

Layanan Konseling Dalam Mereduksi Kecemasan Belajar Melalui Pendekatan Eksistensial Humanistik



This is an open access article distributed under the Creative Commons Attribution License CC-BY NC-4.0 ©2020 by author (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>).

(Received: Mei-2022; Reviewed: Juni-2022; Accepted: Juli-2022; Available online: Agustus-2022;
Published: Agustus-2022)

ZulfiZulfikri^{1*}, M. Amirullah²,
Aswar³, Fitriana⁴
^{1,2,3,4} Universitas Negeri Makassar
Email: zulfikri@unm.ac.id
Email: amirullah14@unm.ac.id

Abstract. *Learning anxiety is a feeling that arises when a person is unable to control himself or is helpless in certain circumstances. Usually, people who experience anxiety have several reactions, such as a racing heart, tension, and even emotion. anxiety becomes an obstacle in the learning process that can reduce the performance of a person's cognitive functions, such as in concentrating, remembering, forming concepts and solving problems. The humanistic existential approach is a theory that focuses on the human condition which focuses on an attitude that emphasizes an understanding of humans. The existential approach also directs individuals to become more aware that they have the freedom to choose and act, and then helps them make life choices that enable them to actualize themselves and achieve a meaningful life. Existential therapy can help counselees to be able to deal with the anxiety of choosing for themselves and then accept the reality that they are more than just victims of the power of determining outside themselves.*

Key words: *learning anxiety; humanistic existential approach*

Abstrak. kecemasan belajar adalah perasaan yang muncul apabila seseorang tidak mampu mengendalikan diri atau tidak berdaya pada keadaan tertentu, biasanya orang yang mengalami kecemasan terdapat beberapa reaksi seperti jantung berdetak kencang, tegang bahkan emosi. kecemasan menjadi penghambat dalam proses pembelajaran yang dapat mengurangi kinerja fungsi-fungsi kognitif seseorang, seperti dalam berkonsentrasi, mengingat, pembentukan konsep dan pemecahan masalah. Pendekatan eksistensial humanistik adalah teori yang berfokus pada kondisi manusia yang berfokus pada suatu sikap yang menekankan pada suatu pemahaman atas manusia. Pendekatan eksistensial juga mengarahkan individu agar menjadi lebih sadar bahwa mereka memiliki kebebasan untuk memilih dan bertindak, dan kemudian membantu mereka membuat pilihan hidup yang memungkinkannya dapat mengaktualisasikan diri dan mencapai kehidupan yang bermakna. Terapi eksistensial dapat menolong konseli untuk bisa menghadapi kecemasan memilih

untuk diri sendiri dan kemudian menerima realitas bahwa mereka itu lebih dari sekedar korban kekutan menentukan di luar diri mereka sendiri.

Kata Kunci: kecemasan Belajar; ; pendekatan eksistensial Humanistik

PENDAHULUAN

Kecemasan siswa Ketika melaksanakan kegiatan akademik di sekolah merupakan kondisi yang dapat mempengaruhi kesuksesannya di sekolah. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Sharma dan Pandey (2017) menjelaskan bahwa kecemasan berhubungan langsung dengan kehidupan sehari-hari siswa dan kecemasan ini dapat mempengaruhi tingkat prestasi akademiknya. Jannah (2013) menyatakan kecemasan terjadi apabila seseorang sedang menghadapi situasi yang tampak berada diluar kendali mereka maka mengakibatkan perasaan tidak berdaya untuk mengendalikan apa yang terjadi Menurut Holtum kecemasan ini ditandai oleh rasa khawatir tentang bahaya yang tidak terduga pada masa depan dimana keadaan emosional negatif ini ditandai adanya firasat dan somatik ketegangan, seperti hati berdetak kencang, berkeringat, serta kesulitan bernapas (Sa'adah, 2020). Menurut Ghufon dan Risnawati kecemasan merupakan pengalaman subjektif yang tidak menyenangkan mengenai kekhawatiran atau ketegangan berupa perasaan cemas, tegang, dan emosi yang dialami oleh seseorang (Hidayana et al, 2020). Kecemasan terjadi sebagai dampak adanya ancaman terhadap harga diri dan identitas diri keberadaan individu (Rustan & Hasriani, 2019). Menurut Siebert (Halim, 2019) menghilangkan kesenangan dalam pembelajaran akan mengakibatkan kecemasan yang dianggap sebagai bagian dari penghambat dalam proses pembelajaran yang dapat mengurangi kinerja fungsi-fungsi kognitif seseorang, seperti dalam berkonsentrasi, mengingat, pembentukan konsep dan pemecahan masalah.

