

**EFEKTIVITAS LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK
POSITIVE SELF-TALK UNTUK MENGURANGI KECEMASAN SISWA
DALAM BERTANDING *BASKETBALL***

Al Fajrul Maulana Lahadi¹, Muhammad Irham Zainuri², Ainul Fahmi³

1arulmaulanalahadi13@gmail.com, 2muhammadirham@umpalopo.ac.id, 3ainulfahmi@umpalopo.ac.id.

Program Studi Bimbingan Dan Konseling
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Universitas Muhammadiyah Palopo

Abstrack

This study aims to determine the effectiveness of group counseling services with positive self-talk techniques in reducing student anxiety before basketball matches at SMAN 2 Luwu. This study used a quantitative method with an experimental design of One Group Pre-Test and Post-Test Design. The subjects of the study were 12 student members of the basketball team who were selected using a purposive sampling technique, namely selecting samples based on the criteria of basketball teams with high anxiety before matches. The data collection instrument was an anxiety scale questionnaire that had been tested for validity and reliability. The quantitative results of the study showed a decrease in student anxiety levels after being given group counseling services with positive self-talk techniques. The average score of student anxiety in the pre-test was 75.83, while in the post-test it increased to 102.00, with an average difference of 26.17. The results of the hypothesis test using the Paired Sample T-Test showed a significance value of 0.000 ($p < 0.05$), which means there was a significant difference between the pre-test and post-test scores. Based on these results, it can be concluded that group counseling services with positive self-talk techniques are significantly effective in reducing student anxiety before basketball matches.

Keywords: *group counseling, positive self-talk, anxiety, basketball*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik *positive self-talk* dalam mengurangi kecemasan siswa sebelum bertanding basketball di SMAN 2 Luwu. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain eksperimen *One Group Pre-Test and Post-Test Design*. Subjek penelitian berjumlah 12 siswa anggota tim basket yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling yaitu pemilihan sampel berdasarkan kriteria tim basket dengan kecemasan tinggi sebelum bertanding. Instrumen pengumpulan data berupa angket skala kecemasan yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Hasil penelitian secara kuantitatif menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan siswa setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *positive self-talk*. Nilai rata-rata kecemasan siswa pada *pre-test* sebesar 75,83, sedangkan pada *post-test* meningkat menjadi 102,00, dengan

selisih rata-rata sebesar 26,17. Hasil uji hipotesis menggunakan Paired Sample T-Test menunjukkan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$), yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara skor *pre-test* dan *post-test*. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *positive self-talk* efektif secara signifikan dalam mengurangi kecemasan siswa sebelum bertanding basketball

Kata kunci: konseling kelompok, *positive self-talk*, kecemasan, basketball

PENDAHULUAN

Pendidikan di tingkat Sekolah Menengah Atas (SMA) tidak hanya berfokus pada pengembangan aspek akademik, tetapi juga mencakup pembinaan kepribadian, keterampilan sosial, serta potensi non-akademik seperti olahraga. Dalam proses pendidikan yang menyeluruh, kegiatan ekstrakurikuler seperti olahraga memiliki peran penting dalam membentuk karakter, disiplin, dan kerja sama tim siswa, khususnya cabang permainan seperti basketball, menuntut kesiapan fisik, teknis, dan mental.

Bagi siswa yang tergabung dalam tim olahraga sekolah, kemampuan untuk mengelola emosi dan tekanan sebelum bertanding menjadi bagian penting dari proses pencapaian prestasi. Kesiapan mental ini tidak hanya dipengaruhi oleh latihan fisik, tetapi juga oleh faktor psikologis, seperti rasa percaya diri dan kemampuan mengatasi tekanan. satu faktor yang menunjang keberhasilan siswa yaitu adanya kebebasan dalam bertindak tanpa kecemasan (Suryaningrum, 2021). Kecemasan siswa dalam konteks pendidikan merupakan fenomena yang semakin mendapat perhatian dalam penelitian pendidikan dan psikologi, mengingat dampaknya yang signifikan terhadap perkembangan akademik dan kesejahteraan mental siswa.

