Jurnal Fokus Konseling, Volume 10 Number 2 (2024) pp. 72-79
ISSN Print : 2356-2102
ISSN Online : 2356-2099
DOI: https://doi.org/10.52657/jfk.v10i2.2447

Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Dance Therapy* Untuk Mengatasi Kecemasan Akademik Siswa di SMKN 2 Langsa

Wardatur Rahmi [1], Purbatua Manurung [2], M. Harwansyah Putra Sinaga[3]
Universitas Islam Negeri Sumatera Utara
E-mail: wardatur0303202110@uinsu.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik *Dance Therapy* dalam mengatasi kecemasan akademik siswa SMKN 2 Langsa. Kecemasan akademik telah menjadi perhatian serius dalam dunia pendidikan karena dampaknya yang signifikan terhadap prestasi belajar siswa. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan desain Pretest-Posttest Control Group. Sampel penelitian terdiri dari 16 siswa yang dibagi menjadi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, masing-masing 8 siswa. Kelompok eksperimen menerima layanan konseling kelompok dengan teknik *Dance Therapy*, sementara kelompok kontrol menerima layanan konseling kelompok konvensional. Pengumpulan data menggunakan skala kecemasan akademik yang telah divalidasi. Hasil analisis menggunakan Paired Samples T-Test menunjukkan perbedaan signifikan antara skor pretest dan posttest pada kedua kelompok ($p < 0.05$). Kelompok eksperimen menunjukkan penurunan skor kecemasan akademik yang lebih besar (dari 81,25 menjadi 42,50) dibandingkan kelompok kontrol (dari 75,00 menjadi 55,13). Temuan ini mengindikasikan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *Dance Therapy* efektif dalam mengurangi kecemasan akademik siswa SMKN 2 Langsa. Penelitian ini menyoroti pentingnya implementasi teknik inovatif seperti *Dance Therapy* dalam layanan konseling kelompok untuk mengatasi masalah kecemasan akademik di lingkungan sekolah.

Kata kunci: Konseling Kelompok, Teknik *Dance Therapy*, Kecemasan Akademik

Received : 2022-10-10. Published : 2022-12-31.

This is an open access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution 4.0 International License
Website: http://ejournal.umpri.ac.id/index.php/fokus

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan hak fundamental setiap individu dan memainkan peran krusial dalam pengembangan potensi manusia secara holistik. Sebagaimana didefinisikan oleh Ki Hajar Dewantara, Bapak Pendidikan Nasional Indonesia, pendidikan bertujuan untuk membimbing tumbuh kembang anak-anak agar dapat mencapai keselamatan dan kebahagiaan tertinggi sebagai manusia dan anggota masyarakat. Namun, dalam proses pembelajaran, siswa seringkali menghadapi berbagai tantangan, salah satunya adalah kecemasan akademik.

Kecemasan akademik telah menjadi perhatian serius dalam dunia pendidikan karena dampaknya yang signifikan terhadap prestasi belajar siswa. Fenomena ini

ditandai dengan perasaan khawatir, takut, gelisah, dan rasa tidak aman yang dialami siswa terkait dengan aktivitas akademik mereka. Hilgrad (Matthew Zico Karauwan, 2020) mendefinisikan kecemasan sebagai emosi tidak menyenangkan yang dicirikan oleh kekhawatiran dan ketakutan. Dalam konteks akademik, kecemasan dapat muncul ketika siswa dihadapkan pada pelajaran yang dianggap sulit, tuntutan untuk mendapatkan nilai tinggi, atau ketika menghadapi ujian.

Kecemasan akademik mengacu pada gangguan pola pemikiran dan respon fisik serta perilaku siswa akibat kekhawatiran akan performa akademik mereka. Ottens (1991) mendefinisikannya sebagai gangguan pola pikir dan respon fisik-perilaku akibat kemungkinan performa yang tidak diterima baik dalam tugas akademik. Valiante dan Pajares menambahkan bahwa kecemasan akademik adalah perasaan resah atau takut terhadap hal yang akan terjadi terkait tugas dan kegiatan akademik. Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan akademik menurut Maqsood dan Ijaz (Nurfadilah dkk, 2023) meliputi: 1) Fear of evaluation - kekhawatiran terhadap evaluasi dari guru, orang tua, dan teman sebaya; 2) Behavioral manifestation - manifestasi kecemasan secara fisiologis, perilaku, serta emosi dan kognitif; 3) Memory interference - gangguan memori yang menghambat proses pembelajaran. Dalam perspektif Islam, kecemasan dipandang sebagai kehendak Allah SWT. Al-Qur'an menyebutkan bahwa manusia diciptakan dengan sifat suka mengeluh (QS. Al-Ma'aarij 19-22) dan tergesa-gesa (QS. Al-Anbiya 37).

