

Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Teknik REBT untuk Menurunkan Kecemasan Siswa Menghadapi Pembelajaran Daring

Ira Wirtati¹, Abdurrahman², Fatkhur Rohman³

^{1,2,3}Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Indonesia

³fatkhurrohman@uinsu.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keefektifan layanan konseling kelompok teknik REBT dalam menurunkan kecemasan siswa menghadapi pembelajaran daring. Metode penelitian menggunakan kuasi eksperimen dengan desain *faktorial 2 x 2* (eksperimen-kontrol, pretest-posttest). Sampel penelitian ini berjumlah 14 orang, terdiri dari 7 kelompok eksperimen dan 7 kelompok kontrol. Instrumen penelitian adalah angket tentang kecemasan akademik. Teknik analisis data dilakukan menggunakan rumus *Uji-t/Man-Whitney*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa, kelompok eksperimen memiliki skor rata-rata kecemasan sebelum intervensi adalah 53.29, yang turun menjadi 16.71 setelah intervensi. Perubahan ini signifikan dengan nilai p sebesar 0.02, dengan rata-rata penurunan sebesar 36.57. Sementara Kelompok Kontrol skor rata-rata kecemasan sebelum intervensi adalah 52.57, yang hanya sedikit menurun menjadi 33.29 setelah periode yang sama. Perubahan ini tidak signifikan dengan nilai p sebesar 0.51, menunjukkan tidak adanya efek signifikan dari faktor eksternal pada kelompok kontrol. Dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok teknik REBT efektif menurunkan kecemasan belajar secara daring pada siswa.

Kata kunci: Kecemasan Belajar Daring, Konseling Kelompok, Teknik REBT

Pendahuluan

Pembelajaran daring telah menjadi bagian integral dari sistem pendidikan, baik di Indonesia bahkan di seluruh dunia. Proses ini, meskipun menawarkan fleksibilitas dan aksesibilitas yang lebih luas, juga membawa tantangan baru, terutama dalam hal kesehatan mental siswa (Darajat, 2008). Kecemasan terkait pembelajaran daring menjadi masalah signifikan yang memerlukan perhatian khusus, mengingat dampaknya terhadap kinerja akademis dan kesejahteraan psikologis siswa (Ilhami & Hertinjung, 2022).

Pembelajaran daring, yang berkembang pesat sejak pandemi COVID-19, mengubah cara siswa belajar dan berinteraksi dengan materi pendidikan. Menurut Arora et al. (2021), pembelajaran daring memberikan kemudahan akses ke materi pembelajaran dan interaksi dengan pengajar secara virtual. Namun, perubahan ini juga menghadapi tantangan, termasuk masalah teknis, kurangnya interaksi sosial langsung, dan kesulitan dalam menjaga motivasi belajar. Kecemasan siswa terkait pembelajaran daring telah menjadi perhatian utama bagi pendidik dan peneliti. Siswa sering mengalami kecemasan terkait aspek teknis, kurangnya interaksi sosial, dan beban akademik yang meningkat. Kecemasan ini tidak hanya mempengaruhi kesehatan mental siswa tetapi juga dapat mengganggu proses belajar mereka. Siswa yang cemas mungkin mengalami kesulitan dalam berkonsentrasi, rendahnya motivasi, dan prestasi akademik yang menurun (Rauf, 2022).

Kecemasan yang dialami siswa selama pembelajaran daring dapat dikategorikan ke dalam beberapa jenis. Pertama, kecemasan teknis, yaitu kekhawatiran tentang kegagalan perangkat

keras atau perangkat lunak yang digunakan dalam proses pembelajaran (Chung & Chan, 2020), Kedua, kecemasan akademik, yang berkaitan dengan kekhawatiran mengenai kualitas pengajaran, beban tugas yang meningkat, dan ketidakpastian terkait evaluasi dan penilaian (Kebritchi et al., 2017), Ketiga, kecemasan sosial, termasuk perasaan isolasi akibat berkurangnya interaksi sosial dengan teman dan pengajar (Garrison et al., 2010).

