



## Layanan Informasi Dalam Rangka Meminimalisir Kecemasan Akademik Siswa

**Ni Ketut Alit Suarti, Farida Herna Astuti, I Made Gunawan,  
Hariadi Ahmad, Abdurrahman**  
Program Studi Pendidikan Bimbingan & Konseling, FIPP UNDIKMA  
Corresponding Author: [alitsuartiundikma@gmail.com](mailto:alitsuartiundikma@gmail.com)

**Abstract:** The purpose of this service activity is to reduce student academic anxiety through providing information services in the form of group guidance. The method of implementing this service activity uses the group guidance service method. The target of this activity is 28 students of class XII at Baiturrahman Islamic High School. In the process of group guidance activities, students are explained about the meaning of academic anxiety, the characteristics of behavior that arise, the factors that influence it, and how to overcome it. Likewise, it is also explained that learning motivation is very important to be cultivated so as not to cause academic anxiety, especially in facing exams. The results of this service activity show that students have an understanding of academic anxiety and how to deal with it. In addition, the activities of providing information services through group guidance have also been able to provide learning motivation to students to be more enthusiastic and prepare themselves both mentally and to study more seriously. High learning motivation will have an impact on increasing enthusiasm for learning and can overcome anxiety in facing exams, so that the learning outcomes obtained can be achieved maximally.

**Abstrak:** Tujuan kegiatan pengabdian ini adalah untuk mengurangi kecemasan akademik siswa melalui kegiatan pemberian layanan informasi berupa bimbingan kelompok. Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian ini menggunakan metode layanan bimbingan kelompok. Adapun sasaran dari kegiatan ini adalah siswa kelas XII di SMA Islam Baiturrahman yang berjumlah 28 orang. Pada proses kegiatan bimbingan kelompok, siswa dijelaskan mengenai pengertian dari kecemasan akademik, ciri-ciri perilaku yang muncul, faktor-faktor yang mempengaruhinya, dan cara mengatasinya. Demikian juga dijelaskan mengenai motivasi belajar sangat penting untuk ditumbuhkan supaya tidak menyebabkan kecemasan akademik khususnya dalam menghadapi ujian. Hasil kegiatan pengabdian ini menunjukkan bahwa siswa memiliki pemahaman tentang kecemasan akademik dan cara mengatasinya. Selain itu, kegiatan pemberian layanan informasi melalui bimbingan kelompok ini juga telah mampu memberikan motivasi belajar kepada siswa agar lebih semangat dan menyiapkan diri baik secara mental maupun belajar dengan lebih serius lagi. Motivasi belajar yang tinggi akan berdampak pada peningkatan semangat belajar dan dapat mengatasi rasa cemas dalam menghadapi ujian, sehingga hasil belajar yang diperoleh dapat dicapai dengan maksimal.

**Article History:**  
Received: 26-08-2020  
Reviewed: 16-09-2020  
Published: 12-11-2020

**Key Words:**  
Service Activity,  
Academic Anxiety,  
Group Guidance.

**Sejarah Artikel:**  
Diterima: 26-08-2020  
Direview: 16-09-2020  
Diterbitkan: 12-11-2020

**Kata Kunci:**  
Layanan Informasi,  
Bimbingan Kelompok,  
Kecemasan Akademik.

**How to Cite:** Suarti, N., Astuti, F., Gunawan, I., Ahmad, H., & Abdurrahman, A. (2020). Layanan Informasi Dalam Rangka Meminimalisir Kecemasan Akademik Siswa. *Jurnal Pengabdian UNDIKMA*, 1(2). doi:<https://doi.org/10.33394/jpu.v1i2.2836>

### Pendahuluan

Perasaan khawatir dapat menghantui kepada setiap orang, karena dianggap wajar asalkan tidak berlebihan dan berlangsung lama, karena dapat berdampak yang tidak baik kepada individu yang mengalaminya. Termasuk perasaan khawatir akan dialami oleh setiap siswa dan para orangtua yang putra-putrinya akan mengikuti Ujian. Bagi siswa mendengar kata ujian akan dirasakan oleh sebagian siswa dianggapnya sesuatu yang menakutkan,



terlebih bagi siswa yang belum mempunyai persiapan yang matang dalam menghadapi ujian. Setiap siswa mempunyai tingkat kesiapan yang berbeda baik secara mental maupun materi yang akan diujikan. Jika siswa merasa belum memiliki kesiapan dalam menghadapi ujian, maka mereka akan menunjukkan kecemasan yang dapat dilihat dari perilaku yang diditunjukkan seperti: gelisah, gemetar, keluar keringat dingin, sulit tidur, detak jantung berdebar dan lebih kencang, tidak enak makan, dan sulit berkonsentrasi dalam belajar.

