

Peran Konselor dalam Mengatasi Kecemasan melalui Konseling Individu pada Siswa MAN 2 Pamekasan

Imam Wahyudi Firmanda¹, Fathol Haliq²

IAIN Madura

Email imamwahyudifirmanda@gmail.com, Fathol@iainmadura.ac.id

Abstract

This study aims to describe the role of counselors in addressing student anxiety through individual counseling services at MAN 2 Pamekasan. The study employs a qualitative, descriptive approach. The informants consisted of 1 Guidance and Counseling (BK) teacher who handled individual counseling services and 5 students who had participated in individual counseling services related to anxiety issues. Data were collected through non-participatory observation, in-depth interviews with counselors and students, and documentation. The results of the study indicate that the forms of anxiety experienced by students include academic anxiety (regarding exams, assignments, and grades), social anxiety, and career anxiety. Individual counseling was conducted through the stages of assessment, contract planning, periodic sessions, and monitoring and evaluation. Factors influencing student anxiety included family factors (parental expectations), madrasah factors (workload, competition), and individual factors (perfectionism, low self-esteem). The counselor's role is manifested in the functions of prevention, intervention, cross-party coordination, and professional capacity development. This study concludes that individual counseling using a cognitive-behavioral therapy (CBT) approach contributes to helping students manage academic anxiety. The implications for the development of guidance and counseling services in madrasahs are the need to strengthen counselors' competencies and foster collaboration with teachers and parents.

Keywords: *academic anxiety; individual counseling; counselor; adolescent, CBT counseling*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan peran konselor dalam mengatasi kecemasan siswa melalui layanan konseling individu di MAN 2 Pamekasan. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis deskriptif. Informan terdiri atas 1 guru Bimbingan dan Konseling (BK) yang menangani layanan konseling individu serta 5 siswa yang pernah mengikuti layanan konseling individu terkait masalah kecemasan. Data dikumpulkan melalui observasi non-partisipatif, wawancara mendalam dengan konselor dan siswa, serta dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa bentuk kecemasan yang dialami siswa meliputi kecemasan akademik (menghadapi ujian, tugas, dan nilai), kecemasan sosial, serta kecemasan karir. Pelaksanaan konseling individu dilakukan melalui tahap asesmen, perencanaan kontrak, pelaksanaan sesi berkala, serta monitoring dan evaluasi. Faktor yang memengaruhi kecemasan siswa meliputi faktor keluarga (ekspektasi orang tua), faktor madrasah (beban tugas, persaingan), dan faktor individu (perfeksionisme, rendahnya harga diri). Peran konselor diwujudkan dalam fungsi pencegahan, intervensi, koordinasi lintas pihak, serta pengembangan kapasitas profesional. Penelitian ini menyimpulkan bahwa konseling individu dengan pendekatan konseling kognitif-perilaku (CBT) berkontribusi dalam

membantu siswa mengelola kecemasan akademik. Implikasinya bagi pengembangan layanan BK di madrasah adalah perlunya penguatan kompetensi konselor dan kolaborasi dengan guru serta orang tua.

Kata kunci: *kecemasan akademik; konseling individu; konselor; remaja, CBT konseling*

Pendahuluan

Kecemasan pada remaja sekolah merupakan salah satu permasalahan psikologis yang semakin banyak ditemukan dalam dunia pendidikan (Sherlina, 2024). Tekanan akademik, tuntutan memperoleh nilai tinggi, persaingan belajar, serta kekhawatiran terhadap masa depan sering kali menyebabkan siswa mengalami stres, gangguan konsentrasi, dan penurunan motivasi belajar (Zahwa & Hanif, 2024). Apabila kondisi tersebut tidak ditangani dengan baik, kecemasan dapat berdampak pada kesehatan mental, hubungan sosial, serta prestasi akademik siswa. Oleh sebab itu, keberadaan layanan bimbingan dan konseling di sekolah maupun madrasah menjadi penting sebagai upaya membantu siswa menghadapi berbagai persoalan emosional yang mereka alami.