Kecemasan akademik, jika tidak ditangani dengan baik, dapat berkembang menjadi masalah yang lebih serius seperti stres akademik. Hal ini dapat mempengaruhi tidak hanya kinerja akademik siswa, tetapi juga kesehatan mental dan fisik mereka. Faktor-faktor yang berkontribusi terhadap kecemasan akademik meliputi beban materi yang berlebihan, tuntutan berprestasi, tekanan dari berbagai pihak, serta sarana dan prasarana yang kurang memadai. Di SMKN 2 Langsa, observasi awal menunjukkan bahwa banyak siswa mengalami gejala kecemasan akademik. Banyak siswa sering merasa khawatir, gelisah, takut, dan gugup terkait dengan tugas-tugas akademik. Beberapa siswa bahkan menunjukkan gejala fisik seperti tangan bergetar dan suara terbata-bata saat berbicara di depan kelas. Situasi ini memerlukan intervensi yang tepat untuk membantu siswa mengelola kecemasan.

Dalam upaya mengatasi kecemasan akademik, layanan bimbingan dan konseling memiliki peran penting. Salah satu pendekatan yang dapat digunakan adalah konseling kelompok. Konseling kelompok menawarkan ruang bagi siswa untuk saling berbagi pengalaman, memberikan dukungan, dan bersama-sama mencari solusi atas masalah yang dihadapi. Konseling kelompok adalah proses layanan konseling yang dilakukan dalam suasana kelompok, melibatkan konselor dan beberapa klien. Tujuannya adalah memberikan bantuan yang bersifat pencegahan dan pengembangan kemampuan pribadi sebagai pemecahan masalah secara kelompok. Ciri utama konseling kelompok: Berfokus pada pemikiran sadar dan tingkah laku, Menerapkan interaksi terbuka, Konselor berperan sebagai fasilitator. Prayitno (2019) mendefinisikan konseling kelompok sebagai kegiatan interaksi sosial yang dinamis antara pemimpin dan anggota kelompok untuk membahas dan memecahkan masalah anggota. Asas kerahasiaan sangat ditekankan dalam proses ini. Nurihsan (dalam Adriyan Darusman, 2023) berpendapat bahwa layanan kelompok membantu insan dalam situasi kelompok, bersifat preventif dan kuratif, dirancang untuk menawarkan kenyamanan Dalam melihat sisi baik dan buruknya.

Dalam perspektif Islam, konseling kelompok sejalan dengan anjuran untuk hidup berjama'ah dan bermusyawarah, seperti disebutkan dalam QS. Ali-'Imran ayat

103 dan 159. Tujuannya adalah mengembangkan kemampuan berkomunikasi antar individu sesuai syari'at Islam untuk mencapai kesejahteraan dunia dan akhirat.

Gerald Corey (2012) menekankan pentingnya peran pemimpin kelompok, yang harus memiliki keterampilan kepemimpinan spesifik dan mampu menjalankan fungsi-fungsi tertentu. Pemimpin kelompok yang efektif harus berani mengambil risiko, mengakui kesalahan, dan terbuka mendiskusikan pemikiran serta perasaannya dengan anggota kelompok. Konseling kelompok dapat menjadi metode efektif untuk mengatasi kecemasan akademik siswa. Melalui interaksi kelompok, siswa dapat saling berbagi pengalaman, memberikan dukungan, dan bersama-sama mencari solusi atas masalah yang dihadapi. Teknik-teknik tertentu, seperti *Dance Therapy*, dapat diintegrasikan dalam proses konseling kelompok untuk membantu siswa mengelola kecemasan mereka secara lebih efektif. Teknik *Dance Therapy* dalam konseling kelompok muncul sebagai metode inovatif yang menggabungkan gerakan tubuh, musik, dan ekspresi emosi untuk membantu siswa mengurangi stres, meningkatkan suasana hati, dan merasakan kesenangan.

