



<http://ijec.ejournal.id>

# INDONESIAN JOURNAL OF EDUCATIONAL COUNSELING

ISSN 2541-2779 (print) || ISSN 2541-2787 (online)

UNIVERSITAS MATHLA'UL ANWAR BANTEN



Research Based Article

## Mereduksi Kecemasan Akademik Melalui Konseling Kelompok Teknik Relaksasi

Yanal Ilmi<sup>1</sup>, Arista Kiswanto<sup>2</sup>, Edris Zamroni<sup>3</sup>

<sup>1-3</sup> Universitas Muria Kudus, Indonesia

### Article History

Received: 17.09.2024  
Received in revised form:  
17.01.2025  
Accepted: 20.01.2025  
Available online: 31.01.2025

### ABSTRACT

REDUCING ACADEMIC ANXIETY THROUGH RELAXATION TECHNIQUES GROUP COUNSELING. The demands of competence felt by students at the vocational high school level make many vocational high school students feel academic anxiety. They are anxious because they feel that their abilities cannot meet all the standards held by vocational high schools. The objective to be achieved by implementing this research is to describe academic anxiety in students of SMK 2 Jepara after the application of group counseling with relaxation techniques. The type of research used is Guidance and Counseling Action Research. Data collection techniques: observation and interviews. Descriptive quantitative data analysis techniques. Academic anxiety in students has been successfully reduced. The condition of the research subjects has "Very High" academic anxiety with an average score of 89.73% in the pre-cycle period. Cycle I experienced a decrease of 66.11% with the "High" category. Continuing to cycle II experienced a decrease of 46.42% with the "Low" category.

KEYWORDS: Academic Anxiety, Group Counseling, Relaxation Techniques.

DOI: 10.30653/001.202591.413



This is an open access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution 4.0 International License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.  
© 2025 Yanal Ilmi, Arista Kiswanto, Edris Zamroni.

### PENDAHULUAN

Wajib belajar dua belas tahun adalah sebuah kewajiban bagi setiap individu yang berusia 16 sampai 18 tahun untuk dapat mengenyam pendidikan pada tingkat SMA sederajat (Wardani, 2015). Untuk itu sudah selayaknya siswa di tingkat dasar (SMP) diharuskan untuk melanjutkan pendidikan hingga tingkat menengah. Dari beberapa sekolah tingkat menengah, SMK saat ini menjadi tujuan favorit bagi siswa karena SMK bisa menjadi solusi bagi setiap peserta didik yang ingin segera terjun untuk bekerja. Karena pada kurikulum SMK, para siswa tidak hanya diajarkan melalui teori, tetapi juga praktik, serta kesempatan untuk mendapatkan pengalaman bekerja melalui kegiatan Praktik Kerja Industri (Prakerin) yang semua itu memadukan kebutuhan DUDI (Dunia Usaha dan Dunia Industri).

<sup>1</sup> Corresponding author's address: Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Muria Kudus, Kudus; Kampus UMK Gondang Manis Bae Kudus PO BOX 53, Indonesia. Email: [edris.zamroni@umk.ac.id](mailto:edris.zamroni@umk.ac.id)

Tujuan dari pendidikan kejuruan adalah untuk meningkatkan kompetensi siswa agar dapat berkembang sesuai dengan kemajuan ilmu pengetahuan, teknologi, dan seni, serta mempersiapkan mereka untuk memasuki dunia kerja dan menumbuhkan sikap profesional. Oleh karena itu, lulusan SMK memiliki kemampuan, keterampilan, dan keahlian yang diperlukan untuk memasuki dunia kerja secara efektif (Etiafani, 2015).

Untuk memahami pernyataan yang dibuat oleh Etiafani (2015), siswa SMK harus menguasai setiap mata pelajaran, melaksanakan tugas-tugas praktik dengan baik, dan mempersiapkan diri untuk Prakerin, yang berlangsung minimal tiga bulan, tetapi durasi ini dapat bervariasi di setiap institusi. Oleh karena itu, tidak mengherankan jika banyak siswa SMK yang menyatakan ketidakpuasan dan kecemasan atas kegiatan pendidikan mereka di SMK. Siswa SMK tahun pertama harus beradaptasi baik secara psikologis maupun akademis karena adanya perbedaan dalam sistem pendidikan di sekolah menengah pertama. Menurut Etiafani (2015), perubahan ini mencakup modifikasi dalam kognisi sosial, pergeseran dalam organisasi kelas, dan fokus yang lebih tinggi pada pencapaian. Perubahan-perubahan ini dapat memicu kecemasan dalam lingkungan akademis.