Selain kecemasan akademik, ditemukan pula kecemasan sosial dan kecemasan karir pada siswa (Madoni & Mardiyah, 2021). Kondisi tersebut menunjukkan bahwa layanan konseling individu memiliki peran penting dalam membantu siswa mengelola kecemasan yang dialami. Pada masa remaja, khususnya pada siswa madrasah aliyah seperti di MAN 2 Pamekasan, kecemasan menjadi salah satu fenomena psikologis yang semakin mendapat perhatian dalam bidang pendidikan. Bentuk kecemasan yang paling sering muncul di lingkungan madrasah adalah kecemasan akademik, terutama pada siswa kelas X yang menghadapi tekanan berupa tugas, ujian, serta tuntutan pencapaian akademik (Wawancara dengan Konselor BK MAN 2 Pamekasan, 19 November 2025). Kondisi tersebut kerap mengganggu konsentrasi belajar dan performa akademik siswa. Jika tidak ditangani secara serius, kecemasan akademik dapat berdampak pada kesehatan mental, motivasi belajar, dan hubungan sosial siswa (Nisa et al., 2025). Oleh karena itu, memahami dinamika kecemasan akademik pada siswa madrasah menjadi penting untuk mendukung proses pendidikan secara optimal.

Dalam konteks madrasah, peran konselor menjadi sangat strategis (Sandy et al., 2026). Sebuah penelitian di Indonesia mengungkapkan bahwa banyak konselor madrasah belum secara mendalam melakukan asesmen terhadap kecemasan siswa, sehingga pelayanan masih perlu ditingkatkan (Saputri dkk., 2019). Konselor madrasah memiliki peran strategis dalam membantu siswa mengatasi kecemasan tersebut melalui layanan konseling individu.

Dengan pendekatan konseling kognitif-perilaku (CBT), konselor dapat memberikan pendampingan personal dan penanganan yang sesuai dengan kebutuhan emosional masing-masing siswa (Heriani & Karneli, 2024). Konseling individu memberikan ruang yang aman dan rahasia bagi siswa untuk mengungkapkan perasaannya dan memperoleh solusi yang tepat bagi mereka. Pendekatan CBT mencakup pemberian informasi (*psychoeducation*) kepada siswa mengenai hakikat kecemasan akademik, faktor penyebabnya, serta keterkaitan antara pikiran, perasaan, dan perilaku yang dialami (Putri et al., 2025). Pendekatan CBT dipilih karena membantu siswa mengidentifikasi pola pikir negatif, mengubah keyakinan yang tidak rasional, dan mengembangkan perilaku yang lebih adaptif dalam menghadapi tekanan akademik maupun sosial. Selain itu, layanan konseling individu memberikan kesempatan kepada siswa untuk menyampaikan masalah secara terbuka dalam suasana yang nyaman dan bersifat rahasia (Idaningsih, 2023).

Sehubungan penelitian terdahulu Ulandari et al., (2023) meneliti konseling individu melalui teknik pernapasan dalam, self-talk, dan visualisasi terpandu mampu membantu remaja menjadi lebih tenang, mengelola emosi, dan mengurangi gangguan kecemasan. Hal ini juga Aprilia et al., (2025) meneliti kecemasan yang muncul akibat overthinking, keraguan diri, ketakutan tidak lulus tepat waktu, dan perbandingan sosial dapat diatasi melalui konseling humanistik yang efektif membantu mahasiswa meningkatkan kesadaran diri, menemukan makna personal, dan memperkuat kepercayaan diri dalam menyelesaikan skripsi. (Harahap & Silvianetri, 2024) meneliti bahwa konseling kelompok dengan berbagai pendekatan efektif dalam mereduksi kecemasan siswa saat menghadapi ujian serta

memberikan dampak positif yang dapat dimanfaatkan oleh guru BK dan peneliti selanjutnya.

