

Intervensi Konseling Kognitif-Afirmatif Guru Bimbingan dan Konseling dalam Mereduksi Kecemasan Sosial Siswa Sekolah Menengah Kejuruan

Annisa Virly Kusuma Dewi*, Wiwin Andrian
Universitas Indraprasta PGRI, Jakarta, Indonesia

Article Info

Article history:

Received August 9, 2026
Revised August 21, 2026
Accepted August 22, 2026

Keywords:

Konseling Kognitif-Afirmatif
Kecemasan Sosial
Fenomenologi
Siswa SMK

Copyright holder:

© Author/s (2026)

How to cite:

Dewi, A. V. K., & Wiwin, A. (2026). Intervensi Konseling Kognitif-Afirmatif Guru Bimbingan dan Konseling dalam Mereduksi Kecemasan Sosial Siswa Sekolah Menengah Kejuruan. *Journal of Multidisciplinary Learning*, 1(2), 86-90. <https://doi.org/10.63203/0321063200>

Published by:

Asosiasi Asesmen Pendidikan

ABSTRACT

Kecemasan sosial pada siswa sekolah menengah kejuruan sering kali terabaikan, padahal berdampak langsung pada partisipasi belajar dan kesiapan kerja. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis secara mendalam dinamika kecemasan sosial siswa serta strategi intervensi konseling yang diterapkan oleh Guru Bimbingan dan Konseling (BK). Menggunakan pendekatan kualitatif fenomenologi, data dihimpun melalui observasi partisipatif pasif, wawancara mendalam, dan studi dokumentasi terhadap 1 Guru BK sebagai informan utama dan 5 siswa teridentifikasi cemas sosial sebagai informan pendukung melalui *purposive sampling*. Analisis data kualitatif mengungkapkan tiga tema utama akar pemicu kecemasan sosial siswa, yaitu: (1) trauma penolakan kawan sebaya (*peer rejection*), (2) kekhawatiran terhadap figur otoritas tegas, dan (3) pengaruh konflik emosional keluarga. Guru BK merespons fenomena ini melalui intervensi bertahap yang mengombinasikan konseling individual kognitif-afirmatif, bimbingan kelompok suportif, dan *eco art therapy*. Hasil penelitian menunjukkan adanya reduksi gejala kecemasan sosial yang ditandai dengan bertambahnya keterbukaan emosional, kontak mata yang membaik, serta keberanian berinteraksi di kelas. Kebaruan penelitian ini menegaskan bahwa keberhasilan intervensi sangat ditentukan oleh kemampuan Guru BK dalam membangun ketersambungan emosional informal sebelum memasuki sesi konseling formal. Penelitian ini merekomendasikan perlunya pembakuan administrasi pendokumentasian konseling guna mendukung evaluasi perkembangan siswa secara berkelanjutan.

This is an open access article under the [CC BY-SA](#) license.



Corresponding Author:

Dewi
Universitas Indraprasta PGRI, Jakarta, Indonesia
Email: annisavirlykusumadewi@gmail.com

1. PENDAHULUAN

Fenomena kecemasan sosial pada siswa di sekolah semakin menjadi perhatian karena berdampak signifikan pada proses pembelajaran dan perkembangan psikososial mereka. Kecemasan sosial merupakan kondisi ketakutan yang berlebihan untuk berinteraksi dengan orang lain akibat kekhawatiran terhadap penilaian negatif, yang dapat memunculkan gejala fisik seperti gemetar, berkeringat, dan sakit kepala (Hutagaol, 2019). Kondisi ini mengganggu keterlibatan sosial siswa dan menciptakan hambatan dalam komunikasi interpersonal di lingkungan sekolah.

