

**KONSELING SINGKAT BERFOKUS SOLUSI DALAM
MEREDUKSI KECEMASAN AKADEMIK SISWA**

(Konseling Singkat Berfokus Solusi di SMK Dinamika Pembangunan 2 Jakarta
Tahun Akademik 2022/2023)

TESIS

Diajukan untuk memenuhi syarat memperoleh gelar
Magister Pendidikan dalam bidang
Bimbingan dan Konseling



Oleh,
Gita Ayu Anggar Pratiwi
1802626

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
BANDUNG
2023**

KONSELING SINGKAT BERFOKUS SOLUSI DALAM MEREDUKSI KECEMASAN AKADEMIK SISWA

(Konseling Singkat Berfokus Solusi di SMK Dinamika Pembangunan 2
Jakarta Tahun Akademik 2022/ 2023)

Oleh:
Gita Ayu Anggar Pratiwi

S.Pd Universitas Ahmad Dahlan, 2016

Sebuah Tesis yang diajukan untuk memenuhi sebagian syarat memperoleh gelar Magister Pendidikan (M.Pd) dalam bidang Bimbingan dan Konseling pada Fakultas Ilmu Pendidikan

©Gita Ayu Anggar Pratiwi 2023
Universitas Pendidikan Indonesia
Januari 2023

Hak Cipta dilindungi undang-undang
Tesis ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian
dengan dicetak ulang, di-*fotocopy*, atau cara lainnya tanpa izin dari penulis

LEMBAR PENGESAHAN

GITA AYU ANGGAR PRATIWI

**KONSELING SINGKAT BERFOKUS SOLUSI DALAM
MEREDUKSI KECEMASAN AKADEMIK SISWA**

(Konseling Singkat Berfokus Solusi di SMK Dinamika Pembangunan 2
Jakarta Tahun Akademik 2022/ 2023)

Disetujui dan disahkan oleh

Pembimbing I



Prof. Dr. Agus Ta'fiq, M.Pd.
NIP. 19580816 198503 1 007

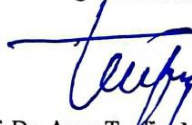
Pembimbing II



Dr. Ipah Saripah, M.Pd.
NIP. 19771014 200112 2 001

Mengetahui,

Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling
Program Magister dan Doktor



Prof. Dr. Agus Ta'fiq, M.Pd.
NIP. 19580816 198503 1 007

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Gita Ayu Anggar Pratiwi

NIM : 1802626

Dengan ini saya menyatakan tesis dengan judul “Konseling Singkat Berfokus Solusi dalam Mereduksi Kecemasan Akademik (Konseling Singkat Berfokus Solusi di SMK Dinamika Pembangunan 2 Jakarta Tahun Akademik 2022/ 2023)” ini beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri. Saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika ilmu yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung risiko/ sanksi apabila dikemudian hari ditemukan adanya pelanggaran etika keilmuan atau klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini. Demikian surat pernyataan ini saya buat dalam keadaan sadar dan dibuat dengan sebenar-benarnya.

Bandung, 1 Januari 2023

Yang Membuat Pernyataan



Gita Ayu Anggar Pratiwi

Allah Subhanahu Wa Ta'ala
berfirman:

"(yaitu) orang-orang yang
beriman dan hati mereka
menjadi tenteram dengan
mengingat Allah.

Ingatlah, hanya dengan
mengingat Allah hati
menjadi tenteram."

(QS. Ar-Ra'd 13: Ayat 28)

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim.

Puji syukur senantiasa penulis panjatkan kepada Allah *Subhanahu Wa Ta'ala* yang telah melimpahkan rahmat serta karunia-Nya yang tak terhingga sehingga penulis dapat menyelesaikan karya tulis ini sebagai salah satu syarat dalam menyelesaikan pendidikan jenjang Magister (S2) program studi Bimbingan dan Konseling. Shalawat serta salam semoga selalu tercurah limpahkan kepada junjungan seluruh alam Rasulullah Wanabiyana Muhammad *Shalallahu Alaihi Wasalam*, keluarga, sahabat, dan kita selaku umatnya sampai akhir zaman.