Semua gejala-gejala tersebut jika dibiarkan akan berdampak kepada hasil belajar yang diperolehnya tidak maksimal. Gejala-gejala tersebut muncul sebagai akibat dari para siswa belum paham terhadap pengaturan waktu belajar, cara belajar yang efektif dan efisien, dan kurang motivasi dalam belajar. Masih ditemukan sebagian siswa belum bisa memahami dan belum menemukan cara yang tepat untuk mengurangi rasa cemas khususnya yang terkait dengan akademik yaitu menghadapi ujian, oleh karena itu sangat tepat bahwa siswa yang mengalami kecemasan akademik segera mendapat pertolongan melalui pemberian layanan informasi atau bimbingan kelompok agar mereka mempunyai sikap yang tenang dan mempunyai motivasi yang tinggi dalam belajar, dan tidak mengalami kecemasan akademik terutama dalam menghadapi ujian.

Kecemasan merupakan perasaan tidak menyenangkan yang ditandai dengan istilah-istilah seperti kekhawatiran, keprihatinan dan rasa takut yang dialami dalam tingkat yang berbeda-beda (Atkinson, 2001). kecemasan berupa perasaan khawatir atau rasa takut secara berlebihan yang timbul pada diri individu. Demikian halnya yang tidak jauh berbeda diungkapkan mengenai kecemasan adalah berasal dari takut, suatu peningkatan yang berbahaya dari perasaan tak berteman dan tak berdaya dalam dunia penuh ancaman. Kecemasan selalu dibarengi oleh permusuhan dasar, berasal dari perasaan marah, suatu predisposisi untuk mengantisipasi bahaya dari orang lain dan untuk mencurigai orang lain itu. Bersama kecemasan dan permusuhan membuat orang lain yakin bahwa dirinya harus dijaga untuk melindungi keamanannya. Kecemasan yang berlebihan adalah kondisi psikis dalam ketakutan yang kronis dan tidak ada rangsangan yang spesifik. Rasa khawatir atau takut yang berlebihan akan suatu hal tertentu dapat mengganggu kegiatan seorang individu yang merasakannya. Rasa cemas dalam waktu atau jangka panjang akan sangat mengganggu, terlebih jika rasa cemas ini dialami oleh seorang siswa merasa cemas dalam rangka menghadapi ujian, kecemasan tersebut tergolong kecemasan akademik.

Kecemasan akademik adalah perasaan gelisah yang tidak menyenangkan yang dapat mempengaruhi kondisi fisik dan psikologis siswa dalam belajar maupun menghadapi ujian (<https://www.google.com/search>). Hal ini jika tidak segera diatasi dengan baik dan benar, maka akan berdampak pada masa depan siswa itu sendiri. Bandura dalam sebuah sumber mengatakan bahwa kecemasan akademik adalah kecemasan yang dipicu oleh ketidak yakinan akan kemampuan diri untuk mengatasi tugas-tugas akademik. Kecemasan akademik merupakan perasaan berbahaya, takut dan tegang hasil tekanan di sekolah. 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 pemikiran dan respon fisik serta perilaku sebagai hasil dari tekanan di dalam melaksanakan tugas atau kegiatan akademis (Prawitasari, 2012).

Perlu diketahui bahwa siswa pada jenjang usia sekolah menengah atas berada pada fase perkembangan remaja, yang mana pada tersebut, siswa berpotensi untuk mengalami masalah-masalah emosional dan berperilaku dalam bentuk yang beragam. Di lingkungan



sekolah siswa mengalami perubahan yang signifikan karena mengalami transisi dari jenjang sekolah menengah pertama ke jenjang sekolah menengah atas, siswa berinteraksi dengan teman sebaya dan guru yang lebih banyak dan menghadapi tuntutan akademik yang lebih tinggi.