Hasil penelitian oleh Zheng et al. (2022), menunjukkan bahwa lebih dari 60% siswa melaporkan tingkat kecemasan yang tinggi terkait pembelajaran daring, dengan efek negatif yang terlihat pada motivasi belajar, konsentrasi, dan prestasi akademik. Kecemasan ini juga dapat berdampak pada kesehatan mental, dengan beberapa siswa melaporkan gejala stres, depresi, dan gangguan tidur (Cohen et al., 2021). Hal ini juga dialami oleh siswa/i di MAL UIN Sumatera Utara Medan, sebagaimana dijelaskan oleh guru BK melalui wawancara yang dilakukan sebelumnya. Dikatakan bahwa, siswa mengalami kecemasan dalam menghadapi pembelajaran di madrasah terutama ketika mengikuti pembelajaran yang dilakukan secara daring. Dalam wawancara tersebut dilaporkan, bahwa siswa mengalami kecemasan ketika mengikuti pembelajaran daring seperti tiba-tiba kehabisan paket, hilang jaringan, tidak paham materi yang disampaikan, tagihan tugas yang menumpuk, dan juga kekhawatiran terhadap nilai yang diperoleh.

Salah satu pendekatan yang dapat digunakan untuk mengatasi kecemasan ini adalah dengan menggunakan teknik konseling kelompok berbasis Rational Emotive Behavior Therapy (REBT). Konseling kelompok merupakan salah satu metode yang efektif dalam menangani berbagai masalah psikologis, termasuk kecemasan. Pendekatan ini memberikan kesempatan bagi siswa untuk berbagi pengalaman dan mendapatkan dukungan sosial dari teman sebaya. Konseling kelompok juga menawarkan ruang bagi siswa untuk belajar dari pengalaman orang lain, meningkatkan keterampilan sosial, dan mengurangi rasa isolasi (Corey, 2016).

Rational Emotive Behavior Therapy (REBT), yang dikembangkan oleh Albert Ellis, adalah pendekatan psikoterapi yang fokus pada pemahaman dan perubahan pola pikir irasional yang dapat menyebabkan kecemasan dan stres. REBT mengajarkan individu untuk menggantikan keyakinan yang tidak rasional dengan keyakinan yang lebih realistis dan positif, serta mengatasi emosi negatif dengan cara yang lebih konstruktif (Dryden & Neenan, 2015). Teknik REBT dapat membantu siswa untuk mengidentifikasi dan mengubah keyakinan irasional mereka terkait pembelajaran daring, seperti ketakutan akan kegagalan, kekhawatiran tentang penilaian online, atau ketidakmampuan untuk mengelola waktu dengan baik. Dengan menggunakan REBT, siswa dapat belajar untuk menghadapi situasi ini dengan cara yang lebih rasional dan mengurangi tingkat kecemasan mereka. Hal ini sebagaimana hasil penelitian (Arnita, 2022), yang menyebutkan bahwa konseling rational emotive behavior therapy efektif menurunkan kecemasan siswa dalam menghadapi ujian.

Selain itu, beberapa permasalahan siswa yang dapat diatasi menggunakan teknik rational emotive behavior therapy adalah seperti prokrastinasi akademik (Hasanah & Pratiwi, 2024; Sukasih et al., 2022), meningkatkan resiliensi akademik (Irawan et al., 2024; Nadila et al., 2021), mengurangi kecanduan game online (Jatira et al., 2024), mengurangi kecemasan karir (M. & Dea Ananda, 2022), mengurangi kecemasan akademik (Putri et al., 2022; Thahir & Rizkiyanti, 2017), mengurangi kecemasan siswa menghadapi pembelajaran daring (Rachma et al., 2021), mengurangi kecemasan berpendapat di depan kelas (Sembiring & Rahmi, 2017), mengurangi kecemasan berkomunikasi (Rambe & Syarqawi, 2023), dan meningkatkan kepercayaan diri (Apriyanto & Asni, 2024).