Dance Movement Therapy merupakan psikoterapi dengan menggunakan tarian dan gerakan dimana setiap orang dapat ikut serta secara kreatif dalam proses untuk memajukan integrasi emosional, kognitif, fisik, dan sosial (Setyoadi dan Kushariyadi, dalam Bangkit Andriawan: 2019).

Penelitian ini bermaksud melengkapi studi-studi terdahulu dengan menguji efektivitas teknik *Dance Therapy* dalam konseling kelompok untuk mengatasi kecemasan akademik siswa. Berbeda dengan teknik-teknik sebelumnya yang lebih berfokus pada aspek kognitif dan verbal, *Dance Therapy* memanfaatkan gerakan tubuh, musik, dan ekspresi emosi sebagai media terapeutik. Pendekatan ini diharapkan dapat memberikan alternatif yang efektif dalam membantu siswa mengelola kecemasan akademik mereka.

Dance Therapy efektif untuk berbagai kondisi, termasuk trauma, cedera, penyakit yang berdampak pada kondisi tubuh, gangguan kesehatan mental (seperti adiksi, kecemasan, dan depresi), serta anak-anak dengan gejala autisme, kebutuhan emosional, dan kesulitan belajar. Terapi ini membantu mereduksi stres, mengontrol mood, dan meningkatkan kemampuan komunikasi melalui hubungan antara gerakan tubuh dan emosi.

Dance therapy dapat digunakan untuk individu dengan kondisi gangguan sosial, kesehatan, fisik, dan psikologis, dibawah ini beberapa indikasi yang dapat digunakan untuk pelaksanaan *dance movement therapy*, menurut Setyoadi dan Kushariadi (dalam Aderia Novita Anggraini, 2021) adalah sebagai berikut: a) Seseorang yang mengalami kesulitan dan kekhawatiran dengan masalah stress, emosional, dan konflik; b) Seseorang yang ingin meningkatkan kemampuan komunikasi personal, pemahaman diri, dan eksplorasi diri; c) Seseorang yang menemukan beberapa perasaan maupun pengalaman yang berlebihan dan kesulitan untuk mengkomunikasikan dengan kata-kata dirinya sendiri; d) Seseorang yang mempunyai masalah mengenai kondisi jasmani, hal ini contohnya keterbatasan gerak, tekanan darah, dan lain sebagainya; e) Seseorang yang mengalami gangguan atau trauma. Hal ini dapat menyebablan gangguan bagi seseorang tersebut maupun oranglain untuk menyatakan serta mengerti kekuatan maupun kelemahan personal; f) Seseorang yang selama periode tertentu mengalami stress, seperti sesuatu yang berhubungan dengan kehilangan, perubahan atau transisi; g) Seseorang yang khawatir dengan masalah yang sedang dihadapi; h) Seseorang yang mempunyai komunikasi verbal yang kurang tersedia; i) Seseorang dengan masalah kesulitan

belajar; j) Seseorang dengan masalah sakit mental maupun fisik;. k) Seseorang yang ingin menggunakan media gerakan ini untuk perkembangan personal.

Penelitian ini bermaksud menguji efektivitas teknik Dance Therapy dalam konseling kelompok untuk mengatasi kecemasan akademik siswa. Berbeda dengan teknik-teknik sebelumnya yang lebih berfokus pada aspek kognitif dan verbal, Dance Therapy memanfaatkan gerakan tubuh, musik, dan ekspresi emosi sebagai media terapeutik. Pendekatan ini diharapkan dapat memberikan alternatif yang efektif dalam membantu siswa mengelola kecemasan akademik.