Perasaan cemas ini muncul apabila seseorang tidak mampu mengendalikan diri atau tidak berdaya pada keadaan tertentu, biasanya orang yang mengalami kecemasan terdapat beberapa reaksi seperti jantung berdetak kencang, tegang bahkan emosi. kecemasan dikatakan berlebihan ketika kecemasan tersebut terus menerus terjadi dan berlangsung lama. Kecemasan pun mempengaruhi berbagai aspek aktivitas individu. Walker (dalam He, Deyuan 2018, p. 2) menjelaskan bahwa kecemasan memiliki hubungan dengan kinerja, yang diasumsikan seperti "U" terbalik. Lebih lanjut dijelaskan bahwa, ketika kecemasan rendah maka kinerja juga akan rendah dan sebaliknya. Permasalahan akan timbul ketika, kecemasan individu berlebih tentunya akan mengakibatkan kinerjanya menjadi memburuk. Untuk itu, memiliki kecemasan merupakan hal yang normal pada setiap individu selama tingkat kecemasannya rendah.

Beberapa siswa terkadang menyikapi proses pembelajaran sebagai permasalahan dalam hidupnya, pemahaman yang dijelaskan terkadang dipahami keliru sehingga dalam proses belajar terdapat rasa takut, cemas, khawatir, tegang yang dialami oleh siswa dalam proses belajar salah satu faktor yang dapat menyebabkan rasa cemas adalah banyaknya tugas sekolah yang menjadi beban oleh siswa dan menimbulkan rasa stres (Widodo et al, 2017; Hidayana, 2020). Stres yang disebabkan tekanan umumnya menyebabkan kecemasan belajar dalam situasi tertentu. Sehingga pengelolaan emosi yang baik memandu proses berfikir, mendalami pengetahuan tentang hal-hal penyebab rasa cemas penting dilakukan. Bertolak dari masalah kecemasan siswa saat ini maka perlu dilakukan layanan konseling untuk mereduksi kecemasan siswa dalam proses belajar sebab mengingat begitu pentingnya prestasi belajar siswa untuk menunjang karir dan masa depan siswa. Berdasarkan jabaran diatas maka diperlukan pendekatan dalam layanan konseling yakni dengan pendekatan yang efektif,

dan strategis dalam mengurangi kecemasan yakni pendekatan konseling eksistensial humanistik. Hal ini dinilai baik karena pendekatan ini memiliki konsep dan kontribusi besar dalam membangun pemahaman dan kesadaran diri terhadap keberadaan (eksistensi) terkait potensi diri manusia, memberi kebebasan dan bertanggung jawab terhadap sebuah pilihan dan memaknai nilai-nilai atau arti dari tujuan kehidupannya.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain penelitian library research, yaitu dengan menggunakan beragam kegiatan pengumpulan data dan fakta pustaka, melalui upaya membaca, mencatat, menginterpretasi, serta mengolah bahan penelitian. Library research merupakan penelitian yang objeknya dicari dengan berbagai informasi pustaka (buku referensi) serta hasil penelitian yang relevan untuk mendapatkan pijakan teori dan upaya penyelesaian isu yang diteliti (Jonathan, 2006). Objek data dicari oleh peneliti melalui berbagai literatur yang sesuai dengan topik (isu) yang diangkat dan berupaya mencari temuan solusi terkait dengan isu yang diteliti. Melalui penelitian pustaka dapat memberi hasil dari apa yang dicari melalui sumber-sumber data yang digunakan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Kecemasan Belajar siswa.