Kecemasan merupakan perasaan yang dimiliki oleh setiap individu. Sebagian besar orang tentunya pernah memiliki pengalaman tentang cemas dan takut dalam kehidupannya, hal tersebut wajar sebagai bagian dari kehidupan (Naveen et al., 2024). Kecemasan dapat berpengaruh positif atau negatif terhadap seseorang, tergantung pada bagaimana cara menyikapinya. Dalam pendekatan eksistensial, kecemasan dilihat sebagai suatu tenaga pendorong untuk pertumbuhan. Kecemasan disebabkan oleh kesadaran akan tanggung jawab untuk memilih (Zulaifi, 2023).

Rasa takut dapat bermanfaat jika mendorong orang untuk menerapkan strategi penanggulangan, Namun jika seseorang merasa cemas atau khawatir dan tetap cemas dalam jangka waktu yang lama bahkan tanpa berusaha mengurangi atau

menyembuhkannya, maka ketakutan tersebut akan berdampak negatif pada orang tersebut (Romanova, 2020). Orang yang merasa takut setiap kali melakukan sesuatu atau menghadapi masalah selalu dirundung rasa takut, cemas, dan perasaan tidak aman terhadap pekerjaannya (Wang et al., 2018). Ketakutan akan kegagalan dan kesadaran bahwa suatu tugas tidak dapat diselesaikan ketika individu terus-menerus merasa cemas.

Kecemasan pada siswa yang terlibat dalam kegiatan olahraga, seperti pertandingan basket, merupakan permasalahan yang sering muncul dan dapat memengaruhi performa mereka secara signifikan. Salah satu faktor utama yang memengaruhi kualitas permainan adalah keadaan mental dan emosional pemain, di mana kecemasan dapat menurunkan konsentrasi, mempengaruhi kepercayaan diri, serta meningkatkan ketegangan fisik dan psikologis (Sri Sagar Y Patil, 2024). Oleh karena itu, penting untuk mengidentifikasi dan menerapkan strategi yang dapat membantu siswa mengelola kecemasan tersebut, agar mereka dapat tampil lebih baik dan merasa lebih siap dalam menghadapi pertandingan.

Kecemasan yang tidak terkelola dengan baik dapat menurunkan kemampuan atlet dalam memberikan performa terbaik. Dalam konteks siswa yang terlibat dalam pertandingan basket, hal ini bisa berakibat pada menurunnya konsentrasi, ketidakmampuan untuk berpikir jernih dalam mengambil keputusan, bahkan dapat menyebabkan siswa menarik diri dari kompetisi.

Kecemasan menjadi situasi yang tergambar sangat jelas mengganggu terutama saat menjelang pertandingan, kecemasan tentu menjadi alasan terhadap buruknya performa atlet dilapangan, situasi demikian terjadi pada atlet *basketball* di Sekolah SMAN 2 LUWU, dimana mereka saat ingin bertanding mengalami demam panggung (groggi), dan merasa takut ketika ekspektasi kemenangan tidak sesuai realita yang itu semua merupakan reaksi psikologis. Hal tersebut akan sangat berdampak pada performa saat bertanding yang akan menghasilkan kesalahan. Sedangkan Seorang atlet *basketball* harus dapat memajemen dengan baik seluruh reaksi psikologi yang muncul pada saat pertandingan akan berlangsung berlangsung (Kumbara et al., 2019). Oleh karena itu, penerapan teknik *Positive Self-Talk* diharapkan dapat membantu siswa mengelola kecemasan, meningkatkan keseimbangan emosional, dan pada akhirnya meningkatkan performa mereka di lapangan.

Penelitian ini sangat relevan mengingat banyaknya siswa yang terlibat dalam kegiatan ekstrakurikuler olahraga, termasuk basket, yang sering mengalami kecemasan menjelang pertandingan. Dalam lingkungan yang semakin kompetitif, kecemasan dapat menjadi hambatan utama bagi perkembangan siswa, baik secara akademik maupun non-akademik. Oleh karena itu, penting untuk mengeksplorasi cara-cara efektif dalam mengurangi kecemasan melalui pendekatan psikologis yang mudah diterapkan seperti konseling kelompok dan teknik *Positive Self-Talk*.

Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk menguji efektivitas layanan konseling kelompok yang menggunakan teknik *Positive Self-Talk* dalam mengurangi kecemasan yang dirasakan oleh siswa dalam menghadapi pertandingan basket. Penelitian ini juga bertujuan untuk memberikan wawasan baru dalam dunia pendidikan, khususnya dalam konteks pengelolaan kecemasan di kalangan siswa atlet, dan untuk memberikan rekomendasi bagi pihak sekolah dalam menerapkan intervensi psikologis yang bermanfaat bagi siswa yang terlibat dalam olahraga kompetitif.

METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan pendekatan eksperimen, yang dirancang menggunakan metode Pre-Eksperimen (pre-test- perlakuan-post-test). Menurut Rukmini dalam (Irfan Abraham, 2022) menyatakan bahwa Desain Pre-Eksperimen adalah jenis desain eksperimen yang melibatkan satu kelompok saja tanpa adanya kelompok kontrol atau pembanding. Pada tahap awal pelaksanaan penelitian, kelompok eksperimen diberi tes awal atau pre-test. Selanjutnya, kelompok tersebut diberi perlakuan menggunakan teknik *positive self-talk* dan diakhiri dengan pemberian tes akhir atau post-test. Hasil dari pre-test dan post-test akan dibandingkan menggunakan uji hipotesis statistik. Jika nilai post-test lebih tinggi, maka dapat disimpulkan bahwa perlakuan atau treatment yang diberikan efektif. Sebaliknya, jika nilai pre-test lebih tinggi dibandingkan post-test, maka perlakuan atau treatment yang diterapkan dianggap tidak efektif. Pada desain penelitian ini, dilakukan dua kali pengukuran: pengukuran pertama dilakukan sebelum pemberian layanan konseling dengan teknik *positive self-talk* dan pengukuran kedua dilakukan setelah pemberian layanan konseling dengan teknik yang sama. Desain penelitian ini mengikuti pola seperti yang tertera pada tabel berikut:

Tabel 1. Desain *One Group Pre-test Post-test*

Kelompok	Pengukuran	Perlakuan	Pengukuran
Eksperiman	(pre- test)	(teknik positive self-talk)	(post test)
	O1	X	O2

Keterangan:

O1 : Pengukuran awal (*pre-test*) sebelum perlakuan diberikan.

X : Pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik *positive self-talk* atau pemberian perlakuan yang diberikan kepada kelompok eksperimen.

O2 : Pengukuran setelah perlakuan (*post-test*) untuk melihat perubahan.

Dalam penelitian ini melibatkan siswa SMAN 2 LUWU sebagai populasi yang berjumlah 715 siswa, dengan sampel terdiri dari kelas sebelas (XI) dan dua belas (XII), sampel diambil menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu pemilihan sampel berdasarkan kriteria tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian. Adapun kriteria sampel dalam penelitian ini adalah: Tim basket dengan kecemasan tinggi sebelum bertanding. Berdasarkan informasi hasil observasi, dan koordinasi dengan coach, ditetapkan 12 siswa yang mengalami kecemasan tinggi, sekaligus sebagai sampel yang kemudian akan dikelompokkan dan diberikan pre-test, perlakuan, dan post-test.

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah instrumen yang telah diuji kevalidan dan reliabilitasnya yang selanjutnya dilakukan penilaian menggunakan skala likert. Selanjutnya data hasil penelitian akan di olah dengan cara statistic deskriptif dan diuji hipotesis menggunakan uji T, jika data yang didapatkan tidak normal maka akan digunakan uji Wilcoxon dengan bantuan SPSS.

Hasil uji validitas dan reliabilitas instrument

Sesuai dengan kebutuhan penelitian ini, instrument pengumpulan data berupa angket skala Kecemasan perlu melalui uji validitas dan reliabilitas untuk mengetahui apakah teori-teori dan aspek yang digunakan sudah sesuai dengan kebutuhan penelitian ini serta apakah responden memahami maksud dari setiap butir item-item pernyataan/pertanyaan yang diberikan dan konsisten dalam memilih setiap item pernyataan/pertanyaan tersebut.

