

Can Rational-Emotive Behavior Therapy (REBT) Reduce Academic Anxiety in High School Students?

Apakah Rational-Emotive Behaviour Therapy (REBT) Dapat Menurunkan Kecemasan Akademik pada Siswa Sekolah Menengah Atas?

Debby Nia Novinta ¹

¹Program Studi Magister Psikologi Profesi, Fakultas Psikologi
Universitas Airlangga, Indonesia
Email: debby.nia.novinta-2018@psikologi.unair.ac.id

Endah Mastuti ²

²Program Studi Magister Psikologi Profesi, Fakultas Psikologi
Universitas Airlangga, Indonesia
Email: endah.mastuti@psikologi.unair.ac.id

Correspondence:

Debby Nia Novinta

Program Studi Magister Psikologi Profesi, Fakultas Psikologi Universitas Airlangga, Indonesia
Email: debby.nia.novinta-2018@psikologi.unair.ac.id

Abstract

Teenagers experience rapid development and growth during high school. During this phase, adolescents experience many challenging changes, including changes in emotional and physical development. If these changes are not properly managed, they can lead to problems such as anxiety. One of the sources of teenage anxiety is their academic problems. "Academic anxiety" is what this form of anxiety is called. It can be a challenge for students to focus, learn, and feel confident. Interventions are needed to assist students in controlling their anxiety so that they can be successful in achieving their academic endeavours. The purpose of this study was to assess the effectiveness of the Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) method in reducing high school students' academic anxiety levels. The participants in this study were 17-year-old high school students. The method used is a single case experimental design in which this single case refers to one individual within a certain scope. The results showed that REBT can reduce high school students' academic anxiety levels. Based on their experience of carrying out activities during the intervention, students are aware of irrational thoughts that lead to behavior and feelings and replace them with rational thoughts by confronting these irrational thoughts.

Keyword : High school students, Adolescence, REBT

Abstrak

Remaja mengalami perkembangan dan pertumbuhan yang pesat selama masa sekolah menengah atas. Pada fase ini remaja mengalami banyak perubahan yang menantang, termasuk perubahan perkembangan emosi dan fisik. Jika perubahan ini tidak dikelola dengan benar, maka dapat menimbulkan masalah seperti kecemasan. Sumber kecemasan remaja salah satunya ialah persoalan akademik mereka. "Kecemasan akademik" adalah sebutan yang diberikan untuk bentuk kecemasan ini. Hal ini dapat menjadi tantangan bagi siswa untuk fokus, belajar, dan merasa percaya diri. Intervensi diperlukan untuk membantu siswa dalam mengendalikan kecemasan mereka sehingga mereka dapat berhasil dalam mencapai usaha akademis. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menilai efektivitas *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) dalam menurunkan tingkat kecemasan akademis siswa sekolah menengah atas. Partisipan penelitian ini adalah siswa sekolah menengah atas yang berusia 17 tahun. Metode yang digunakan adalah *single case experimental design* yang dimana *single case* ini mengacu pada salah satu individu didalam suatu lingkup tertentu. Hasil penelitian menunjukkan bahwa REBT dapat menurunkan tingkat kecemasan akademis siswa SMA. Berdasarkan pengalaman mereka melakukan aktivitas selama intervensi, siswa menyadari pemikiran irasional yang mengarah pada perilaku dan perasaan dan menggantinya dengan pemikiran rasional dengan cara mengkonfrontasi pemikiran yang irasional tersebut.

Kata Kunci : Remaja, SMA, REBT

Copyright (c) Psikostudia: Jurnal Psikologi

Received 2023-01-08

Revised 2023-01-26

Accepted 2023-03-24



LATAR BELAKANG

Sekolah menengah atas adalah tingkatan sekolah yang diperuntukkan bagi siswa yang telah menyelesaikan sekolah menengah pertama. Dalam kajian psikologi, siswa sekolah menengah ini dianggap sebagai individu yang berada pada masa remaja. Diketahui bahwa masa remaja adalah masa transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa yang ditandai dengan perubahan secara fisik, kognitif, dan sosio-emosional yang signifikan (Santrock, 2014). Masa remaja dimulai sekitar usia 11 hingga 22 tahun, dan dibagi menjadi tiga tahap yang berbeda, yaitu: remaja awal, remaja tengah, dan remaja akhir. Individu yang berada di tahap awal dan pertengahan masa remaja adalah mereka yang berusia antara 11 hingga 18 tahun. Ketika seorang individu berusia antara 18 dan 22 tahun, masa remaja akhir dimulai (Hurlock, 2003).

Remaja mengalami perubahan yang signifikan saat mereka beranjak dewasa, baik secara psikis seperti pergejolan emosi, dan perubahan secara fisik seperti bertambahnya tinggi badan, berat badan serta keinginan mereka untuk mempelajari hal-hal baru. Jika dalam fase perubahan ini terdapat permasalahan, maka permasalahan tersebut dapat berkembang menjadi masalah yang lebih serius di masa depan jika tidak ditangani dengan cepat. Konflik di antara teman, konflik di dalam kelas, dan dalam kehidupan sosial remaja pada umumnya merupakan hal yang biasa terjadi di masa remaja. Hal ini dapat memicu timbulnya masalah, seperti merasa sangat cemas atau terganggu akan perubahan tersebut.

Faktanya Erikson menyebutkan bahwa pada fase ini terjadi perkembangan *identity vs role confusion* yang mana remaja berusaha untuk menentukan identitas dan tanggung jawab mereka dalam beberapa aspek kehidupan mereka (Sokol, 2009). Menurut Crocetti (dalam Andini & Pudjiati, 2021), remaja yang berhasil pada tugas perkembangan ini, memiliki identitas diri yang diidentifikasikannya sebagai suatu yang unik dan berbeda dari orang lain. Sebaliknya, remaja yang gagal dalam tugas perkembangan ini berada pada ketidakpercayaan akan identitas diri, dimana mereka kehilangan komitmen yang dapat memberi arah pada hidupnya.

Dalam konteks pendidikan sebagai siswa, banyak remaja yang mengalami permasalahan psikologi mulai dari pergejolan emosi, permasalahan sosial, tuntutan keluarga, pertemanan hingga kecemasan terutama berkaitan dengan aktifitas akademik disekolah. Segala hal yang berkaitan dengan kondisi sekolah juga bisa menyebabkan kecemasan pada akademik, seperti penialaian akhir, menuntaskan pekerjaan akademik, menampilkan sebuah projek di kelas (Maddox, 2014). Dalam Santrock (2014) disebutkan bahwa beberapa perubahan yang terjadi selama masa sekolah menengah atas mungkin membuat beberapa siswa cemas. Misalnya, organisasi kelas telah berubah (dari kelompok yang lebih kecil menjadi lebih banyak individu), kognisi sosial (mengetahui bagaimana orang lain berpikir dan merasa), dan fokus pada prestasi telah meningkat. Menurut Calhoun dan Acocella dalam Toby (2018), kecemasan adalah emosi yang menakutkan yang dapat mengintensifkan reaksi mental dan dapat bersifat realistis atau irasional.