Teknik pemberian informasi adalah bimbingan yang diberikan untuk memberikan informasi kepada seluruh siswa. Diskusi kelompok adalah teknik layanan bimbingan dengan teknik diskusi kepada sesama anggota kelompok yang merupakan cara dimana siswa memperoleh kesempatan untuk memecahkan masalah secara bersama-sama. Dalam Diskusi tersebut setiap anggota kelompok dapat dengan bebas mengemukakan pendapat. Kemudian dalam diskusi tersebut siswa diberikan peran tertentu, misalnya pemimpin, notulen, dan anggota. Teknik Pemecahan masalah adalah siswa diberikan suatu Cemas belajar adalah rasa takut, cemas, khawatir, tegang yang dialami oleh individu dalam proses belajar salah satu faktor yang dapat menyebabkan rasa cemas adalah banyaknya tugas sekolah yang menjadi beban oleh siswa dalam menempuh pembelajaran sehari-hari (Widodo et al, 2017; Hidayana, 2020). Kecemasan mampu mempengaruhi tinggi rendahnya motivasi belajar seseorang apabila siswa tidak mampu mengendalikan dan menghadapi situasi sulit dari apa yang terjadi (Widodo, 2017). Rifaedah (Hidayana, 2020) berdasarkan teori Freud bahwa rasa cemas mengandung beberapa harapan, harap-harap cemas atau keinginan yang disertai rasa cemas, kecemasan ini terdiri dari dua jenis, yakni sebagai berikut:

- a. kecemasan objektif (objective anxiety) berupa reaksi terhadap persepsi bahaya eksternal, bersifat rasional, alami, hampir serupa dengan ketakutan.
- b. Kecemasan neurotik, yaitu kecemasan yang bersifat tidak rasional. Kecemasan neurotik dibagi menjadi tiga jenis: kecemasan bebas mengambang, fobia, dan kecemasan histeria.

Gejala kecemasan memiliki beberapa bentuk yang dapat dialami oleh seseorang yang cenderung untuk terus

menerus merasa khawatir akan keadaan yang buruk yang akan menimpa dirinya atau diri orang lain yang dikenalnya dengan baik (Handayani, 2016). Pengelolaan emosi yang baik memandu proses berfikir, mendalami pengetahuan tentang hal-hal penyebab rasa cemas, serta menunjang pertumbuhan emosional dan intelektual hal ini sangat dibutuhkan dalam menciptakan kinerja dan kemampuan individu yang tinggi (Braun et al., 2020). Seorang siswa yang mampu memahami, membedakan, dan menggunakan emosi atau perasaan secara baik tahu bagaimana untuk tetap termotivasi meskipun ia berada didalam kondisi yang tertekan karena suatu pengelolaan emosi yang baik mempengaruhi secara positif terhadap kualitas kinerja (Sari et al., 2020). Siswa yang mempunyai sikap optimis untuk yakin atas kemampuan diri sendiri dan realistis, bahkan pada saat harapan mereka tidak terwujud, mereka tetap berpikiran positif untuk tetap menerima hal ini nampak pada interaksi pembelajaran (Rustan & Bahru, 2018). Sehingga melalui pengelolaan emosi dalam memandu berfikir siswa untuk memahami, membedakan, menempatkan perasaan dan emosi terhadap gejala kecemasan yang dialami siswa berpengaruh positif terhadap kualitas kinerja siswa.

Menurut (Halim, 2017) terdapat faktor – faktor yang mempengaruhi kecemasan yakni faktor internal yang bersumber dari dalam diri sendiri terutama apabila siswa menghadapi permasalahan yang dapat mempengaruhi pengambilan keputusan, motivasi belajar, dan psikologis yang lain dan faktor eksternal yang bersumber dari luar diri individu seperti lingkungan sosial seseorang termasuk berhubungan dengan kecemasan dalam belajar adalah dukungan sosial teman sebaya. Sedangkan menurut Mobarth & Kase (Trisnani, 2017) terdapat faktor – faktor penyebab kecemasan berbicara di depan publik dalam proses pembelajaran adalah sebagai berikut

a. Faktor Biologis.

