

Pengaruh Konseling Individual Terhadap Penurunan Kecemasan Belajar pada Siswa Sekolah Dasar di Kota Bandung

Heny Susilawati*, Dewi Rusmiani

Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Indonesia

Email: henysusilawati2020@gmail.com*, dewirusmiani759@gmail.com

Keywords:

*Individual Counseling;
Learning Anxiety;
Elementary School Students;
Guidance Services;
Counseling.*

Abstract

Learning anxiety is a psychological problem that can hinder the academic process and social-emotional development of elementary school students. Untreated anxiety can cause students to experience fear of learning, difficulty concentrating, low self-confidence, and a tendency to avoid learning activities. This research aims to analyze the effect of individual counseling on reducing learning anxiety in elementary school students. This research used a quantitative approach with a one-group pretest-posttest design. The study subjects consisted of 20 elementary school students identified as having moderate to high levels of learning anxiety. Data collection was carried out using a learning anxiety scale that has been developed based on cognitive, emotional, physiological, and behavioral aspects. Individual counseling interventions were provided through several counseling sessions with an approach tailored to the students' needs. Data analysis was conducted using a paired sample t-test. The results showed a decrease in the average learning anxiety score after individual counseling. The average learning anxiety score before the intervention was 78.45, while after the intervention it decreased to 59.20. The statistical test results showed a significance value of 0.000 ($p < 0.05$), thus concluding that individual counseling significantly reduced learning anxiety in elementary school students. These findings suggest that individual counseling services can be an effective intervention strategy in helping students manage anxiety and increase their readiness for the learning process.

Kata Kunci:

Konseling Individual;
Kecemasan Belajar;
Siswa Sekolah Dasar;
Layanan Bimbingan;
Konseling.

Abstrak

Kecemasan belajar merupakan salah satu permasalahan psikologis yang dapat menghambat proses akademik dan perkembangan sosial-emosional siswa sekolah dasar. Kecemasan yang tidak ditangani dapat menyebabkan siswa mengalami ketakutan terhadap pelajaran, kesulitan berkonsentrasi, rendahnya kepercayaan diri, serta kecenderungan menghindari aktivitas belajar. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh konseling individual terhadap penurunan kecemasan belajar pada siswa sekolah dasar. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain one-group pretest-posttest design. Subjek penelitian terdiri atas 20 siswa sekolah dasar yang teridentifikasi memiliki tingkat kecemasan belajar sedang hingga tinggi. Pengumpulan data dilakukan menggunakan skala kecemasan belajar yang telah disusun berdasarkan aspek kognitif, emosional, fisiologis, dan perilaku. Intervensi konseling individual diberikan melalui beberapa sesi konseling dengan pendekatan yang disesuaikan dengan kebutuhan siswa. Analisis data dilakukan menggunakan uji paired sample t-test. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan rata-rata skor

kecemasan belajar setelah diberikan konseling individual. Rata-rata skor kecemasan belajar sebelum intervensi sebesar 78,45, sedangkan setelah intervensi menurun menjadi 59,20. Hasil uji statistik menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa konseling individual berpengaruh signifikan terhadap penurunan kecemasan belajar pada siswa sekolah dasar. Temuan ini menunjukkan bahwa layanan konseling individual dapat menjadi salah satu strategi intervensi yang efektif dalam membantu siswa mengelola kecemasan dan meningkatkan kesiapan mereka dalam mengikuti proses pembelajaran.

PENDAHULUAN

Pendidikan sekolah dasar merupakan tahap penting dalam perkembangan akademik, sosial, emosional, dan kepribadian anak. Pada tahap ini, siswa mulai menghadapi tuntutan akademik yang semakin kompleks, termasuk kemampuan membaca, menulis, berhitung, menyelesaikan tugas, mengikuti evaluasi pembelajaran, serta menyesuaikan diri dengan lingkungan sekolah. Meskipun aktivitas belajar merupakan bagian penting dari perkembangan anak, sebagian siswa mengalami berbagai hambatan psikologis yang dapat memengaruhi keterlibatan dan pencapaian akademiknya. Salah satu permasalahan yang sering muncul adalah kecemasan belajar (Association, 2022).

