

Mengatasi Kecemasan Siswa Menghadapi Pembelajaran Daring Melalui Konseling *Rational Emotive Therapy* Dengan Teknik Desensitisasi Sistematis

Fitri Nur Aini¹, Masturi², Nur Mahardika³

Universitas Muria Kudus

Email: fitriooraini@gmail.com¹, masturi@umk.ac.id², nur.mahardika@umk.ac.id³

Info Artikel

Keyword:

Anxiety Facing Online Learning

Rational Emotive Therapy Counseling

Systematic Desensitization Technique

Abstract

This study aims to: (1) describe the factors that influence students' anxiety in facing online learning in students at SMPN 2 Gebog Kudus (2) Overcoming students' anxiety facing online learning through Rational Emotive Therapy counseling with systematic desensitization techniques at SMPN 2 Gebog Kudus. The subjects studied were 2 class VIII students of SMP N 2 Gebog Kudus who experienced anxiety in facing online learning. The method of data collection uses the method of observation, interviews, and documentation which is carried out in depth so that later it will get accurate results on the problems studied by the author. Based on the results of the study, it can be concluded that counselees experience anxiety in facing online learning which is characterized by not understanding the material, fear of online assignments, lack of concentration in learning, experiencing obstacles in learning, and fear of not going to class. To assist counselees in overcoming anxiety in facing online learning, rational emotive therapy counseling is given with systematic desensitization techniques. By using rational emotive therapy counseling, systematic desensitization techniques can produce behavioral changes in clients to be able to understand the material, not afraid of assignments, able to concentrate on learning, have no learning barriers, and believe that they can go to class.

Pendahuluan

Corona virus atau sering disebut covid-19 yang berasal dari Wuhan China pada bulan Januari-Februari 2020 sudah menyebar di berbagai Negara di dunia. Khususnya pada bulan Maret 2020 di Indonesia mulai terjangkit covid-19 dan mengalami penyebaran yang signifikan pada beberapa kota besar di Indonesia. Dampak dari corona virus ialah kita tidak diperbolehkan melakukan kegiatan yang berkerumun atau berinteraksi secara langsung karena tidak sedikit kemungkinan untuk terjadinya penularan virus. Maka di Indonesia membuat sebuah kebijakan yaitu bekerja dari rumah, belajar dari rumah, dan beribadah dari rumah. Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Indonesia (Mendikbud) membuat suatu keputusan yaitu terkait belajar dari rumah bahkan membatalkan adanya ujian nasional 2020 (Asmara, dalam Pohan, Albert Effendi 2020).

Kebijakan belajar dari rumah dilakukan karena upaya penurunan penyebaran virus covid-19 karena tidak adanya kontak fisik atau interaksi langsung. Belajar dari rumah dilakukan secara daring atau *online* yang memiliki banyak kelebihan dan



kekurangannya. Kelebihan dari pembelajaran daring yaitu waktu dan tempat lebih mudah dijangkau tetapi kekurangannya belajar daring yaitu susah sinyal, minimnya kuota, dan kurang efektif dalam belajar.

Menurut Zhafira (dalam Untari Dewi, 2020) Pembelajaran daring yang dilakukan menggunakan berbagai macam media aplikasi. Media aplikasi yang sering digunakan yaitu *Google Classroom, Whatsapp, Google Meet, dan Zoom*. Guru dapat membagikan tugas atau menyampaikan materi dengan mudah dalam penggunaan aplikasi tersebut. *Whatsapp* juga dianggap mudah digunakan sebagai media pembelajaran daring mengingat sebelumnya aplikasi ini juga sudah menjadi media komunikasi sehari-hari.

Menurut Meidawati (2019) dalam Oktawirawan (2020)) pembelajaran Daring Learning sendiri dapat dipahami sebagai pendidikan formal yang diselenggarakan oleh sekolah yang peserta didik dan instruktur (guru) berada di lokasi terpisah sehingga memerlukan sistem telekomunikasi interaktif untuk menghubungkan keduanya dan berbagai sumber daya yang diperlukan didalamnya. Dari pemaparan di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa pembelajaran daring merupakan pembelajaran yang dilakukan secara terpisah lokasi antara guru dan peserta didik dengan menggunakan jaringan internet dan berbagai macam media sosial seperti, *Google Classroom, Whatsapp, Google Meet, dan Zoom*.