Meskipun penelitian mengenai kecemasan siswa dan layanan konseling telah banyak dilakukan, sebagian besar penelitian terdahulu berfokus pada efektivitas teknik konseling dalam menurunkan tingkat kecemasan. Penelitian ini menawarkan perspektif yang berbeda dengan mengkaji secara mendalam peran konselor dalam pelaksanaan konseling individu berbasis Cognitive Behavioral Therapy (CBT) yang dipadukan dengan nilai-nilai keislaman di lingkungan madrasah. Kebaruan penelitian ini terletak pada analisis yang tidak hanya mencakup bentuk dan faktor penyebab kecemasan siswa, tetapi juga mengungkap bagaimana konselor menjalankan fungsi pencegahan, intervensi, koordinasi, dan pendampingan spiritual dalam membantu siswa mengatasi kecemasan. Penelitian ini tidak hanya mengidentifikasi bentuk-bentuk kecemasan siswa, tetapi juga menguraikan faktor-faktor penyebab kecemasan, tahapan pelaksanaan konseling individu, serta fungsi konselor dalam pencegahan, intervensi, koordinasi, dan pengembangan kapasitas profesional.

Penelitian ini penting dilakukan karena hingga saat ini masih terbatas kajian yang mengungkap secara mendalam praktik konseling individu dalam konteks lokal seperti di MAN 2 Pamekasan. Pendekatan kualitatif dipilih agar peneliti dapat menangkap nuansa pengalaman siswa dan konselor secara langsung melalui wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi, sehingga menghasilkan pemahaman yang holistik mengenai efektivitas peran konselor.

Berdasarkan permasalahan tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan bentuk kecemasan yang dialami siswa, pelaksanaan konseling individu, faktor-faktor yang memengaruhi kecemasan siswa, serta peran konselor dalam membantu mengatasi kecemasan di MAN 2 Pamekasan. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu Bimbingan dan Konseling, khususnya dalam layanan konseling individu berbasis Cognitive Behavioral Therapy (CBT) di lingkungan madrasah. Selain itu, hasil penelitian ini juga diharapkan menjadi rujukan bagi konselor, guru, dan pihak

madrasah dalam mengembangkan layanan bimbingan dan konseling yang lebih efektif untuk membantu siswa menghadapi permasalahan psikologis dan akademik.

Research Methods atau Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian deskriptif (Syahrizal & Jailani, 2023). Pendekatan kualitatif dipilih karena ingin menggali secara mendalam bagaimana konselor berperan dalam proses konseling individu untuk mengatasi kecemasan siswa di MAN 2 Pamekasan. Jenis deskriptif memungkinkan peneliti untuk mendeskripsikan kondisi nyata dan menganalisis hubungan antara variabel: peran konselor dan tingkat kecemasan siswa melalui layanan konseling individu.

Penelitian dilaksanakan di MAN 2 Pamekasan, Kabupaten Pamekasan, Jawa Timur, selama bulan November-Desember 2025. Informan penelitian ditentukan menggunakan teknik purposive sampling, yaitu pemilihan informan berdasarkan pertimbangan tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian. Informan terdiri atas 1 guru Bimbingan dan Konseling (BK) yang menangani layanan konseling individu serta 5 siswa yang pernah mengikuti layanan konseling individu terkait masalah kecemasan. Pemilihan informan didasarkan pada keterlibatan langsung mereka dalam proses konseling sehingga dapat memberikan informasi yang relevan dengan fokus penelitian.

Madrasah ini dipilih karena memiliki layanan bimbingan dan konseling (BK) yang aktif serta diindikasikan terdapat kasus kecemasan pada siswa yang memerlukan intervensi individual. Sumber data primer diperoleh langsung dari wawancara mendalam dengan konselor yang bertugas di MAN 2 Pamekasan dan siswa yang menerima layanan konseling individu, serta observasi langsung terhadap sesi konseling individu. Data sekunder diperoleh dari dokumentasi madrasah seperti catatan konseling, laporan BK, dan data kasus kecemasan siswa.