Secara umum, siswa mempunyai tingkat kecemasan akademik yang berbeda, hal ini terjadi karena ada beberapa faktor yang mempengaruhinya, yaitu: 1) Faktor internal dari aspek kognitif seperti keterbatasan kapasitas/kemampuan yang dimiliki oleh siswa, aspek afektif seperti sikap sensitif, mudah tersinggung, tidak peduli, acuh tak acuh dan labil. Dari segi psikomotor seperti terganggunya kondisi kesehatan, sakit, tidak fit dan terganggunya alat indera, 2) Faktor eksternal yaitu dari pengaruh lingkungan keluarga yakni tuntutan keluarga keadaan sosial keluarga, status, serta pendidikan yang dimiliki keluarga, cara mendidik orang tua yang otoriter sifat-sifat yang diturunkan orang tua ke anaknya. Lingkungan sekolah seperti teman sekolah yang mengancam, pengelolaan kelas yang tidak baik oleh guru, dan guru tidak mampu menciptakan suasana yang kondusif, tidak dapat memotivasi siswa serta kurangnya perhatian guru dalam mengatasi konflik sosial yang terjadi di sekolah dan di kelas khususnya. Sedangkan lingkungan masyarakat seperti situasi atau keadaan yang mengucilkan mereka, status sosial, tempat tinggal yang pada umumnya tidak mendukung dan memotivasi anak dan lebih mengancam keadaan mereka.

Kecemasan merupakan suatu istilah yang menggambarkan gangguan psikologis dengan karakteristik berupa rasa takut, keprihatinan terhadap masa depan, kekhawatiran yang berkepanjangan, dan rasa gugup. Lebih lanjut kecemasan dapat disebut gangguan psikologis ketika rasa cemas tersebut menghalangi seseorang untuk menjalani kehidupan sehari-hari dan menjalani kegiatan produktif. Kecemasan pada umumnya dapat memberi dampak kepada: 1) emosional, dimana orang tersebut mempunyai ketakutan yang amat sangat dan secara sadar, 2) kognitif, dimana ada kekuatan yang meluas dan sering berpengaruh terhadap kemampuan berfikir jernih, memecahkan masalah, dan mengatasi tuntutan lingkungan, dan 3) psikologis, merupakan tanggapan tubuh terhadap rasa takut berupa pengerasan diri untuk bertindak, baik tindakan itu dikehendaki atau tidak.

Gangguan kecemasan didiagnosis jika secara jelas terdapat perasaan cemas yang dialami secara subjektif. Lebih lanjut perasaan cemas merupakan perasaan yang tidak menyenangkan, yang dialami dalam tingkatan yang berbeda atas situasi yang dianggap mengancam. Perilaku sebagai dampak dari kecemasan meliputi: fobia, gangguan panik, gangguan anxietas, gangguan obsesif kompulsif, gangguan stress pasca trauma, dan Gangguan stres akut. Gejala-gejala yang ditimbulkan dari berbagai macam kecemasan bervariasi tergantung dari jenis kecemasan yang dialami oleh individu. Gejala-gejala yang biasa dialami oleh orang-orang yang mengalami kecemasan, antara lain: Individu menjadi gelisah, sering mengalami kesulitan bernafas, sakit perut, keringat berlebihan, merasa takut pada banyak hal, sulit tidur pada malam hari, jantung berdebar-debar, mengalami mimpi buruk, dan terbangun dari tidur karena ketakutan, sulit berkonsentrasi, selalu merasa sendiri, mudah tersinggung dan mudah marah, serta mengganggu keyakinan diri.

Dengan memperhatikan beberapa gejala-gejala dari perilaku sebagai dampak dari kecemasan seperti yang sudah disebutkan di atas, maka gejala-gejala kecemasan yang dirasakan oleh seseorang pada umumnya adalah sama, namun gejala-gejala yang timbul saat terjadi kecemasan berbeda-beda, tergantung dari jenis kecemasan dan penyebab terjadinya kecemasan itu sendiri, dan oleh karena itu kecemasan akademik yang dialami oleh siswa harus segera mendapat penanganan baik dari orangtua, guru, dan praktisi dalam dunia pendidikan.



Salah satu cara untuk menghindari kecemasan khususnya yang terkait dengan akademik apalagi dalam rangka menghadapi ujian, yaitu dengan menumbuhkan atau meningkatkan motivasi belajar, karena dengan motivasi belajar siswa akan terpacu dan tetap semangat untuk belajar dengan harapan supaya memperoleh prestasi yang maksimal demi masa depan yang lebih baik dan sukses dalam berkarir.

