

Pelatihan Regulasi Emosi dalam Menghadapi Kecemasan di Masa Pandemi Covid-19 pada Guru BK

Nur Wisma¹, Rahmi Sofah², Rani Mega Putri³, Sigit Dwi Sucipto⁴, Risma Anita Puriani⁵, Ibnu Andli Marta⁶

Keywords :

Guru BK;
Kecemasan;
Regulasi Emosi.

Correspondensi Author

Bimbingan dan Konseling,
Universitas Sriwijaya
Jalan Darmapala nomor 19, Ilir
Barat 1, Palembang
Email: nurwisma@fkip.unsri.ac.id

History Article

Received: 10-12-2020;
Reviewed: 19-01-2021;
Revised: 29-03-2021;
Accepted: 21-04-2021;
Published: 23-05-2021.

Abstrak. Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memberikan pengaruh yang positif terhadap pengembangan dan peningkatan keterampilan para guru BK dalam memberikan layanan konseling kepada siswa khususnya di era pandemi covid-19 ini khususnya keterampilan regulasi emosi. Pelatihan ini dilaksanakan dengan pemaparan materi kepada Guru BK. Untuk mengetahui tercapai tidaknya materi pelatihan yang disajikan, akan dilakukan evaluasi melalui aplikasi google form untuk mengetahui tentang tanggapan dari setiap peserta terhadap pelaksana pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan oleh Tim, apabila peserta telah menguasai 75% dari materi yang dipaparkan, maka materi tersebut berhasil dicermati. Hasil evaluasi yang diberikan oleh para guru BK terhadap materi pelatihan menunjukkan bahwa sebanyak 80 % peserta dapat memahami materi secara keseluruhan yang diberikan oleh tim pengabdian untuk meningkatkan keterampilan regulasi emosi Guru BK di Kota Palembang.

Abstract. This community service aims to have a positive influence on the development and improvement of the skills of counseling teachers in providing counseling services to students, especially in the era of the Covid-19 epidemic, especially emotional regulation skills. This training is carried out with the presentation of material to the BK Teachers. To find out whether the training material presented was achieved or not, an evaluation would be carried out through the google form application to find out about the responses from each participant to the community service implementers carried out by the Team, if the participants had mastered 75% of the material presented, the material was successfully examined. The results of the evaluation given by the guidance and counseling teachers of the training materials showed that as many as 80% of the participants could understand the overall material provided by the service team to improve the emotional regulation skills of BK teachers in Palembang City.

PENDAHULUAN

Kondisi persebaran virus Corona (COVID-19) saat ini menimbulkan efek yang mengejutkan bagi semua kalangan. Khususnya pada instansi pendidikan, sebagian besar

instansi pendidikan seperti sekolah dan perguruan tinggi menutup layanan di sekolah dan kampus, serta menerapkan kebijakan belajar dari rumah secara daring atau pembelajaran jarak jauh. Pada bulan Maret 2020 lebih dari 800 juta siswa di dunia

melakukan pembelajaran di rumah sebagai akibat dari pandemi covid-19 (Arika, 2020). Kementerian Pendidikan di bawah kepemimpinan Menteri Nadiem Makarim, mendengungkan semangat meningkatkan produktivitas bagi siswa untuk mengangkat peluang kerja ketika menjadi lulusan sebuah sekolah. Namun dengan hadirnya wabah Covid-19 yang sangat mendadak, maka dunia pendidikan Indonesia perlu mengikuti alur yang sekiranya dapat menolong kondisi sekolah dalam keadaan darurat. Sekolah perlu memaksakan diri menggunakan media daring (Aji, 2020). Pembelajaran daring yang dilakukan melalui jaringan internet selama masa pandemi covid-19 merupakan bentuk perubahan sistem belajar yang sebelumnya siswa belajar secara tatap muka langsung. Hal ini tentunya mengakibatkan kecemasan atau tekanan bagi beberapa siswa. Kecemasan tersebut muncul karena siswa kurang memahami materi, kesulitan mengerjakan tugas dengan baik sesuai batas waktu, memiliki keterbatasan dalam mengakses internet, menghadapi berbagai kendala teknis, dan merasa khawatir menghadapi materi di tingkat selanjutnya (Oktawirawan, 2020). Tidak semua guru dan siswa siap dalam menghadapi perubahan sistem pembelajaran di masa pandemi ini. Koneksi internet menjadi masalah yang cukup berpengaruh dalam proses pembelajaran daring. Siswa merasa cemas jika kesulitan mengikuti pembelajaran daring ketika tidak mampu membeli kuota internet. Selain itu kondisi jaringan yang tidak stabil membuat siswa takut apabila terjadi berbagai kendala teknis. Kendala teknis yang dimaksud antara lain seperti tugas yang tidak berhasil terkirim, terlambat mengikuti kelas, hingga kesulitan mendengarkan penjelasan guru dengan baik. Perbedaan akses teknologi yang dimiliki setiap siswa membuat beberapa siswa kesulitan dalam mengikuti pembelajaran dengan lancar (Morgan, 2020). Kesulitan tersebut semakin terasa bagi siswa yang tinggal di daerah-daerah yang tidak memiliki jaringan internet memadai (Hastini, 2020). Kecemasan yang dialami dapat menjadi ancaman bagi siswa dalam keberhasilan proses belajar, selain itu efek dari kecemasan yang dialami oleh siswa salah satunya adalah menurunnya tingkat prestasi. Selain itu kecemasan juga merupakan suatu keadaan emosional yang tidak menyenangkan, sehingga dapat mempengaruhi perilaku yang merasakannya, seperti gelisah, sulit