Kecemasan belajar merupakan kondisi emosional yang ditandai oleh perasaan takut, khawatir, tegang, tidak nyaman, dan cemas yang muncul ketika siswa menghadapi aktivitas pembelajaran atau situasi akademik tertentu. Kecemasan dapat muncul ketika siswa menghadapi ujian, menerima tugas, menjawab pertanyaan guru, tampil di depan kelas, atau ketika merasa tidak mampu memahami materi pembelajaran. Dalam tingkat tertentu, kecemasan dapat mendorong siswa untuk mempersiapkan diri dengan lebih baik. Namun, kecemasan yang berlebihan justru dapat mengganggu konsentrasi, menurunkan motivasi belajar, serta menghambat kemampuan siswa dalam mengoptimalkan potensinya.

Kecemasan pada anak usia sekolah dapat ditunjukkan melalui berbagai gejala. Secara kognitif, siswa dapat mengalami pikiran negatif, kekhawatiran berlebihan terhadap kegagalan, dan perasaan tidak mampu menyelesaikan tugas. Secara emosional, siswa dapat merasa takut, tegang, mudah menangis, atau mudah marah. Secara fisiologis, kecemasan dapat ditandai dengan jantung berdebar, berkeringat, sakit perut, sakit kepala, atau ketegangan otot. Sementara itu, secara perilaku, siswa dapat menghindari pelajaran, enggan bertanya, tidak mau tampil di depan kelas, atau menolak mengerjakan tugas.

Kecemasan belajar menjadi persoalan penting karena dapat memberikan dampak terhadap perkembangan akademik siswa. Siswa yang mengalami kecemasan tinggi cenderung memiliki kesulitan dalam memusatkan perhatian dan mengolah informasi yang diberikan selama proses pembelajaran. Selain itu, kecemasan dapat menurunkan keyakinan siswa terhadap kemampuan dirinya sendiri. Apabila kondisi tersebut berlangsung secara terus-menerus, siswa dapat mengembangkan persepsi negatif terhadap sekolah dan aktivitas belajar.

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa kecemasan belajar merupakan permasalahan serius yang berdampak negatif terhadap prestasi akademik siswa, sebagaimana ditemukan oleh Zeidner (2019) bahwa kecemasan belajar memiliki korelasi negatif yang signifikan dengan prestasi akademik, sementara (Putri & Lestari, 2020) mengidentifikasi faktor-faktor seperti

tekanan orang tua, harapan yang terlalu tinggi, dan kurangnya dukungan sosial sebagai kontributor utama munculnya kecemasan belajar pada siswa sekolah dasar; dalam konteks intervensi, berbagai pendekatan telah dikembangkan untuk mengatasi kecemasan belajar, di mana penelitian (Dewi & Rahayu, 2021) menunjukkan efektivitas pendekatan kognitif-perilaku pada siswa sekolah menengah pertama, sedangkan (Sari & Wijaya, 2022) mengungkapkan bahwa layanan bimbingan kelompok efektif mengurangi kecemasan belajar pada siswa sekolah dasar, namun layanan konseling individual dinilai memiliki keunggulan karena memungkinkan konselor memahami permasalahan siswa secara lebih mendalam dan personal melalui hubungan yang penuh penerimaan sehingga siswa merasa lebih aman dalam membicarakan kecemasan yang dialaminya (Corey, 2017), akan tetapi penelitian tentang efektivitas konseling individual secara khusus pada siswa sekolah dasar masih terbatas, padahal karakteristik perkembangan kognitif dan emosional siswa sekolah dasar berbeda dengan siswa remaja sehingga memerlukan pendekatan intervensi yang disesuaikan (Geldard, Geldard, & Foo, 2017).

Penanganan kecemasan belajar membutuhkan pendekatan yang sesuai dengan karakteristik perkembangan anak. Salah satu layanan bimbingan dan konseling yang dapat digunakan adalah konseling individual. Konseling individual merupakan proses pemberian bantuan secara tatap muka antara konselor dan konseli secara personal untuk membantu konseli memahami permasalahan, mengembangkan kemampuan pemecahan masalah, serta menemukan strategi adaptif untuk menghadapi permasalahan yang dialaminya.

Konseling individual memiliki keunggulan karena memungkinkan konselor memahami permasalahan siswa secara lebih mendalam. Dalam proses konseling, siswa memiliki kesempatan untuk menyampaikan perasaan, pikiran, dan pengalaman yang mungkin tidak dapat diungkapkan dalam situasi kelompok. Hubungan konseling yang bersifat personal dan penuh penerimaan dapat membantu siswa merasa lebih aman dalam membicarakan kecemasan yang dialaminya.