METODE

Penelitian Kuantitatif adalah suatu proses menemukan pengetahuan yang menggunakan data berupa angka sebagai alat menemukan keterangan mengenai apa yang ingin kita ketahui. Menurut Sugiyono (2015:3) metode penelitian adalah cara ilmiah agar mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Adapun yang menjadi populasi didalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMKN 2 Langsa yang berjumlah 531 siswa dan yang menjadi sample peneliti gunakan sebanyak 16 siswa. Lokasi penelitian akan di lakukan di SMKN 2 Langsa, yang beralamat di Jl. Jenderal Ahmad Yani, Paya Bujok Seuleumak, Kec. Langsa Baro, Kota Langsa, Aceh 24415, merupakan tempat yang akan digunakan untuk penelitian pada siswa yang mengalami kecemasan akademik. Penelitian ini akan dilakukan di Semester genap tahun ajaran 2023/2024. Desain penelitian yang digunakan adalah Pretest – Posttest Control Group. Design dalam design ini terdapat dua kelompok yang dipilih secara random, kemudian diberi pretest untuk mengetahui keadaan awal adakah perbedaan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Alat yang digunakan oleh peneliti sebagai pengumpulan data adalah skala kecemasan akademik yang di validasi ahli bimbingan dan konseling

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan di SMKN 2 Langsa, dimana yang menjadi populasi penelitian siswa yang mengikuti ekstrakulikuler menari dan kelas X. Sample penelitian ini yaitu siswa yang mengikuti ekstrakulikuler menari , kelas X-1 RPL dan X-2 RPL, sehingga total sample penelitian ini yaitu 16 siswa, 8 siswa sebagai kelas eksperimen dan 8 siswa sebagai kelas kontrol. Penelitian ini menggunakan metoe penelitia kuantitatif sehingga pengumpulan data menggunakan skala kecemasan akademik yang dibagikan kepada siswa kelas kontrol dan kelas eksperimen.

Dalam penelitian ini, peneliti melakukan wawancara dengan guru bimbingan konseling di SMKN 2 Langsa tentang pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik *dance movement therapy* terhadap kecemasan akademik siswa SMKN 2 Langsa. Salah satu solusi yang diberikan oleh guru BK adalah memanggil siswa terlebih dahulu ke ruang BK setelah itu melaksanakan konseling individual terhadap siswa yang bermasalah. Hal ini cukup efektif dalam mengatasi permasalahan yang dialami siswa, namun untuk pelaksanaan konseling kelompok sendiri masih minim dilakukan oleh guru BK di sekolah, dikarenakan hampir setiap kelas yang didalamnya terdapat beberapa siswa yang mengalami kecemasan akademik sehingga dalam hal ini konseling kelompok sangat diperlukan hanya saja guru BK tidak memilki yang cukup untuk melaksakan konseling kelompok. Hal ini menunjukkan bahwa pentingnya penerapan konseling kelompok untuk

mengentaskan permasalahan yang dialami oleh siswa khususnya dalam masalah kecemasan akademik. Pemberian layanan konseling kelompok khususnya dengan teknik *dance movement therapy* secara optimal diharapkan mampu untuk mengatasi kecemasan akademik yang dialami oleh siswa. Layanan konseling kelompok juga harus dilakukan secara efektif agar siswa dapat memahami pelaksanaan dalam konseling kelompok dan manfaatnya secara langsung. Guru BK juga harus meningkatkan kualitas layanan konseling kelompok dengan teknik tertentu sehingga dapat membantu siswa dalam mengatasi permasalahan yang ada di sekolah.

Hasil pretest yang dilakukan sebelum diberikan layanan konseling kelompok teknik *dance therapy* pada kelompok eksperimen diperoleh skor hasil kecemasan akademik tertinggi 83 dan terendah 79. Sedangkan hasil pretes sebelum diberikan layanan informasi pada kelompok kontrol diperoleh skor hasil resiliensi akademik tertinggi 83 dan terendah 67.

Penelitian yang dinyatakan signifikan apabila nilai sig (2-*tailed*)< 0,05, maka terdapat perbedaan signifikan antara hasil *pretest* dan *postest.* Analisis data yang digunakan adalah uji t dengan bantuan SPSS *for windows* versi 22 dengan rincian sebagai berikut:

Table 2: *Paired Samples T-Test Pretest – Postest*

		Paired Differences					T	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Pretest Eksperimen - Postest Eksperimen	38,750	5,849	2,068	33,860	43,640	18,738	7	,000
Pair 2	Pretest Kontrol - Postest Kontrol	19,875	7,279	2,573	13,790	25,960	7,723	7	,000