Teori perkembangan menyatakan bahwa siswa SMK termasuk dalam tahap remaja (Ritonga, et al., 2023). Ismatuddiyana dkk. (2023) menjelaskan bahwa "remaja adalah fase transisi dalam perkembangan individu yang terjadi antara masa kanak-kanak dan masa dewasa, biasanya dimulai sekitar usia 12 atau 13 tahun dan berakhir pada usia remaja akhir atau awal dua puluhan." Transformasi fisiologis, kognitif, dan sosial-emosional mencakup pematangan fungsi seksual, penalaran abstrak, dan otonomi. Transisi ke pendidikan menengah adalah proses yang khas. Modifikasi ini mencakup perubahan dalam kognisi sosial, transformasi dalam organisasi kelas, dan fokus yang lebih tinggi pada pencapaian. Faktor-faktor ini dapat memicu kecemasan (Suryana et al., 2022).

Kecemasan akademis meningkatkan kesadaran diri, mengurangi kepercayaan diri, dan menumbuhkan perilaku menghindar yang dimanifestasikan sebagai penundaan (Fransiska, Putri, dan Ligita, 2024). Emosi ini tidak diragukan lagi dapat mengganggu kegiatan intelektual dan pelaksanaan pekerjaan. Manifestasi kecemasan akademik yang umum terjadi adalah individu menunjukkan sikap, persepsi, dan keyakinan yang berkontribusi terhadap tantangan akademik yang diantisipasi. Perhatian yang menunjukkan arah yang salah; Banyak perubahan fisiologis yang terkait dengan kekhawatiran, termasuk kekakuan atau ketegangan otot, keringat, detak jantung yang cepat, dan ekstremitas yang gemetar. Di samping perubahan tubuh, ada manifestasi emosional dari kekhawatiran, yang biasanya disebut "sinking", "freezing", dan "cluthing". Penundaan adalah hal yang lazim, dicontohkan dengan penghindaran penyelesaian pekerjaan (Otten, 1991 dalam Nasution dan Rola, 2011).

Siswa dapat mengalami kecemasan akademik, terlepas dari kemampuan akademiknya, baik tinggi, sedang, maupun rendah (Farrasia, et al., 2023). Konsekuensinya adalah siswa kehilangan konsentrasi dalam proses belajarnya dan justru semakin dihindangi rasa cemas (Laely, Wicaksono dan Puspitaningrum, 2002). Peneliti menemukan hal ini saat melakukan wawancara dengan Guru Bimbingan dan Konseling di SMKN 2 Jepara. Guru Bimbingan dan Konseling menginformasikan kepada peneliti bahwa kecemasan akademik di kalangan siswa di SMKN 2 Jepara terjadi di hampir semua kelas (program keahlian). Hal ini tidak terbatas pada kelas-kelas tertentu.

Masih berdasarkan hasil wawancara. Lebih lanjut Guru Bimbingan dan Konseling SMK 2 Jepara menjelaskan bahwa perilaku kecemasan akademik yang muncul pada ditandai dengan sulit berkonsentrasi, sulit mengerjakan tugas-tugas yang diberikan oleh

guru, serta sulit mengerjakan ulangan harian ataupun pada saat melaksanakan kegiatan praktikum.

Selain melakukan wawancara dengan Guru Bimbingan dan Konseling, peneliti juga melakukan wawancara dengan beberapa siswa SMK 2 Jepara. Adapun hasil wawancaranya diketahui bahwa sering menunda pekerjaan (menyelesaikan tugas), takut gagal belajar di SMK, takut kebiasaan belajar lama tidak mampu diterapkan di SMK, cemas dengan banyaknya tugas praktikum di SMK, tertekan dengan persaingan akademik di kelas, dan takut saat ada ulangan atau praktikum.

Selain melakukan wawancara, peneliti juga melakukan observasi untuk melengkapi data wawancara. Hasil yang diperoleh selama melakukan observasi didapatkan bahwa kecemasan akademik ditunjukkan ketika siswa saat menghadapi ulangan harian, kegiatan praktikum, serta kurangnya keyakinan dalam diri untuk menyelesaikan tugas.