Teknik pengumpulan data menggunakan tiga metode. Pertama, observasi non-partisipatif untuk mengamati peran konselor dalam pelaksanaan konseling individu. Kedua, wawancara semi-terstruktur dengan konselor (fokus pada strategi dan tantangan) dan siswa (fokus pada pengalaman dan persepsi). Ketiga, dokumentasi berupa laporan konseling dan data statistik kasus kecemasan. Analisis data dilakukan melalui reduksi data,

penyajian data, serta verifikasi dan penarikan kesimpulan (Miles et al., 2014). Pengecekan keabsahan data dilakukan melalui ketekunan pengamatan (*prolonged engagement*) dan triangulasi sumber data (observasi, wawancara, dan dokumentasi).

Hasil dan Pembahasan

Penelitian ini menghasilkan empat tema utama, yaitu: (1) bentuk kecemasan siswa, (2) pelaksanaan konseling individu, (3) faktor-faktor yang memengaruhi kecemasan siswa, dan (4) peran konselor dalam mengatasi kecemasan.

1. Bentuk Kecemasan yang Dialami Siswa

Berdasarkan hasil wawancara dengan konselor BK MAN 2 Pamekasan, ditemukan tiga bentuk utama kecemasan yang dialami siswa. Pertama, *kecemasan akademik* yang muncul ketika siswa menghadapi ujian, tenggat tugas, atau tekanan nilai. Seorang siswa mengungkapkan, "*Saya sering merasa cemas kalau mau ujian. Jantung berdebar, tangan gemeter, kadang sampai susah tidur*" (Wawancara dengan siswa, 20 November 2025).

Kedua, *kecemasan sosial* yang berkaitan dengan interaksi dengan teman sebaya, takut dinilai negatif, atau kesulitan beradaptasi dalam kelompok. Ketiga, *kecemasan karir* yang muncul pada siswa kelas XII yang khawatir tentang masa depan setelah lulus.

Tabel 1. Bentuk Kecemasan Siswa MAN 2 Pamekasan

No.	Bentuk Kecemasan	Manifeatasi
1	Kecemasan Akademik	Gugup saat ujian, gangguan konsentrasi, perfeksionisme
2	Kecemasan Sosial	Takut berbicara di depan kelas, menghindari interaksi
3	Kecemasan Karir	Kekhawatiran tentang pilihan kuliah/pekerjaan

2. Pelaksanaan Konseling Individu oleh Konselor

Pelaksanaan konseling individu di MAN 2 Pamekasan dilakukan melalui prosedur yang sistematis. Tahap pertama adalah *asesmen awal* menggunakan wawancara semi-terstruktur untuk memetakan tingkat kecemasan dan faktor pemicu. Tahap kedua adalah *perencanaan kontrak konseling* yang meliputi kesepakatan jumlah sesi, jadwal pertemuan, dan tujuan yang ingin dicapai. Tahap ketiga adalah *pelaksanaan sesi berkala* dengan menggunakan teknik-teknik seperti restrukturisasi kognitif, relaksasi, dan pelatihan keterampilan belajar. Tahap keempat adalah *monitoring dan evaluasi* untuk menilai perkembangan siswa.

Konselor MAN 2 Pamekasan menyatakan, “Kami biasanya melakukan 4-6 kali pertemuan per siswa. Teknik yang sering digunakan adalah identifikasi pikiran negatif, kemudian membantu siswa menggantinya dengan pikiran yang lebih rasional” (Wawancara dengan Konselor, 19 November 2025).

Gambar 1. Alur Pelaksanaan Konseling Individu di MAN 2 Pamekasan

(Diagram alur: Asesmen → Perencanaan → Pelaksanaan Sesi → Monitoring & Evaluasi)



3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Tingkat Kecemasan Siswa

Hasil penelitian mengidentifikasi tiga kelompok faktor yang mempengaruhi tingkat kecemasan siswa. *Faktor keluarga* meliputi ekspektasi orang tua yang tinggi, pola asuh otoriter, dan kurangnya dukungan emosional (Khairunnisa & Nastia, 2026). *Faktor madrasah* meliputi beban tugas yang berat, sistem penilaian yang kompetitif, dan persaingan antar siswa. *Faktor individu* meliputi perfeksionisme, rendahnya harga diri, riwayat kegagalan akademik, dan kemampuan pengaturan diri (*self-regulation*) yang lemah.