Dalam konteks kecemasan belajar, konseling individual dapat membantu siswa mengidentifikasi penyebab kecemasan, mengenali pikiran-pikiran negatif, mengembangkan strategi pengelolaan emosi, serta meningkatkan keyakinan terhadap kemampuan diri. Konseling juga dapat membantu siswa membangun pola pikir yang lebih realistis dan adaptif dalam menghadapi tugas-tugas akademik.

Meskipun layanan bimbingan dan konseling telah banyak diterapkan di sekolah, penelitian mengenai efektivitas konseling individual secara khusus dalam menurunkan kecemasan belajar pada siswa sekolah dasar masih terbatas. Beberapa penelitian sebelumnya lebih banyak berfokus pada siswa tingkat menengah pertama atau menengah atas (Dewi & Rahayu, 2021; Nurhayati & Kurniawan, 2022). Penelitian pada jenjang sekolah dasar masih jarang dilakukan, padahal intervensi dini pada usia sekolah dasar sangat penting untuk mencegah dampak jangka panjang kecemasan belajar terhadap perkembangan akademik dan sosial-emosional anak (Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi, 2022).

Selain itu, penelitian terdahulu cenderung menggunakan pendekatan kelompok atau klasikal, sementara kajian mendalam tentang efektivitas konseling individual sebagai intervensi yang bersifat personal dan individualistik masih perlu diperkuat dengan bukti empiris yang lebih komprehensif. Karakteristik siswa sekolah dasar yang berbeda dengan siswa remaja, baik dalam aspek perkembangan kognitif maupun emosional, menuntut adanya

penelitian yang secara khusus menyesuaikan intervensi konseling dengan kebutuhan dan tahap perkembangan anak (Santrock, 2019).

Berdasarkan uraian dan kesenjangan penelitian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh konseling individual terhadap penurunan kecemasan belajar pada siswa sekolah dasar. Secara khusus, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan layanan bimbingan dan konseling di sekolah dasar serta memberikan alternatif intervensi bagi guru dan konselor dalam membantu siswa yang mengalami permasalahan kecemasan belajar. Penelitian ini juga diharapkan dapat mengisi kesenjangan penelitian mengenai efektivitas konseling individual pada populasi siswa sekolah dasar, yang selama ini masih jarang menjadi fokus kajian empiris..

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen dan desain one-group pretest-posttest design. Desain penelitian ini digunakan untuk mengetahui perubahan tingkat kecemasan belajar siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling individual. Dalam pelaksanaannya, subjek penelitian terlebih dahulu diberikan pengukuran awal (pretest) untuk mengetahui tingkat kecemasan belajar sebelum intervensi. Selanjutnya, subjek diberikan layanan konseling individual sebagai bentuk intervensi, kemudian dilakukan pengukuran kembali (posttest) untuk mengetahui perubahan tingkat kecemasan belajar setelah mengikuti layanan konseling. Dengan demikian, perubahan skor antara pretest dan posttest digunakan sebagai dasar untuk menganalisis pengaruh konseling individual terhadap penurunan kecemasan belajar siswa.

Subjek dalam penelitian ini adalah siswa sekolah dasar yang teridentifikasi mengalami kecemasan belajar pada kategori sedang hingga tinggi. Pemilihan subjek dilakukan menggunakan teknik purposive sampling, yaitu teknik penentuan sampel berdasarkan kriteria tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian. Kriteria subjek meliputi siswa yang terdaftar aktif di sekolah tempat penelitian, memiliki tingkat kecemasan belajar berdasarkan hasil identifikasi awal, bersedia mengikuti seluruh rangkaian layanan konseling individual, serta memperoleh persetujuan dari pihak sekolah dan orang tua atau wali. Berdasarkan hasil identifikasi awal, subjek penelitian terdiri atas 20 siswa sekolah dasar yang memenuhi kriteria penelitian.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan skala kecemasan belajar yang disusun berdasarkan beberapa aspek kecemasan, yaitu aspek kognitif, emosional, fisiologis, dan perilaku. Aspek kognitif mencakup kekhawatiran terhadap kegagalan, munculnya pikiran negatif, dan kesulitan berkonsentrasi dalam mengikuti pembelajaran. Aspek emosional meliputi perasaan takut, khawatir, tegang, dan tidak nyaman ketika menghadapi kegiatan belajar. Aspek fisiologis mencakup gejala seperti jantung berdebar, berkeringat, sakit perut, sakit kepala, dan ketegangan tubuh. Sementara itu, aspek perilaku meliputi kecenderungan menghindari tugas, enggan bertanya, tidak bersedia tampil di depan kelas, serta menunda atau menghindari aktivitas akademik. Instrumen penelitian menggunakan skala Likert yang disesuaikan dengan karakteristik dan tingkat pemahaman siswa sekolah dasar. Skor yang lebih tinggi menunjukkan tingkat kecemasan belajar yang lebih tinggi.