Karya tulis dengan judul “Konseling Singkat Berfokus Solusi dalam Mereduksi Kecemasan Akademik (Konseling Singkat Berfokus Solusi di SMK Dinamika Pembangunan 2 Jakarta Tahun Akademik 2022/ 2023)” merupakan hasil penelitian secara empirik sehingga dapat dijadikan sebagai salah satu strategi pemberian layanan bimbingan dan konseling yang dapat digunakan oleh para praktisi sebagai upaya dalam mereduksi kecemasan akademik.

Penulis menyadari sanya dalam penyusunan karya tulis ini masih jauh dari kata sempurna. Kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan untuk perbaikan di masa yang akan datang, dan dengan adanya karya tulis ini semoga dapat memberikan manfaat. Semoga Allah *Subhanahu Wa Ta'ala* meridhoi dan mencatatnya sebagai amal kebaikan yang pahalanya akan terus mengalir.

Jazakumullahu khair.

Bandung, 1 Januari 2023



Gita Ayu Anggar Pratiwi

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis menyadari penyelesaian tesis ini tidak terlepas dari bimbingan, arahan, bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Penulis menyampaikan ucapan terima kasih dan penghargaan setulus-tulusnya kepada yang terhormat:

1. Prof. Dr. Agus Taufiq, M.Pd., selaku ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling program Magister dan Doktoral dan Pembimbing I tesis yang telah banyak memberikan bimbingan serta arahan, penguatan dan berbagai kesempatan dalam proses penyusunan tesis
2. Dr. Ipah Saripah, M.Pd., selaku Pembimbing II tesis yang dengan begitu sabar dan penuh kasih sayang telah memberikan banyak bantuan, arahan, motivasi dan bimbingan selama proses penyusunan tesis.
3. Dr. Mamat Supriatna, M.Pd selaku Pembimbing Akademik yang telah memberikan banyak pembelajaran kehidupan selama proses penyusunan tesis.
4. Bapak, Ibu Dosen dan seluruh staf di lingkungan Universitas Pendidikan Indonesia, Fakultas Ilmu Pendidikan yang telah memberikan banyak ilmu, membantu melayani dan menyemangati selama proses studi.
5. Ibu Siti Aliyah S.Ag selaku Kepala SMK Dinamika Pembangunan 2 Jakarta yang telah memberikan izin dan berbagai dukungan dalam rangkaian proses penelitian.
6. Ibu Wahyu Miraningsih, S.Pd. Gr, selaku observer dalam proses intervensi penulis.
7. Seluruh Guru BK di SMK Dinamika Pembangunan 2 Jakarta yang telah membantu kelancaran admistrasi dan fasilitas selama proses penelitian di sekolah.
8. Seluruh peserta didik SMK Dinamika Pembangunan 2 Jakarta khususnya subjek penelitian yang penulis cintai dan banggakan.
9. Seluruh teman-teman pascasarjana BK yang selalu menyemangati, memberikan bantuan, serta memberikan pelajaran berharga tak terlupakan bagi penulis.
10. Kedua orang tua tersayang, Ayah Nuzirwan Saleh dan Ibu Eni Puji Astuti, serta Mba Dhiah Putri Anggraini, adik Hanunnisa Aqilah yang dengan tulus selalu memberikan kasih sayang, banyak dukungan serta doa yang menjadi hal utama dalam kelancaran penyelesaian studi penulis.

11. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu-persatu, yang telah membantu serta memberikan dukungan dan perhatian selama penyusunan tesis.

Semoga Allah Allah *Subhanahu Wa Ta'ala* meridhoi dan mencatatnya sebagai amal kebaikan yang pahalanya akan terus mengalir. *Aamiin yaa Rabbal'alamiin*

Bandung, 1 Januari 2023

Penulis

A handwritten signature in black ink, consisting of stylized, cursive letters that appear to read 'Gita Ayu Anggar Pratiwi'.