Pembelajaran daring yang belum diketahui kapan berakhirnya menimbulkan kecemasan bagi siswa, menurut Soemanto (dalam Slameto, 2003:188) kecemasan yang dialami oleh anak didik, yaitu kecemasan yang menggambarkan mengenai keadaan emosional yang dikaitkan dengan ketakutan. Sedangkan Menurut Leonard's (2008:11 dalam Agustina, 2013)) kecemasan adalah perasaan khawatir dan takut yang ditandai dengan perasaan tegang dan kekhawatiran berlebihan yang dialami siswa selama proses belajar mengajar berlangsung. Keadaan ini menyebabkan orang akan kehilangan penyesuaian.

Seseorang yang menderita gangguan kecemasan selalu merasa khawatir dan cenderung bereaksi berlebihan terhadap suatu hal. Keluhan fisik yang lazim terjadi (Atkinson, 2008: 249) antara lain adalah tidak dapat tenang, tidur terganggu, kelelahan, macam-macam sakit kepala, kepening dan jantung berdebar-debar. Selain itu individu terus menerus mengkhawatirkan segala macam masalah yang mungkin terjadi dan sulit sekali berkonsentrasi atau mengambil keputusan.

Dari pemaparan di atas dapat diketahui bahwa kecemasan merupakan gangguan perasaan yang mengalami ketakutan dan kekhawatiran yang mendalam dan berkelanjutan yang dapat mengganggu kinerja-kinerja kognitif seseorang. Ciri-ciri kecemasan yaitu adanya gelisah, berkeringat, ketakutan, perasaan was-was, pikiran kosong, waspada yang berlebih, susah konsentrasi, insomnia, khawatir, sering mengeluh, dan merasa bimbang saat mengambil keputusan.

Kecemasan dalam pembelajaran daring yang dialami siswa saat ini merupakan suatu keadaan yang tegang untuk memotivasi diri untuk berbuat sesuatu. Tidak semua siswa mengalami keadaan ini, semua tergantung kepribadian masing-masing. Pribadi individu yang pencemas maka akan lebih rentan untuk

mengalami kecemasan yang berlebih. Menurut Oktawirawan (2020: 543) faktor pemicu kecemasan siswa dapat muncul karena siswa kurang memahami materi, kesulitan mengerjakan tugas dengan baik sesuai batas waktu, memiliki keterbatasan dalam mengakses internet, menghadapi berbagai kendala teknis, dan merasa khawatir menghadapi materi di tingkat selanjutnya. Siswa mengatasi kecemasan dengan cara menonton televisi atau film, bermain game, berolahraga, mendengarkan musik, bahkan tidur untuk menenangkan diri dari kecemasan pembelajaran daring.

Dari beberapa keterangan mengenai kecemasan diatas maka diperlukan suatu treatment yang dapat mengatasi perilaku cemas yang dimunculkan oleh siswa saat menghadapi pembelajaran daring. Peneliti menggunakan konseling *Rational Emotif Therapy* (RET) dengan teknik desensitisasi sistematis.

Rational Emotif Therapy (RET) merupakan menurut pandangan Ellis (dalam Lubis 2001: 176) RET merupakan teori yang komprehensif karena menangani masalah-masalah yang berhubungan dengan individu secara keseluruhan yang mencakup aspek emosi, kognisi dan perilaku. Menurut Winkel (2008: 429) konseling RET adalah corak konseling yang menekankan kebersamaan dan interaksi antara berpikir dengan akal sehat, berperasaan, dan berperilaku, serta sekaligus menekankan bahwa suatu perubahan yang mendalam cara berpikir dapat menghasilkan perubahan yang besar dalam cara berperasaan dan berperilaku.

Dari pemaparan para ahli dapat diketahui bahwa pengertian *Rational Emotif Therapy* (RET) adalah konseling yang menekankan interaksi antara berpikir dengan akal sehat, berperasaan, dan berperilaku, serta menekankan cara berpikir dapat menghasilkan perubahan yang besar dalam cara berperasaan dan berperilaku yang mencakup aspek emosi, kognisi dan perilaku.