Intervensi yang diberikan dalam penelitian ini berupa layanan konseling individual yang dilaksanakan secara tatap muka antara konselor dan siswa. Konseling dilakukan melalui

beberapa tahapan, yaitu tahap pembentukan hubungan konseling, identifikasi dan eksplorasi masalah, pengembangan strategi pengelolaan kecemasan, serta evaluasi dan penguatan. Pada tahap awal, konselor membangun hubungan yang aman, nyaman, dan penuh penerimaan agar siswa dapat mengungkapkan pengalaman serta perasaannya secara terbuka. Selanjutnya, siswa dibantu untuk mengidentifikasi situasi yang memicu kecemasan belajar, termasuk pikiran, perasaan, dan reaksi fisik yang muncul. Pada tahap berikutnya, konselor membantu siswa mengembangkan strategi pengelolaan kecemasan, seperti latihan pernapasan sederhana, relaksasi, penguatan positif, pengenalan dan pengubahan pikiran negatif, serta penyusunan strategi menghadapi tugas belajar. Pada tahap akhir, dilakukan evaluasi terhadap perubahan yang dialami siswa dan penguatan terhadap strategi positif yang telah dikembangkan selama proses konseling. Setiap sesi konseling dilaksanakan dengan durasi sekitar 30–45 menit dan disesuaikan dengan kebutuhan serta karakteristik perkembangan siswa.

Data penelitian dianalisis menggunakan analisis deskriptif dan analisis inferensial. Analisis deskriptif digunakan untuk mengetahui nilai rata-rata, standar deviasi, skor minimum, dan skor maksimum tingkat kecemasan belajar siswa sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, data terlebih dahulu diuji normalitasnya untuk mengetahui distribusi data penelitian. Selanjutnya, pengujian hipotesis dilakukan menggunakan paired sample t-test karena data diperoleh dari subjek yang sama dan diukur sebanyak dua kali, yaitu sebelum dan sesudah pemberian konseling individual. Pengambilan keputusan dilakukan berdasarkan nilai signifikansi sebesar 5% atau $\alpha = 0,05$. Apabila nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 ($p < 0,05$), maka terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat kecemasan belajar sebelum dan sesudah diberikan konseling individual, sehingga dapat disimpulkan bahwa konseling individual berpengaruh terhadap penurunan kecemasan belajar siswa sekolah dasar.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi Tingkat Kecemasan Belajar Sebelum dan Sesudah Intervensi

Hasil pengukuran tingkat kecemasan belajar siswa sebelum dan sesudah diberikan konseling individual ditunjukkan pada Tabel 1.

Tabel 1. Statistik Deskriptif Skor Kecemasan Belajar

Pengukuran	N	Mean	Standar Deviasi	Minimum	Maksimum
Pretest	20	78,45	8,72	64	94
Posttest	20	59,20	7,15	47	72

Sumber: Data primer diolah (2026)

Berdasarkan Tabel 1, rata-rata skor kecemasan belajar siswa sebelum diberikan konseling individual adalah sebesar **78,45**. Setelah diberikan layanan konseling individual, rata-rata skor kecemasan belajar menurun menjadi **59,20**. Dengan demikian, terjadi penurunan rata-rata skor kecemasan belajar sebesar **19,25 poin**.

Penurunan skor tersebut menunjukkan adanya perubahan tingkat kecemasan belajar siswa setelah mengikuti layanan konseling individual. Semakin rendah skor yang diperoleh, semakin rendah tingkat kecemasan belajar yang dialami siswa.

Perubahan Kategori Kecemasan Belajar

Tabel 2. Distribusi Kategori Kecemasan Belajar Sebelum dan Sesudah Intervensi

Kategori	Pretest	Posttest
Rendah	0 siswa (0%)	12 siswa (60%)
Sedang	9 siswa (45%)	8 siswa (40%)
Tinggi	11 siswa (55%)	0 siswa (0%)
Total	20 siswa (100%)	20 siswa (100%)

Sumber: Data primer diolah (2026)

Berdasarkan Tabel 2, sebelum diberikan konseling individual, sebanyak 11 siswa atau 55% berada pada kategori kecemasan tinggi dan 9 siswa atau 45% berada pada kategori sedang. Tidak terdapat siswa yang berada pada kategori kecemasan rendah.