Seorang remaja yang mengalami kecemasan tingkat tinggi akan percaya bahwa sekolah adalah tempat yang berbahaya, akibatnya mereka kehilangan fokus saat menjalani aktifitas belajar. Oleh karena itu penting untuk memberikan dukungan sebanyak mungkin kepada remaja yang mengalami situasi tersebut, hal ini dikarenakan kondisi cemas dapat mengakibatkan perubahan pembelajaran yang lebih buruk yang pada akhirnya ia tidak mampu untuk mengembangkan potensi secara optimal. Menurut penelitian, remaja yang mengalami kesulitan belajar biasanya mengalami kegagalan akademis sejak awal, dan mereka terus mengalami kesulitan di semester-semester berikutnya. Selain itu, hal ini juga dapat menyebabkan lebih banyak kecemasan saat mengerjakan ujian (Prawitasari, 2012).

Kecemasan dan kegelisahan ketika menghadapi ujian dapat mengurangi efektifitas intelektualitas individu dan dapat meningkatkan kesalahan. Sering ditemukan kecemasan akan hasil ujian ini membuat siswa memikirkan solusi dalam bentuk penipuan seperti mencontek. Terkait hal tersebut guru harusnya memberi perhatian khusus pada masalah ini (Gholami, Motaghedi, & Shakeri, 2016). Selain itu penelitian lain telah menunjukkan bahwa individu yang mengalami kecemasan tinggi, cenderung memiliki persepsi yang bias dan ketidaksadaran tentang emosi mereka. Biasanya individu ini menunjukkan tingkat kejernihan dan kesadaran emosional yang lebih rendah, dan lebih cenderung menolak emosi yang sedang mereka alami (Campbell-Sills, 2006).

Remaja perempuan memiliki tingkat kecemasan yang lebih tinggi saat mengikuti ujian dibandingkan laki-laki, menurut penelitian Walasai, Dundu, dan Kaunang (2015). Seorang siswa yang sangat cemas mungkin akan mengalami kesulitan dalam menyelesaikan permasalahan, munculnya perasaan pesimis, keraguan diri, putus asa, tidak sabar, dan mengalami kesulitan untuk berperilaku dengan baik. Studi lebih lanjut menyebutkan bahwa siswa dengan tingkat kecemasan tinggi memiliki kecerdasan emosional yang rendah dan kurang terampil dalam mengatur emosi, sehingga lebih berisiko untuk menolak aktifitas belajar dan mudah lelah (Huges dkk, 2009).

Menurut penelitian Istiantoro (2018) faktor pribadi, keluarga, masyarakat, dan institusi merupakan penyebab utama kecemasan akademik pada siswa SMA Negeri 3 Bantul. faktor keluarga seperti orang tua yang otoriter dan kurangnya arahan dari orang tua termasuk dalam kelompok sedang, begitu juga dengan faktor pribadi seperti masalah kesehatan dan kesulitan beradaptasi di sekolah. Meskipun masalah institusional seperti persaingan siswa yang sengit dan infrastruktur dan fasilitas yang buruk termasuk dalam kategori sedang, faktor sosial seperti penolakan lingkungan dan prasangka termasuk dalam kelompok rendah.

Kecemasan akademis, menurut O'Connor (2008), adalah semacam kecemasan yang dapat terjadi ketika seseorang khawatir tentang keberhasilan mereka di sekolah. Kecemasan ini dapat memiliki berbagai gejala dan tingkat keparahan. Pusing, mual, kram perut, telapak tangan berkeringat, bintik-bintik merah di wajah, wajah memerah, nada suara meningkat saat berbicara, perasaan negatif gagal

dalam pekerjaan, merasa tidak yakin dengan kemampuan diri sendiri, dan merasa malu dan takut di depan orang lain, guru, atau teman, semuanya adalah tanda-tanda kecemasan akademis ringan. Kehilangan sentuhan, kesulitan bernapas, pusing, merasa seolah-olah akan mati, paranoid, memiliki gagasan bahwa orang lain mengkritik Anda, merasa terobsesi, dan memiliki pikiran yang terus berulang tanpa alasan yang jelas, semuanya merupakan gejala kecemasan akademis yang parah. Hal tersebut mungkin sangat menakutkan dan memicu kecemasan.

Menurut Frued dalam (Hidayat, 2011), kecemasan adalah kekhawatiran yang tidak spesifik, sehingga sulit untuk mengidentifikasi akar penyebabnya dan memahami bagaimana cara mengatasinya. Penyelesaian tugas akademik mungkin menjadi tantangan bagi remaja yang cemas karena mereka khawatir akan hasil kinerja mereka buruk (dalam Prawitasari 2012). Siswa dengan kecemasan akademis yang berat cenderung menghindari interaksi dan menunjukkan kompetensi sosial dan emosional yang rendah. Secara efektif, siswa dengan tingkat kecemasan tinggi lebih memilih strategi penghindaran daripada mencari dukungan (Kalutskaya, 2013).

Menurut Safari Trianto (2012), pada bukunya tentang manajemen emosi berisi kutipan dari Calhoun dan Acocella, bahwasaya ada tiga respon terhadap kecemasan: respon emosional, komponen kecemasan yang berdampak pada psikologi seseorang dengan menyebabkan mereka mengalami emosi seperti kemurungan, kekhawatiran, ketegangan, atau penolakan diri, dan sebagainya; respon kognitif: Komponen kecemasan yang memengaruhi kapasitas seseorang untuk berpikir jernih saat memecahkan suatu masalah. Tentu saja, hal ini dapat membuat seseorang menjadi cemas atau takut. Reaksi fisiologis: Reaksi ini menyinggung bagaimana tubuh bereaksi terhadap faktor pemicu kecemasan seperti ketakutan dan kekhawatiran.

Banyaknya kegiatan yang harus dilakukan siswa di sekolah, kompleksitasnya tugas-tugas rumah, dan ekspektasi yang tinggi dari orang lain merupakan beberapa elemen yang menurut Prawitasari (2012) dapat membuat siswa menjadi cemas. Selain itu, siswa juga dapat mengalami kecemasan yang berkaitan dengan tekanan teman sebaya dan keberhasilan mereka dalam mengerjakan tugas di masa lalu (Fiorilli dkk, 2020). Kecemasan akademis mengacu pada ketakutan atau kekhawatiran tentang kinerja yang baik di sekolah. Kecemasan ini dapat disebabkan oleh pikiran yang takut akan gagal memenuhi harapan, serta reaksi perilaku dan fisiologis seperti berkeringat dan merasa cemas.