Gita Ayu Anggar Pratiwi

ABSTRAK

Kecemasan akademik merupakan bentuk kekhawatiran berlebih yang dirasakan oleh peserta didik, sehingga mengakibatkan terganggunya pola pemikiran, respon fisik serta perilaku, karena adanya kemungkinan pengalaman tidak menyenangkan ataupun performa yang tidak diterima secara baik ketika tugas-tugas akademis diberikan. Kecemasan akademik berhubungan dengan lingkungan akademik seperti sekolah, guru, mata pelajaran dan yang berkaitan dengan situasi akademik. Kecemasan akademik juga dapat timbul dari tekanan-tekanan dalam performa akademik, seperti harapan orang tua akan pencapaian hasil akademik dan persaingan antar peserta didik. Kecemasan akademik dapat berdampak negatif apabila peserta didik tidak memiliki kemampuan untuk mengatasinya. Untuk itu perlu adanya upaya yang dapat membantu peserta didik dalam mereduksi kecemasan akademik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas konseling singkat berfokus solusi dalam mereduksi kecemasan akademik peserta didik. Metode yang digunakan dalam penelitian adalah kuantitatif dengan desain penelitian *single-subject* pola A-B-A' terhadap kecemasan akademik peserta didik kelas XII SMK Dinamika Pembangunan 2 Jakarta tahun ajaran 2022/ 2023, yang kemudian dipilih empat orang peserta didik sebagai partisipan penelitian langsung, yang secara konsisten berada pada kategori tinggi berdasarkan pengukuran kondisi A (*baseline* awal) sebelum intervensi. Proses intervensi dilakukan sebanyak lima sesi pertemuan konseling individual menggunakan pendekatan SFBC dengan durasi waktu 25-40 menit di setiap sesi. Setelah diberikan intervensi kepada empat orang partisipan, diperoleh hasil terjadi penurunan tingkat kecemasan akademik peserta didik dengan jumlah tiga orang peserta didik semula berada dalam kategori tinggi menurun tingkat kecemasan akademiknya menjadi kategori sedang, dan satu orang peserta didik semula berada pada kategori tinggi berubah menjadi kategori rendah.

Kata Kunci: Konseling Singkat Berfokus Solusi, Kecemasan Akademik, Siswa

ABSTRACT

Academic anxiety is a form of excessive worry felt by students, resulting in disruption of thought patterns, physical responses and behavior, due to the possibility of unpleasant experiences or poor performance when academic assignments are given. Academic anxiety is related to the academic environment such as schools, teachers, subjects and all matters relating to the academic situation. Academic anxiety can also arise from pressures on academic performance, such as parents' expectations of academic achievement and competition among students. Academic anxiety can have a negative impact if students do not have the ability to overcome it. For this reason, efforts are needed to help students reduce academic anxiety. This study aims to determine the effectiveness of brief, solution-focused counseling in reducing students' academic anxiety. The method used in this research is quantitative with a *single-subject research design with AB-A'* patterns. on the academic anxiety of class XII students at SMK Dinamika Pembangunan 2 Jakarta for the academic year 2022/2023, which were then selected by four students as direct research participants, who were consistently in the high category based on measurements of condition A (initial *baseline*) before the intervention. The intervention process was carried out in five individual counseling meetings using the SFBC approach, with a duration of 25–40 minutes in each session. After the intervention was given to four participants, the results obtained showed that there was a decrease in the level of academic anxiety among students, with three students who were originally in the high category decreasing their academic anxiety level to a medium category, and one student who was originally in the high category changing to the high category low.