Setelah diberikan konseling individual, terjadi perubahan kategori. Sebanyak 12 siswa atau 60% berada pada kategori kecemasan rendah, sedangkan 8 siswa atau 40% berada pada kategori sedang. Tidak terdapat lagi siswa yang berada pada kategori kecemasan tinggi.

Hasil tersebut menunjukkan bahwa konseling individual tidak hanya menurunkan skor rata-rata kecemasan belajar, tetapi juga mengubah distribusi kategori kecemasan siswa.

Hasil Uji Paired Sample t-Test

Tabel 3. Hasil Uji Paired Sample t-Test

Perbandingan	Mean Difference	t	df	Sig. (2-tailed)
Pretest – Posttest	19,25	10,84	19	0,000

Sumber: Data primer diolah (2026)

Berdasarkan Tabel 3, diperoleh nilai signifikansi sebesar **0,000**, yang lebih kecil dari 0,05. Dengan demikian, H_0 ditolak dan H_1 diterima. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat kecemasan belajar siswa sebelum dan sesudah diberikan konseling individual.

Dengan demikian, konseling individual berpengaruh signifikan terhadap penurunan kecemasan belajar pada siswa sekolah dasar.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling individual berpengaruh signifikan terhadap penurunan kecemasan belajar pada siswa sekolah dasar. Hal ini ditunjukkan melalui penurunan rata-rata skor kecemasan belajar dari 78,45 pada saat pretest menjadi 59,20 pada saat posttest. Selain itu, hasil uji paired sample t-test menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 atau $p < 0,05$.

Penurunan kecemasan belajar tersebut menunjukkan bahwa layanan konseling individual mampu membantu siswa dalam memahami dan mengelola permasalahan yang menyebabkan munculnya kecemasan. Melalui proses konseling, siswa mendapatkan kesempatan untuk menyampaikan pengalaman, perasaan, dan pikiran yang berkaitan dengan aktivitas belajar secara lebih terbuka.

Konseling individual memungkinkan terciptanya hubungan interpersonal yang lebih dekat antara konselor dan siswa. Hubungan yang dibangun atas dasar penerimaan, empati, dan kepercayaan dapat membuat siswa merasa lebih aman dalam mengungkapkan permasalahan.

Kondisi tersebut penting karena siswa sekolah dasar sering kali belum memiliki kemampuan yang memadai untuk mengidentifikasi dan mengungkapkan perasaan secara langsung.

Kecemasan belajar pada siswa sering kali berkaitan dengan persepsi negatif terhadap kemampuan diri. Sebagian siswa merasa takut salah ketika menjawab pertanyaan, khawatir mendapatkan nilai rendah, atau merasa tidak mampu menyelesaikan tugas. Pikiran-pikiran tersebut dapat memperkuat kecemasan dan menyebabkan siswa menghindari aktivitas belajar. Dalam konseling individual, siswa dibantu untuk mengenali pikiran negatif tersebut dan mengembangkan cara berpikir yang lebih realistis.

Selain itu, konseling individual membantu siswa mempelajari strategi pengelolaan kecemasan. Latihan pernapasan dan relaksasi dapat membantu siswa mengurangi ketegangan fisik yang muncul ketika menghadapi situasi belajar. Sementara itu, pemberian penguatan positif dapat membantu meningkatkan keyakinan siswa terhadap kemampuan dirinya.

Penurunan kecemasan belajar juga dapat terjadi karena konseling membantu siswa memahami bahwa kesalahan merupakan bagian dari proses belajar. Siswa yang sebelumnya memandang kesalahan sebagai kegagalan dapat dibantu untuk mengembangkan pemahaman bahwa kesalahan dapat menjadi pengalaman untuk melakukan perbaikan. Perubahan cara pandang tersebut dapat mengurangi rasa takut siswa ketika menghadapi tugas dan evaluasi pembelajaran.

Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa layanan konseling individual dapat menjadi strategi yang relevan untuk diterapkan pada jenjang sekolah dasar. Pada usia sekolah dasar, siswa membutuhkan pendekatan yang bersifat konkret, sederhana, komunikatif, dan sesuai dengan tahap perkembangan mereka. Oleh karena itu, pelaksanaan konseling perlu menggunakan bahasa yang mudah dipahami dan dapat dikombinasikan dengan teknik yang menarik bagi anak.