berkonsentrasi, mengalami gangguan tidur dan lain-lain. Pradipta (2017) mengungkapkan bahwa salah satu faktor menurunnya kemampuan yang dimiliki seseorang ialah karena perasaan cemas yang harus diminimalisir dengan persiapan mental yang baik.

Kecemasan ini muncul salah satunya disebabkan oleh ketidakmampuan siswa dalam mengelola emosi dengan baik. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Wahyuni (2005), bahwa siswa yang tidak mampu melakukan pengelolaan emosi dengan baik dapat memunculkan perasaan marah (64,28 %), cemas (53,3 %), dan sedih 48,34 %. Kusuma, (2020) juga menegaskan dari hasil penelitiannya bahwa, semakin rendah kemampuan regulasi emosi seseorang maka semakin tinggi tingkat kecemasan yang dirasakan.

Dengan meningkatnya kecemasan siswa dalam menghadapi pandemi ini perlu adanya tindakan yang diberikan kepada siswa agar tingkat kecemasan tersebut dapat berkurang, salah satu tindakan yang dibutuhkan adalah pelatihan regulasi emosi. Sulistyono (2020) menjelaskan bahwa regulasi emosi merupakan kemampuan yang dimiliki siswa untuk tetap tenang dan mampu mengendalikan dirinya serta mampu mengatasi perasaan emosi seperti, cemas, marah dan sedih sehingga mempercepat penyelesaian suatu permasalahan yang dihadapinya. Sejalan dengan itu Irman (2015) mengungkapkan bahwa semakin tinggi regulasi emosi siswa maka semakin menurun tingkat kecemasan akademik siswa. Sari & Bulantika (2020) juga menambahkan bahwa salah satu cara meminimalisir kecemasan adalah dengan regulasi emosi. Kemampuan siswa untuk mengatur emosi secara efektif adalah tugas perkembangan yang sangat penting untuk dikembangkan agar gairah siswa dalam melakukan sesuatu dapat meningkat (Kesek, 2010).

Berdasarkan hal tersebut dapat dilihat bahwa kecemasan siswa perlu mendapat perhatian oleh pihak-pihak yang terkait di sekolah agar proses belajar dan juga aktivitas sehari-hari tidak terganggu. Salah satunya yaitu peran guru Bimbingan dan Konseling (guru BK), guru BK mempunyai peran penting terhadap pengoptimalan perkembangan siswa di sekolah baik aspek pribadi, sosial, belajar hingga karir. Guru BK juga bertanggung jawab untuk membimbing siswa sehingga dapat memiliki kepribadian yang matang secara