Kecemasan akademik yang dialami oleh siswa SMK 2 Jepara perlu segera di atasi. Agar siswa SMK 2 Jepara dapat mengikuti kegiatan pembelajaran dan pendidikan dengan optimal. Hasil akhirnya adalah siswa dapat mengoptimalkan kemampuan akademis, normatif, serta adaptifnya. Maka dari itu peneliti memberikan pelayanan Konseling Kelompok dengan menggunakan Teknik Relaksasi.

Konseling kelompok merupakan salah satu layanan dalam bimbingan dan konseling yang memiliki komponen terapeutik. Karakteristik terapeutik dari konseling kelompok bersumber dari aspek interaksi interpersonal yang melekat dalam kelompok, yang memfasilitasi pemahaman diri dan identifikasi solusi terhadap berbagai tantangan yang dihadapi (Kasmawati dan Alam, 2021).

Relaksasi adalah teknik yang digunakan dalam terapi perilaku yang memungkinkan individu untuk mengembangkan mekanisme internal untuk menumbuhkan kepribadian yang positif. Teknik ini membantu mengurangi pikiran kacau yang berasal dari perjuangan individu untuk mengelola ego mereka, sehingga memfasilitasi pengendalian diri, meningkatkan kesejahteraan mental, dan meningkatkan kesehatan fisik (Khususmawati dan Christiana, 2014). Teknik ini juga berupaya membantu individu bertransisi dari kondisi tegang ke kondisi yang lebih rileks. Dalam keadaan rileks, individu dapat mengelola kontrol diri secara efektif (Putri dan Winingsih, 2023; Zamroni, Gudnanto, Lestari & Muslihati, 2023).

Penelitian yang dilakukan oleh Syarkawi (2019) menunjukkan bahwa teknik relaksasi efektif dalam membantu siswa dalam mengelola kecemasan yang berkaitan dengan ujian atau tes, yang mengarah pada penurunan dari kategori kecemasan tinggi ke kategori sedang yang lebih rendah. Teknik ini telah terbukti dapat mengurangi kecemasan yang terkait dengan ujian atau tes dalam berbagai mata pelajaran. Selain itu, sebuah studi oleh Nauvalia dan Indrijati (2023) menunjukkan bahwa konseling perilaku kognitif, bersama dengan teknik kontrol pernapasan, secara efektif dapat mengurangi kecemasan akademis yang terkait dengan sindrom penipu.

Konseling kelompok yang berfokus pada teknik relaksasi berfungsi sebagai sistem pendukung bagi siswa di SMKN 2 Jepara dalam menghadapi kecemasan akademik yang difasilitasi oleh peneliti. Penerapan konseling kelompok teknik relaksasi bertujuan agar siswa SMK 2 Jepara atau subjek penelitian dapat mengembangkan kontrol diri dan mempertahankan fokus, sehingga memungkinkan mereka untuk merespons secara tepat dalam situasi yang penuh tekanan.

Penelitian ini bertujuan untuk membahas masalah penurunan kecemasan akademik pada siswa melalui penerapan konseling kelompok teknik relaksasi. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan kecemasan akademik pada siswa SMKN 2 Jepara setelah penerapan teknik relaksasi konseling kelompok.

## METODE

Penelitian menggunakan penelitian tindakan bimbingan dan konseling. Tahapan dalam penelitian ini terdiri atas perencanaan, pelaksanaan, pengamatan, dan refleksi. Penelitian ini dilaksanakan dalam dua siklus penelitian. Tiap siklus peneliti memberikan tiga kali pemberian bantuan atau *treatment*. Subjek penelitian yaitu enam siswa di SMK 2 Jepara. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Teknik pengumpulan data menggunakan observasi dan wawancara. Teknik analisis data yang digunakan adalah kuantitatif deskriptif. Instrumen yang digunakan adalah skala kecemasan akademik yang dikembangkan berdasarkan teori J. Ottens (1991) dan telah diuji cobakan pada 25 siswa. Hasilnya terdapat 26 item yang memiliki tingkat validitas diatas 0,44 dan reliabilitas sebesar 0,87 (diuji dengan Cronbach-Alpha) yang berarti valid dan reliabel.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pengukuran terhadap kecemasan akademik yang dimiliki subjek penelitian dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 1. Hasil Pengamatan Kecemasan Akademik Siswa