Keywords: Solution Focused Brief Counseling, Academic Anxiety, Student

DAFTAR ISI

COVER	i
HAK CIPTA	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN	iv
KALIMAT MOTIVASI	v
KATA PENGANTAR	vi
UCAPAN TERIMA KASIH	vii
ABSTRAK	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Penelitian	1
B. Identifikasi dan Rumusan Masalah Penelitian.....	10
C. Tujuan Penelitian.....	12
D. Manfaat/ Signifikansi Penelitian.....	12
E. Sistematika Penelitian	13
BAB II KONSEP KECEMASAN AKADEMIK DAN SFBC	15
A. Kecemasan Akademik.....	15
1. Filosofi dan Konsep Kecemasan Sigmund Freud	15
2. Definisi Kecemasan.....	17
3. Kecemasan Akademik	18
4. Aspek-aspek Kecemasan Akademik.....	20
5. Sumber-sumber Kecemasan Akademik	21
6. Karakteristik Kecemasan Akademik	23
7. Gejala Kecemasan Akademik.....	24
B. Konseling Singkat Berfokus Solusi (SFBC)	25
1. Pengertian Konseling Singkat Berfokus Solusi (SFBC)	25
2. Pandangan Pendekatan SFBC Terhadap Masalah	27
3. Prinsip Dasar Pendekatan <i>Solution Focused Brief Counseling</i> (SFBC)....	28
4. Asumsi Dasar Tujuan <i>Solution Focused Brief Counseling</i> (SFBC)	29
5. Tahapan Pendekatan <i>Solution Focused Brief Counseling</i> (SFBC)	32
6. Teknik Pendekatan <i>Solution Focused Brief Counseling</i> (SFBC)	33
C. Kerangka Berpikir	35
D. Hipotesis.....	39

BAB III METODE PENELITIAN.....	41
A. Pendekatan dan Desain Penelitian.....	41
B. Populasi dan Sampel.....	43
C. Prosedur Penelitian.....	44
D. Definisi Operasional Variabel.....	46
E. Instrumen Penelitian	48
F. Penimbangan Instrumen Penelitian.....	50
G. Analisis Data.....	56
H. Rancangan Intervensi	58
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	66
A. Kecemasan Akademik Peserta didik Kelas XII SMK Dinamika Pembangunan 2 Jakarta Tahun Akademik 2022/ 2023.....	66
1. Profil Kecemasan Akademik Peserta didik Kelas XII SMK Dinamika Pembangunan 2 Jakarta Sebelum Diberikan Intervensi.....	66
2. Profil Kecemasan Akademik Peserta didik Kelas XII SMK Dinamika Pembangunan 2 Jakarta yang Menjadi Partisipan Penelitian.....	70
3. Proses Pelaksanaan Konseling Singkat Berfokus Solusi dalam Mereduksi Kecemasan Akademik.....	81
4. Gambaran Efektivitas Konseling Singkat Berfokus Solusi dalam Mereduksi Kecemasan Akademik.....	143
B. Analisis Analisis Temuan Penelitian Konseling Singkat Berfokus Solusi dalam Mereduksi Kecemasan Akademik.....	168
C. Keterbatasan Penelitian.....	173
BAB V SIMPULAN IMPLIKASI DAN REKOMENDASI.....	175
A. Simpulan.....	175
B. Rekomendasi.....	176
DAFTAR PUSTAKA.....	178