Berangkat dari uraian di atas, maka penelitian ini dipandang sangat penting dilakukan kepada siswa di MAL UIN Sumatera Utara Medan. Dimana melalui inromasi yang diperoleh bahwa siswa mengalami kecemasan dalam menghadapi pembelajaran daring. Sementara

pembelajaran daring merupakan bagian yang tidak dapat dipisahkan dari pembelajaran di era digitalisasi ini. Berbagai pendapat dan hasil penelitian telah menunjukkan bahwa layanan konseling dengan teknik rational emotive behavior therapy efektif dalam mengurangi kecemasan siswa termasuk kecemasan menghadapi pembelajaran daring. Hal ini akan dibuktikan melalui penelitian ini.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif jenis penelitian quasi eksperimen (Hasibuan, 2023), dengan desain *two group faktorial 2 x 2*, yaitu penelitian yang bertujuan untuk membuktikan keefektifan suatu teori melalui perlakuan dengan membandingkan hasil perubahan kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol pada *pretest* dan *posttest* (Yusuf, 2013). Dimana pada penelitian ini menggunakan layanan konseling kelompok dengan teknik REBT untuk mengurangi kecemasan siswa menghadapi pembelajaran daring. Penelitian ini berlokasi di MAL UIN SU Medan, Jl. William Iskandar pasar V Medan Estate Sumatera Utara. Sampel penelitian ini berjumlah 14 orang yang diambil menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu teknik yang digunakan untuk menetapkan sampel dengan karakteristik tertentu sesuai tujuan penelitian (Sugiyono, 2008). Dimana pada penelitian ini diperoleh sebanyak 14 orang dengan kriteria kecemasan tertinggi melalui *screening* yang dilakukan menggunakan angket kecemasan akademik. Kemudian 14 siswa tersebut dengan kecemasan akademik yang tinggi dibagi menjadi dua kelompok, masing-masing terdiri dari 7 orang kelompok eksperimen dan 7 orang kelompok kontrol.

Instrumen penelitian ini menggunakan angket tentang kecemasan akademik berjumlah 14 item. Dimana angket tersebut diadaptasi dari teori-teori yang ada, kemudian didesain menggunakan Skala Likert dengan alternatif jawaban skor (1-4). Angket tersebut juga telah diuji validitas dan reliabilitasnya kepada sekelompok siswa. Dimana melalui hasil uji diperoleh nilai reliabilitas nilai *Alpha* sebesar 0,781 dengan kategori tinggi. Instrumen tersebut kemudian dibagikan pada masing-masing kelompok eksperimen dan kelompok kontrol pada saat *pretest* dan *posttest*.

Kemudian untuk menguji keefektifan layanan yang diberikan, kemudian data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan rumus *Uji-t/Man-Whitney* (Yusuf, 2013). Dimana seluruh operasional data statistik pada penelitian ini menggunakan bantuan aplikasi SPSS versi 21.00.

Hasil

Hasil penelitian diperoleh melalui angket yang dibagikan kepada sampel penelitian berjumlah 7 orang kelompok eksperimen dan 7 orang kelompok kontrol. Angket tersebut dibagikan pada saat *pretest* dan *posttest*. Berdasarkan hasil analisis terhadap data yang diperoleh melalui angket kecemasan belajar siswa, maka diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 1: Skor Kecemasan Akademik Siswa Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

	Pretest Eksperimen	Pretest Kontrol	Posttest Eksperimen	Posttest Kontrol
Mean	53.29	52.57	16.71	33.29
Std. Deviation	2.059	1.902	1.254	2.870
Minimum	50	49	15	29
Maximum	56	55	19	37
Sum	373	368	117	233

aMultiple modes exist. The smallest value is shown

Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat bahwa pada saat *pretest*, kelompok eksperimen memiliki skor rata-rata 53,29, standar deviasi 2,059, skor minimal 50, skor maksimal 56, dan skor total 373. Kelompok kontrol pada saat *pretest* memiliki skor rata-rata 52,57, standar deviasi 1,902, skor minimal 49, skor maksimal 55, dan skor total 368. Sementara pada saat *posttest*, kelompok kontrol memiliki skor rata-rata 16,71, standar deviasi 1,254, skor minimal 15, skor maksimal 19, dan skor total 117. Kelompok kontrol pada saat *posttest* memiliki skor rata-rata 33,29, standar deviasi 2,870, skor minimum 29, skor maksimum 37, dan skor total 233. Dengan demikian dapat dilihat perbedaan yang signifikan pada skor kelompok eksperimen antara skor *pretest* dengan *posttest*. Artinya, terjadi penurunan yang signifikan pada kecemasan yang dialami siswa kelompok eksperimen setelah diberikan perlakuan berupa layanan konseling kelompok teknik REBT.