No	Subjek	Pra Siklus	Siklus I			Siklus II		
			Pert-1	Pert-2	Pert-3	Pert-1	Pert-2	Pert-3
1	DIM	21.59	18.67	16.62	15.55	14.10	13.57	10.76
2	MRM	22.15	17.49	16.23	15.30	14.18	12.92	10.87
3	RCP	22.09	17.37	16.70	15.66	14.83	13.65	10.94
4	SVA	20.91	19.61	18.60	17.42	16.11	14.46	11.81
5	TAH	20.38	18.81	17.63	16.79	15.53	14.85	12.00
6	NAR	22.10	17.23	15.97	14.46	13.73	13.40	10.45
Rata-rata		21.53	18.20	16.96	15.87	14.75	13.81	11.14
Persentase		90%	76%	71%	66%	61%	58%	46%
Kategori		Sangat Tinggi	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Rendah	Rendah	Rendah

Tahap pra siklus diketahui bahwa secara umum kondisi subjek penelitian atau bisa disebut sebagai konseli memiliki kecemasan akademik yang "Sangat Tinggi" dengan perolehan skor 89,73%. Tahap siklus I diketahui pada pertemuan pertama tingkat kecemasan akademik masih dalam kategori (Tinggi) dengan perolehan skor 75,82%. Pertemuan kedua diketahui kecemasan akademik dalam kategori (Tinggi) dengan perolehan skor 70,66%. Pertemuan ketiga kecemasan akademik dalam kategori "Tinggi" dengan perolehan skor 66,11%.

Siklus II pertemuan pertama diketahui kecemasan akademik pada subjek penelitian telah mengalami penurunan dengan kategori "Rendah", dengan perolehan skor 61,45%. Pertemuan kedua tingkat kecemasan akademik dalam kategori "Rendah" dengan angka 57,54%. Pertemuan ketiga yang menyebutkan tingkat kecemasan akademik dalam kategori "Rendah" dengan angka 57,54%.

Berpijak dari hasil pengamatan yang telah dilakukan terhadap konseli diperoleh keterangan bahwa kecemasan akademik yang sebelumnya dialami oleh konseli telah mengalami perubahan (penurunan) yang signifikan. Saat ini konseli telah memiliki perilaku: Tidak menunda pekerjaan (menyelesaikan tugas); Optimis belajar di SMK;

Mampu menyesuaikan gaya belajar di SMK; Semangat dalam mengikuti praktikum di SMK; Optimis untuk persaingan akademik di kelas; Tidak takut saat ada ulangan atau praktikum.

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa kecemasan akademik yang dialami oleh siswa SMK 2 Jepara telah mengalami perubahan yang lebih baik. Artinya setelah pemberian konseling kelompok terdapat penurunan tingkat kecemasan akademik dibanding sebelum pemberian layanan. Kondisi tersebut dapat dilihat dari hasil pengamatan yang dilakukan peneliti, pada periode pra siklus diketahui kategori kecemasan akademik "Sangat Tinggi" dengan perolehan skor sebesar 89,73%.

Berpijak pada hasil pengamatan pada periode pra siklus, peneliti memberikan layanan konseling kelompok di siklus pertama dengan penelitian yang dilaksanakan pada bulan Februari di tanggal 12, 16, dan 19 tahun 2024. Hasilnya diperoleh keterangan kecemasan akademik mulai mengalami penurunan. Berdasarkan hasil pengamatan, pertemuan pertama kecemasan akademik diperoleh skor sebesar 75,82%, pertemuan kedua sebesar 70,66% dan pertemuan ketiga 66,11%. Belum berhasilnya pemberian layanan konseling kelompok teknik relaksasi disebabkan karena peneliti belum optimal dalam memberikan arahan atau instruksi dalam pemberian teknik relaksasi.

Belum berhasilnya pemberian tindakan pada siklus I, maka peneliti melanjutkan pemberian layanan di siklus II. Pemberian layanan konseling kelompok teknik relaksasi di siklus II ini dilaksanakan pada tanggal 22, 27 Februari, dan 4 Maret 2024. Hasil dari pemberian layanan konseling kelompok teknik relaksasi di siklus II akhirnya dapat memberikan dampak yang signifikan. Terbukti dari hasil pengamatan yang dilakukan peneliti diperoleh keterangan bahwa pertemuan pertama kecemasan akademik siswa pada skor 61,45%, pertemuan kedua sebesar 57,54%, dan kembali mengalami penurunan pada skor 46,42%. Hasil yang didapatkan dalam penelitian ini membuktikan bahwa layanan konseling kelompok teknik relaksasi mampu memberikan dampak dalam mengurangi kecemasan akademik.