Rasa takut maupun cemas dialami semua orang ketika berhadapan dengan bahaya. Pada saat menghadapi situasi yang membuatnya merasa tidak nyaman, respon fisiologis yang tampak adalah, pertama, system saraf simpatis memproduksi & melepaskan adrenalin yaitu suatu hormone fight (Menghadapi) dan flight (Mwnghindari) situasi bahaya. Kedua, detak jantung berdebar dengan kuat: tekanan darah naik: wajah bersemu merah. Ketiga, merasakan adanya sensasi dingin dan gemetar pada tangan dan kaki. Keempat, mengatur pernafasan dan mengalami sakit kepala ringan. Kelima, berkeringat pada sekujur tubuh.

b. Faktor Pikiran Negatif

Pikiran akan memicu respon biologis sebaliknya adakalanya respon biologis yang menampakkan kecemasan dan pikiran negative akan menyertainya. Pikiran negative yang umumnya timbul, pertama bahwa berbicara di depan umum menakutkan. Kedua, pikiran yang terlalu berlebihan terhadap konsekuensi negative dari suatu situasi social. Ketiga, penalaran emosi merupakan suatu pemikiran tentang adanya perasaan cemas misalnya sakit perut akan menyebabkan individu mengungkapkan pendapat dengan buruk. Keempat, adanya perasaan kurang mampu mengatasi beberapa kesulitan pada situasi social. Kelima, fokus terhadap aspek negative dari suatu situasi dan mengabaikan hal-hal yang positif.

c. Faktor Perilaku Menghindar

Respon yang alami saat mengalami kecemasan adalah bagaimana agar dapat lepas dari kondisi tersebut dengan strategi menghindar (Monarth & kase, 2007). Kita ingin menghindrai situasi yang membuat tegang tersebut secepat mungkin dan tidak ingin kembali pada situasi yang sama.

2. Pendekatan Eksistensial Humanistik

Terapi eksistensial humanistik berfokus pada kondisi manusia. Pendekatan ini terutama adalah suatu sikap yang menekankan pada pemahaman atas manusia alih-alih suatu sistem teknik-teknik yang digunakan untuk mempengaruhi klien. eksistensial humanistik berasumsi bahwa manusia pada dasarnya memiliki potensipotensi yang baik minimal lebih banyak baiknya dari pada buruknya. Terapi eksistensial humanistik memusatkan perhatian untuk menelaah kualitas-kualitas nsani, yakni sifat-sifat dan kemampuan khusus manusia yang terpaten pada eksistensial manusia, seperti kemampuan abstraksi, daya analisis dan sintesis, imajinasi, kreatifitas, kebebasan sikap etis dan rasa estetika.

Pendekatan eksistensial humanistik adalah teori yang berfokus pada kondisi manusia yang berfokus pada suatu sikap yang menekankan pada suatu pemahaman atas manusia (Haryanti, 2018). Pendekatan eksistensial humanistik menyajikan suatu landasan filosofis bagi orang-orang dalam hubungan dengan sesamanya yang menjadi ciri khas, kebutuhan yang unik dan menjadi tujuan konselingnya melalui pertanyaan dasar menyangkut keberadaan manusia yang menjadi tujuan konseling (Nugroho, 2018). Pendekatan eksistensial humanistik berusaha mengembalikan pribadi kepada fokus sentral dengan memberikan gambaran tentang manusia pada tarafnya yang tertinggi. Pendekatan ini berfokus pada sifat dari kondisi manusia mengenai kesanggupan untuk menyadari diri, bebas memilih dalam penentuan nasib sendiri, kebebasan dan tanggung jawab, kecemasan sebagai suatu unsur dasar, pencarian makna yang unik di dalam dunia yang tak bermakna, berada sendiri dan berada dalam hubungan dengan orang lain keterhinggaan dan kematian, dan kecenderungan mengaktualkan (Nugroho, 2018; Haryanti, 2018). Pandangan eksistensial akan sifat manusia ini dikontrol oleh keberadaan kita ini tak pernah tetap, manusia adalah makhluk yang selalu dalam keadaan transisi, berkembang, membentuk diri dan menjadi sesuatu (Haryanti, 2018). Menjadi seseorang berarti pula bahwa kita menemukan sesuatu dan menjadikan keberadaan kita sebagai sesuatu yang wajar.