Tabel 2: Uji Hipotesis Penelitian

Kelompok	Skor Kecemasan Sebelum Intervensi (M ± SD)	Skor Kecemasan Setelah Intervensi (M ± SD)	Rata-rata Penurunan Kecemasan	Uji-t/Man-Whitney	p-Value
Kelompok Eksperimen	53.29 ± 2.059	16.71 ± 1.254	36.57	t(6) = 3.87	0.02
Kelompok Kontrol	52.57 ± 1.902	33.29 ± 2.870	19.28	t(6) = 0.25	0.51

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa Kelompok Eksperimen memiliki skor rata-rata kecemasan sebelum intervensi adalah 53.29, yang turun menjadi 16.71 setelah intervensi. Perubahan ini signifikan dengan nilai p sebesar 0.02, dengan rata-rata penurunan sebesar 36.57, menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik REBT memiliki efek yang signifikan dalam mengurangi kecemasan siswa. Sementara Kelompok Kontrol skor rata-rata kecemasan sebelum intervensi adalah 52.57, yang hanya sedikit menurun menjadi 33.29 setelah periode yang sama. Perubahan ini tidak signifikan dengan nilai p sebesar 0.51, menunjukkan tidak adanya efek signifikan dari faktor eksternal pada kelompok kontrol.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan pada skor kecemasan yang dialami siswa kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol pada saat *posttest*. Begitu juga dengan skor siswa kelompok eksperimen pada saat *pretest* dengan saat *posttest*. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kelompok eksperimen mengalami penurunan kecemasan yang signifikan setelah diberikan layanan konseling kelompok teknik REBT. Dimana kelompok eksperimen mengalami penurunan kecemasan yang signifikan setelah diberikan layanan konseling kelompok teknik REBT dengan rata-rata penurunan kecemasan sebesar 36,57 pada signifikansi 0,002.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan (Arnita, 2022), yang menyatakan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *rational emotive behaviour therapy* efektif menurunkan kecemasan siswa menghadapi ujian. Begitu juga dengan hasil penelitian (Fakhriyah & Coralia, 2021), menyatakan bahwa; teknik REBT efektif menurunkan kecemasan siswa pada masa pandemi, dengan hasil sebagai berikut: *Pertama*, ciri kecemasan subyek, meliputi aspek fisik, kognitif, emosi, dan perilakunya. *Kedua*, subyek mampu mengatasi kecemasan yang dialaminya. *Ketiga*, subyek mampu mengontrol pikiran negatif yang ditimbulkan akibat pandemi. *Keempat*, subyek dapat lebih menerima kondisi yang terjadi akibat pandemi.

Kelima, subyek mampu melakukan kegiatan aktifnya sebagaimana biasanya meskipun terbatas, dengan memperhatikan protokol kesehatan.

REBT mengajarkan individu untuk menggantikan keyakinan yang tidak rasional dengan keyakinan yang lebih realistis dan positif, serta mengatasi emosi negatif dengan cara yang lebih konstruktif (Dryden & Neenan, 2015). Teknik REBT dapat membantu siswa untuk mengidentifikasi dan mengubah keyakinan irasional mereka terkait pembelajaran daring, seperti ketakutan akan kegagalan, kekhawatiran tentang penilaian online, atau ketidakmampuan untuk mengelola waktu dengan baik. Dengan menggunakan REBT, siswa dapat belajar untuk menghadapi situasi ini dengan cara yang lebih rasional dan mengurangi tingkat kecemasan mereka. Hal ini sebagaimana hasil penelitian (Arnita, 2022), yang menyebutkan bahwa konseling *rational emotive behavior therapy* efektif menurunkan kecemasan siswa dalam menghadapi ujian.