Hal ini sering dikaitkan dengan peristiwa negatif yang mungkin terjadi di lingkungan sekolah, seperti merasa malu di depan guru. Gejala-gejala kecemasan mental ini merupakan respons terhadap keadaan stres yang Anda alami di sekolah (Attri dan Neelam, 2013). Selain itu sering ditemukan dalam kondisi kecemasan tinggi, siswa mungkin kurang mendapatkan dukungan emosional dari guru mereka, sehingga siswa yang cemas ini menjadi lebih rentan terhadap kelelahan pada aktifitas sekolah. Studi terbaru, telah menyoroti bahwa ketika sangat cemas, siswa menunjukkan perilaku yang lebih enggan dan menolak terhadap sekolah

dan instruksi guru daripada teman sebayanya yang kurang cemas (Jones, West, Suveg, 2017)

Menurut penelitian Sari (2018), siswa SMP Islam yang berpartisipasi dalam konseling kelompok dengan menggunakan teknik *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) melaporkan bahwa mereka merasa lebih sedikit cemas ketika menghadapi kegiatan akademik. Menurut temuan tersebut, siswa yang berpartisipasi dalam konseling kelompok memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah daripada siswa yang tidak mengikuti.

Terapi perilaku emosional reaktif (REBT) berfokus pada bagaimana orang berpikir, merasa, dan bertindak untuk mengatasi masalah emosional. Mereka yang mempraktikkan REBT belajar untuk menerima diri mereka sendiri dan berhenti menyalahkan orang lain dan diri mereka sendiri atas kesulitan mereka. Dalam REBT, ada tiga faktor yang memengaruhi perilaku: dampak emosional (C), keyakinan (B), dan pengalaman anteseden (A) (Latipun, 2017). Fakta, kejadian di masa lalu, atau perilaku di masa lalu adalah contoh anteseden peristiwa. Keyakinan mencakup hal-hal seperti ide, prinsip, dan pandangan diri seseorang tentang dunia. Keyakinan yang masuk akal, dapat diterima, bermanfaat, dan cerdas dikenal sebagai keyakinan rasional. Keyakinan yang tidak rasional adalah keyakinan yang salah, tidak masuk akal, sentimental, dan kontraproduktif. Perasaan gembira atau pengekanan emosional adalah dampak emosional yang terakhir.

Menurut Gorge dan Cristiani (dalam Latipun, 2017) ada 3 tahapan konseling; menunjukkan pada klien bahwa dirinya tidak logis; meyakini bahwa berpikir dapat ditantang dan diubah dengan mengarahkan klien untuk melakukan disputing terhadap keyakinan yang irrasional; membantu klien mendebatkan irasionalnya saat ini menuju cara berpikir yang lebih rasional. Selain itu Menurut Erford (2017), Albert Ellis menggunakan beberapa tahapan proses berikut secara konsisten dengan konseli, yaitu: mengakses self-talk konseli dengan mendorong konseli berbicara sebuah presenting issue guna mengakses A dan C; menentukan keyakinan (B) yang mendasari konseli c. Menyepakati keyakinan yang lebih rasional dengan melakukan dispute (D); melaksanakan rational-emotive imagery; memberikan pekerjaan rumah; konsekuensi positif dan atau konsekuensi negatif.

Melihat banyaknya fenomena kecemasan akademis yang di alami oleh para siswa di fase remaja, hal tersebut cukup memiliki pengaruh yang buruk terhadap performa akademik di sekolah menengah atas. Pandangan siswa terhadap aktifitas sekolah, dan lingkungan sosial seperti interaksi teman sebaya, guru serta keluarga. Menurut Lumban Gaol (dalam Awek & Kurniawan 2022), stress dan kecemasan adalah persoalan yang paling sering di alami oleh seorang peserta didik, baik yang sedang belajar di tingkat sekolah ataupun di perguruan tinggi. Hal tersebut dikarenakan mereka dituntut oleh banyaknya aktivitas akademik, misalnya ujian-ujian, tugas, dan beberapa hal lainnya. Oleh karena itu dibutuhkan intervensi yang tepat untuk mengurangi kecemasan akademik siswa remaja yang berada ditingkat sekolah menengah atas. Peneliti meyakini bahwa dengan menggunakan teknik *Rational Emotive*

Behaviour Therapy (REBT) dapat mengurangi kecemasan akademik remaja yang berada di sekolah menengah atas.

METODE PENELITIAN

Rancangan Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain eksperimen kasus tunggal (*single case experimental design*) yang dimana *single case* ini mengacu pada salah satu individu didalam suatu lingkup tertentu (Yulila & Cahyono, 2022). Metode *single case* menyediakan data kontrol yang bertujuan untuk melihat perbandingan pada subjek tertentu sebelum dan sesudah dilakukannya intervensi (Smith, 2012). Alih-alih menganalisis data dari sekelompok besar orang, penelitian *single-case* berfokus pada analisis data dari satu orang tertentu (Pacini & Evans, 2018), penelitian *single case* melibatkan individu sebagai partisipan namun fokus analisisnya bukan untuk melakukan perbandingan antar partisipan, melainkan untuk melakukan perbandingan perubahan tingkah laku pada *treatment* tertentu setelah diberikan intervensi (Purswell & Ray, 2014).

Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini ialah seorang remaja perempuan berusia 17 tahun dan masih duduk di bangku XI MIPA di salah satu SMA di Surabaya. Subjek mengeluhkan bahwa ia memiliki ketakutan akan hasil prestasinya dikarenakan nilai yang dicapai tidak pernah sesuai ekspektasi. Setiap akan ulangan atau ujian, subjek merasa berkeringat dan jantungnya berdegup kencang. Subjek takut jika usahanya saat ini tidak sesuai dengan hasil yang didapati nanti. Selain itu subjek memiliki pengalaman di *bully* oleh teman sekelas dan pernah melakukan percobaan “*cutting*” (*self injury*).

Pengumpulan Data

Observasi, wawancara, asesmen psikologis dengan menggunakan tes grafis (BAUM, DAP, dan HTP), SSCT, dan 16PF digunakan untuk mendapatkan data. Wawancara dilakukan dengan subjek, teman subjek dan Guru BK disekolah. Wawancara dilakukan guna mengumpulkan data mengenai subjek terkait perilaku subjek baik secara psikologi maupun perilaku. Pengumpulan data selanjutnya ialah observasi. Observasi dilakukan untuk mengamati perilaku yang sering dimunculkan oleh subjek terutama dalam proses belajar disekolah. Tes psikologi grafis (BAUM, DAP & HTP) digunakan untuk mendapatkan gambaran kepribadian subjek, masalah yang terkait dengan diri dan lingkungan sekitarnya. Selain itu digunakan untuk mengetahui apakah permasalahan yang dialami subjek berkaitan dengan hubungan subjek dan lingkungannya.