menyeluruh. Dengan bantuan guru BK siswa diharapkan mampu membuat keputusan yang terbaik untuk dirinya baik dalam keberlangsungan kegiatan belajar mengajar maupun kemampuan memecahkan berbagai masalah. Yanti & Erlamsyah (2013) salah satu bentuk upaya guru BK dalam mencegah dan mengurangi kecemasan siswa yaitu melalui pelayanan layanan BK di sekolah misalnya, bimbingan kelompok, konseling kelompok dan kegiatan ekstra kurikuler. Astuti & Kharisma (2019) mengungkapkan dari hasil penelitiannya mengenai efektifitas layanan konseling kelompok menggunakan metode problem solving dengan nilai sig. 0,02 lebih kecil 0,05 yang menunjukkan efektif terhadap regulasi diri siswa. Selain itu Nabakatifa & Sofah (2020) juga mengungkapkan bahwa bimbingan kelompok dalam layanan BK juga memberikan pengaruh terhadap regulasi diri dalam belajar siswa di SMA Srijaya Negara Palembang. Indikasi keberhasilan proses layanan bimbingan kelompok dapat dilihat dari peran yang dilaksanakan oleh guru BK dan anggota kelompok dalam pelaksanaan kegiatan bimbingan kelompok untuk meningkatkan regulasi diri siswa (Khafidhoh, Purwanto & Awalya, 2015). Dari hasil penelitian diatas dapat disimpulkan bahwa regulasi diri berperan penting sebagai upaya guru BK mencegah dan mengurangi kecemasan siswa pada saat belajar terlebih saat pandemi sekarang ini.

Namun pada kenyataannya yang menjadi permasalahan ialah masih ditemukan guru BK yang tidak menguasai keterampilan-keterampilan untuk mengoptimalkan perkembangan pribadi siswa khususnya hal yang berkaitan dengan kemampuan siswa dalam mengelola emosi. Berdasarkan hasil wawancara terhadap beberapa mahasiswa yang melaksanakan P4 di berbagai sekolah Palembang pada tahun 2019, mereka mengatakan bahwa masih ada guru BK yang belum mampu membantu siswa dalam menyelesaikan masalah bahkan seringkali masalah siswa diambil alih oleh wali kelas, sehingga guru BK cenderung terlihat tidak mempunyai keterampilan dalam membantu siswa.

Oleh karena itu guru BK harus mempunyai keterampilan dalam menjalankan perannya khususnya dalam mengatasi kecemasan siswa yang saat ini sangat mengganggu proses belajar siswa. Adapun keterampilan yang harus disiapkan dan dikuasai

adalah keterampilan profesional mengenai peningkatan regulasi emosi, sehingga guru BK mampu memberikan berbagai layanan bimbingan konseling kepada siswa berkenaan dengan kemampuan regulasi emosi dengan baik.

Untuk menyikapi hal tersebut, maka guru BK di Palembang perlu dibekali pengetahuan dan keterampilan yang benar dalam memberikan berbagai layanan untuk meningkatkan regulasi emosi siswa.

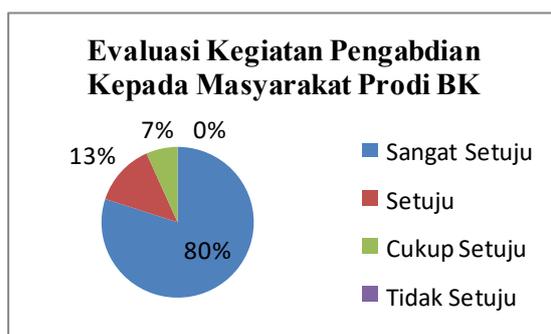
METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dimulai dengan menganalisis perkembangan kecemasan para siswa di lapangan yang dianggap menjadi sebuah masalah sehingga menghasilkan gagasan untuk pemecahan masalah tersebut dengan mengajukan proposal dan laporan pelaksanaan kegiatan. Kegiatan ini dimulai pada bulan september sampai dengan bulan desember 2020. Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan pada bulan Oktober secara daring dengan menggunakan aplikasi zoom meeting. Adapun sasaran pada kegiatan ini yaitu kelompok Musyawarah Guru Bimbingan dan Konseling (MGBK), yaitu terdiri dari guru-guru bimbingan dan konseling SMP dan SMA Negeri di Palembang. Jumlah peserta 30 orang. Kegiatan ini berupa pemberian ceramah bervariasi secara daring dengan menggunakan aplikasi zoom, adapun materi yang disajikan meliputi :

1. Pengertian Regulasi Emosi.
2. Ciri dan Faktor yang mempengaruhi Regulasi Emosi.
3. Faktor Utama Regulasi Emosi
4. Strategi Regulasi Emosi
5. Diskusi dan tanya jawab