Hal ini sesuai dengan beberapa hasil penelitian yang menjelaskan bahwa permasalahan-permasalahan siswa yang dapat diatasi menggunakan teknik *rational emotive behavior therapy* adalah seperti prokrastinasi akademik (Hasanah & Pratiwi, 2024; Sukasih et al., 2022), meningkatkan resiliensi akademik (Irawan et al., 2024; Nadila et al., 2021), mengurangi kecanduan game online (Jatira et al., 2024), mengurangi kecemasan karir (M. & Dea Ananda, 2022), mengurangi kecemasan akademik (Putri et al., 2022; Thahir & Rizkiyani, 2017), mengurangi kecemasan siswa menghadapi pembelajaran daring (Rachma et al., 2021), mengurangi kecemasan berpendapat di depan kelas (Sembiring & Rahmi, 2017), mengurangi kecemasan berkomunikasi (Rambe & Syarqawi, 2023), dan meningkatkan kepercayaan diri (Apriyanto & Asni, 2024).

Oleh karena itu, sesuai dengan hasil penelitian dan beberapa hasil penelitian yang relevan sebagaimana diuraikan di atas, maka layanan konseling kelompok dengan teknik REBT secara spesifik dapat membantu siswa dalam:

- 1) Mengenali Keyakinan Irasional: Siswa belajar mengidentifikasi keyakinan irasional yang mereka pegang, seperti "Saya harus sempurna dalam pembelajaran daring" atau "Jika saya tidak memahami materi, saya akan gagal";
- 2) Menantang dan Mengubah Keyakinan Irasional: Melalui teknik kognitif-behavioral, siswa dilatih untuk menantang keyakinan tersebut dan menggantinya dengan keyakinan yang lebih rasional dan positif. Ini dapat mengurangi perasaan kecemasan dan meningkatkan sikap positif terhadap pembelajaran daring;
- 3) Mengembangkan Strategi Koping: Siswa dilatih dalam teknik coping yang efektif untuk mengatasi stres, seperti manajemen waktu dan teknik relaksasi, yang dapat membantu mereka menghadapi tantangan pembelajaran daring dengan lebih baik;
- 4) Meningkatkan resiliensi akademik; Siswa dilatih untuk dapat memahami, menerima, serta melakukan manajemen diri untuk mengarahkan diri dan melakukan berbagai aktivitas yang dapat menunjang perkembangan pribadi, akademik, sosial, dan rencana karirnya;
- 5) Mengurangi kecemasan karir: Siswa dilatih untuk tetap fokus dan berfikir positif terhadap tantangan masa depan yang akan dihadapinya. Siswa tidak perlu khawatir atau cemas terhadap masa depannya. Karna sejak dini telah dilatih dan dibiasakan untuk melakukan kegiatan-kegiatan yang dapat meningkatkan kompetensi dirinya dalam rangka mempersiapkan karir.

Hasil penelitian ini juga diharapkan memberikan dampak dan implikasi kepada berbagai pihak agar nantinya hasil penelitian ini memberikan manfaat yang lebih besar kepada semua pihak seperti:

- 1) Integrasi dalam Kurikulum Sekolah: Pihak sekolah/madrasah dapat mempertimbangkan program BK yang lebih intens kepada siswa dengan merancang layanan konseling dengan teknik REBT kepada setiap siswa yang mengalami permasalahan khususnya kecemasan

akademik. Pihak sekolah juga perlu memberikan jam khusus kepada guru BK dalam rangka memberikan layanan konseling kepada siswa secara terjadwal setiap minggunya;

- 2) Peningkatan kompetensi guru BK: Guru BK juga perlu terus meningkatkan kompetensi dirinya terutama kompetensi yang berkaitan dengan keterampilan memberikan layanan konseling. Guru BK harus diberikan fasilitas oleh kepala sekolah/madrasah untuk terus dapat meningkatkan kompetensinya secara profesional;
- 3) Dukungan sistem: Guru BK juga perlu mendapatkan dukungan dari semua pihak, karena dapat diyakini bahwa permasalahan siswa tidak dapat serta merta diatasi oleh guru BK secara sepihak. Namun butuh dukungan dari semua pihak, mulai dari guru kelas, guru mata pelajaran, pimpinan sekolah/madrasah, sesama siswa, lingkungan sekolah, dan tentunya orang tua di rumah.