Selanjutnya alat tes SSCT digunakan untuk melihat dinamika kepribadian subjek dalam hubungan interpersonal (hubungan dengan keluarga, sikap terhadap wanita dan hubungan dengan lawan jenis, hubungan sesama manusia di lingkungan sosial serta konsep diri). Terakhir Alat tes 16 PF digunakan untuk mengukur kemampuan mental subjek guna menghasilkan hasil yang lebih cermat berdasarkan aspek kepribadian yang normal. Untuk melihat kelebihan maupun

kekurangan subjek. Hal ini berguna untuk menjadi salah satu acuan dalam menerapkan konseling yang akan diberikan serta solusi terkait permasalahan subjek.

Selain penggunaan alat tes psikologi diatas, peneliti menggunakan skala untuk menegakkan diagnosa Kecemasan Akademik yang diambil dari Calhoun dan Acocella (1995) dan telah diadaptasi oleh Toby (2018). Disamping itu untuk mengklasifikasikan apakah kecemasan akademik yang dialami subjek apakah termasuk kecemasan akademik ringan atau berat, peneliti menggunakan teori yang dikembangkan oleh O'Connor (2008).

Teknik Analisa Data

Analisis data hasil eksperimen dilakukan secara individual, hal ini karena jumlah partisipan yang sedikit (Yuwanto, 2016). Sifat penelitian *single-case experimental design* ialah menggunakan analisis individual yang memiliki beberapa data pada *baseline phase* dan *treatment phase*, sehingga umumnya hasil analisis penelitian menggunakan analisis grafikal atau *visual inspection*. *Single-case experimental design* merupakan jenis desain penelitian yang membandingkan perilaku satu orang atau beberapa individu pada dua fase yang berbeda, khususnya perilaku sebelum intervensi, dan sesudah intervensi (Amran & Widayat, 2020).

Analisa kuantitatif dilakukan pada tahap intervensi bertujuan untuk melihat pengaruh pemberian intervensi terhadap intensitas atensi pada subjek. Teknik analisa kualitatif menggunakan analisis grafikal yang disebut *trend analysis* dengan membandingkan *trend* pada kondisi *baseline phase* dan *treatment phase*. Data kualitatif digunakan untuk menjelaskan hasil wawancara dan observasi yang dilakukan oleh peneliti secara naratif. Hal ini bertujuan agar memberikan gambaran lebih jelas mengenai hal-hal yang menjadi faktor pendukung keberhasilan dan kegagalan intervensi yang telah diberikan.

Rancangan Intervensi

Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) adalah intervensi yang digunakan peneliti untuk membantu individu tersebut. Dasar pemikiran dari REBT adalah bahwa manusia memiliki pikiran, perasaan, dan tindakan. Menurut REBT, sebagian besar masalah emosional disebabkan oleh menyalahkan diri sendiri atau orang lain atas perasaan seseorang. Oleh karena itu, subjek harus di bimbing agar berhenti menyalahkan diri sendiri dan mulai menerima diri sendiri, kekurangan dan kelebihan.

Untuk memahami dinamika kepribadian dalam pandangan REBT, perlu memahami konsep-konsep dasar yang dikemukakan Ellis. Menurut Ellis (Latipun, 2017) ada tiga hal yang terkait dengan perilaku, yaitu: *Antecedent Event* (A) : peristiwa pendahulu berupa fakta, peristiwa, perilaku, atau sikap orang lain; *Belife* (B) : keyakinan, pandangan, nilai atau verbalisasi diri individu terhadap suatu peristiwa. Keyakinan seseorang ada dua, yaitu keyakinan rasional (rB) dan irasional (iB). Keyakinan rasional merupakan cara berpikir yang tepat, masuk akal, bijaksana dan produktif. Sedangkan keyakinan irasional merupakan keyakinan seseorang yang salah, tidak masuk akal, emosional dan tidak produktif.; *Emotional*

Consequence (C): sentimen yang muncul sebagai hasil dari respons seseorang terhadap peristiwa sebelumnya dan keyakinan yang sudah ada sebelumnya

Memahami sikap subjek sangat penting untuk mencapai tujuan konseling. Ada tiga tingkatan insight yang perlu dicapai dalam REBT, yaitu: Pemahaman insight dicapai ketika klien memahami perilaku yang merugikan diri sendiri yang berhubungan dengan masalah sebelumnya; Pemahaman terjadi ketika Ketika konselor membantu klien melihat bahwa apa yang membuat mereka kesal karena pemikiran irasional yang diperoleh di masa lalu; Pemahaman dicapai saat konselor membantu klien untuk mencapai pemahaman ketiga, yaitu tidak ada jalan lain untuk keluar dari hambatan emosional kecuali dengan menentang dan "melawan" keyakinan yang irasional.

Albert Ellis menggunakan metode ini dengan para subjek, seperti yang dijelaskan oleh Erford (2017): Mendorong subjek untuk terlibat dalam *self-talk* tentang topik yang sedang dibahas untuk mencapai A dan C; mengidentifikasi keyakinan (B) yang mendasari konseli; Menyepakati keyakinan yang lebih rasional dengan melakukan *dispute* (D); Melaksanakan *rational-emotive imagery*; Memberikan pekerjaan rumah; mendiskusikan implikasi positif atau negatif yang mungkin terjadi.

Menurut penelitian Komalasari, Wahyuni, dan Karsih (2011), terdapat tiga jenis teknik konseling berbasis REBT yaitu teknik kognitif, imageri dan teknik behavioral. Pada penelitian ini peneliti memilih menggunakan Teknik imageri untuk mengurangi kecemasan akademik subjek. Teknik ini mencakup proses imageri suatu situasi tertentu (biasanya situasi yang dipandang kurang menguntungkan bagi konseli) dan mensyaratkan konseli untuk menghadapi situasi tersebut dengan cara mengkonfrontasi keyakinan irasional menjadi keyakinan yang lebih logis dan rasional sehingga membawa pada munculnya perilaku atau perasaan baru yang lebih tepat pada akhir proses konseling. Teknik imageri merupakan teknik konseling *rational emotive behavior* yang mudah untuk dilakukan dan dipelajari oleh konseli bahkan diluar sesi pertemuan konseling sekalipun. Teknik ini dapat digunakan untuk melatih konseli memunculkan keyakinan rasional yang

dapat menjadi sumber andal untuk mengatasi pengaruh dan konsekuensi negatif dari adversitas di masa mendatang.