Menurut data literatur global, prevalensi kecemasan sosial pada anak dan remaja diperkirakan mencapai sekitar 10% pada rentang usia 9 hingga 17 tahun (Najich et al., 2024). Di Indonesia, fenomena kecemasan emosional pada usia remaja menunjukkan kecenderungan yang memprihatinkan, di mana sebagian remaja mengalami hambatan dalam penyesuaian sosial dan komunikasi interpersonal. Salah satu manifestasi ekstrem dari

kecemasan sosial pada lingkungan pendidikan adalah timbulnya perilaku penarikan diri hingga selective mutism, yaitu kondisi di mana siswa membisu atau enggan berbicara pada situasi sosial tertentu akibat rasa takut yang ekstrem terhadap evaluasi negatif lingkungan (Hutagaol, 2019; Najich et al., 2024).

Di lingkungan sekolah, Guru Bimbingan dan Konseling (BK) memegang peran strategis sebagai garda terdepan dalam pelayanan kesehatan emosional siswa melalui pendekatan preventif maupun kuratif (Agma, 2025; Taher et al., 2021; Utami et al., 2023). Meskipun studi terdahulu telah banyak mengulas efektivitas layanan BK dalam mereduksi masalah emosional siswa (Hutagaol, 2019; Sahnura et al., 2024), sebagian besar penelitian tersebut masih berfokus pada penerapan teknik konseling konvensional secara umum. Terdapat gap konseptual dan empiris mengenai bagaimana strategi konseling berbasis pendekatan kognitif-afirmatif dijalankan secara fleksibel oleh Guru BK untuk mengatasi kecemasan sosial pada siswa Sekolah Menengah Kejuruan (SMK), yang secara spesifik dihadapkan pada tuntutan interaksi praktikum dan kesiapan kerja interpersonal.

Berdasarkan studi pendahuluan di lingkungan SMK, keberadaan siswa dengan indikasi kecemasan sosial teridentifikasi secara bertahap melalui prosedur yang terukur. Indikasi awal diperoleh dari hasil penapisan (skrining) kesehatan emosional yang dilaksanakan oleh pihak Puskesmas setempat. Hasil penapisan tersebut kemudian dikonfirmasi oleh Guru BK melalui pelaksanaan asesmen non-diagnostik serta observasi perilaku harian di sekolah. Dari proses identifikasi ini, ditemukan beberapa siswa menunjukkan gejala ketakutan berinteraksi dengan individu baru, kecenderungan menghindari peran aktif dalam diskusi kelas, serta dampak traumatis dari pengalaman sosial negatif di masa lalu. Berdasarkan fenomena tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis secara mendalam dinamika kecemasan sosial siswa serta strategi intervensi konseling kognitif-afirmatif yang diterapkan oleh Guru BK dalam membantu siswa mereduksi kecemasan sosial tersebut.

2. METHOD METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif untuk memperoleh pemahaman yang mendalam mengenai peranan guru Bimbingan dan Konseling (BK) dalam mengatasi kecemasan sosial siswa di SMK Mahadhika 3 Jakarta. Pendekatan kualitatif deskriptif digunakan untuk menggambarkan fenomena secara komprehensif berdasarkan pengalaman dan perspektif informan dalam konteks yang alamiah. Penelitian dilaksanakan pada bulan Mei 2026 di SMK Mahadhika 3 Jakarta, Ciracas, Jakarta Timur. Informan penelitian dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* berdasarkan pertimbangan dan kriteria tertentu, yaitu individu yang dinilai paling memahami masalah dan terlibat langsung dalam penanganan kecemasan sosial. Informan terdiri atas 1 orang guru BK (berinisial KC, usia 23 tahun, kualifikasi S1 BK dan PPG) sebagai informan utama, serta 5 orang siswa (berinisial SN, RR, RA, SR, dan SP; seluruhnya berusia 17 tahun) yang teridentifikasi mengalami kecemasan sosial berdasarkan hasil tes kesehatan emosional Puskesmas dan rekapitulasi layanan BK sebagai informan pendukung.