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Peserta Didik Kelas XII SMK Dinamika Pembangunan 2 Jakarta Tahun Ajaran 2022/ 2023.....	44
Tabel 3.2	Kategori Pemberian Skor Alternatif Jawaban.....	49
Tabel 3.3	Kisi-kisi Instrumen Kecemasan Akademik (Sebelum Uji Coba).....	50
Tabel 3.4	Hasil Uji Keterbacaan Instrumen.....	52
Tabel 3.5	Uji Validitas Item Kecemasan Akademik.....	53
Tabel 3.6	Kriteria Reliabilitas Instrumen Kecemasan Akademik.....	53
Tabel 3.7	Kriteria <i>Person Reliability</i> Dan <i>Item Reliability</i>	54
Tabel 3.8	Hasil Uji Reliabilitas Instrumen Kecemasan Akademik.....	54
Tabel 3.9	Kisi-kisi Instrumen Kecemasan Akademik (Setelah Uji Validitas)....	55
Tabel 3.10	Rumus Kategorisasi Skor Kecemasan Akademik Peserta didik Kelas XII SMK Dinamika Pembangunan 2 Jakarta.....	56
Tabel 3.11	Data Deskripsi Kategorisasi	56
Tabel 3.12	Hasil Perhitungan Kategorisasi	56
Tabel 4.1	Profil Kecemasan Akademik Peserta Didik Kelas XII SMK Dinamika Pembangunan 2 Jakarta Tahun Akademik 2022/2023.....	66
Tabel 4.2	Perubahan Skor Kecemasan Akademik Konseli DN.....	145
Tabel 4.3	Perubahan Konseli DN Setiap Sesi Konseling.....	147
Tabel 4.4	Perubahan Skor Kecemasan Akademik Konseli MY.....	151
Tabel 4.5	Perubahan Konseli MY Setiap Sesi Konseling.....	153
Tabel 4.6	Perubahan Skor Kecemasan Akademik Konseli NA.....	157
Tabel 4.7	Perubahan Konseli NA Setiap Sesi Konseling.....	160
Tabel 4.8	Perubahan Skor Kecemasan Akademik Konseli AS.....	163
Tabel 4.9	Perubahan Konseli AS Setiap Sesi Konseling.....	166
Tabel 4.10	Hasil Pengukuran <i>Baseline</i> Awal- Akhir Kecemasan Akademik.....	169
Tabel 4.11	Hasil Pengukuran Kecemasan Akademik Per-Komponen pada Partisipan.....	170

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Bagan Kerangka Berpikir.....	38
Gambar 3.1	Visualisasi <i>Single-Subject Design</i>	42
Gambar 4.1	Profil Kecemasan Akademik Konseli DN.....	72
Gambar 4.2	Profil Kecemasan Akademik Konseli MY.....	74
Gambar 4.3	Profil Kecemasan Akademik Konseli NA.....	77
Gambar 4.4	Profil Kecemasan Akademik Konseli AS.....	79
Gambar 4.5	Profil Kecemasan Akademik Konseli DN Setelah Intervensi.....	144
Gambar 4.6	Hasil Pengukuran <i>Baseline</i> Awal – Akhir Konseli DN.....	146
Gambar 4.7	Profil Kecemasan Akademik Konseli MY Setelah Intervensi.....	150
Gambar 4.8	Hasil Pengukuran <i>Baseline</i> Awal – Akhir Konseli MY.....	152
Gambar 4.9	Profil Kecemasan Akademik Konseli NA Setelah Intervensi.....	156
Gambar 4.10	Hasil Pengukuran <i>Baseline</i> Awal – Akhir Konseli NA.....	159
Gambar 4.11	Profil Kecemasan Akademik Konseli AS Setelah Intervensi.....	162
Gambar 4.12	Hasil Pengukuran <i>Baseline</i> Awal – Akhir Konseli AS.....	165