Beberapa akademisi yang telah melakukan penelitian terkait kecemasan akademik pada siswa dan bagaimana penanganannya, seperti yang diungkap oleh Rahmawati (2018), bahwa konseling REBT dengan teknik imageri efektif untuk mengurangi kecemasan menghadapi ujian pada siswa. Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa siswa sering kali memiliki pemikiran yang tidak logis terkait ujian, seperti khawatir gagal, takut tidak bisa mengerjakan dengan baik, dan memikirkan hal-hal yang akan mengganggu fokus mereka (Rahmawati, 2018). Dengan menggunakan alat visualisasi dan konseling berbasis REBT, pemikiran-pemikiran tersebut dapat diubah menjadi pemikiran yang lebih masuk akal. Selain itu, konseling semacam ini juga sering kali mengajarkan anak-anak mekanisme koping yang tepat untuk mengatasi kecemasan.

Tujuan dari Intervensi ini dilakukan ialah untuk mengurangi kecemasan akademik pada klien dengan mereduksi kecemasan dan pikiran irasional klien sehingga ia mampu berfikir secara rasional dan berperilaku tenang dalam menghadapi kondisi akademik. Dengan menggunakan teknik REBT, ini sangat cocok digunakan pada klien yang mengalami kecemasan dan ketidak mampuan dalam hal hubungan interpersonal (Corey, 2005).

Sebelum intervensi dilaksanakan, peneliti telah mengukur tingkat kecemasan akademik subjek agar dapat mengkategorikan kecemasan akademik klien. Dapat disimpulkan bahwa subjek pada penelitian ini mengalami kecemasan akademik ringan dengan skor perbandingan 8:5. Klasifikasi ini didapatkan setelah melakukan wawancara kepada klien. Selain dengan melakukan pengklasifikasian tingkat kecemasan, peneliti juga melakukan *pre-test* yang diambil dari Toby (2018) yang telah diadaptasi dari Calhoun dan Acocella (1995) guna menentukan baseline intervensi. Selanjutnya berdasarkan hasil pengklasifikasian kecemasan akademik subjek dan *pre-test* tersebut, guna mengurangi kecemasan akademik subjek, peneliti melakukan rangkaian intervensi konseling REBT yang dijelaskan pada tabel 1 berikut ini:

Tabel 1. Rangkaian Proses Intervensi

Proses Intervensi
SESI I: Membangun rapport dan menggali masalah yang dialami subjek saat ini dengan cara: <ol style="list-style-type: none">1. Membangun raport yang baik dengan subjek untuk mendapatkan kepercayaan subjek sebagai dasar untuk melakukan terapi selanjutnya2. Mengidentifikasi permasalahan yang dihadapi oleh subjek dengan menjelaskan hasil asesmen secara umum3. Mengisi skala kecemasan akademik dan <i>inquiry</i>4. Melakukan beberapa kesepakatan untuk bertemu lagi di sesi selanjutnya.
SESI II: Menentukan target atau tujuan yang ingin dicapai dalam proses konseling dengan cara: <ol style="list-style-type: none">1. Mengidentifikasi permasalahan yang dihadapi oleh subjek dengan melakukan mengakses <i>self-talk</i> subjek dengan mendorong subjek berbicara sebuah <i>presenting issue</i> guna mengakses A dan C2. Bersama-sama dengan subjek untuk menetapkan tujuan yang ingin dicapai dalam proses konseling dan melakukan beberapa kesepakatan untuk melakukan proses terapi selanjutnya.
SESI III: Menentukan perilaku yang akan diubah dan memberikan penugasan dalam menyelesaikan masalah subjek dengan cara: <ol style="list-style-type: none">1. Menunjukkan kepada subjek bahwa dirinya tidak logis dan menunjukkan hubungan gangguan yang irrasional itu dengan gangguan emosional yang dialami.

2. Membantu subjek meyakini bahwa berpikir dapat ditantang dan diubah dengan mengarahkan subjek untuk melakukan *disputing* terhadap keyakinan yang irrasional
3. Membantu subjek mendebatkan irasionalnya saat ini menuju cara berpikir yang lebih rasional
4. Memberikan penugasan kepada subjek untuk berani memulai komunikasi dengan temannya dikelas membahas pelajaran, mulai bertanya kepada guru secara langsung tanpa takut, tidur lebih awal dengan menerapkan Teknik relaksasi yang diajarkan praktikkan serta menuliskan *journal of gratitude*.

SESI IV : Melakukan evaluasi terhadap penugasan yang diberikan kepada subjek dengan cara:

1. Memeriksa ceklis penugasan yang diberikan.
2. Mendiskusikan bagaimana kondisi subjek setelah melakukan strategi yang disepakati beberapa hari.
3. Memberikan pujian apabila subjek mampu melakukan hal sesuai target.
4. Mendiskusikan apakah ada kendala dalam pelaksanaannya

SESI V:

1. Melakukan evaluasi terkait pertemuan sebelumnya
2. Mendiskusikan apa E (effective new philosophy of life) atau prinsip hidup yang efektif dan F (further action/new feeling) atau aksi yang akan dilakukan lebih lanjut dan perasaan baru yang dikembangkan untuk subjek kedepannya
3. Meninjau ulang tugas subjek sebelumnya dipertemuan dua agar hal tersebut tetap dilakukan

SESI VI: Mengakhiri proses konseling dengan subjek dengan cara:

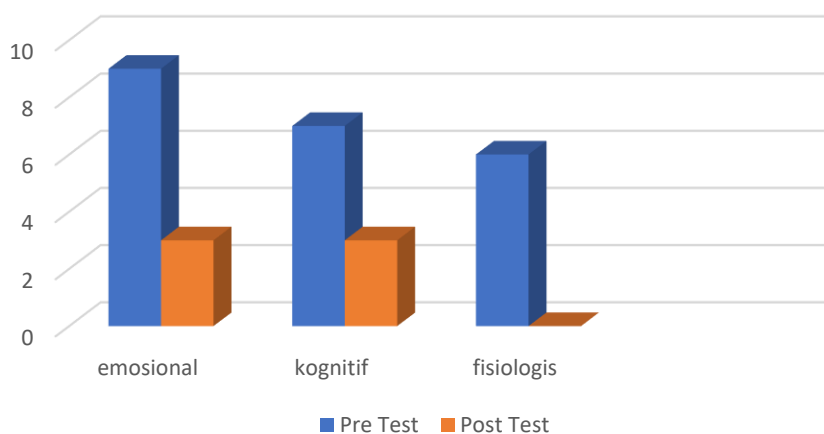
1. Melakukan evaluasi terhadap proses konseling yang telah berjalan
2. Mengisi lembaran skala kecemasan akademik
3. Mengingatkan subjek untuk terus mempertahankan perilaku yang telah dilakukannya.
4. Mengakhiri proses konseling dengan subjek.

HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa subjek mengalami perubahan yang cukup signifikan setelah mengikuti serangkaian sesi intervensi. Perubahan tersebut

berupa penurunan reaksi terhadap sumber kecemasan yang awalnya dirasakan oleh subjek. Berdasarkan hasil intervensi yang telah dilakukan kepada subjek dengan konseling REBT, didapatkan perbedaan hasil *pre-test* dan *post-test* sebagai berikut:

Skala Kecemasan Akademik



Grafik 1. Evaluasi Intervensi

Intervensi diberikan sebanyak 6 sesi, dimana pada 1 sesi berfokus dalam raport dan Psikoedukasi yang mana peneliti menjelaskan hasil asesmen kepada subjek serta memperkenalkan apa itu kecemasan akademik dan simtom-simtom terkait kecemasan akademik. Di akhir sesi peneliti menjelaskan rangkaian intervensi yang akan dilakukan oleh subjek.

Pada sesi ke-2, peneliti berfokus untuk membahas *presenting issue* yang berkaitan dengan kehidupan subjek sehari-hari dan mengajak klien mengakses *Antecedent Event* (A) serta *Emotional Consequence* (C). Disini terjadi perdebatan

antara subjek dan peneliti disebabkan irrasional believe subjek terhadap A & C, dan pada akhirnya peneliti membantu subjek untuk sampai pada *believe* (B)

Pada sesi ke-3, klien *menceritakan presenting issue* terkait kecemasan akademik baru saja dialaminya. Dari hal tersebut peneliti membantu subjek meyakini bahwa pikiran itu dapat ditantang dan diubah dengan mengarahkan subjek untuk melakukan *disputing* terhadap keyakinan yang irrasional. Peneliti membantu subjek mendebatkan irasionalnya saat ini menuju cara berpikir yang lebih rasional. Pada sesi tiga ini peneliti memberikan subjek beberapa *checlist*

perilaku yang harus dilakukan oleh klien disekolah. Sebelum sesi tiga berakhir peneliti juga mencontohkan beberapa teknik relaksasi diri yang bisa digunakan oleh subjek ketika mengalami kecemasan akademik.

Pada sesi ke-4, peneliti dan subjek mengevaluasi *checklist* perilaku yang telah disepakati pada sesi sebelumnya. Subjek mengatakan bahwa ia mulai berani dan merasa bahagia setelah berhasil melakukan *checklist* perilaku, hal ini dikarenakan hal tersebut tidak seburuk yang subjek pikirkan.

Lanjut dengan sesi ke-5, subjek dan peneliti mengevaluasi *checklist* perilaku yang diberikan dan membahas *presenting issue* kembali untuk mencapai titik *disputing* dan membangun *rassional believe* subjek. Selanjutnya subjek dan peneliti mendiskusikan E (*effective new philosophy of life*) atau prinsip hidup yang efektif dan F (*further action/new feeling*) atau aksi yang akan dilakukan lebih lanjut dan perasaan baru yang dikembangkan untuk subjek kedepannya. Disini klien membuat *list* terkait hal tersebut. Peneliti menekankan bahwa pikiran dan perasaan itu akan mempengaruhi perilaku. Jadi yang perlu diperbaiki disini ialah pemikiran (prasangka) dan prasaan akan sesuatu,

secara otomatis perilaku akan mengikuti pemikiran dan perasaan tersebut.

Pada sesi terakhir, setelah melihat beberapa perubahan pada diri subjek terkait pemikiran irrasionalnya dalam menghadapi kegiatan akademis. Kini peneliti memberi evaluasi dan sedikit penjelasan terkait kecemasan akademis. Peneliti memperingati subjek agar terus mempertahankan kondisi ini dan disiplin terhadap rencana yang telah disepakati sehingga tidak timbul kecemasan seperti sebelumnya. Sebelum proses konseling berakhir, peneliti meminta subjek untuk mengisi lembar evaluasi skala kecemasan akademik (*post-test*). Diakhir sesi peneliti mengapresiasi perubahan subjek dan mengucapkan terima kasih atas kerjasamanya dalam berusaha untuk memperbaiki dirinya.

Setelah intervensi dilakukan berdasarkan hasil *post test* didapatkan bahwa ada perubahan reaksi terhadap stimulus kecemasan akademik yang dialami subjek disekolah. Hal ini menandakan bahwa konseling REBT mampu untuk menurunkan kecemasan akademik yang di alami oleh siswa SMA. Lebih rinci hasil *pre-test* dan *post-test* dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 2. Perubahan Reaksi Kecemasan Akademik yang di Alami

Aspek	Indikator	Pre	Post
Reaksi emosional	Sedih	√	-
	Perasaan keprihatinan	√	√
	Ketegangan	√	-
Reaksi kognitif	Khawatir	√	-
	Sukar berkonsentrasi	√	-
	Ketakutan akan tuntutan	√	√
Reaksi fisiologis	Jantung berdetak lebih keras	√	-
	Nafas bergerak lebih cepat	√	-
	Tekanan darah meningkat		-

PEMBAHASAN

Hasil penelitian di atas menunjukkan bahwa REBT mampu mengurangi tingkat kecemasan akademik (*Academic Anxiety*) pada siswa SMA. Adanya penurunan tingkat kecemasan ini memengaruhi kinerja subjek dalam menjalankan kegiatan akademiknya sehari-hari. Hal ini sesuai dengan studi yang dilakukan oleh Sari (2018) terkait Kecemasan akademik siswa SMA dengan pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) untuk menurunkan kecemasan peserta didik.

Pada penjelasan sebelumnya dikemukakan bahwa pada konteks pendidikan sebagai siswa, banyak remaja yang mengalami permasalahan psikologi mulai dari pergejolan emosi, permasalahan sosial, tuntutan keluarga, pertemanan hingga kecemasan terutama berkaitan dengan aktifitas akademik disekolah. Segala hal yang berkaitan dengan kondisi sekolah juga bisa menyebabkan kecemasan akademik, seperti penialaian akhir, menuntaskan pekerjaan akademik, menampilkan sebuah projek di kelas (Maddox, 2014). Subjek pada penelitian ini merupakan seorang remaja perempuan yang berusia 17 tahun dan duduk di bangku XI MIPA di salah satu SMA di Surabaya. Subjek mengeluhkan

bahwa ia memiliki ketakutan akan hasil prestasinya dikarenakan nilai yang dicapai tidak pernah sesuai ekspektasi. Setiap akan ulangan atau ujian, subjek merasa berkeringat dan jantungnya berdegup kencang. Subjek takut jika usahanya saat ini tidak sesuai dengan hasil yang didapati nanti. Selain itu subjek memiliki pengalaman di *bully* oleh teman sekelas dan pernah melakukan percobaan "*cutting*" (*self injury*).