Motivasi belajar adalah dorongan yang berasal dari internal dan eksternal siswa yang sedang belajar untuk menimbulkan tingkah laku baru. Motivasi belajar merupakan keseluruhan daya penggerak di dalam diri siswa yang menimbulkan kegiatan belajar, yang menjamin kelangsungan dari kegiatan belajar dan memberikan arah pada kegiatan belajar, sehingga tujuan yang dikehendaki oleh subjek belajar itu dapat dicapai” (Sardiman, 2015). Hanya saja tidak setiap siswa memegang komitmen awal bahwa mereka sekolah untuk meraih cita-cita yaitu salah satunya dapat membahagiakan orangtua. Semua dapat berubah di tengah perjalanan, karena ada beberapa indikator atau unsur-unsur yang dapat berpengaruh terhadap motivasi belajar, yaitu antara lain: 1) adanya hasrat dan keinginan untuk berhasil, 2) dorongan dan kebutuhan dalam belajar, 3) harapan dan cita-cita masa depan, 4) penghargaan dalam belajar, dan 5) lingkungan belajar yang kondusif. Dan jika digambarkan secara umum motivasi belajar dipengaruhi oleh 3 (tiga) komponen, yaitu: 1) Dorongan kognitif, yaitu kebutuhan untuk mengetahui, mengerti, dan memecahkan masalah. Dorongan ini timbul di dalam proses interaksi antara siswa dengan tugas/ masalah. 2) Harga diri, yaitu ada siswa tertentu yang tekun belajar dan melaksanakan tugas-tugas bukan terutama untuk memperoleh pengetahuan atau kecakapan, tetapi untuk memperoleh status dan harga diri. 3) Kebutuhan berafiliasi, yaitu kebutuhan untuk menguasai bahan pelajaran/ belajar dengan niat guna mendapatkan pembenaran dari orang lain/teman-teman, kebutuhan ini sukar dipisahkan dengan harga diri (Slameto, 2010: 26). Sebenarnya mengenai hal yang sama juga disebutkan dalam sumber yang berbeda dan pada prinsipnya tidak jauh berbeda maknanya, bahwa beberapa factor yang mempengaruhinya seperti: 1) tekun menghadapi tugas-tugas dan dapat bekerja terus-menerus sampai pekerjaannya selesai, 2) ulet dan tidak mudah putus asa dalam menghadapi kesulitan, 3) Memungkinkan memiliki minat terhadap bermacam-macam-masalah, 4) lebih sering bekerja secara mandiri, 5) Cepat bosan dengan tugas-tugas rutin, 6) Jika sudah yakin dapat mempertahankan pendapatnya. 7) Tidak akan melepaskan sesuatu yang telah diyakini, dan 8) Sering mencari dan memecahkan masalah soal-soal (Sardiman, 2007).

Berdasarkan beberapa faktor seperti yang sudah disebutkan di atas, maka banyak yang harus diperhatikan oleh siswa agar motivasi belajarnya tidak menurun bahkan harus meningkat demi mencapai cita-cita dan menghindari kecemasan akademik dalam menghadapi ujian. Untuk menjaga dan meningkatkan motivasi, maka siswa harus mengetahui beberapa hal penting dalam belajar dan mampu menerapkannya dengan baik, karena dengan demikian dapat meningkatkan motivasi belajar, sehingga tidak menimbulkan kecemasan dalam belajar, terutama persiapan menghadapi ujian, yaitu: 1) siswa akan lebih giat apabila topik yang akan dipelajari menarik dan berguna bagi dirinya, 2) siswa mengetahui tujuan atau makna belajar, 3) siswa memahai tentang hasil belajar yang sudah diperoleh sebelumnya, 4) tidak terlena dengan pujian yang pernah diperolehnya, 5) selalu berusaha dan mempunyai rasa ingin tahu yang tinggi, 6) membuat dan mematuhi jadwal belajar dengan tertib dan disiplin, dan 7) mempunyai komitmen dalam diri untuk maju dan siap bersaing dengan yang lainnya.

Secara umum, dapat dikatakan bahwa tujuan motivasi adalah untuk menggerakkan atau menggugah semangat siswa agar timbul keinginan dan kemauan untuk melakukan sesuatu sehingga dapat memperoleh hasil atau mencapai tujuan tertentu. Untuk mencapai



tujuan yang dicita-citakan, maka membutuhkan dukungan dari berbagai pihak untuk menumbuhkan motivasi belajar untuk menghindari kecemasan akademik harus dilakukan secara kontinyu dan berkelanjutan. Dalam hal ini motivasi belajar yang diberikan melalui layanan informasi berupa bimbingan kelompok kepada sejumlah siswa dalam 1 (satu) kelas yang mempunyai masalah yang relatif sama, yaitu mempunyai rasa cemas dalam menghadapi ujian.