Akhirnya, meskipun hasil penelitian menunjukkan keefektifan teknik REBT, beberapa keterbatasan perlu diperhatikan. *Pertama*, sampel penelitian mungkin tidak sepenuhnya representatif dari populasi siswa yang lebih luas, sehingga hasilnya mungkin tidak dapat digeneralisasikan secara luas. *Kedua*, penelitian ini tidak mengevaluasi efek jangka panjang dari intervensi, sehingga penting untuk melakukan studi lanjutan untuk memahami dampak berkelanjutan dari teknik REBT.

Selain itu, faktor-faktor seperti motivasi individu dan dukungan keluarga juga dapat mempengaruhi hasil. Penelitian mendatang sebaiknya mempertimbangkan variabel-variabel ini untuk memberikan gambaran yang lebih lengkap tentang efektivitas teknik REBT dalam konteks pembelajaran daring.

Kesimpulan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelompok eksperimen memiliki skor rata-rata kecemasan sebelum intervensi adalah 53.29, yang turun menjadi 16.71 setelah intervensi. Perubahan ini signifikan dengan nilai p sebesar 0.02, dengan rata-rata penurunan sebesar 36.57. Sementara Kelompok Kontrol skor rata-rata kecemasan sebelum intervensi adalah 52.57, yang hanya sedikit menurun menjadi 33.29 setelah periode yang sama. Perubahan ini tidak signifikan dengan nilai p sebesar 0.51, menunjukkan tidak adanya efek signifikan dari faktor eksternal pada kelompok kontrol. Dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok teknik REBT efektif menurunkan kecemasan belajar secara daring pada siswa.

References

- Apriyanto, T. D., & Asni. (2024). Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa SMPN 33 Bekasi. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(3), 1733–1742. <https://doi.org/10.31316/gcouns.v8i3.4910>
- Arnita, F. (2022). *Efektivitas Konseling Kelompok dengan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) untuk Menurunkan Kecemasan Menghadapi Ujian Pada Siswa* [Universitas Negeri Padang]. <https://dataindonesia.id/sector-riil/detail/angka-konsumsi-ikan-ri-naik-jadi-5648-kgkapita-pada-2022>
- Arora, P., Saxena, A., & Reddy, S. (2021). The Impact of Online Learning on Student Performance: A Comparative Study. *Educational Technology Research and Development*, 69(3), 789–805.
- Chung, G., & Chan, C. (2020). Technical Difficulties and Students' Perception of Online Learning During COVID-19. *Journal of Educational Computing Research*, 58(5), 913–928.
- Cohen, Karmel, & Bennett. (2021). *Impact of COVID-19 on Students' Mental Health*. 9(13), 245–

259.