Terapi eksistensial berpijak pada premis bahwa manusia tidak bisa lari dari kebebasan dan bahwa kebebasan dan tanggung jawab berkaitan sebagai individu keberadaan kita ini tak pernah tetap, melainkan kita secara terus menerus mengubah diri sendiri melalui proyek-proyek kita karena manusia adalah makhluk yang selalu dalam keadaan transisi, berkembang, membentuk diri dan menjadi sesuatu (Haryanti, 2018). Tujuan utama dari pendekatan eksistensial pada terapi adalah membantu klien menjadi lebih otentik secara personal dalam pendekatan mengarah pada kemampuan individu dalam menjabarkan mengenai siapa diri mereka dan apa yang mereka rasakan (Nugroho, 2018). Pendekatan eksistensial juga mengarahkan individu agar menjadi lebih sadar bahwa mereka memiliki kebebasan untuk memilih dan bertindak, dan kemudian membantu mereka membuat pilihan hidup yang memungkinkannya dapat mengaktualisasikan diri dan mencapai kehidupan yang bermakna. Menurut (Hasna, 2019) berdasarkan teori Maslow (1968) landasan yang terbentuk dalam praktek konseling, yaitu sebagai berikut:

a. Kesadaran diri

Manusia memiliki kesanggupan untuk menyadari dirinya sendiri, sesuatu kesanggupan yang unik dan nyata yang memungkinkan manusia mampu berfikir dan memutuskan. Semakin kuat kesadaran diri seseorang, maka akan semakin besar pula kebebasan yang ada pada orang itu. Kesadaran untuk memilih alternatif-alternatif yakni memutuskan secara bebas didalam kerangka pembatasnya adalah suatu aspek yang esensial pada manusia kebebasan

memilih dan bertindak itu disertai tanggung jawab. Para ekstensialis menekan manusia bertanggung jawab atas keberadaan dan nasibnya.

b. kebebasan, tanggung jawab dan kecemasan

Kesadaran atas kebebasan dan tanggung jawab bisa menimbulkan kecemasan yang menjadi atribut dasar pada manusia. Kecemasan eksistensial bisa diakibatkan atas keterbatasannya dan atas kemungkinan yang tak terhindarkan untuk mati. Kesadaran atas kematian memiliki arti penting bagi kehidupan individu sekarang, sebab kesadaran tersebut menghadapkan individu pada kenyataan bahwa dia memiliki waktu yang terbatas untuk mengaktualkan potensipotensinya. Dosa ekstensial yang juga merupakan bagian kondisi manusia adalah akibat dari kegagalan individu untuk menjadi sesuatu sesuai dengan kemampuan yang sesungguhnya seperti menghindari situasi yang menakutkan, emosional dan perilaku cemas tanpa disadari.

c. Penciptaan makna

Manusia itu unik dalam arti bahwa ia berusaha untuk menentukan tujuan hidup dan menciptakan nilai-nilai yang akan memberikan makna bagi kehidupan. Menjadi manusia juga berarti menghadapi kesendirian. Walaupun pada hakikatnya sendirian, manusia memiliki kebutuhan untuk berhubungan dengan sesamanya dalam suatu cara yang bermakna, sebab manusia adalah makhluk rasional. Kegagalan dalam menciptakan hubungan yang bermakna bisa menimbulkan kondisi-kondisi isolasi dipersonalisasi, alineasi, kerasingan, dan kesepian. Manusia juga berusaha untuk mengaktualkan diri yakni mengungkapkan potensi-potensi manusiawinya. Sampai tahap tertentu, jika tidak mampu mengaktualkan diri, ia bisa menjadi "sakit"

3. Layanan Konseling dengan pendekatan Eksistensial Humanis untuk mereduksi kecemasan belajar siswa

Pendekatan Eksistensial Humanistik dalam layanan konseling menggunakan sistem teknik-teknik yang bertujuan untuk mempengaruhi konseli. Pendekatan eksistensial humanistik adalah salah satu pendekatan yang memahami perasaan cemas individu dengan meningkatkan kesadaran dirinya, diberikan kebebasan dalam memilih, bebaskan dari ketergantungan terhadap orang lain yang mempengaruhi pilihannya serta berikan pertimbangan-pertimbangan lain yang lebih matang untuk memutuskan pilihannya (Wijaya, 2014). Pendekatan eksistensial humanistik adalah pendekatan yang memahami perasaan cemas individu dengan meningkatkan kesadaran dirinya, diberikan kebebasan dalam memilih, bebaskan dari ketergantungan terhadap orang lain yang mempengaruhi pilihannya serta berikan pertimbangan-pertimbangan lain yang lebih matang untuk memutuskan pilihannya (Nugroho, 2018). Penerapan konseling Eksistensial-Humanistik berupaya mengondisikan individu untuk selalu merasa eksis dan adadi dunia tempat ia berada .