Jika dikaitkan dengan teori *academic anxiety* menurut Libert & Morris (Tyas & Alsa 2016) berpendapat bahwa *academic anxiety* akan menyebabkan ketidaknyamanan fisik seperti mual, pusing, dan berkeringat. Kecemasan akademis bisa juga dipengaruhi oleh masalah penggunaan *smartphone* oleh siswa. Kecemasan akademik dapat dipengaruhi jika individu belum mampu beradaptasi dengan lingkungan baru di sekolah. Penelitian yang dilakukan Jerrel dan Ronald sebelumnya (John & Madhu Anand 2018) terdapat korelasi yang signifikan dari kecemasan dengan prestasi akademik yang rendah. Selain itu juga ada penelitian pada *academic anxiety* bahwa terdapat perbedaan tingkat *academic anxiety* antara anak desa dan anak kota. Dan mendapat perbedaan yang signifikan dari 3 sekolah dari perkotaan dan 3 sekolah dari pedesaan dengan 65 siswa laki-laki dari kelas 5 dan 6

Yagnik dan Gunhey (Chauhan, 2016). Kecemasan akademik yang berlebihan dapat mengganggu rentang perhatian, konsentrasi, dan ingatan yang dapat menyebabkan efek negatif pada prestasi akademik. Siswa bahkan dapat menarik diri atau menghindari bersosialisasi dengan teman sebaya atau melakukan aktivitas yang diminati Alam (2017).

Dari penjelasan di atas peneliti memilih *treatment Rational-Emotive Behaviour Therapy (REBT)* untuk mengurangi kecemasan akademik terkait permasalahan subjek. Dalam sudut pandang *Rational-Emotive Behaviour Therapy (REBT)* pemikiran manusia adalah penyebab dasar dari gangguan emosional, *Rational-Emotive Behaviour Therapy (REBT)* mengubah pemikiran manusia yang irasional menjadi rasional.

Demikian ungkap Gerald Corey (2005), konseling dengan menggunakan *Rational-Emotive Behaviour Therapy (REBT)* lebih efektif dalam menangani subjek yang terganggu secara serius atau yang memiliki hanya satu gejala utama, sama halnya pada subjek dalam penelitian ini bahwasanya sumber kecemasan subjek berasal dari konteks pendidikan. Tiga kategori-pendekatan kognitif, teknik visual, dan teknik perilaku-digunakan untuk mengkategorikan metode pelatihan yang digunakan dalam pendekatan terapi perilaku rasional emotif (REBT), menurut Komalasari, Wahyun, dan Karsih (2011). Dalam hal ini, peneliti memilih untuk menggunakan strategi *imaginary* untuk mengurangi kecemasan subjek terhadap akademisnya. Tujuan dari teknik ini adalah agar subjek memproses suatu situasi dengan cara membandingkan keyakinan yang irasional dengan keyakinan yang lebih logis dan rasional untuk menghasilkan perilaku atau perasaan yang baru dan lebih tepat pada akhir proses konseling. Situasi ini biasanya merupakan situasi yang tidak menguntungkan bagi subjek. Hal ini terjadi pada sesi 2-4, yaitu pada sesi di mana peneliti belajar tentang masalah yang disajikan yang relevan dengan topik. Teknik imajinasi adalah cara membangun emosi dan keyakinan positif dengan menggunakan gambaran mental. Ini mudah dilakukan dan dapat digunakan di luar sesi konseling untuk membantu mengatasi emosi dan konsekuensi negatif di masa depan.

Kecemasan akademik menurut Trianto (2012) dapat dibagi menjadi tiga reaksi berbeda: reaksi emosional, reaksi kognitif, dan reaksi fisiologis. Setiap reaksi berubah tergantung pada tingkat kecemasan seseorang. REBT telah ditemukan sangat efektif dalam mengurangi tingkat kecemasan akademik siswa sekolah menengah atas.

KESIMPULAN

Sesuai dengan hasil penelitian tersebut, diketahui bahwa intervensi berbasis REBT efektif dalam menurunkan tingkat *academic anxiety* pada siswa sekolah menengah atas. Hal ini dilakukan dengan mengakses *self-talk* subjek dengan mendorong subjek berbicara sebuah *presenting issue* guna mengakses *Antecedent Event (A)* serta *Emotional Consequence (C)*; Menentukan *believe (B)* yang mendasari subjek; Menyepakati keyakinan yang lebih rasional dengan melakukan *dispute (D)*; Melaksanakan *rational-emotive imagery*; Memberikan pekerjaan rumah; Konsekuensi positif dan atau konsekuensi negatif. Serta mendiskusikan E

(*effective new philosophy of life*) atau prinsip hidup yang efektif dan F (*further action/new feeling*) atau aksi yang akan dilakukan lebih lanjut dan perasaan baru yang dikembangkan untuk subjek kedepannya.

Saran berdasarkan penelitian ini adalah bagi peneliti selanjutnya diharapkan lebih mempertimbangkan instrumen dalam mengukur tingkat kecemasan, sehingga didapatkan hasil yang lebih valid. Pada penelitian lanjutan diperlukan untuk menggeneralisasi hasil penelitian pada partisipan dengan beragam karakteristik lainnya (seperti gender, usia, dan sosial budaya). Selain itu, penelitian selanjutnya juga dapat membandingkan konseling REBT dengan konseling lainnya terutama untuk menurunkan tingkat kecemasan akademik siswa, sehingga literatur terkait semakin beragam