Tabel 2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Siswa

Faktor	Indikator	Dampak
Keluarga	Ekspektasi tinggi, pola asuh otoriter	Tekanan psikologis
Madrasah	Beban tugas, kompetisi nilai	Stres akademik
Individu	Perfeksionisme, rendah diri	Distorsi kognitif

4. Peran Konselor dalam Mengatasi Kecemasan Siswa

Peran konselor di MAN 2 Pamekasan diwujudkan dalam empat fungsi utama. *Fungsi pencegahan* dilakukan melalui program peningkatan keterampilan belajar, manajemen stres, dan pendidikan emosional. *Fungsi intervensi* dilakukan melalui sesi konseling individual yang menerapkan teknik relaksasi dan pelatihan keterampilan kognitif-emosional (Djuuna, 2025). *Fungsi koordinasi* dilakukan dengan menghubungkan guru, orang tua, dan layanan eksternal (psikolog klinis) untuk memastikan pendekatan holistik. *Fungsi pengembangan kapasitas profesional* dilakukan melalui pelatihan berkelanjutan dan supervisi.

Seorang siswa yang telah mengikuti konseling individu menyatakan, “Setelah konseling, saya jadi lebih tenang. Guru BK mengajarkan saya teknik pernapasan kalau mulai cemas. Sekarang saya lebih percaya diri saat ujian” (Wawancara dengan siswa, 21 November 2025).

Pembahasan

Temuan penelitian menunjukkan bahwa kecemasan akademik menjadi salah satu permasalahan yang cukup dominan di kalangan siswa MAN 2 Pamekasan. Selain kecemasan akademik, siswa juga mengalami kecemasan sosial dan kecemasan karir. Temuan ini menunjukkan bahwa tekanan yang dirasakan siswa tidak hanya berasal dari tuntutan akademik, tetapi juga dipengaruhi oleh hubungan sosial dan kekhawatiran terhadap masa depan. Kondisi tersebut sejalan dengan penelitian Subandi et al., (2025) yang menyebutkan bahwa kecemasan pada pelajar dapat muncul dalam bentuk gejala emosional, kognitif, fisiologis, dan perilaku. Dalam konteks penelitian ini, kecemasan akademik tampak lebih menonjol karena siswa dihadapkan pada tuntutan untuk memperoleh hasil belajar yang baik, sementara kegagalan sering dipandang sebagai sesuatu yang dapat menghambat pencapaian tujuan mereka di masa depan.

Pelaksanaan konseling individu dengan pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) terbukti membantu siswa dalam mengelola kecemasan yang mereka alami. Efektivitas pendekatan ini terlihat dari kemampuan siswa untuk mengenali pola pikir negatif yang selama ini memengaruhi perasaan dan perilaku mereka. Melalui proses konseling, siswa diajak untuk memahami bahwa kecemasan tidak hanya dipicu oleh situasi yang dihadapi, tetapi juga oleh cara mereka menafsirkan situasi tersebut. Ketika siswa mampu mengubah cara berpikir yang kurang rasional menjadi lebih realistis dan positif, tingkat kecemasan yang mereka rasakan cenderung berkurang. Temuan ini menunjukkan bahwa CBT menjadi pendekatan yang relevan digunakan dalam layanan konseling di madrasah karena membantu siswa membangun kemampuan mengelola diri secara lebih baik.