Adapun tujuan dari pelaksanaan kegiatan pengabdian ini adalah untuk mengurangi kecemasan akademik siswa melalui kegiatan pemberian layanan informasi. Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian ini menggunakan metode layanan bimbingan kelompok. Adapun sasaran dari kegiatan ini adalah siswa kelas XII di SMA Islam Baiturrahman.

### **Metode Pengabdian**

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan melalui kegiatan penyuluhan materi dan bimbingan kelompok. Bimbingan kelompok yaitu layanan bimbingan yang diberikan dalam suasana kelompok. Gazda dalam Prayitno (2015) menjelaskan bahwa bimbingan kelompok merupakan kegiatan informasi kepada sekelompok siswa untuk membantu mereka dalam rangka menyusun rencana dan keputusan yang tepat. Pada proses bimbingan kelompok siswa dijelaskan mengenai pengertian dari kecemasan akademik, ciri-ciri perilaku yang muncul, faktor-faktor yang mempengaruhinya, dan cara mengatasinya. Demikian juga dijelaskan mengenai motivasi belajar sangat penting untuk ditumbuhkan supaya tidak menyebabkan kecemasan akademik khususnya dalam menghadapi ujian. Bimbingan kelompok diberikan, karena siswa dalam 1 (satu) kelas mempunyai masalah yang sama yaitu merasa mempunyai kecemasan akademik khususnya dalam menghadapi ujian. Untuk mengetahui perkembangan dari jalannya kegiatan pengabdian ini, maka perlu dilakukan evaluasi sebagai sarana untuk memantau jalannya kegiatan serta sejauh mana materi yang disampaikan telah dikuasai dan difahami oleh siswa baik pada saat kegiatan berlangsung dan kegiatan pendampingan dilaksanakan untuk kemudian dapat diambil langkah-langkah yang diperlukan oleh tim pengabdian selaku pelaksana kegiatan serta dilakukan perbaikan-perbaikan sebagaimana mestinya baik dari segi cara penyampaian dan materi yang disampaikan (Permana, Qomariyah, Rizka, 2020)

### **Hasil Pengabdian dan Pembahasan**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat “Layanan Informasi dalam Rangka Meminimalisir Kecemasan Akademik Siswa” ini telah dilaksanakan di SMA Islam Baiturrahman Mahmudi Bebuak Desa Bebuak Kecamatan Kopang Kabupaten Lombok Tengah. Kegiatan pengabdian ini dilakukan oleh tim pengabdian dari dosen Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Pendidikan Mandalika, dengan melibatkan mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling dalam memberikan layanan informasi berupa bimbingan kelompok kepada siswa kelas XII yang berjumlah 28 orang. Adapun tujuan dari pelaksanaan kegiatan pengabdian ini adalah untuk mengurangi kecemasan akademik siswa melalui kegiatan pemberian layanan informasi, selain itu juga dalam rangka membantu siswa untuk menghindari kecemasan yang berlarut-larut dan berdampak terhadap prestasi yang dicapainya dalam ujian akan tidak maksimal.



**Gambar 1. Penyampaian Materi Layanan Informasi**

Dalam proses pemberian layanan informasi dan pada saat bimbingan kelompok terjadi, siswa mulai menyadari betapa pentingnya semangat belajar perlu ditumbuhkan untuk memperoleh hasil yang maksimal demi memperbaiki masa depan yang lebih baik dari keadaan sekarang. Hal ini, dapat dilihat dari respon para siswa (peserta) dengan banyak bertanya, berdiskusi dan secara terbuka menyampaikan keluhannya, masalah atau kesulitan yang mereka alami. Secara umum, mereka menyampaikan bahwa mereka merasa malas belajar karena menganggap bahwa sekolah yang mereka jalani tersebut adalah lebih bersifat formalitas saja, namun setelah dijelaskan bahwa masa depan mereka adalah berada di tangan mereka sendiri. Akhirnya, para siswa justru tertarik bertanya tentang cara belajar yang efektif dan efisien untuk menjadi siswa yang berhasil dalam menghadapi ujian dan mereka meminta gambaran tentang cara belajar di perguruan tinggi. Dari beberapa pertanyaan dan diskusi yang ada menunjukkan bahwa pada intinya para siswa mulai menunjukkan adanya semangat motivasi belajar yang lebih serius lagi dan seolah-olah tidak menunjukkan kecemasannya dalam menghadapi ujian. Adapun respon siswa selama proses kegiatan layanan informasi sangat baik, hal ini dapat diketahui dari aktivitas, keaktifan, dan partisipasi siswa dalam berdiskusi dan secara terbuka menyampaikan permasalahan belajar yang dihadapi, baik di kelas maupun di luar kelas.