DAFTAR PUSTAKA

- Ajay, C. (2016). An achievement motivation and academic anxiety of school going students. *Psychology of Behavioural Science: International Journal*, 1(4), 1-12.
- Alam, M. J. F. (2017). Relation between academic anxiety and academic achievement among school students of Murshidabad District. *International Journal of advance research and innovative ideas in education*, 3(3), 3354-3357.
- Attri, K. A., & Neelam. (2013). Academic Anxiety and Achievement of Secondary School Students – A Study on Gender Different. *International Journal of Behavioral Social and Movement Sciences* Vol. 02. Hal. 27-33 .
- Amran, S.R., & Widayat, I. W. (2020). Pengaruh Behavioral Social Skill Training Dalam meningkatkan Keterampilan Sosial pada Anak Disabilktas Intelektual Ringan. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 9(1), 74-81.
- Andini, R. & Pudjiati, S.R.R. (2021) Gambaran Psikologis Siswa-Siswi SMA Selama Sekolah dari Rumah Akibat Pandemi COVID-19 di Indonesia. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 10 (3), 217-225.
- Awek, L.P., & Kurniawan, A. (2022). Efektifitas Terapi Kognitif Behavior untuk Menurunkan Tingkat Stres Mahasiswa Penerima Beasiswa Tingkat Akhir Dalam Mengerjakan Skripsi . *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 11(4), 603-611.
- Blair, C. (2002). School readiness: Integrating cognition and emotion in a neurobiological conceptualization of children's functioning at school entry. *PubMed Am. Psychol.* (57), 111-127.
- Campbell-Sills, L.; Barlow, D.H.; Brown, T.A.; Hofmann, S.G.(2006). Effects of suppression and acceptance on emotional responses of individuals with anxiety and mood disorders. *Behav. Res. Ther.* (44), 1251-1263.
- Demak, I. P. K., & Suherman. (2016). Hubungan umur, jenis kelamin mahasiswa, dan pendapatan orang tua dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa pendidikan sarjana program studi pendidikan dokter FKIK Universitas Tadulako. *Jurnal Ilmiah Kedokteran*, 3(1), 23-32
- Eford, Bradley T. 2017. 40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor Edisi Kedua. Terjemahan Drs. Helly Prajitno Soetjipto, M.A., Dra. Sri Mulyantini Soetjipto. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Faizah. (2018). Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) dalam menangani kecemasan penderita Ekstrapiramidal sindrom mahasiswa UIN Sunan Ampel Surabaya. *Jurnal Transformatif*, 2(1),x-x.
- Firmantyo, T., & Alsa, A. (2017). Integritas Akademik dan Kecemasan Akademik dalam Menghadapi Ujian Nasional pada Siswa. *PSIKOHUMANIORA: Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(1), 1-11.
- Fiorilli, C.; Farina, E.; Buonomo, I.; Costa, S.; Romano, L.; Larcari, R.; Petrides, K. (2020). Trait Emotional Intelligence and School Burnout: The Mediating Role of Resilience and Academic Anxiety in High School. *Int. J. Environ. Res. Public Heal.*
- Filippello, P.; Sorrenti, L.; Buzzai, C.; Costa, S. (2018) Predicting risk of school refusal: Examining the incremental role of trait EI beyond personality and emotion regulation. *Psihologija*, (51), 51-67.
- Hughes, E.K.; Gullone, E.; Dudley, A.; Tonge, B.J. (2009). A Case-Control Study of Emotion Regulation and School Refusal in Children and Adolescents. *J. Early Adolesc.* (30) 691-706.

- Jones, A.M.; West, K.B.; Suveg, C. (2017). Anxiety in the School Setting: A Framework for Evidence-Based Practice. *Sch. Ment. Heal.* (11), 4–14.
- Kalutskaya, I. & Buhs, E.S. (2013) Social withdrawal in Russian youth: Using the Extended Class Play to examine socio-emotional and academic adjustment. *Int. J. Adolesc. Youth* (20), 485–500.
- Gholami S, H., Motaghehi, R., Shakeri, R., (2016), Anxiety in Elementary Students, International Conference on Innovation and Research in Humanities and Socio-Cultural Studies, Qom.
- Hidayat, Dede Rahmat (2011). *Teori dan Aplikasi: Psikologi Kepribadian Dalam Konseling*. Bogor: Ghalia Indonesia.
- HIMPSI. (2010). *Kode etik psikologi Indonesia*. Jakarta : Pengurus Pusat Himpunan Psikologi Komalasari, Gantina., Wahyuni, Eka., & Karsih. 2011. *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: PT
- Hurlock, E, B. (2003). *Psikologi Perkembangan*. Erlangga.
- Istantoro, 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.
- Latipun. (2017). *Psikologi Eksperimen*. Malang : UNM Pers.
- M. P. Toby (2018). Hubungan antara kecemasan akademik dengan penggunaan defends mechanism pada mahasiswa. *Universitas Sanata Dharma*.
- Maddox, N. (2014). *Academic Anxiety*. Retrieved from http://www.ehow.com/about_6136494_academic-anxiety.html
- Njue, J., & Anand, M. (2018). Academic Anxiety and General Wellbeing: A Comparative Study among High School Students of Rohtak, India. *Int J Sch Cogn Psychology mental Health and Addiction*, 17(3), 596-614.
- O’connor, F. (2008). *Frequently Asked Questions About Academic Anxiety*. New York: The Rosen Publishing Group, Inc.
- Pacini, A. K., & Evans, J. (2018). Single-case experimental designs to assess intervention effectiveness in rehabilitation: A practical guide. *Annals of Physical and Rehabilitation Medicine*, 61(3), 164–179.
- Prawitasari, J.E. (2012). *Psikologi Terapan Melintas Batas Disiplin Ilmu*. Jakarta: Erlangga.
- Purswell, K. E., & Ray, D. C. (2014). Research with small samples: Considerations for single case and randomized small group experimental designs. *Counseling Outcome Research and Evaluation*, 5(2), 116–126.
- Rahmawati, Yulia. (2018). Efektifitas Konseling Kelompok REBT dengan Teknik Imageri untuk mengurangi Kecemasan pada siswa kelas XII IPS SMAN 5 Kediri tahun ajaran 2017/2018. *Bimbingan konseling. Universitas Nusantara PGRI*. Vol 2 (03).
- Safaria, T dan Saputra, N.E. (2009). *Manajemen Emosi: Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif dalam Hidup Anda*. Jakarta: PT Bumi Aksara
- Santrock, J. W. (2014). *Adolescence*. New York, NY: McGraw-Hill.
- Sari, Citra (2018). Efektifitas konseling kelompok dengan pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) untuk menurunkan kecemasan peserta didik Sekolah Menengah Pertama Islam Terpadu (SMP-IT) Masjid Syuhadak Yogyakarta. *Jurnal Bimbingan konseling*. Vol.3.
- Smith, J. D. (2012). Single-case experimental designs: A systematic review of published research and current standards. *Psychological Methods*, 17(4), 510–550.
- Sokol, J. T. (2009). *Identity development throughout the lifetime: An examination of eriksonian theory*. *Graduate Journal of Counseling Psychology*, 1(2).
- Walasary, S.A., Dundu, A.E., & Kaunang, T. (2015). Tingkat Kecemasan Pada Siswa Kelas Xii Sma Negeri 5 Ambon Dalam Menghadapi Ujian Nasional. *Jurnal e-Clinic*. Volume 3, Nomor 1
- Yulilla, D., & Cahyono, R. (2022). Play Therapy “Beat The Clock” (Mengalahkan Waktu)” untuk Meningkatkan Atensi Pada Anak Dengan Masalah Inattention. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 11(3), 368-381. <http://dx.doi.org/10.30872/psikostudia.v11i3.7714>
- Yuwanto, L. (2016). *Metode Eksperimen*. Jakarta: CV. Pustaka Jaya. Penelitian Dwiputra