- Corey, G. (2016). *Theory and Practice of Group Counseling*. Cengage Learning.
- Darajat, Z. (2008). *Kesehatan Mental*. Gunung Agung.
- Dryden, W., & Neenan, M. (2015). *Rational Emotive Behavior Therapy: A New Introduction*. SAGE Publications.
- Fakhriyah, Z. E., & Coralia, F. (2021). Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Subjective Well-Being pada Remaja dengan Perceraian Orang Tua. *Prosiding Psikologi*, 7(1), 85–88. <http://dx.doi.org/10.29313/v7i1.25850>
- Garrison, Anderson, & Archer. (2010). *Theoretical Perspectives and Practical Approaches in Online Learning*. Routledge.
- Hasanah, N. A., & Pratiwi, T. I. (2024). Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik REBT untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik pada Peserta Didik Kelas XI SMAN 1 Ponorogo. *Jurnal BK Unesa*.
- Hasibuan, A. D. (2023). *Metodologi Penelitian: Teori dan Praktik Riset Bimbingan Konseling Pendidikan Islam*. Merdeka Kreasi Group.
- Ilhami, N. N., & Hertinjung, W. S. (2022). Hubungan Resiliensi dengan Kesejahteraan Psikologis Remaja Selama Pandemi Covid-19 Di Surakarta. 9(September), 159–177.
- Irawan, T. M. I. A., Hamzah, R. M., & Mulyati, S. (2024). Layanan Bimbingan dan Konseling untuk Meningkatkan Resiliensi Siswa Korban Bullying: Sebuah Kajian Sistematis. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Ar-Rahman*, 10(1), 70. <https://doi.org/10.31602/jbkr.v10i1.14931>
- Jatira, Y., Karneli, Y., & Hariko, R. (2024). Rational Emotive Behavior Therapy to Reduce Student Addiction to Online Games. *Jurnal Pendidikan Indonesia*, 13(1), 138–145.
- Kebritchi, Lipschuetz, & Santiago. (2017). Challenges and Barriers to Online Learning in the United States. *Journal of Educational Technology Systems*, 46(4), 523–548.
- M., N., & Dea Ananda, S. (2022). Efektivitas Layanan Konseling Kelompok dengan Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy Menggunakan Teknik Simbolis dan Live Modeling dalam Meminimalisir Kecemasan Karir Mahasiswa Akhir. *Didaktika: Jurnal Kependidikan*, 16(1), 40–51. <https://doi.org/10.30863/didaktika.v16i1.2833>
- Nadila, E. Y., Taufik, & Syarif, S. (2021). Analisis Konseling Rational-Emotive Behavior Therapy dalam Pendidikan. *JUBIKOPS: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi*, 1(September), 99–110.
- Putri, N. K. R. A., Suarni, N. K., & Dharsana, I. K. (2022). Efektivitas Konseling REBT Pendekatan Teknik Self-Talk Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Akademik Siswa Kelas X SMAN “A” Denpasar. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 8(2), 215. <https://doi.org/10.29210/1202222633>
- Rachma, A. N., Sutijono, & Farid, D. A. M. (2021). Pengaruh Konseling Kelompok dengan Menggunakan Teknik Cognitive Restructuring Melalui Aplikasi Google Meet Terhadap Kecemasan Belajar Siswa Secara Daring Saat Pandemi Covid-19 di UPT SMP Negeri 18 Gresik. 8(1), 1–11.
- Rambe, A., & Syarqawi, A. (2023). Efektivitas Layanan Konseling Individu Dengan Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy Untuk Mengurangi Kecemasan Berkomunikasi Siswa Sma Negeri 4 Tebing Tinggi. *Biblio Couns: Jurnal Kajian Konseling Dan Pendidikan*, 6(2), 90–101. <https://doi.org/10.30596/bibliocouns.v6i2.15118>
- Rauf, A. (2022). Effects of Online Learning on Student Anxiety and Performance. *Education and Information Technologies*, 27(4), 5419–5436.
- Sembiring, P., & Rahmi, E. (2017). Pengaruh Konseling Kelompok Pendekatan Rational Emotive Behaviour Therapy Terhadap Kecemasan Berpendapat Siswa Kelas Vii-5 Smp Negeri 3

- Tanjungbalai T.a 2016/2017. *Psikologi Konseling*, 8(2), 48–60.
<https://doi.org/10.24114/konseling.v11i2.9641>
- Sugiyono. (2008). *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sukasih, A., Yusra, A., Sulastri, A., Salsa, B., Ayu, N., & . P. (2022). Systematic Literature Review (SLR) Effectiveness of Group Counseling in Overcoming Academic Procrastination. *Counseling AS SYAMIL: Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Islam*, 2(1), 56–66.
<https://www.jptam.org/index.php/jptam/article/view/12955%0Ahttps://www.jptam.org/index.php/jptam/article/download/12955/9935>
- Thahir, A., & Rizkiyani, D. (2017). Pengaruh Konseling Rational Emotif Behavioral Therapy (REBT) dalam Mengurangi Kecemasan Peserta Didik Kelas VIII SMP Gajah Mada Bandar Lampung. *KONSELI: Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)*, 3(2), 197–206.
<https://doi.org/10.24042/kons.v3i2.560>
- Yusuf, A. M. (2013). *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, dan Penelitian Gabungan*. UNP Press.
- Zheng, Horney, & Liu. (2022). Student Anxiety and Performance in Online Learning Environments. *International Journal of Educational Research*, 116, 102–115.