Pelatihan ini dilaksanakan dengan pemaparan materi kepada Guru BK. Untuk mengetahui tercapai tidaknya materi pelatihan yang disajikan, akan dilakukan evaluasi melalui aplikasi google form untuk mengetahui tentang tanggapan dari setiap peserta terhadap pelaksana pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan oleh Tim Pelaksana Pengabdian, apabila peserta telah menguasai 75% dari materi yang dipaparkan, maka materi tersebut berhasil dicermati. Dan apabila ternyata hasilnya kurang dari 75% maka pemateri akan memperjelas kembali terutama pada bagian sub pokok bahasan yang belum dipahami. Dan

untuk mengetahui tingkat kemampuan peserta dalam memberikan layanan konseling mengenai regulasi emosi dengan menerapkan langkah-langkah yang telah dipelajari, kegiatan layanan konseling yang dilaksanakan akan diobservasi kemudian diberikan umpan balik. Hasil dalam pengabdian ini yaitu peningkatan kemampuan Guru BK dalam keterampilan regulasi emosi. Kegiatan pelatihan ini tidak berakhir sampai pada saat pelaksanaan saja, namun terus berlanjut, para guru BK diberi wadah berupa Group WhatsApp agar dapat berkonsultasi secara berkelanjutan dengan tim pengabdian. Dan kegiatan ini juga harus dilakukan terus kepada semua guru BK yang ada di kota Palembang agar para guru BK mampu melaksanakan tugas semaksimal dan seprofesional mungkin khususnya dalam membimbing siswa sehingga dapat memiliki kepribadian yang matang secara menyeluruh.



Skala pernyataan pada evaluasi yang harus diisi oleh peserta pengabdian yaitu “sangat setuju”, “setuju”, “Cukup Setuju” dan “Tidak Setuju”.

Tabel 1. Hasil Evaluasi

Skor	Kriteria
80 %	Sangat Setuju
13%	Setuju
7 %	Cukup Setuju
0 %	Tidak Setuju

Dengan diagram dan tabel berikut, menunjukkan bahwa materi yang disampaikan kepada guru BK di kota Palembang pada kegiatan pengabdian ini secara keseluruhan dapat dikuasai oleh para guru BK yang menjadi peserta. Dengan hasil evaluasi yang diperoleh tim mengenai tingkat pemahaman peserta terhadap materi yang dipaparkan, tim pengabdian juga mengevaluasi beberapa sub pokok materi yang masih harus lebih

diperdalam atau diperjelas dalam pelatihan berikutnya agar seluruh sub pokok materi yang disampaikan dalam pelatihan dapat dicermati secara maksimal oleh seluruh peserta.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan pelatihan ini dilakukan secara sinkronous dengan menampilkan Power Point materi dengan menggunakan aplikasi Zoom Meeting. Pelaksanaan pengabdian ini disambut dengan antusias yang cukup tinggi dari para peserta. Hal ini ditunjukkan dengan respon dari para guru BK yang ingin belajar lebih jauh dalam memahami materi regulasi emosi yang disampaikan oleh tim pemateri. Hal ini terlebih lagi pada masa pandemi Covid-19 ini, kestabilan emosi para siswa menurun sehingga mengakibatkan para siswa kurang maksimal dalam belajar, dengan seperti itu para guru sangat membutuhkan materi ini agar dapat membantu para siswa atau membimbing para siswa dalam memaksimalkan proses pembelajaran di masa pandemi covid-19 ini.

Para peserta yang terdiri dari Guru-guru BK ini sangat antusias, terlihat dari aktifnya pada sesi diskusi, dengan banyaknya pertanyaan yang diutarakan oleh peserta mulai dari permasalahan yang terjadi di lapangan hingga cara menyelesaikan masalah tersebut, hal ini menandakan tingginya kebutuhan para guru dengan pelatihan-pelatihan yang berhubungan dengan peningkatan kualitas pelayanan guru BK di sekolah. Berdasarkan hasil wawancara dengan beberapa pengurus dan anggota MGBK di Kota Palembang mengenai tingkat kecemasan para siswa dan juga cara peningkatan regulasi emosi para siswa menyatakan bahwa materi ini sangat perlu dan dibutuhkan karena banyak sekali guru-guru mata pelajaran bahkan orang tua yang mengkhawatirkan hasil pembelajaran siswa dimasa pandemi ini dikarenakan kecemasan yang terlalu tinggi terhadap covid yang terjadi sekarang ini. Bahkan salah satu anggota MGBK mengatakan bahwa pelatihan ini sepertinya juga sangat perlu diberikan kepada para wali siswa atau orang tua siswa agar guru dan orang tua dapat bekerjasama dalam meningkatkan regulasi emosi siswa tersebut sehingga dapat menurunkan kecemasan yang dialami siswa di masa pandemi covid-19 ini. Pada pelatihan ini dihadiri dan dibuka langsung oleh Ibu

Koordinator Prodi Bimbingan dan Konseling FKIP Unsri.