Sedangkan teknik desensitisasi menurut Wolpe (dalam Corey, 2013:208) mengungkapkan bahwa teknik desensitisasi sitematis merupakan salah satu teknik perubahan perilaku yang didasari oleh teori atau pendekatan behavioral klasikal. Menurut Sulaiman Zein (2008:6 (dalam Gedhe Tresna, 2006) Desensitisasi sistematis merupakan teknik konseling behavioral yang memfokuskan bantuan untuk menenangkan klien dari ketegangan yang dialami dengan cara mengajarkan klien untuk rileks.

Dapat diketahui dari pemaparan para ahli diatas bahwa teknik desensitisasi sitematis merupakan teknik yang mengurangi perubahan perilaku rasa takut dan cemas dengan cara pengkondisian atau mengajarkan konseli untuk rileks. Berdasarkan hasil observasi di SMPN 2 Gebog Kudus dan wawancara pada guru BK yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 15 November 2020 memperoleh keterangan bahwa ada beberapa siswa yang mengalami perilaku kecemasan saat pembelajaran daring antara lain yaitu, mengalami konsentrasi buruk, sering merasa panik akan materi mata pelajaran dan tugas-tugas, Merasa cemas dan ketakutan tidak naik kelas, dan sering mengalami hambatan dalam menyelesaikan tugas sehari-hari. Aspek-aspek yang melatar belakanginya wawancara dengan guru BK sesuai dengan kajian yang akan dibahas antara lain, 1) reaksi emosi meliputi,

mencela diri sendiri, ketakutan, dan mudah marah, 2) rekasi kognitif meliputi, konsentrasi buruk, pelupa, hambatan dalam berpikir, dan pikiran kosong, 3) reaksi fisiologis meliputi, reaksi terkejut, kurang koordinasi, dan gemetar.

Penelitian ini bertujuan untuk mengatasi permasalahan-permasalahan yang dialami oleh siswa selama pembelajaran daring hingga menimbulkan tekanan atau kecemasan. Penelitian akan difokuskan pada siswa jenjang menengah pertama yang dianggap masih memiliki pemikiran tingkat sekolah dasar dan akan melanjutkan di jenjang sekolah menengah atas.

Dari uraian latar belakang diatas, peneliti merasa penting untuk melakukan suatu penelitian menyangkut masalah belajar siswa dan pelaksanaan layanan konseling individual di sekolah, dengan mengangkat judul “Mengatasi Kecemasan Siswa Menghadapi Pembelajaran Daring Melalui Konseling *Rational Emotif Therapy* dengan Teknik Desensitisasi Sistematis”. Penelitian dengan menggunakan layanan konseling *Rational Emotive Therapy* dapat mengurangi kecemasan siswa. Fakta ini sesuai dengan temuan sebelumnya yang dilakukan oleh Yudha Mustika Larasati (2018) efektif untuk mengatasi kecemasan sosial siswa kelas VIII dan penelitian lain yang dilakukan oleh Eva Fitriyani (2013) yang dimana efektif untuk mengatasi kecemasan dalam menghadapi kecemasan menghadapi ulangan. Diharapkan melalui penelitian ini didapatkan cara mengatasi kecemasan yang mengganggu siswa selama pembelajaran daring sehingga dapat dijadikan acuan untuk evaluasi, perbaikan, atau pembuatan kebijakan di masa mendatang.

Metode Penelitian

Penelitian yang dilakukan menggunakan metode penelitian studi kasus, penggunaan metode studi kasus dalam penelitian ini bertujuan untuk memperoleh penelitian yang mendalam mengenai situasi dan makna suatu subjek yang diteliti. Menurut Winkel (2008: 271) studi kasus merupakan suatu metode untuk mempelajari keadaan dan perkembangan seorang siswa secara lengkap dan mendalam dengan tujuan memahami individualitas siswa dengan lebih baik dan membantunya dalam perkembangan selanjutnya.

Sedangkan menurut Djumhur (2005: 64) dalam Atkinson, (2008)) mengatakan bahwa studi kasus ialah suatu metode untuk mempelajari keadaan dan perkembangan seorang murid secara mendalam untuk memperoleh penyesuai diri yang lebih baik. Dapat disimpulkan dari pendapat ahli diatas bahwa studi kasus merupakan suatu metode untuk mempelajari keadaan dan perkembangan seorang siswa dengan tujuan memahami *individualitas* dan memperoleh penyesuai diri yang lebih baik. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan studi kasus dengan menerapkan pendekatan *Rational Emotive Therapy* (RET) untuk menyelesaikan permasalahan yang dihadapi, mendiagnosa penyebab masalah, merencanakan cara untuk menyelesaikan masalah, memilih dan menemukan cara mengatasi masalah dengan bertanggung jawab atas keputusan yang telah diambil dengan melakukan pengamatan, penguatan, dan mengubah cara berfikir irrasional menjadi rasional secara bertahap.