Setelah angket skala Kecemasan dibagikan kepada 30 siswa sebagai responden maka dilakukan uji validitas. Hasil ini didapatkan setelah di uji menggunakan SPSS dengan merujuk kepada syarat jika (nilai r hitung lebih besar dari pada nilai r tabel 0,361 dan nilai signifikansinya lebih kecil dari 0,05 maka dikatakan valid), syarat ini dipilih sesuai dengan jumlah responden pada tabel r product moment yaitu n:30 sedangkan untuk uji reliabilitas syarat yang digunakan yaitu (apabila nilai *Cronsbach's Alpha* Lebih besar dari 0,6 maka dinyatakan reliabel).

Tabel 2. Hasil Uji Reliabilitas Angket Skala Kecemasan

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
0.892	60

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Analisis Deskriptif

Dalam penelitian ini, data yang akan diuji analisis deskriptif ialah data hasil pre-test dan post-test, sebagai berikut:

Tabel 3. Hasil *Pre-test* dan *Post-test* Untuk Uji Analisis Deskriptif

PRE-TEST	POST-TEST
87	122
83	90
76	116
67	84
73	108
76	93
70	114
81	117
61	86
80	84
76	105
80	105

tujuannya untuk memberi gambaran umum mengenai data berupa data minimum, maximum, mean dan standar deviasion sehingga peneliti dan pembaca dapat memahami

pola dasar, sebaran, dan karakteristik data sebelum masuk ke analisis lanjutan. Hasilnya menunjukkan:

Tabel 4. Hasil Uji Analisis Descriptive

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pre-Test Eskperimen	12	61	87	75.83	7.247
Post-Test Eksperimen	12	84	122	102.00	13.974
Valid N (listwise)	12				

Data pre-test dengan N sebagai jumlah sampel memiliki nilai minimum 61 dan maximum 87, dengan mean 75.83 dengan standar *deviation* 7.247, sedangkan data hasil post-test dengan N sebagai jumlah sampel memiliki nilai minimum 84 dan maximum 122, dengan mean 102.00 dan standar *deviation* 13.974.

Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data yang didapatkan dari hasil pre-test dan post-test berdistribusi normal atau tidak, jika datanya berdistribusi normal maka uji yang digunakan selanjutnya ialah uji parametrik sebaliknya jika datanya tidak berdistribusi normal maka uji yang digunakan ialah non parametrik. dasar pengambilan keputusan dalam uji ini yaitu:

jika nilai **sig.** $\geq 0,05$ maka data berdistribusi normal

jika nilai **sig.** $\leq 0,05$ maka data tidak berdistribusi normal

Dalam penelitian ini uji normalitas yang dipilih ialah *Shapiro-Wilk test* dikarenakan N (sampel) ≤ 30 . Hasilnya menunjukkan:

Tabel 5. Uji Normalitas

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pre-test Kecemasan	.176	12	.200*	.965	12	.858
Post-test Kecemasan	.168	12	.200	.902	12	.167

Data pre-test memiliki nilai signifikansi 0,858 dan data pos-test memiliki nilai 0,167. berdasarkan dasar pengambilan keputusan di atas maka:

Nilai **sig. 0,858 \geq 0,05**

Nilai **sig. 0,167 \geq 0,05**

Dapat disimpulkan data hasil pre-test dan post-test kecemasan berdistribusi Normal

Uji Hipotesis

Berdasarkan hasil uji normalitas di atas, data hasil pre-test dan post-test berdistribusi normal, maka dari itu uji yang digunakan ialah uji *Paired sample T-Test* (uji Parametris), dalam penelitian ini uji ini masuk dalam uji hipotesis dengan tujuan untuk mengetahui apakah ada perbedaan yang signifikan antara dua kondisi yang diukur pada sampel yang sama dalam hal ini pre-test dan post-test. Dasar pengambilan Keputusan dalam uji ini yaitu:

Jika nilai **sig (2-tailed) \leq 0,05** maka ada perbedaan yang signifikan

Jika nilai **sig (2-tailed) \geq 0,05** maka tidak ada perbedaan yang signifikan

Hasilnya menunjukkan:

Tabel 6. Uji Hipotesis

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 Pre-Test Kecemasan - Post-Test Kecemasan	-26.167	12.791	3.692	-34.294	-18.040	-7.087	11	.000