Perasaan akan khawatir terhadap sesuatu dapat terjadi yang sering disebut dengan kecemasan dapat dialami oleh setiap orang, terutama para siswa yang akan mengikuti ujian. Kecemasan seperti ini termasuk kecemasan akademik. Kecemasan akademik adalah perasaan gelisah yang tidak menyenangkan dan dapat mempengaruhi kondisi fisik serta psikologis siswa dalam belajar maupun menghadapi ujian, dalam bentuk dorongan berupa pikiran dan perasaan yang berisikan kekhawatiran, keprihatinan dan rasa takut yang mengakibatkan terganggunya pola pemikiran dan respon fisik serta perilaku sebagai hasil dari tekanan di dalam melaksanakan tugas atau kegiatan yang terkait dengan akademik. Jika kecemasan ini tidak ditangani dengan secepatnya dapat mempengaruhi atau berdampak terhadap hasil belajar siswa. Untuk itu, khususnya kepada siswa yang berada pada kelas XII harus segera diberikan layanan informasi dalam bentuk bimbingan kelompok dengan tujuan memberi motivasi belajar supaya siswa lebih semangat dan menyiapkan diri baik secara mental maupun belajar dengan lebih serius lagi. Dengan meningkatkan motivasi belajar akan berdampak meningkatkan semangat belajar dan mencegah atau bahkan dapat mengatasi rasa cemas dalam menghadapi ujian, sehingga hasil belajar yang diperoleh dapat dicapai dengan maksimal sesuai harapan yang dicita-citakan.



### **Kesimpulan**

Dari pelaksanaan kegiatan pengabdian ini dapat disimpulkan bahwa melalui pemberian layanan informasi dengan bimbingan kelompok, siswa memiliki pemahaman tentang kecemasan akademik dan cara mengatasinya. Selain itu, kegiatan pemberian layanan informasi melalui bimbingan kelompok ini juga telah mampu memberikan motivasi belajar kepada siswa agar lebih semangat dan menyiapkan diri baik secara mental maupun belajar dengan lebih serius lagi. Motivasi belajar yang tinggi akan berdampak pada peningkatan semangat belajar dan dapat mengatasi rasa cemas dalam menghadapi ujian, sehingga hasil belajar yang diperoleh dapat dicapai dengan maksimal.

### **Saran**

Adapun saran yang disampaikan berdasarkan hasil kegiatan pengabdian ini adalah agar pihak sekolah dan guru agar dapat menindaklanjuti kegiatan ini secara berkesinambungan, tentu dengan tetap menjalin kemitraan dengan perguruan tinggi agar masalah kecemasan akademik siswa dapat diminimalisir dengan optimal sehingga berdampak pada motivasi dan prestasi belajar siswa.

### **Daftar Pustaka**

- Atkinson, R.I,dkk. (2001). *Pengantar Psikologi Jilid 2*. Alih Bahasa: Wijaya Kusuma. Batam: Interaksara.
- Maher, B.A. (1996). *Principles of Psychotherapy: An Experimental Approach*. New York: McGraw-Hill.
- Permana, D., Qomariyah, S., & Rizka, M. (2020). Pelatihan Keterampilan Berkomunikasi Bahasa Inggris Bagi Pramusaji Kedai di Kawasan Wisata Aik Berik. *Jurnal Pengabdian UNDIKMA*, 1(1). doi:<https://doi.org/10.33394/jpu.v1i1.2546>
- Prawitasari, J.E. (2012). *Psikologi Terapan Melintas Batas Disiplin Ilmu*. Jakarta: Erlangga.
- Prayitno. (2015). *Dasar-Dasar Bimbingan dan konseling*, Jakarta: Rineka Cipta.
- Sardiman. (2015). *Interaksi Motivasi Belajar Mengajar*, Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Slameto. (2010). *Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Winkel. (2007). *Psikologi Pendidikan dan Evaluasi Belajar*. Jakarta : PT. Gramedia.