Siswa dapat mengalami kecemasan di sekolah dalam bentuk kecemasan realistik, neurotik, atau moral. Kecemasan dapat mempengaruhi konsentrasi, sehingga menghambat proses belajar yang optimal. Jika proses belajar seseorang tidak optimal, maka akan berakibat pada berkurangnya kualitas penyerapan dan berkurangnya tingkat penguasaan topik. Pada akhirnya, kemungkinan seseorang untuk berhasil dalam ujian akan menjadi minimal. Selain itu, rasa cemas berdampak buruk pada kondisi emosional, yang mengakibatkan berkurangnya ketenangan selama ujian. Akibatnya, seseorang cenderung mengalami kegagalan (Mukminina dan Abidin, 2020; Zamroni, Gudnanto, Lestari & Afriliyanto, 2024) Teknik relaksasi dipilih untuk mengurangi kecemasan siswa selama ujian, karena metode ini sangat penting untuk mengurangi kecemasan pada individu pada saat-saat seperti itu. Melemaskan otot-otot dapat mengurangi efek dari aktivitas atau kecemasan struktural. Kecemasan yang dimaksud adalah kecemasan yang ekstrem dan dapat menyebabkan perilaku yang tidak tepat. Selain itu, relaksasi otot dapat mengurangi kecemasan, dan individu dalam keadaan rileks secara inheren akan mempengaruhi transformasi pola pikir yang tidak logis atau keyakinan yang tidak rasional menjadi pola pikir atau keyakinan yang rasional (Gao, Curtiss, Liu, & Hofmann, 2018; Zamroni, dkk., 2024).

Menurut para ahli sebelumnya, relaksasi melibatkan proses mengendurkan otot-otot dalam tubuh, yang menghasilkan ketenangan bagi pikiran dan tubuh. Relaksasi mencakup keterampilan untuk menumbuhkan ketenangan dan keteraturan, yang dicapai melalui pengaturan nafas yang efektif (Fahrur, 2009). Penjelasan di atas menyimpulkan bahwa relaksasi terdiri dari serangkaian latihan yang dirancang untuk klien, yang

diposisikan dengan nyaman, memfasilitasi peregangan otot dan pikiran secara metodelis dan bertahap.

Insyirah, Sinring, dan Harum (2023) menjelaskan ada berbagai macam bentuk daripada teknik relaksasi, diantaranya adalah: 1. Relaksasi Otot; 2. Relaksasi Kesadaran Indra; 3. *Guided Imagery*; dan 4. Relaksasi Pernafasan. Uraian empat bentuk teknik relaksasi tersebut dipaparkan di bawah ini.

1. Relaksasi otot berusaha mengurangi ketegangan dan kecemasan pada klien dengan peregangan dan relaksasi otot-otot tubuh. Sebelum melakukan peregangan, klien harus terlebih dahulu merasakan ketegangan pada otot-otot untuk kemudian membedakan antara keadaan tegang dan rileks selama proses relaksasi. Relaksasi otot progresif dilakukan dalam tiga hingga empat sesi, karena tahapan dan otot yang membutuhkan relaksasi sangat luas.
2. Relaksasi Kesadaran Sensorik Selama proses relaksasi ini, klien akan diberikan serangkaian pertanyaan yang tidak dijawab secara lisan, melainkan dialami berdasarkan sensasi dan persepsi klien.
3. Visualisasi Terarah (*Guided Imagery*) ini adalah teknik relaksasi khusus yang dirancang untuk mengurangi kecemasan. Komponen-komponennya meliputi elemen visual, aural, gustatory, dan emosional, yang secara efektif dapat mengubah ide, emosi, dan perilaku individu.
4. Relaksasi Pernafasan merupakan teknik relaksasi yang melibatkan latihan pernapasan untuk mengurangi ketegangan fisik dan mental. Pernapasan adalah proses menghirup oksigen, yang digunakan untuk produksi energi di dalam tubuh. Selain itu, latihan pernapasan melibatkan pelatihan dan pengaturan pernapasan yang tepat. Kecemasan akademis pada siswa muncul dari tekanan psikologis yang terus-menerus yang berasal dari keluarga, lingkungan, dan kewajiban pendidikan. Siswa terlibat dalam proses pembelajaran setiap hari dan diharapkan untuk memahami semua mata pelajaran yang ditugaskan. Hal ini merupakan sumber tekanan yang dihadapi oleh siswa, yang pada akhirnya mempengaruhi psikologi dan proses belajar mereka di kelas.