Temuan penelitian ini memiliki implikasi penting bagi guru dan konselor sekolah. Guru perlu memiliki kepekaan terhadap tanda-tanda kecemasan belajar yang dialami siswa, seperti perubahan perilaku, keengganan mengikuti pelajaran, kesulitan berkonsentrasi, sering mengeluh sakit, atau menghindari tugas tertentu. Siswa yang menunjukkan tanda-tanda tersebut perlu mendapatkan perhatian dan bantuan yang sesuai.

Konselor juga perlu mengembangkan program layanan bimbingan dan konseling yang bersifat preventif dan kuratif. Konseling individual dapat diberikan kepada siswa yang telah menunjukkan kecemasan belajar, sedangkan layanan bimbingan kelompok atau layanan klasikal dapat digunakan untuk membantu seluruh siswa mengembangkan keterampilan pengelolaan emosi dan strategi belajar.

Dengan demikian, konseling individual tidak hanya berperan dalam mengurangi kecemasan belajar, tetapi juga dapat mendukung perkembangan psikologis siswa secara lebih luas. Siswa yang mampu mengelola kecemasan diharapkan dapat mengikuti pembelajaran dengan lebih tenang, percaya diri, dan aktif.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa konseling individual berpengaruh signifikan terhadap penurunan kecemasan belajar pada siswa sekolah dasar. Hal ini ditunjukkan dengan adanya penurunan rata-rata skor kecemasan belajar dari 78,45 sebelum intervensi menjadi 59,20 setelah intervensi. Hasil uji paired sample t-test juga menunjukkan

nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$), sehingga terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat kecemasan belajar sebelum dan sesudah pemberian konseling individual.

Konseling individual dapat membantu siswa mengidentifikasi sumber kecemasan, memahami pikiran dan perasaan yang muncul, serta mengembangkan strategi pengelolaan kecemasan yang lebih adaptif. Oleh karena itu, layanan konseling individual dapat digunakan sebagai salah satu alternatif intervensi dalam membantu siswa sekolah dasar yang mengalami kecemasan belajar. Sekolah diharapkan dapat meningkatkan pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling, khususnya dalam mendeteksi dan menangani permasalahan kecemasan belajar sejak dini. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan kelompok kontrol, jumlah sampel yang lebih besar, serta desain eksperimen yang lebih kuat untuk memperoleh hasil yang lebih komprehensif.

REFERENSI

- Association, A. P. (2022). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed., text rev.; DSM-5-TR). *American Psychiatric Association Publishing*.
- Corey, G. (2017). *Theory and practice of counseling and psychotherapy* (10th ed.). Cengage Learning.
- Geldard, K., Geldard, D., & Foo, R. Y. (2017). *Counselling children: A practical introduction* (5th ed.). SAGE Publications.
- Hurlock, E. B. (2017). *Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Erlangga.
- Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Republik Indonesia. (2022). *Panduan implementasi bimbingan dan konseling untuk pendidikan dasar dan menengah*. Kemendikbudristek.
- Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greene, B. (2018). *Abnormal psychology in a changing world* (10th ed.). Pearson.
- Prayitno, & Amti, E. (2015). *Dasar-dasar bimbingan dan konseling*. Rineka Cipta.
- Santrock, J. W. (2019). *Children* (14th ed.). McGraw-Hill Education.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Winkel, W. S., & Hastuti, S. (2015). *Bimbingan dan konseling di institusi pendidikan*. Media Abadi.
- Dewi, K., & Rahayu, S. (2021). Efektivitas pendekatan kognitif-perilaku dalam menurunkan kecemasan belajar siswa SMP. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 15(2), 112-125.
- Hasanah, N., & Ramli, M. (2023). Person-centered counseling untuk mengurangi kecemasan akademik siswa sekolah dasar. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 9(1), 45-58.
- Nurhayati, T., & Kurniawan, D. (2022). Konseling individual berbasis mindfulness untuk mengatasi kecemasan ujian pada siswa SMA. *Jurnal Konseling Indonesia*, 8(2), 89-101.
- Putri, A., & Lestari, M. (2020). Faktor-faktor penyebab kecemasan belajar pada siswa sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(3), 156-168.
- Sari, R., & Wijaya, H. (2022). Efektivitas bimbingan kelompok dalam mengurangi kecemasan belajar siswa sekolah dasar. *Jurnal Penelitian Pendidikan*, 14(1), 78-92.
- Zeidner, M. (2019). *Anxiety in education*. In *Oxford Research Encyclopedia of Education*. Oxford University Press.