Data pre-test dan post-test menunjukkan nilai sig. (2-tailed) 0,000. Berdasarkan dasar pengambilan Keputusan di atas maka:

Nilai **sig. (2-tailed) 0,000 \leq 0,005**

Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan signifikan pre-test dan post-test.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian, terdapat peningkatan signifikan dalam perilaku asertif siswa korban bullying setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik role playing. Hal ini terlihat dari hasil pre-test dan post-test yang menunjukkan kenaikan skor secara signifikan. Rata-rata skor perilaku asertif siswa sebelum intervensi adalah 75,83, sedangkan setelah intervensi meningkat menjadi 102,0

Hasil uji hipotesis menggunakan *Paired Sample T-Test* menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p \leq 0,05$), yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara pre-test dan post-test. Dengan demikian, hipotesis penelitian H_1 diterima dan H_0 ditolak. Artinya, layanan konseling kelompok dengan teknik positive self-talk efektif dalam mengurangi kecemasan pada siswa sebelum bertanding *basketball*.

Penelitian oleh Zulaifi,(2023) menunjukkan bahwa teknik *positive self-talk* dalam layanan konseling individu mampu mengurangi kecemasan pada siswa yang mengalami kecemasan tinggi. Hasil ini diperkuat oleh temuan dalam penelitian ini, yang menunjukkan adanya peningkatan skor rata-rata kecemasan siswa dari 75,83 menjadi 102,00 setelah intervensi. Hasil penelitian ini juga memperluas hasil temuan Agestianti et al, (2024), yang hanya berfokus pada peningkatan kepercayaan diri dalam konteks akademik. Penelitian ini tidak hanya mencakup perbaikan kepercayaan diri dalam aspek akademik, tetapi juga menunjukkan perbaikan dalam partisipasi sosial kecemasan siswa.

Lebih jauh, teknik ini tidak hanya berdampak pada perilaku individu, tetapi juga memperbaiki interaksi sosial antar siswa. Dalam beberapa sesi, siswa yang sebelumnya menjadi korban bullying mulai berani menyuarakan ketidaknyamanannya kepada teman yang pernah melakukan perundungan. Dengan adanya kegiatan role playing, siswa belajar memahami posisi orang lain, sekaligus berlatih mengkomunikasikan perasaan secara asertif tanpa harus menimbulkan konflik.

Hasil wawancara dengan salah satu peserta (inisial A), yang sebelumnya termasuk siswa dengan karakteristik pasif, menunjukkan adanya perubahan positif setelah mengikuti seluruh rangkaian sesi konseling kelompok dengan teknik positive self-talk. Saat diwawancarai, A menyampaikan, "*Awalnya saya khawatir saya tidak bisa bermain dengan baik dalam pertandingan ini. Tapi setelah ikut beberapa sesi,*

saya jadi lebih berani bilang apa yang saya rasakan. Sekarang saya bisa ngomong 'saya pasti akan melakukan yang terbaik dalam pertandingan ini'". Pernyataan ini mencerminkan bahwa siswa mulai memahami dan menerapkan perilaku asertif dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini juga menunjukkan bahwa teknik *positive self-talk* mampu mendorong siswa untuk menyadari hak-haknya dan menyampaikannya secara tepat tanpa rasa takut.

Konseling kelompok memberikan dampak positif dalam menciptakan lingkungan yang mendukung bagi siswa yang merasa cemas sebelum bertanding basket. Selain teknik *positive self-talk* yang diterapkan, dukungan dari teman sebaya dalam kelompok konseling juga berperan penting dalam meningkatkan rasa percaya diri siswa. Pada hasil penelitian di atas dapat disimpulkan bahwa penggunaan teknik *positive self-talk* sangat efektif untuk mengurangi kecemasan siswa dalam bertanding *basketball*. Peningkatan skor posttest menunjukkan bahwa siswa mampu memahami konsep untuk menerapkannya dalam situasi yang sesuai. Oleh karena itu, teknik ini dapat direkomendasikan sebagai salah satu pendekatan yang bisa diterapkan oleh guru BK dalam menangani tingginya kecemasan siswa dan juga sebagai bagian dari program pengembangan karakter siswa di sekolah. Metode ini tidak hanya memberikan solusi terhadap masalah yang dialami siswa, tetapi juga membekali mereka dengan keterampilan sosial jangka panjang yang penting untuk kehidupan sehari-hari.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa penerapan teknik *positive self-talk* efektif untuk mengurangi kecemasan siswa dalam bertanding *basketball*. Terbukti dari peningkatan rata-rata skor posttest dibandingkan pretest secara signifikan, menunjukkan kemampuan siswa dalam mengekspresikan pendapat dan perasaan secara lebih percaya diri dan tepat setelah mengikuti intervensi. Teknik ini memberikan pengalaman praktik langsung yang membantu siswa menghadapi tekanan sosial dengan lebih baik.