Konseling Eksistensial Humanistik bertujuan agar klien mengalami keberadaanya secara otentik dengan menjadi sadar atas keberadaannya May (Trisnani, 2017) terapi eksistensial dapat menolong konseli untuk bisa menghadapi kecemasan memilih untuk diri sendiri dan kemudian menerima realitas bahwa mereka itu lebih dari sekedar korban kekutan menentukan di luar diri mereka sendiri. Tujuannya adalah agar konseli mampu melakukan tindakan yang berlandaskan pada tujuan otentik bagi terciptanya eksistensi yang bermutu. Anggapan terbaik tentang terapi

eksistensial adalah bahwa terapi ini merupakan ajakan bagi konseli untuk mengenal cara-cara untuk tidak hidup sepenuhnya pada apa yang di alami namun mampu membuat pilihan yang menuntun mereka pada kehidupan yang baik dan menjadi manusia yang berkemampuan

Hasil penelitian (Hasna, 2019) menggunakan konseling kelompok dengan pendekatan Eksistensial-Humanistik untuk melatih penyesuaian diri, (Nuroho, 2018) menggunakan pendekatan Eksistensial-Humanistik berbasis nilai budaya Jawa "narimo ing padhum" untuk mereduksi kecemasan remaja di era disrupsi. Sedangkan Penelitian (Trisnani, 2017) menerapkan Eksistensial-Humanistik untuk mereduksi kecemasan berbicara di depan umum. Hasil riset (Sa'adah, 2020) Konseling Eksistensial Humanistik untuk mengurangi kecemasan terhadap masa depan dan hasilnya menunjukkan bahwa subjek merasa lebih tenang, mengakui apa yang terjadi pada dirinya sebagai individu yang pernah menggunakan narkoba, masih merasa inferior dan belum bisa untuk memaksa dirinya diterima orang-orang disekitarnya.

Terapi eksistensial berpijak pada premis bahwa manusia tidak bisa lari dari kebebasan dan bahwa kebebasan dan tanggung jawab berkaitan sebagai individu keberadaan kita ini tak pernah tetap, melainkan kita secara terus menerus mengubah diri sendiri melalui proyek-proyek kita karena manusia adalah makhluk yang selalu dalam keadaan transisi, berkembang, membentuk diri dan menjadi sesuatu (Haryanti, 2018). Pendekatan ini mengutamakan suatu sikap yang menekankan pada pemahaman atas manusia. Sehingga berdasarkan pemaparan diatas pentingnya mereduksi kecemasan belajar siswa memiliki hubungan melalui pendekatan Eksistensial-Humanistik.

SIMPULAN DAN SARAN

Perasaan cemas belajar adalah perasaan yang muncul apabila seseorang tidak mampu mengendalikan diri atau tidak berdaya pada keadaan tertentu, biasanya orang yang mengalami kecemasan terdapat beberapa reaksi seperti jantung berdetak kencang, tegang bahkan emosi. Faktor kecemasan belajar terbagi menjadi dua yaitu faktor internal dan faktor eksternal, selain itu juga terdapat faktor biologis, pikiran negatif dan perilaku menghindar. Pendekatan eksistensial juga mengarahkan individu agar menjadi lebih sadar bahwa mereka memiliki kebebasan untuk memilih dan bertindak, dan kemudian membantu mereka membuat pilihan hidup yang memungkinkannya dapat mengaktualisasikan diri dan mencapai kehidupan yang bermakna. Terapi eksistensial dapat menolong konseli untuk bisa menghadapi kecemasan memilih untuk diri sendiri dan kemudian menerima realitas bahwa mereka itu lebih dari sekedar korban kekutan menentukan di luar diri mereka sendiri.