Tekanan untuk mencapai nilai yang baik dari berbagai pemangku kepentingan membuat siswa terlalu banyak berpikir dan mengurangi kepercayaan diri mereka terhadap kemampuan akademis, yang mengakibatkan penundaan dalam mengerjakan tugas, kekhawatiran akan potensi kegagalan dalam pendidikan kejuruan, kekhawatiran akan penerapan kebiasaan belajar sebelumnya di lingkungan kejuruan, kecemasan akan banyaknya tugas praktikum, stres akibat persaingan akademis di dalam kelas, serta kegelisahan saat ujian atau penilaian praktikum. Hal ini disebabkan oleh berkurangnya minat siswa dalam bidang akademis, yang menyebabkan ketidakpedulian mereka terhadap proses pembelajaran di sekolah kejuruan. Intervensi diberikan melalui relaksasi otot dan latihan pernapasan untuk mengatasi masalah ini. Relaksasi otot dan pernapasan dapat meningkatkan ketenangan siswa dengan mengembangkan kapasitas otot dan pernapasan pada tangan, wajah, leher, dada, bahu, punggung, perut, kaki, jantung, dan paru-paru. Transisi dari rasa khawatir menjadi tenang dapat berdampak pada kesehatan siswa. Khusumawati dan Christiana (2014) menyatakan bahwa relaksasi meningkatkan kemampuan individu untuk mengurangi ketegangan, mengurangi masalah yang berhubungan dengan stres seperti hipertensi, sakit kepala, dan insomnia, mengurangi kelelahan, meningkatkan fungsi kognitif, dan meningkatkan kualitas tidur serta meningkatkan pemahaman terhadap pengetahuan.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah peneliti paparkan pada Bab sebelumnya peneliti menyimpulkan hasil penelitian ini sebagai berikut kecemasan akademik pada siswa SMK 2 Jepara sebelum pemberian konseling kelompok teknik relaksasi sebesar 89.73%, kemudian mengalami perubahan (penurunan) pada siklus I menjadi 66.11%, pada siklus II dengan perolehan skor sebesar 46.42%. Siswa diharapkan dapat belajar dengan baik, percaya diri, dan percaya bahwa pembelajaran di SMK tidak sesulit yang dibayangkan. Guru bimbingan dan konseling dapat menggunakan hasil pelaksanaan konseling kelompok teknik relaksasi sebagai acuan yang dapat diimplementasikan dalam mengatasi berbagai masalah yang mungkin ke depannya dialami oleh siswa di SMK 2 Jepara. Kepala sekolah dapat menjadikan hasil penelitian sebagai landasan dalam menentukan kebijakan di sekolah yang mendorong pelaksanaan program Bimbingan dan Konseling di SMK 2 Jepara yang dikhususkan pada bidang belajar.