DAFTAR PUSTAKA

- Alvin. 2007. *Stres akademik*. Jakarta: PT Raja.
- Alwisol. 2009. *Psikologi Kepribadian edisi revisi*. Malang : UMM Press.
- American School Counselor Association. 2012. *The ASCA Nasional Model: A Framework For School Counseling Programs Edition*. USA: Alexandria.
- Atkinson, Rita L., etal,. 2000. *Pengantar Psikologi (Edisi 8 Jilid 2)*. Penerjemah.. Nurjanah T & Agus Dharma. Jakarta: Erlangga
- Azwar, S. 2012. *Penyusunan Skala Psikologi edisi 2*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Barry Winbolt. 2011. *Solution Focused Brief Counseling for the Helping Professions*. London: Jessica Kingsley Publishers
- Barlow, D. H., Mock, M. K., and Hersen, M. (2008). *Single Case Experimental Designs: Strategies for Studying Behavior Change*. 3rd Edition. New York: Allyn & Bacon.
- Beck, R., & Judith, S. 1998. *Cognitive Behavioral Therapy in the Treatment*. New York: Longman Publishing.
- Bhansali & Trivedi. 2008. *Is Academic Anxiety Gender Specific: A Comporative Study*, *Journal Soc. Sci.* 17 (1).
- Bill O' Connell. 2003. *Handbook of Solution-Focused Brief Therapy*. (London: Sage Publications
- Butler, Gillian. 2008. *Overcoming Social Anxiety and Shyness: A self-help using Cognitive Behavioral Techniques*. New York: Basic Book.
- Carlson, J. Sperry, L. Lewis, J. A. 2005. *Family Therapy Techniques: Integrating and Tailoring Treatment*. New York: Routledge.
- Cassady, C. Jerrell, Pierson, Eric, E. Pierson, J. Michael Starling. 2019. *Predicting Student Depression With Measure of General and Academic Anxieties*. *Frontiers in Education*: Vol. 4, Article 11. Doi: 10.3389/educ.2019.00011
- Catalano, Rihard F., dkk. 2004. *Poritive Youth Development in the United States: Research Findings on Eveluation of Solution Focused Brief CounselingPrograms*. The ANNALS of the American Academy of Political and Social Science.
- Cohen, J. (1988). *Statistical Power Analysis for The Behavioral Sciences (2nd Ed.)* Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Corey, G. 2009. *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. Belmont, CA: Brooks/Cole.

- Crasswell, John W. 2016. *Research Design: Pendekatan Metode Kualitatif, Kuantitatif, Dan Campuran*. Edisi Keempat (Cetakan Kesatu). Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Davidoff, Gerald C, dkk. 2012. *Psikologi Abnormal (Edisi ke-9)*. Jakarta: Rajawali Pers
- Depdiknas. 2003. Undang-undang RI No.20 tahun 2003. Tentang Sistem Pendidikan Nasional.
- Dewa Ketut Sukardi dan Nila Kusmawati. 2008. *Proses Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah*, Jakarta: Rineka Cipta.
- De Shazer, S. (1994). *Words Were Originally Magic: Solution Focused Brief Therapy Applied to Diverse Classroom Setting in A Four-Year University*. New York: Norton.
- Durand, V.M., Barlow, D.H., 2006. *Intisari Psikologi Abnormal*. Edisi IV. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Firmansyah. 2007. *Kecemasan dan High Performance*. Universitas Negeri Jakarta.
- Gerald B. Sklare. 2005. *Brief Counseling That Works: A Solution-focused Approach*. California: Corwin Press
- Gerald Corey. 2013. *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*, (Belmont, CA : Brooks/Cole).
- Gerald R. Weeks. 2016. *Techniques For The Couple Therapist*. New York: Taylor & Francis.
- Gingerich & Eisengart. 2000. *Solution-Focused Brief Therapy: A Review of the Out come Research*. Family Process, Vol. 39(4).
- Gitayati, Rr Prih. 2017. *Mengatasi Kecemasan Peserta didik Menghadapi Ujian Nasional Melalui Strategi Intervensi Konseling*. Pawiyatan: 24 (2).
- Gladding, Samuel T. (2015). *Family Therapy: History, Theory and Practice*. 6th Edition. Wake Forest University.
- Gladding, T. Samuel. (2009). *Counseling: A Comprehensive Profession*. 6th Edition. Wake Forest University.
- Greenberg, J. S. 2002. *Comprehensive Stress Management*. New York: Mc Grow Hill.
- Gunarsa, Singgih D. 2004, *Psikologi Perkembangan*. Jakarta : Gunung Mulia.
- Hartono & Soedarmadji. 2012. *Psikologi Konseling*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Heiman dan Kariv. 2005. *Task-Oriented Versus Emotion-Oriented Coping Strategies: The Case Of College Students*. College Student Journal.