Pada saat pemberian materi, para guru diminta untuk menyimak point per point penjelasan mengenai materi yang diberikan oleh Tim Pengabdian. Penjelasan mengenai regulasi emosi dijelaskan secara rinci agar para guru dapat memahami makna serta kegunaan dalam regulasi emosi terhadap siswa, dikarenakan selama ini banyak sekali yang menyalah artikan emosi yang dirasakan oleh seseorang khususnya para siswa, padahal setiap orang memang harus merasakan emosi dikarenakan emosi merupakan luapan perasaan yang harus diekspresikan dengan baik. Menurut Nisfiannoor & Kartika, (2004) bentuk-bentuk emosi yang sering nampak dalam masa remaja

awal antara lain adalah marah, malu, takut, cemas, cemburu, iri hati, sedih, gembira, kasih sayang, dan ingin tahu. Dalam hal emosi yang negatif, umumnya remaja belum dapat mengontrolnya dengan baik. Namun apabila remaja atau siswa terbiasa menguasai emosi-emosi yang negatif dapat membuat mereka sanggup mengontrol emosi dalam banyak situasi. Oleh karena itu dengan pemahaman mengenai keterampilan regulasi emosi guru dapat membantu siswa dalam mengendalikan emosi yang dirasakan sehingga para siswa dapat dengan mudah mengatasi luapan perasaan yang mereka alami. Berikut gambaran kegiatan pelatihan yang diberikan oleh tim pengabdian kepada guru-guru BK di Kota Palembang.



Gambar 1: Tim Memberikan Materi dalam Pelatihan Kepada Masyarakat

SIMPULAN DAN SARAN

Pelatihan kepada masyarakat yang dilakukan oleh tim prodi bimbingan dan konseling FKIP Unsri mengenai peningkatan regulasi emosi kepada 30 Guru BK di Kota Palembang dilaksanakan secara daring atau online. Kegiatan pelatihan ini memberikan pengaruh yang positif terhadap pengembangan dan peningkatan keterampilan para guru BK

dalam memberikan layanan konseling kepada siswa khususnya di era pandemi covid-19 ini. Hasil evaluasi yang diberikan oleh para guru BK terhadap materi pelatihan menunjukkan bahwa sebanyak 80 % peserta dapat memahami materi secara keseluruhan yang diberikan oleh tim pengabdian. Oleh karena itu kegiatan ini sangat berguna untuk guru BK dikarenakan antusiasme para guru BK yang selalu ingin membantu atau membimbing siswa dalam keberhasilan pembelajaran yang dilakukan, salah satu caranya

yaitu mengatasi kecemasan siswa dengan meningkatkan regulasi emosi para siswa.

Adapun saran dari tim pengabdian kepada masyarakat antara lain: (1) Sangat diharapkan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat terus berlanjut dengan metode, teknik dan juga materi yang lebih inovatif agar keterampilan para guru BK di sekolah semakin meningkat; (2) Diharapkan kegiatan ini dapat diberikan kepada para guru BK dengan jumlah yang lebih banyak khususnya guru BK di Provinsi Sumatera Selatan; (3) Para guru BK lebih aktif dalam mengembangkan potensi dirinya baik potensi pribadi maupun potensi akademik dengan mengikuti pelatihan-pelatihan yang diadakan oleh tenaga ahli BK baik pelatihan lokal hingga pada pelatihan secara nasional.