Penelitian ini juga menemukan bahwa kecemasan siswa dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berkaitan, yaitu faktor keluarga, lingkungan madrasah, dan faktor individu. Harapan orang tua yang tinggi, beban tugas yang cukup besar, persaingan akademik, serta kecenderungan perfeksionisme menjadi beberapa faktor yang mendorong munculnya kecemasan pada siswa. Oleh karena itu, upaya penanganan kecemasan tidak dapat hanya berfokus pada diri siswa, tetapi juga memerlukan dukungan dari lingkungan sekitar. Dalam hal ini, konselor memiliki peran penting sebagai pendamping yang membantu siswa sekaligus menjembatani kerja sama dengan guru dan orang tua agar tercipta lingkungan yang lebih mendukung perkembangan psikologis siswa. Temuan ini memperkuat pandangan Handrian & Ardani (2025) bahwa keberhasilan layanan konseling sangat dipengaruhi oleh kemampuan konselor dalam membangun kolaborasi dengan berbagai pihak yang terlibat dalam kehidupan siswa.

Dari sudut pandang Islam, peran konselor dalam membantu siswa mengatasi kecemasan tidak hanya berkaitan dengan perubahan pola pikir dan perilaku, tetapi juga penguatan aspek spiritual. Konsep tazkiyah al-nafs dan tawakkal memberikan landasan bagi siswa untuk lebih mampu menerima, memahami, dan menghadapi berbagai tekanan hidup dengan sikap yang lebih tenang. Dalam praktiknya, nilai-nilai keislaman dapat mendukung proses CBT karena membantu siswa mengganti pikiran negatif dengan keyakinan yang lebih positif serta menumbuhkan rasa percaya bahwa setiap permasalahan

memiliki jalan keluar. Dengan demikian, perpaduan antara pendekatan CBT dan nilai-nilai Islam menjadi strategi yang relevan dalam layanan konseling di madrasah karena mampu menyentuh aspek psikologis sekaligus spiritual yang menjadi bagian penting dalam kehidupan siswa.

Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa siswa MAN 2 Pamekasan mengalami tiga bentuk kecemasan, yaitu kecemasan akademik, kecemasan sosial, dan kecemasan karir. Kecemasan tersebut dipengaruhi oleh faktor keluarga, faktor madrasah, dan faktor individu. Dalam pelaksanaannya, layanan konseling individu dilakukan melalui tahap asesmen, perencanaan, pelaksanaan sesi konseling, serta monitoring dan evaluasi. Melalui tahapan tersebut, konselor mampu membantu siswa mengenali sumber kecemasan serta mengembangkan cara berpikir dan perilaku yang lebih positif.

Peran konselor dalam mengatasi kecemasan siswa diwujudkan melalui fungsi pencegahan, intervensi, koordinasi dengan berbagai pihak, dan pengembangan kapasitas profesional. Penelitian ini menegaskan bahwa layanan konseling individu berbasis pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) efektif dalam membantu siswa mengelola kecemasan, khususnya kecemasan akademik. Oleh karena itu, penguatan kompetensi konselor dan kolaborasi antara madrasah, guru, serta orang tua perlu terus ditingkatkan agar layanan bimbingan dan konseling dapat berjalan lebih optimal.

Daftar Pustaka

- Agma, A. R. (2025). Peran Konselor Sekolah dalam Meningkatkan Kesejahteraan Emosional Siswa. *Jurnal Psikologi Dan Konseling*, 1(1), 23–30.
- Akhyar, Y. (2023). Peran Konselor dalam Meningkatkan Kualitas Program Bimbingan Konseling dalam Konteks Manajemen Pendidikan Islam. *An-Nashru: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Pendidikan Islam*, 1(1), 11–25.
- Aprilia, S., Autari, P. A., Ulayya, R., & Mardiyah, A. (2025). Peran Konseling Individu Berbasis Humanistik dalam Menangani Masalah Kecemasan pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Fatih: Journal of Contemporary Research*, 02(02), 1157–1164.
- Djuuna, M. (2025). Efek Intervensi Psikologi Dalam Bentuk Konseling Individu