Selain peningkatan secara kuantitatif, perubahan perilaku juga terlihat secara kualitatif, di mana siswa menjadi lebih aktif, berani menyampaikan pendapat, dan mampu berkomunikasi secara asertif tanpa rasa takut atau malu. Hal ini menandakan bahwa

teknik *positive self-talk* tidak hanya meningkatkan pemahaman konsep, tetapi juga memperkuat keterampilan sosial dan emosional siswa dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, teknik ini berkontribusi pada pembentukan interaksi sosial yang lebih positif di lingkungan sekolah.

Secara keseluruhan, teknik *positive self-talk* merupakan metode yang tepat dan direkomendasikan untuk diterapkan dalam layanan bimbingan kelompok untuk mengurangi kecemasan siswa. Keberhasilan teknik ini juga didukung oleh peran guru bimbingan dan konseling sebagai fasilitator yang mampu menciptakan suasana belajar yang aman dan mendukung. Oleh karena itu, penggunaan teknik *positive self-talk* sangat layak untuk dijadikan bagian dari program bimbingan konseling di sekolah.

REFERENSI

- Agestianti, R., Mustafid, A. K., Andari, N. B., Azzahra, F. T. A., Pramesti, N. K. A. R., Zakariyya, F., & Lestari, S. (2024). Efektivitas Pelatihan Positive Self-Talk dalam meningkatkan Kepercayaan Diri. *Jurnal Consulenza: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi*, 7(1), 132–142.
- Irfan Abraham, Y. S. (2022). *Desain Kuasi Eksperimen dalam Pendidikan : Literatur*. 8(3), 2476–2482. <https://doi.org/10.36312/jime.v8i3.3800/http>
- KUMBARA, H., METRA, Y., & ILHAM, Z. (2019). Analisis Tingkat Kecemasan (Anxiety) Dalam Menghadapi Pertandingan Atlet Sepak Bola Kabupaten Banyuwangi Pada Porprov 2017. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 17(2), 28. <https://doi.org/10.24114/jik.v17i2.12299>
- Naveen, V., Felic, S., Av, A., & Kc, A. P. (2024). *R EVIEW A RTICLE A Review on Current Understanding , Clinical Manifestations , and Therapeutic Approaches of Anxiety Disorders*. 3048. <https://doi.org/10.69613/xy1yek24>
- Romanova, E. (2020). Relationship between intensity of fear and coping-strategies implemented by high-school and university students. *E3S Web of Conferences*, 210. <https://doi.org/10.1051/e3sconf/202021019029>
- Sri Sagar Y Patil, S. S. Y. P. (2024). A Study on Impacts of Psychological Factors on Sports Training. *International Journal of Physical Education & Sports Sciences*, 18(2), 6–9. <https://doi.org/10.29070/th663g31>
- Suryaningrum, C. (2021). College student's social anxiety: a study of the young people mental health in digital age. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 9(1), 1. <https://doi.org/10.29210/150100>
- Wang, W., Mather, K., & Seifert, R. (2018). Job insecurity, employee anxiety, and commitment: The moderating role of collective trust in management. *Journal of Trust Research*, 8(2), 220–237. <https://doi.org/10.1080/21515581.2018.1463229>
- Zulaifi, R. (2023). Efektifitas Konseling Kelompok Dengan Teknik Thought Stopping Untuk Mengurangi Tingkat Kecemasan Akademik Siswa Kelas X Smkn 2 Mataram. *Realita : Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(1), 2046. <https://doi.org/10.33394/realita.v8i1.7617>