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwasannya *output* Pair 1 diperoleh nilai sig (2-tailed) sebesar 0,00<0,05 maka dapat disimpulkan ada perbedaan rata -rata kecemasan akademik siswa SMKN 2 Langsa untuk *pretest* kelas eksperimen dan *postest* kelas eksperimen yang diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *dance movement therapy.* Dan berdasarkan *output* Pair 2 diperoleh nilai Sig (2-tailed) sebesar 0,00<0,05, maka disimpulkan ada perbedaan rata – rata kecemasan akademik siswa *pretest* kelas kontrol dengan *postest* kelas yang diberikan layanan konseling kelompok konvensional.

Terdapat pengaruh yang signifikan sebelum dilakukan (*pretest*) layanan konseling kelompok dengan teknik *dance movement therapy* dan setelah dilakukan (*postest*) layanan konseling kelompok teknik *dance movement therapy* terhadap kecemasan akademik siswa kelas eksperimen. Untuk melihat lebih jelas rata – rata

kecemasan akademik sebelum dan sesudah dilakukan layanan konseling kelompok dengan teknik *dance movement therapy* dapat dilihat dalam tabel berikut:

Tabel 3: Statistik *Paired Samples T-Test*

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest Eksperimen	81,25	8	1,669	,590
	Postest Eksperimen	42,50	8	5,477	1,936
Pair 2	Pretest Kontrol	75,00	8	5,782	2,044
	Postest Kontrol	55,13	8	4,794	1,695

Setelah diadakan penelitian dan pengumpulan data *pretest* dan *postest* di lapangan, maka diperoleh data tentang keadaan kecemasan akademik siswa kelas eksperimen sebagai sample yang berkaitan dengan efektif layanan konseling kelompok teknik *dance movement therapy* terhadap kecemasan akademik siswa.

Dari analisis data telah terbukti bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *dance movement therapy* terhadap kecemasan akademik siswa kelas eksperimen efektif. Hal ini dibuktikan dengan adanya pengaruh secara signifikan antara *pretest* dan *postest* kelompok eksperimen yang ditunjukkan dengan sig (*2-tailedi*) sebesar 0,00 < 0,05 maka dapat disimpulkam ada perbedaan rata-rata kecemasan akademik siswa kelas dan *postest* kelas eksperimen yang diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *dance movement therapy.* Dan terdapat pengaruh layanan konseling kelompok konvensional terhadap kecemasan akademik siswa kelas kontrol yang diperoleh nilai sig (2-*tailed*) sebesar 0,00 <0,05, maka disimpulkan ada perbedaan rata–rata kecemasan akademik siswa *pretest* kelas kontrol dengan *postest* kelas kontrol yang diberikan layanan konseling kelompok konvensional.

Penjelasan lebih lanjut rata–rata *pretest* kelas eksperimen yaitu 81,25 dan rata–rata *postest* kelas eksperimen yaitu 42,50. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat penurunan rata-rata *pretest* (sebelum diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *dance movement therapy*) dengan *postest* (setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *dance movement therapy*). Sedangkan untuk kelas kontrol rata-rata *pretest* (sebelum diberikan layanan konseling kelompok konvemsional) yaitu 75,00 dan rata- rata *postest* kelas kontrol yaitu 55,13. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat penurunan rata-rata *pretest* (sebelum diberikan layanan konseling kelompok konvensional) dengan *postest* (setelah diberikan layanan konseling kelompok konvensional).

Kecemasan akademik merupakan perasaan bahaya, takut dan tegang hasil tekanan disekolah. Kecemasan akademik sebagai perasaan tegang dan ketakutan pada sesuatu yang akan terjadi, dimana perasaan tersebut mengganggu di dalam melaksanakan tugas dan aktivitas yang beragam dalam situasi akademik. Kecemasan akademik adalah bentuk dorongan berupa pikiran dan perasaan yang berisikan kekhawatiran, keprihatinan dan rasa takut yang mengakibatkan terganggunya pola pikiran dan respon fisik serta prilaku sebagai hasil dari tekanan di dalam melaksanakan tugas atau kegiatan akademis (Prawitasari, 2012). Pemberian layanan konseling kelompok menggunakan teknik *dance movement therapy* menjadikan tujuan dari peneliti dalam melakukan penelitian lebih maksimal, karena teknik *dance movement therapy* dapat membantu siswa dalam mengatasi kecemasan akademik

Hasil penelitian ini membuktikan bahwa sangat penting diadakan layanan konseling kelompok secara maksimal oleh guru bimbingan konseling di SMKN 2 Langsa secara berkelanjutan dengan perencanaan dan persiapan yang matang.

Pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik tertentu juga dapat memaksimalkan hasil dan tujuan yang akan dicapai oleh guru BK untuk mengembangkan potensi diri siswa, dalam hal ini menurunkan kecemasan akademik siswa melalui layanan konseling kelompok dengan teknik *dance movement therapy* efektif sehingga dapat dinyatakan pada penelitian ini bahwa hipotesisis diterima.

KESIMPULAN

Kondisi kecemasan akademik siswa kelas eksperimen sebelum diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *dance therapy* terdapat delapan siswa dengan kecemasan akademik tinggi. Kondisi kecemasan akademik siswa kelas kontrol sebelum diberikan layanan konseling kelompok konvensional. Pelaksanaan layanan konseling kelompok di sekolah SMKN 2 Langsa belum maksimal dilaksanakan karena kurangnya jam BK di sekolah ini, sehingga guru BK tidak melaksanakan konseling kelompok dengan maksimal. Berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan, bahwa efektif penerapan layanan konseling kelompok dengan teknik *dance therapy* untuk mengatasi kecemasan akademik siswa yang dibuktikan dengan rata-rata pretest dan postest serta hasil uji t yang telah dilakukan. Hasil penelitian ini diharapkan dapat mendeskripsikan kecemasan akademik siswa agar sekolah dapat mengatasi permasalahan kecemasan akademik yang muncul pada siswa agar segera diberikan penanganan sebagai solusi yang tepat dalam mengatasi kecemasan akademik siswa dan memperkuat dan lebih memperhatikan pelaksanaan layanan bimbingan konseling di sekolah dengan memberikan jam bagi guru BK dan 78 memberikan fasilitas yang dibutuhkan saat pelaksanaan bimbingan konseling.

DAFTAR PUSTAKA

Aderia Novita Anggraini. 2021. Expressive Writing Dan Dance Movement Dalam Mengatasi Stress Bagi Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. Skripsi. Program Studi Bimbingan Dan Konseling Islam Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.

Adriyan Darusman. 2023. Efektivitas Konseling Kelompok Teknik Restrukturisasi kognitif Untuk Meningkatkan Percaya Diri Siswa kelas X SMA Minqothrotul Ulum Gumukmas. JURNAL PANDALUNGAN :Jurnal Penelitian Pendidikan, Bimbingan, Konseling dan MultikulturalVolume 1, Nomor 1, Januari 2023, pp.32 –40.

Bangkit Andriawan. 2019. Asuhan Keperawatan Pada Klien. Skipsi. Jurusan Ilmu Keperawatan Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto

Chaiklin S dan Wengrower H. (2009) *The Art and Science of Dance/Movement Therapy.* New York: Taylor & Francis Group

Corey, G (2012). Theory & Practice of Group Counseling. Canada : Nelson Education

Matthew Zico Karauwan. 2020. Refleksi Kecemasan Dalam Final Destination 3 Karya James Wong. Manado: Fakultas Ilmu Budaya Universitas Sam Ratulangi. Jurnal Skripsi.

Nur Fadhilah Radiah Alim, Ahmad Razak, dan Novita Maulidya Jalal. 2023. Pengaruh Kecerdasan Emosional Terhadap Kecemasan Akademik Siswa SMAN 5 Makassar. METAPSIKOLOGI: Jurnal Ilmiah Kajian Psikologi. Vol. 1 , No. 2, Mei 2023, pp. 81-88. p-ISSN: 2963-4202 e-ISSN:2964-3880

Prawita J.E. 2012. Psikologi Terapan Melintas Batas Disiplin Ilmu. Jakarta: Penerbit Erlangga

Prayitno, 2019, Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling, Jakarta: Rineka Cipta.

Sugiyono. 2015. Metode Penelitian Kuantitatif Kualitataif dan R&D. Bandung: Alfabeta.