Hasil dan Pembahasan Pelaksanaan penelitian

1. Konseli I AR

AR adalah salah satu siswa yang mengalami kecemasan dalam pembelajaran daring di SMP 2 Gebog, karena kurangnya pemahaman materi pelajaran dan berdampak pada perubahan psikologi anak yang merasa takut terhadap tugas daring. Pembelajaran daring dirasa kurang efektif dan anak mengalami kesulitan dalam memahami materi yang sebelumnya belum pernah dimengerti dan dituntut harus mengikuti perubahan materi pelajaran. AR merupakan salah satu siswa yang mengalami dampak dari ketidakefektifan pembelajaran daring yaitu kurangnya pemahaman pelajaran dalam pembelajaran daring. Ketakutan terhadap tugas daring telah membuat AR mengalami perubahan perilaku dan psikologi yang membuat cara pemikiran AR menjadi irasional terhadap tugas daring.

Dalam pertemuan pertama mengalami kendala yaitu konseli masih susah untuk terbuka dan konselor mencoba membangun hubungan dengan mengajak bercanda dan konseli sudah mulai berusaha terbuka. Proses konseling pertama peneliti membantu konseli untuk menyadarkan bahwa pemikiran mereka tidak logis dan irasional. Konseli diajarkan bahwa mereka memiliki potensi untuk mengubah hal tersebut dan mampu menyebutkan tingkatan-tingkatan masalah kecemasan pembelajaran yang dialaminya.

Dalam pertemuan kedua kondisi konseli sudah berusaha untuk bisa mengatasi kecemasannya namun masih belum bisa sepenuhnya untuk bisa mengatasinya karena kurangnya percaya diri dari dalam. Proses konseling kedua konseli sudah membuahkan hasil dari konseling pertama karena dia sudah mampu mengurangi tingkatan kecemasannya, dan sepakat dengan peneliti kalau ingin menuntaskan permasalahan kecemasannya.

Dalam pertemuan ketiga konseli sudah mampu mengatasinya dengan baik dan menunjukkan perilaku yang jauh lebih baik dibandingkan yang sebelumnya. Proses konseling ketiga konseli menunjukkan perilaku yang jauh lebih baik dan konseli mampu menyebutkan tingkatan kecemasannya diawal konseling dengan hasil sudah dapat teratasinya semua tingkatan dan sudah panic dan takut dengan adanya tugas baru lagi.

2. Konseli II IP

IP merupakan salah satu siswa yang mengalami kecemasan dalam pembelajaran daring di SMP 2 Gebog, karena kurangnya pemahaman materi pelajaran, kurang fokus dalam belajar dan berdampak pada perubahan psikologi anak yang merasa takut tidak naik kelas. Pembelajaran daring dirasa kurang efektif dan anak mengalami kesulitan dalam memahami materi yang sebelumnya belum pernah dimengerti dan dituntut harus mengikuti perubahan materi pelajaran. IP merupakan salah satu siswa yang mengalami dampak dari ketidakefektifan pembelajaran daring yaitu kurangnya pemahaman materi pelajaran dalam pembelajaran daring dan mengalami kesusahan dalam berkonsentrasi. Ketakutan jika tidak naik kelas telah membuat IP mengalami perubahan perilaku dan psikologi

yang membuat cara pemikiran IP menjadi irasional terhadap pembelajaran daring. Dalam pertemuan pertama mengalami kendala yaitu konseli masih susah untuk terbuka dan konselor mencoba membangun hubungan dengan mengajak bercanda, mengobrol, sharing pengalaman terlebih dahulu dan konseli sudah mampu terbuka. Proses konseling pertama konseli mengalami kendala-kendala tersebut namun konseli mampu mengungkapkan permasalahan yang dihadapi dan mampu menyebutkan tingkatan kecemasan yang dihadapinya.