- Holmes, D. 1991. *Abnormal Psychology*. New York: Harper Collins Publisher, Inc.
- Hooda, Mahdhuri & Saini Anu. 2017. *Academic Anxiety: An Overview*. An Int. J. of Education and Applied Social Science: Vol 8, No.3
- Horner, R. H., Edward G. C., Hale J., McGee G., Odom S., and Wolery M. (2005). *The Use of Single-Subject Research to Identify Evidence-Based Practice in Special Education*.
<https://doi.org/10.1177/00140290507100203>
- Juntika, Nurihsan. 2007. *Bimbingan dan Konseling dalam Berbagai Latar Kehidupan*. Bandung: PT Refika Aditama.
- Kelly, M.S., Kim, J.S., & Franklin, C., 2008, *Solution-Focused Brief Therapy in Schools: A 360-degree View Of The Research and Practice Principles*. New York: Oxford University Press.
- Lerner, R. M., dkk. (2005). *Solution Focused Brief Therapy, Participation in Community Youth Development Programs and Community Contribution of Fifth-Grade Adolescents: Finding from The First Wave of the 4-H Study of Solution Focused Brief Therapy*. *Journal of Early Adolescence*, Vol 25 No.1.
- Maddox, N. 2014. Academic Anxiety. Retrieved from http://www.ehow.com/about_6136494_academic-anxiety.html
- Marantini, dkk. 2014. *Penerapan Konseling Behavioral dengan Teknik Desensitization Sistematis Mereduksi Kecemasan Berkomunikasi dalam Mengikuti Proses Pembelajaran*. *Ejournal Undiksha Jurusan Bimbingan Konseling*: Vol 2 No. 1
- Metcalf, L. (2011). *Marriage and Family Therapy: A Practice-Oriented Approach*. Springer Publishing Company.
<https://doi.org/10.1891/9780826116827.0012>
- Mulawarman. 2019. *Solution Focused Brief Counseling Konseling Singkat Berfokus Solusi Konsep, Riset dan Prosedur*. Jakarta: Prenamedia Group.
- Nevid, J.S., Rathus, S.A., dan Greene, B. 2005. *Psikologi Abnormal (Jilid I)*. Jakarta: Erlangga
- Nurihsan, A. Juntika. 2021. *Teori dan Praktik Konseling*. Bandung: Refika Aditama
- Nourbakkhsh, M. R., and Ottenbacher, K. J. (1994). *The Statistical Analysis of Single-Subject Data: A Comparative Examination*. Madison: University of Wisconsin. DOI: 10.1093/ptj/74.8.768
- Novyarti, Dewi S Ni Wayan. 2017. *Gambaran Kecemasan dan Post Traumatic Stress Disorder (PTSD) pada Korban Pasca Bencana di Kota Bogor*

- Tahun 2017 (Karya Tulis Ilmiah)*. Bandung: Politeknik Kesehatan Kemenkes RI.
- Novitria, F & Khoirunnisa, R.N. 2022. *Perbedaan Kecemasan Akademik Pada Mahapeserta didik Baru Jurusan Psikologi Ditinjau dari Jenis Kelamin*. Jurnal Penelitian Psikologi: Character. Vol.9, No.1. 2022.
- O'Connor, F. 2007. *Frequently Asked Question About Academic Anxiety*. New York: The Rosen Publishing Group
- Ottens, J. Allan. 1991. *Coping With Academic Anxiety*. New York: Rosen Publishing Group, inc
- Papalia, D.E., Old, S.W., dan Fieldman, R.D. 2008. *Human Development (Psikologi Perkembangan)*. Jakarta: Kencana
- Peachman, et.al., 2005. *Impulsif dan Self-Counsious: Adolescents Vulnerability to Advertaising Promotion*. American Marketing Association. Vol. 24 (2) Fall 2005.
- Prawitasari, J. E. 2012. *Psikologi Terapan Melintas Batas Disiplin Ilmu*. Jakarta: Erlangga.
- Richard S. Sharf. 2012. *Psychotherapy And Counseling*. United States of America: Cengage Learning.
- Risnawati, M. N. 2014. *Teori-teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Samuel T. Gladding. 2015. *Konseling: Profesi Yang Menyeluruh*. Jakarta: PT Indeks
- Sanitiara, Nariati, E., Firdaus. (2014). *Hubungan Kecemasan Akademis Dengan Regulasi Diri Dalam Belajar pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Kedokteran Universitas Riau 2013/2014*. Jurnal. Universitas Riau.
- Sari, Anisah Rosdiana & Evi Winingsih. 2021. *Kecemasan Akademik Peserta didik dalam Pembelajaran Daring di Era Pandemi Covid-19 di SMA Negeri 2 Kota Mojokerto*. Jurnal BK UNESA: Vol. 12, No.03, 2021
- Sari, Ela Nurlaela. 2013. *Bimbingan Mereduksi Kecemasan Akademik Peserta Didik Melalui Teknik Self Affirmation*. Skripsi Jurusan PPB UPI Bandung. Tidak diterbitkan.
- Sari, Wulan Desi. 2016 Program Layanan Konseling Untuk Mereduksi Kecemasan Akademik Peserta Didik Menggunakan Teknik Restrukturisasi Kognitif. Skripsi Jurusan PPB UPI Bandung. Tidak diterbitkan.
- Sherman & Cohen. 2006. *The Psychology of Self-defense: Self-Afirmation*. Departemen of psychology. University of California. Barbara
- Solehah, Lalila Fida Nabihah. 2012. *Faktor-faktor Penyebab Kecemasan Peserta didik Dalam Menghadapi Ujian Nasional*. Perspektif Ilmu Pendidikan: Vol 25.

