri Malang.
- Corey, G. (2013). *Theory and practice of counseling and psychotherapy*. Cengage learning.
- Dharmayana, I.W., Sinthia, R., Afriati V. (2017). Efektivitas Penerapan Konseling Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) untuk menghilangkan kecemasan pada klien. Dalam Nirwana H, Marjohan, Syahniar, Afdal, Ifdil dan Ardi Z (Eds). *Prosiding. Semarak 50 tahun Jurusan BK FIP UNP*. (hal. 38-460). Padang. Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang.
- Istiantoro, D. (2018). Identifikasi Faktor Penyebab Kecemasan Akademik Pada Siswa kelas XI di SMA Negeri 3 Bantul. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan dan Konseling*, 4(10) 626-636.
- Mahmud, Alimuddin&Sunarty, Kustiah. (2012). *Mengenal Teknik-Teknik Bimbingan dan Konseling*. Makassar: Badan Penerbit UNM
- Nursalim, M & Hariastuti, T. R. (2007). *Konseling Kelompok*. Surabaya: Unesa University Press.
- Prawitasari, Johana E. (2012). *Psikologi klinis: pengantar terapan mikro dan makro*. Jakarta: Erlangga.
- Safitri, E. (2011). *Gambaran Kecemasan Akademik Siswa di SMA Negeri Unggul Aceh Timur*. Undergraduate Thesis. Medan: Universitas Sumatera Utara.
- Sari, E.N. (2012). *Bimbingan Mereduksi Kecemasan Akademik Peserta Didik Melalui Teknik Self Affirmation*. Undergraduate Thesis. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Situmorang, Domnikus D.B. (2017). Mahasiswa Mengalami Academic Anxiety Terhadap Skripsi? Berikan Konseling Cognitive Behavior Therapy dengan Musik. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Ar-Rahman Vol 3 (2)*: 31-42. <https://dx.doi.org/10.31602/jbkr.v3i2.1161>
- Stevani, H., Mudjiran, & Iswari, M. (2016). "Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Pendekatan Rational Emotive Behavioral Therapy Untuk Mengatasi Kecemasan Mahasiswa". *Konselor*, 5, 1: 1 – 23.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Penerbit Alfabeta.
- Walgito, Bimo. (2010). *Bimbingan+Konseling (Studi&Karir)*. Yogyakarta: Penerbit Andi
- Widyartini, N. W. E., & Diniari, N. K. S. (2016). Tingkat ansietas siswa yang akan menghadapi Ujian Nasional tahun 2016 di SMA Negeri 3 Denpasar. *E-Jurnal Medika Udayana*, 5(6), 2-7.