## REFERENSI

- Etiafani, Anita Listiara. (2015). *Self-Regulated Learning dan Kecemasan Akademik pada Siswa SMK. Jurnal Empati*, 4 (4).
- Farrasia, Fazila. 2023. Tingkat Kecemasan Akademik pada Siswa Ditinjau dari Perbedaan Gender. *Educate: Journal of Education and Learning*, 1 (2).
- Fransiska, Ersy Aprilya., Putri, Triyana Harlia., dan Ligita, Titan. (2024). Faktor yang Memengaruhi Tingkat Kecemasan Akademik pada Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan*, 16 (1).
- Gao, L., Curtiss, J., Liu, X., & Hofmann, S. G. (2018). Differential Treatment Mechanisms in Mindfulness Meditation and Progressive Muscle Relaxation. *Mindfulness*, 9 (4), 1268–1279. <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0869-9>
- Insyirah, Suci., Sinring, Abdullah., dan Harum, Akhmad. (2023). Penerapan Teknik Relaksasi untuk Mengurangi Kecemasan Menghadapi Ujian Siswa di Madrasah Tsanawiyah. *Pinisi Journal of Art, Humanity and Social Studies*, 2 (6).
- Ismatuddiyannah., dkk. (2023). Ciri dan Tugas Perkembangan pada Masa Remaja Awal dan Menengah serta Pengaruhnya terhadap Pendidikan. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7 (3).
- Kasmawati., dan Alam, Fiptar Abdi. (2021). Penerapan Konseling Kelompok dalam Meningkatkan *Self-Esteem* Siswa. *JUBIKOPS: Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi*, 1 (1).
- Khusumawati, Zuni Eka., dan Christiana, Elisabeth. (2014). Penerapan Kombinasi antara Teknik Relaksasi dan *Self-Instruction* untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Siswa Kelas XI IPA 2 SMA Negeri 22 Surabaya. *Jurnal BK UNESA*, 5 (1).
- Khusumawati, Zuni Eka., dan Christiana, Elisabeth. (2014). Penerapan Kombinasi antara Teknik Relaksasi dan *Self-Instruction* untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Siswa Kelas XI IPA 2 SMA Negeri 22 Surabaya. *Jurnal BK UNESA*, 5 (1).
- Laely, Nur., Wicaksono, Awang Setiawan., dan Puspitaningrum, Noer Suci Endah. 2022. Pengaruh Kecemasan Akademik terhadap Prestasi Belajar Siswa Kelas X SMA Negeri 8 Surabaya. *PSIKOSAINS (Jurnal Penelitian dan Pemikiran Psikologi)*, 17 (1).
- Mukminina, Mulia., dan Abidin, Zaenal. (2020). *Coping* Kecemasan Siswa SMA dalam Menghadapi Ujian Tulis Berbasis Komputer (UTBK) Tahun 2019. *Jurnal Al-Azhar Indonesia Seri Humaniora*, 5 (3).
- Nasution, Liza Harlini., dan Rola, Fasti. (2011). Hubungan Antara Kecemasan Akademik dengan *Academic Self Management* pada Siswa SMA Kelas X Unggulan. *Jurnal Insight*, 9 (2).
- Nauvalia, Chozina., dan Indrijati, Herdina. 2023. Konseling Kognitif Perilaku dalam Menurunkan Kecemasan Akademik pada Mahasiswa dengan Sindrom Impostor. *Jurnal Education and development*, 11 (3).
- Ottens, A. J. (1991). *Coping with academic anxiety*. New York: The Rosen Publishing Group.

- Putri, Maulidiya Firdausi., dan Winingsih, Evi. 2023. Efektivitas Penggunaan Teknik Relaksasi dalam Mengatasi Kecemasan Berdasarkan Jurnal Bimbingan dan Konseling. *Insight: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 12 (1).
- Ritonga, Nur Ganti., dkk. (2023). Teori Perkembangan Peserta Didik. *Jurnal Thiflun: Jurnal Pendidikan Dasar*, 1 (2).
- Suryana, Ermis., dkk. (2022). Perkembangan Remaja Awal, Menengah dan Implikasinya terhadap Pendidikan. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 8 (3).
- Syarkawi, Ahmad. (2019). Teknik Relaksasi untuk Membantu Siswa Mengatasi Kecemasan Menghadapi Ujian. *Jurnal Al-Taujih: Bingkai Bimbingan dan Konseling Islami*, 5 (1).
- Wardani, Welly Kusuma. (2015). Implementasi Program Wajib Belajar 12 Tahun di Provinsi DKI Jakarta (Studi Kota Administrasi Jakarta Timur). *Journal of Politic and Government Studies*, 4 (2).
- Zamroni, E., Gudnanto, G., Lestari, I., Sulistyowati, H., & Utomo, S. B. (2024). Can Hybrid Group Guidance with the Values-based Cognitive Reconstruction Technique "Ngudi Kasampurnan" Increase Religious Tolerance in Students?. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 6(1). <https://doi.org/10.51214/00202406903000>
- Zamroni, E., Gudnanto, G., Lestari, I., & Afriliyanto, A. (2024). Kelayakan Model Bimbingan Kelompok Blended Menggunakan Teknik Restrukturisasi Kognitif Berbasis Nilai-Nilai "Ngudi Kasampurnan": Systematic Literature Review. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 8(2), 190-207.
- Zamroni, E., Gudnanto, G., Lestari, I., & Muslihati, M. (2023). Values Ngudi Kasampurnan Sunan Kalijaga As A Basis of Religious Moderation Education. *Edukasi Islami: Jurnal Pendidikan Islam*, 12(04).