- Steve D. Shazer. 2007. *More Than Miracles*. New York: Haworth Press.
- Sugiyono. 2011. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Sumintono, B., & Widhiarso, W. 2014. *Aplikasi Model Rasch Untuk Ilmu Sosial*. Bandung: Trim Komunikata Publishing House
- Sunanto, Juang. (2005). *Pengantar Penelitian dengan Subyek Tunggal*. University of Tsukuba.
- Suranata, K & Prakoso, B.B. 2020. *Program Web-based SFBC untuk Mereduksi Kecemasan Akademik Peserta didik Saat Pandemi Covid-19; Sebuah Pilot Studi*. Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia (JPPI). Vol.6, No.2, 2020.
- Taiwo, P. Kotila. 2010. *Assesment of Parental Attitudes Toward Behavioural Changes In Adolescents*. Departement of Home Science and Management. University of Agriculture Abeokuta, Ogunstate.
- Tankersley, M., Harjusala-Webb S., and Landrum, T. J. (2008). Using Single-Subject Research to Establish the Evidance Base of Special Education. *Journal of Intervention on School and Clinic* 44 (2): 83-90. DOI: 10.1177/1053451208321600
- Teri Pichot, Yvonne M. Dollan. 2003. *Solution-Focused Brief Therapy: Its Effective Use in Agency Settings*. New York: Haworth Press.
- Tresna, I Gede. 2010. *Efektivitas Konseling Behavioral Dengan Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Mereduksi Kecemasan Menghadapi Ujian*. S2 Thesis Jurusan PPB UPI Bandung. Tidak diterbitkan.
- Valiante, G. & Pajares, F. 1999. *The Inviting/ Disinviting Index: Instrument Validation and Reliation to Motivation and Achievement*. Journal of Invitiational Theory and Practice. Vol 6 (1).
- Walker, Joyce. 2002. *Teens In Distress Series Adolescent Stress and Depression*. University of Minnesota Extention.
- Weinberg, R.S. & Gould, D. 2007. *Fourth Edition: Foundations Of Sport And Exercise Psychology*. United States: Human Kinetics.
- Wiramihardja, A. Sutardjo. 2007. *Pengantar Psikologi Abnormal*. Bandung: Rineka Aditama.
- Yusuf, S. & Nurihsan, J. 2010. *Landasan Bimbingan & Konseling*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Yusuf, Syamsu. 2011. *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung : PT. Remaja Rosdakarya
- Zakiyah. 2014. *Hubungan Tingkat Resiliensi dengan Kecemasan Akademik pada Mahapeserta didik Penerima Beapeserta didik Bidikmisi UPI Bandung*. Skripsi Jurusan PPB UPI Bandung. Tidak diterbitkan.