Dalam pertemuan kedua kondisi konseli sudah berusaha untuk bisa mengatasi kecemasannya namun masih belum bisa meyakinkan dirinya dengan sepenuhnya. Proses konseling kedua konseli perlahan mampu berpikir terbuka dan menunjukkan perilaku yang lebih baik dari sebelumnya. Dalam pertemuan ketiga konseli sudah mampu mengatasinya masalahnya dengan baik dan menunjukkan perilaku yang jauh lebih baik dari sebelumnya. Proses konseling terakhir konseli mampu menyebutkan tingkatan kecemasannya yang sudah mampu ia atasi dengan baik dan berhasil untuk menghilangkan kecemasannya tersebut yaitu konseli sudah yakin dengan kemampuannya dan tidak khawatir tidak naik kelas.

Simpulan

1. Simpulan Konseli AR

Perubahan yang ditunjukkan oleh AR yaitu AR telah mengalami perubahan pemikiran dan perilaku yang ditunjukkan setelah konseling sangatlah berbeda dengan sebelum konseling, yaitu sudah tidak lagi merasa ketakutan, langsung mengerjakan tugas, tidak merasa pelupa, penghambatan dalam belajar berkurang, dan tidak lagi memiliki pemikiran yang irasional mengenai tugas daring. Hal tersebut terbukti ketika peneliti melakukan observasi dan wawancara kepada konseli sesudah konseling yang dilakukan pada 08 Mei 2021 dengan hasil bahwa AR sudah bisa mengatasi kecemasan menghadapi pembelajaran daring. Faktor Penyebab

Faktor internal merupakan faktor yang muncul dari dalam diri konseli. Faktor internal yang menyebabkan AR mengalami kecemasan menghadapi pembelajaran daring yaitu dari psikis AR sendiri yang mempunyai pemikiran yang irasional mengenai tugas daring dan merasa takut jika mendapatkan tugas daring. Sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang muncul dari luar diri konseli. Faktor eksternal yang menyebabkan AR mengalami kecemasan menghadapi pembelajaran daring adalah lingkungan keluarga yang kurang memperhatikan cara belajar konseli, pengaruh dari teman, dan *smartphone* yang digunakan hanya untuk hiburan sosial media atau *game online*.

Penerapan Konseling *Rational Emotif Therapy*

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan sebanyak 3 kali pertemuan terhadap konseli AR dengan permasalahan kecemasan menghadapi pembelajaran daring dapat dijelaskan bahwa dalam pertemuan pertama merupakan bagian penggalan masalah, menentukan faktor penyebab, pemahaman tentang masalah,

dan mendorong konseling berfikir secara rasional dengan memberikan bantuan berupa konseling *rational emotif therapy* dengan teknik desensitisasi sistematis. Kendala dalam pertemuan pertama siswa masih belum terbuka dan masih mengalami kesusahan dalam proses konseling. Keadaan siswa dalam mengikuti proses konseling pertama, siswa mengaku bahwa sulit konsentrasi, takut dengan tugas harian daring, dan sulit memahami pelajaran yang berlangsung selama daring. Pada pertemuan kedua konseli belum sepenuhnya mampu mengatasi kecemasan dengan baik namun sudah lebih mampu menguasai diri. Kendala dalam pertemuan kedua siswa masih belum mampu menyelesaikan dengan tuntas masalah yang dihadapi. Keadaan siswa dalam mengikuti proses konseling kedua, siswa mengaku bahwa sulit konsentrasi, sudah berusaha meyakinkan diri untuk tidak takut dengan tugas harian, dan berusaha untuk memahami pelajaran dengan baik. Pada pertemuan ketiga terjadi perubahan yang lebih baik, tidak terdapat kendala, dan keadaan konseli sudah mampu mengatasi kecemasan dan melakukan perubahan tingkah laku. Konseli tidak lagi mengalami kecemasan menghadapi pembelajaran daring