DAFTAR RUJUKAN

- Braun, S. S., Schonert-Reichl, K. A., & Roeser, R. W. (2020). Effects of teachers' emotion regulation, burnout, and life satisfaction on student well-being. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 69, 101151.
- Fitri Haryanti, P. (2018). Pendekatan Eksistensial-Humanistik berbasis nilai budaya kesenian pencak silat dalam mereduksi perilaku agresif. In *Prosiding SNBK (Seminar Nasional Bimbingan Dan Konseling)* (Vol. 2, No. 1, pp. 104-112).
- Handayani, S., D. (2016). Pengaruh Konsep Diri dan Kecemasan Siswa terhadap Pemahaman Konsep Matematika. *Jurnal Formatif*, 6(1) 23-34.
- Hudayana, E., Jannah, C., Hartinah, A. S., & Subhi, M. R. I. (2020). Menurunkan Kecemasan Belajar Santri Baru Melalui Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Fokus Konseling*, 6(1), 37-45.

- Halim, F. (2019). Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya dan Kepercayaan Diri Terhadap Kecemasan Belajar Siswa Pendidikan Dasar. *Pedagogik Journal of Islamic Elementary School*, 2(2) 129-146.
- Hasna, A. (2019). Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Eksistensial- Humanistik Untuk Melatih Penyesuaian Diri Melalui Randai Dari Minangkabau [Group Counseling Using An Existential-Humanistic Approach To Develop Self-Adjustment Combined With The Expressive Arts Techniques Of Randai Of Minangkabau]. *POLYGOT: Jurnal Ilmiah*, 15(1) 124-139.
- He, D. (2018). *Foreign language learning anxiety in china, theories and applications in english language teaching*. Singapore: Springer Nature.
- Nugroho, I., S. (2018). Pendekatan Eksistensial-Humanistik berbasis nilai Budaya Jawa “narimo ing pandhum” untuk mereduksi kecemasan remaja di era disrupsi. In prosiding SNBK (Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling) (Vol. 2, No.1, pp. 46-54).
- Nawangsari, N.A.F. 2001. Pengaruh self-efficacy dan expectancy-value terhadap kecemasan menghadapi pelajaran matematika. *Jurnal Psikologi Pendidikan: Insan Media Psikologi*, 3 (2): 75-88.
- Rufaedah, Any. (2012). *Freud Tentang Manusia: Sebuah Pengantar*. Malang: Averroes Press.
- Rustan, E., & Bahru, M. S. (2018). Penguatan Self Confidence dalam Pembelajaran Matematika melalui Metode Suggestopedia. *Al-Khwarizmi: Jurnal Pendidikan Matematika Dan Ilmu Pengetahuan Alam*, 6(1), 1-14.
- Sa'adah, D. Z. (2020). Konseling Eksistensial Humanistik untuk Mengurangi Kecemasan Terhadap Masa Depan. *Procedia: Studi Kasus Dan Intervensi Psikologi*, 8(3), 112-118.
- Sari, P., Bulantika, S. Z., Dewantari, T., & Rimonda, R. (2020). Effects of Stress Coping and Emotion Regulation on Student Academic Stress. *KONSELI: Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)*, 7(1), 73-80.
- Sharma, G., & Pandey, D. (2017). Anxiety, depression, and stress in relation to academic achievement among higher secondary school students. *The International Journal of Indian Psychology*, 4(2), 82-89.
- Trisnani, R., P. (2017). Penerapan Konseling Eksistensial Humanistik untuk Mereduksi Kecemasan Berbicara di Depan Umum. *Seminar Nasional BK FIP-UPGRIS*.
- Wijaya, R., S. (2014). Model Konseling Kelompok Eksistensial Humanistik untuk Kecemasan Siswa Menentukan Arah Peminatan SMA Negeri Semarang. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 3(2) 84-89
- Widodo, S. A., Laelasari, L., Sari, R. M., Nur, I. R. D., & Putrianti, F. G. (2017). Analisis faktor tingkat kecemasan, motivasi dan prestasi belajar Siswa. *Taman Cendekia: Jurnal Pendidikan Ke-SD-An*, 1(1), 67-77.