DAFTAR RUJUKAN

- Aji, R. H. S. (2020). Dampak COVID-19 pada pendidikan di Indonesia: Sekolah, keterampilan, dan proses pembelajaran. *Salam: Jurnal Sosial dan Budaya Syari.*(7), 5, 395-402. <https://doi.org/10.15408/sjsbs.v7i5.15314>.
- Astuti, B., Kharisma, G.V. (2019). Efektifitas metode problem solving melalui konseling kelompok untuk meningkatkan regulasi diri siswa. *Jurnal psikologi pendidikan dan konseling*, 5(1), 20-24.
- Arifa, F. N. (2020). Tantangan Pelaksanaan Kebijakan Belajar Dari Rumah Dalam Masa Darurat Covid-19. *Info Singkat;Kajian Singkat Terhadap Isu Aktual Dan Strategis*, XII(7/I), 6.
- Arika, Y. (2020, March 18). Lebih dari 849 juta siswa di dunia belajar di rumah. *Kompas*. Retrieved from <https://kompas.id/baca/humaniora/dikbud/2020/03/18/lebih-dari-849-juta-siswa-di-dunia-belajar-di-rumah/>
- Carlsson, M, G B Dahl, B Ockert and D Rooth (2015). The Effect of Schooling on Cognitive Skills. *Review of Economics and Statistics* 97(3): 533-547.
- Sulistyo, E. (2014). *Hubungan antara regulasi emosi dengan kecemasan menghadapi pertandingan*. Skripsi. Surakarta : Universitas Muhammadiyah Surakarta. Diakses pada 07/02/2021.
- Fredy, F., Prihandoko, L. A., & Anggawirya, A. M. (2020). The Effect of Learning Experience on the Information Literacy of Students in the Ri-Png Border During Covid-19 Period. *International Journal of Multicultural and Multireligious Understanding*, 7(10), 171-180. <http://dx.doi.org/10.18415/ijmmu.v7i10.2067>
- Hastini, L. Y., Fahmi, R., & Lukito, H. (2020). Apakah pembelajaran menggunakan teknologi dapat meningkatkan literasi manusia pada generasi Z di Indonesia. *Jurnal Manajemen Informatika (JAMIKA)*, 10(1), 12–28.
- Irman, I. (2015). Pengelolaan Kecemasan Akademik Siswa Melalui Pelatihan Regulasi Emosi. *Al-Qalb: Jurnal Psikologi Islam*, 6(2), 62-71.
- Jonsson, B., Waling, M., Olafsdottir, A. S., Lagström, H., Wergedahl, H., Olsson, C., & Hörnell, A. (2017). The effect of schooling on basic cognition in selected nordic countries. *Europe's Journal of Psychology*, 13(4), 645–666. <https://doi.org/10.5964/ejop.v13i4.1339>.
- Kesek, A. C. (2010). Direct and indirect approaches to emotion regulation in children
- Khafidhoh, I., Purwanto, E., & Awalya. Pengembangan model bimbingan kelompok dengan teknik modelling untuk meningkatkan self regulated learning pada siswa SMP N 13 Semarang. *Jurnal bimbingan konseling*, 4(2), 92-98.
- Kusuma, T. R. (2020). Hubungan Regulasi Emosi dan Kecemasan pada Petugas Pemadam Kebakaran. *Jurnal Acta Psychologia*, 2(2), 183-186.
- Morgan, H. (2020). Best Practices for Implementing Remote Learning during a Pandemic. *The Clearing House: A Journal of Educational Strategies, Issues and Ideas*, 93(3), 134–140.
- Nabakatifa, B., Sofah, R & Gani, S. (2020). *Pengaruh bimbingan kelompok*

- tehadap regulasi diri dalam belajar pada siswa kelas XI. IPS 2 SMA Srijaya Negara Palembang.* Skripsi. Palembang : Universitas Sriwijaya. Diakses pada 07/02/2021.
- Nisfiannoor, M., & Kartika, Y. (2004). Hubungan antara regulasi emosi dan penerimaan kelompok teman sebaya pada remaja. *Jurnal psikologi*, 2(2), 160-177.
- Nugraha, S. A., Sudiatmi, T., & Suswandari, M. (2020). Studi Pengaruh Daring Learning terhadap Hasil Belajar Matematika Kelas IV. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 1(3), 265-276.
- Oktawirawan, D. H. (2020). Faktor Pemicu Kecemasan Siswa dalam Melakukan Pembelajaran Daring di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 20(2), 541-544.
- Pradipta, D.G. (2017). *Kecemasan mempengaruhi performa atlet dalam bertanding*. Semarang: Universitas PGRI Semarang. Diakses tanggal 07/02/2021.
- Sari, P., Bulantika, S. Z., Utami, F. P., & Kholidin, F. I. (2020). Pengaruh Manajemen Stress dan Kelola Emosi Terhadap Tingkat Kecemasan Siswa di Masa New Normal. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 2(2), 62-67.
- Wahyuni, E.N. (2005). Pengembangan Paket Pelatihan Pengendalian Emosi Untuk Siswa SMP. Tesis. Pascasarjana Jurusan BK UM.
- Yanti, S., Erlamsyah., & Zikra. (2013). Hubungan antara kecemasan dalam belajar dengan motivasi belajar siswa. *Jurnal Ilmiah Konseling*, (2)1, 283-287.