2. Simpulan Konseli IP

Perubahan yang ditunjukkan oleh IP yaitu IP telah mengalami perubahan psikologi dan perilaku yang ditunjukkan setelah konseling sangatlah berbeda dengan sebelum konseling, yaitu sudah tidak lagi mempunyai pemikiran tidak naik kelas, langsung mengerjakan tugas, penghambatan dalam belajar berkurang, dan tidak lagi merasa cemas dengan materi pembelajaran daring. Hal tersebut terbukti ketika peneliti melakukan observasi dan wawancara kepada konseli sesudah konseling yang dilakukan pada 08 Mei 2021 dengan hasil bahwa IP sudah bisa mengatasi kecemasan menghadapi pembelajaran daring. Faktor internal merupakan faktor yang muncul dari dalam diri konseli. Faktor internal yang menyebabkan IP mengalami kecemasan menghadapi pembelajaran daring yaitu dari psikis IP sendiri yang mempunyai pemikiran yang irasional mengenai pembelajaran daring yang kian hari semakin sulit, selalu ketakutan jika tidak naik kelas, dan rasa malas yang dimilikinya. Faktor eksternal adalah faktor yang muncul dari luar diri konseli. Faktor eksternal yang menyebabkan IP mengalami kecemasan menghadapi pembelajaran daring adalah pengaruh dari pergaulan teman, pekerjaan rumah (membantu usaha orang tua), dan *smartphone*.

Penerapan Konseling *Rational Emotif Therapy*

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan sebanyak 3 kali pertemuan terhadap konseli IP dengan permasalahan kecemasan menghadapi pembelajaran daring dapat dijelaskan bahwa dalam pertemuan pertama merupakan bagian penggalian masalah, menentukan faktor penyebab, pemahaman tentang masalah, dan mendorong konseling berfikir secara rasional dengan memberikan bantuan berupa konseling *rational emotif therapy* dengan teknik desensitisasi sistematis.

Kendala dalam pertemuan pertama siswa masih belum terbuka. Keadaan siswa dalam mengikuti proses konseling pertama, siswa mengaku bahwa sulit konsentrasi, sulit memahami pelajaran yang berlangsung selama daring, dan mengalami ketakutan jika tidak mampu naik kelas. Pada pertemuan kedua konseli belum sepenuhnya mampu mengatasi kecemasan dengan baik namun sudah mengalami perubahan. Kendala dalam pertemuan kedua siswa masih belum mampu menyelesaikan masalah dengan baik. Keadaan siswa dalam mengikuti proses konseling kedua, siswa mengaku bahwa masih mempunyai kesulitan berkonsentrasi, sudah berusaha untuk memahami pelajaran dengan baik, dan belajar meyakinkan diri untuk mampu naik kelas. Pada pertemuan ketiga terjadi perubahan yang lebih baik daripada sebelumnya, tidak terdapat kendala, dan keadaan konseli sudah mampu mengatasi kecemasan dan mampu meyakinkan diri untuk bisa naik kelas dengan nilai baik. Konseli tidak lagi mengalami kecemasan menghadapi pembelajaran daring.

Daftar Pustaka

- Agustina, A. S., Yusmanyah, Mayasari, S. (2013). Upaya Mengurangi Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Menggunakan Teknik Relaksasi. *Jurnal Bimbingan Konseling (ALIBKIN)*. 2, No. 4.
- Akhmad, Sudrajat. (2013). *Mengatasi Masalah Siswa Melalui Layanan Individu*. Yogyakarta: Paramitra Publishing.
- Arikunto, Suharsimi. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Atkinson, dkk. (2008). *Psychology Introduction*. (N. Taufik, Penalih Bahasa). Jakarta: Erlangga
- Quamila, Ajeng & Safitri, Tania. (2021, Januari 15). Mengenal Perbedaan Panic Attack Dan Anxiety Attack.
- Corey, Gerald. (2013). *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Terjemah E. Koswara. Bandung: PT Refika Aditama.
- Fitri Anisa, Dona & Ildil. (2016). Konsep Kecemasan (Anxiety) Pada Lanjut Usia (Lansia). *Jurnal Konselor*, pp 93-99.
- Fitriyani, Eva. (2013). *Upaya Mengatasi Kecemasan Dalam Menghadapi Ulangan Dengan Pendekatan Konseling Rational Emotive Therapy Di Smk Pgr 1 Mejobo Kudus*. Skripsi. Universitas Muria Kudus
- Tresna, Gede. (2011, Oktober 10). Model Konseling Behavioral Dengan Teknik Desensitisasi Sistematis.
- Ghufron, M. Nur dan Risnawita S, Rini. (2012). *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Rus Media
- Gunamawan, Imam. (2013). *Metode Penelitian Kualitatif Teori Dan Praktik*. Jakarta: Bumi Aksara
- Hayat, Abdul. (2017). Kecemasan Dan Metode Pengendaliannya. *Jurnal Khazanah*, 12, 52-62.