- Untuk Mengurangi Stres Pada Siswa Di Sekolah Xyz. *Al-Isyraq: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Dan Konseling Islam*, 8(2), 905–918.
- Handrian, L., & Ardani, N. (2025). Manajemen pelayanan BK ditinjau dari keprofesionalan kepala sekolah sebagai dukungan sistem yang berintegrasi. *EDU SOCIETY: Jurnal Pendidikan, Ilmu Sosial Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(1), 76–86.
- Harahap, J. S., & Silvianetri. (2024). Efektifitas Konseling Kelompok dalam Mengatasi Kecemasan Menghadapi Ujian pada Siswa. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 8(2), 107–122.
- Heriani, A., & Karneli, Y. (2024). Konseling Kelompok dengan Pendekatan CBT untuk Menyelesaikan Masalah Penyesuaian Diri dan Konsep Diri yang Baik pada Siswa Terisolir. *Risalah Jurnal Pendidikan Dan Studi Islam*, 10(3), 1065–1071.
- Idaningsih, E. (2023). Meningkatkan Keterbukaan Siswa Melalui Konseling Individu Perilaku Aitending (Ptbk Di Kelas Ix G Semester Genap Smp Negeri 1 Darmaraja Tahun Pelajaran 2021/2022). *J-KIP (Jurnal Keguruan Dan Ilmu Pendidikan)*, 4(1), 1–10.
- Khairunnisa, M., & Nastia, G. I. P. (2026). Peran Gangguan Kecemasan Orang Tua Dalam Pembentukan Pola Asuh Otoriter. *Jurnal Media Akademik (JMA)*, 4(4), 1–13.
- Madoni, E. R., & Mardiyah, A. (2021). Determinasi religiusitas, kecerdasan emosional, dan dukungan sosial terhadap kecemasan akademik siswa. *Jurnal Consulenza: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi*, 4(1), 1–10.
- Miles, B., Huberman, A. M., & Saldana, J. (2014). *Qualitative Data Analysis A Methods Sourcebook*. SAGE Publications, Inc.
- Nauvalia, C., & Indrijati, H. (2023). Konseling kognitif perilaku dalam menurunkan kecemasan akademik pada mahasiswa dengan sindrom impostor. *Jurnal Education and Development*, 11(3), 216–222.
- Nisa, A. K., Handayani, A., & Rahmawati, D. (2025). Kesehatan Mental Kunci Utama Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa SD. *DIKDAS MATAPPA: Jurnal Ilmu Pendidikan Dasar*, 8(1), 01–10.
- 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.
- Sandy, L. L., Wahyuni, Y., & MAsruri, A. M. (2026). *Peran Strategis Guru Bimbingan Konseling Dalam Penguatan Kurikulum Berbasis Cinta Di Madrasah Aliyah*. Star Digital Publishing.
- Sherlina, A. P. (2024). Tingkat kecemasan pada remaja dalam menghadapi masa

- depan. *Karimah Tauhid*, 3(1), 989-997.
- Subandi, Susilowati, D., & Riyanto. (2025). *Kecemasan Akademik Dan Digital Analisis Stress Remaja Dengan Pendekatan Psikoedukasi*. Nuansa Fajar Cemerlang.
- Syahrizal, H., & Jailani, M. S. (2023). Jenis-jenis penelitian dalam penelitian kuantitatif dan kualitatif. *QOSIM: Jurnal Pendidikan Sosial & Humaniora*, 1(1), 13-23.
- Ulandari, P., Razzaq, A., & Marianti, L. (2023). Peran Konseling Individual Dengan Metode Mindfulness Dalam Mengatasi Kecemasan Para Remaja Di LPKA Kelas I Palembang. *Journal Society of Counseling*, 1(1), 62-68.
- Zahwa, F. K., & Hanif, M. (2024). Strategi efektif mengatasi stres akademik melalui manajemen waktu untuk meningkatkan kesehatan mental mahasiswa. *Urnal Ilmu Pendidikan Dan Psikologi*, 2(4), 142-148.