- Ike Lovita, Syahrul Ismet. (2021). Faktor-Faktor Kecemasan Akademik Selama Pembelajaran Daring Pada Siswa SMA Di Kabupaten Sarolangun. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 4, 3544-3549.
- Komalasari, Gantina. Wahyuni, Eka. dan Karsih. (2014). *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: PT Indeks.
- Kumbara, Yogi & Zulpikar. (2018). Analisis Tingkat Kecemasan (Anxiety) Dalam Menghadapi Pertandingan Atlet Sepak Bola Kabupaten Banyuasin Pada Porprov 2017. *Jurnal Ilmu Keolahragaan* Vol.17.
- Latipu. (2010). *Psikologi Konseling*. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang
- Lubis, Namora Lumongso. (2011). *Memahami Dasar-Dasar Konseling Dalam Teori Dan Praktik*. Jakarta: Kencana Pradana Media Group.
- Afifah, Mahardini Nur (2020, Mei 11). Ciri-Ciri Gangguan Kecemasan. *Kompas.com: Parapuan*.
- Meleong, Lexy J. (2001). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remaja Rosda Karya.
- Mukholil. (2018). Kecemasan Dalam Proses Belajar. *Jurnal Eksponen*, 8: 1-8.
- Oktawirawan, Dwi Hardani. (2020). Faktor Pemicu Kecemasan Siswa Dalam Melakukan Pembelajaran Daring Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 20(2) 541-544.
- Pangondian, R. A., Santosa. P.I., Nugroho, Eko . (2019). Faktor - Faktor Yang Mempengaruhi Kesuksesan Pembelajaran Daring Dalam Revolusi Industri 4.0. *Seminar Nasional Teknologi Komputer & Sains (SAINTEKS) 2019*.
- Peplu. *Mengatasi Rasa Cemas Dan Stress*. Terjemahan oleh Tghursan Hakim. 1991. Jakarta: Bina Rupa
- Pohan, Albert Effendi. (2020). *Konsep Pembelajaran Daring Berbasis Pendekatan Ilmiah*. Grobogan: CV Sarnu Untung
- Prayitno dan Amti, Erman. (2004). *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Prayitno. (2012). *Jenis Layanan dan Kegiatan Pendukung Konseling*, Padang: Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang
- Purnama, Lilis Ratna. (2012). *Teknik-Teknik Konseling*. Universitas Negeri Semarang
- Rahardjo, Susilo & Gudnanto. (2012). *Pemahaman Individu Teknik Non Tes Edisi Revisi*. Kudus: Nora Media Enterprise.
- Rokhayani, Esti. (2012). *Efektifitas Konseling Rational Emotive Dengan Teknik Relaksasi Untuk Membantu Siswa Mengatasi Kecemasan Menghadapi Ujian*. Jurnal. Surabaya: Unesa
- Slameto, (2003). *Belajar Dan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan*. Jakarta: Rineka Cipta

-
- Sudrajat, Akhmad. (2008). *Konseling Rational Emotif (RET)*. Tersedia Dalam Konseling Rasioanl Emotif (RET)-Tentang Pendidikan. Htm (online) dunduh pada 13 Febuari 2020.
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung: Gramedia.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung: Gramedia.
- Sukardi, Dewa Ketut. (2002). *Pengantar Pelaksana Program Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah*. Jakarta: Rineka Cipta
- Surya, Mohamad. (2003). *Teori-Teori Konseling*. Bandung: CV. Pustaka Bani Quraisy.
- Untari Dewi, Erika. (2020). Pengaruh Kecemasan Saat Pembelajaran Daring Masa Pandemi Covid-19 Terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa Stikes William Surabaya. *Jurnal Keperawatan: 9(1), 18-23*.
- Walgito, Bimo. (2005). *Bimbingan Dan Konseling (Studi & Karir)*. Yogyakarta: CV Andi Offse
- Willis, Sofyan S. (2010). *Konseling Individual Teori Dan Praktek*. Bandung: CV Alfabeta
- Winkel, WS. (2008). *Bimbingan dan Konseling di Institusi pendidikan*. Jakarta. Gramedia
-