Sebelum pengumpulan data dilakukan, peneliti melaksanakan observasi awal untuk mengidentifikasi fenomena kecemasan sosial siswa dan mengurus perizinan resmi dari pihak sekolah. Selanjutnya, peneliti menyusun instrumen penelitian berupa pedoman wawancara, pedoman observasi, dan dokumentasi yang telah divalidasi melalui *expert judgment* oleh dua akademisi Bimbingan dan Konseling (Ibu Putri Waliyyan Estafetta, M.Pd. dan Ibu Susiati, M.Pd. Kons.). Setelah memperoleh persetujuan, peneliti berkoordinasi dengan pihak sekolah dan guru BK untuk menentukan informan serta menyusun jadwal pelaksanaan sesi wawancara dan observasi. Pengumpulan data lapangan dilaksanakan secara intensif pada tanggal 4 Mei 2026 hingga 27 Mei 2026.

Instrumen penelitian berupa pedoman wawancara semi-terstruktur, pedoman observasi, dan studi dokumentasi. Wawancara mendalam dilakukan secara individual sebanyak 2 hingga 3 kali sesi (durasi 30–45 menit per sesi) di ruang BK yang tertutup. Tujuan wawancara dilakukan untuk menggali informasi mengenai latar belakang trauma siswa, gejala kecemasan yang dirasakan, strategi dan teknik intervensi konseling kognitif-afirmatif yang diterapkan guru BK, serta hambatan yang dihadapi. Observasi dilakukan melalui pengamatan langsung terhadap perilaku non-verbal siswa, seperti kontak mata, kecenderungan kaku/membisu, dan interaksi sosial saat pembelajaran maupun saat layanan BK berlangsung. Sementara itu, studi dokumentasi digunakan untuk memperoleh data pendukung berupa profil sekolah, rekapitulasi catatan konseling, foto kegiatan, serta laporan hasil tes skrining kecemasan dari pihak Puskesmas.

Keabsahan data dilakukan melalui triangulasi sumber, triangulasi teknik, dan triangulasi waktu untuk memastikan kredibilitas dan keandalan temuan penelitian. Triangulasi sumber dilakukan dengan membandingkan informasi antara pengakuan siswa, penjelasan guru BK, dan dokumen resmi sekolah. Triangulasi teknik dilakukan dengan mengecek kesesuaian antara hasil wawancara, observasi perilaku, dan dokumentasi. Triangulasi waktu dilakukan dengan mengamati konsistensi perilaku siswa pada waktu dan situasi kegiatan sekolah yang berbeda. Analisis data menggunakan model interaktif Miles dan Huberman yang meliputi reduksi data (menyeleksi dan mengelompokkan unit data kecemasan), penyajian data (matriks tabel dan narasi deskriptif), serta penarikan dan

verifikasi kesimpulan. Analisis data dilakukan secara sistematis sejak proses pengumpulan data sehingga menghasilkan interpretasi yang komprehensif.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan pengumpulan data melalui observasi partisipatif, wawancara mendalam, dan studi dokumentasi di SMK Mahadhika 3 Jakarta, diperoleh gambaran induktif mengenai manifestasi kecemasan sosial siswa serta peranan layanan Bimbingan dan Konseling yang dilaksanakan. Profil dinamika kecemasan sosial dari kelima siswa informan pendukung disajikan pada Tabel 1. Berikut

Tabel 1. Ringkasan Temuan Fenomenologis dan Dinamika Kecemasan Sosial Siswa

Initial	Manifestasi Fisiologis Dominan	Reaksi Perilaku & Interaksi	Pola Distorsi Kognitif	Akar Pemicu Utama
SN	<i>Hyperhidrosis</i> (keringat berlebih), ketegangan bicara	Menghindari interaksi, gugup ekstrem saat dipanggil	Takut dinilai buruk & dikritik lingkungan	Trauma pengucilan sosial saat SMP (dijauhi sekelas)
RR	Keringat dingin, tangan gemetar hebat	Panik mendadak (<i>panic attack</i>) saat ditanya guru	Ketakutan berbuat salah/keliru saat berbicara	Pengalaman verbal abuse & ejekan dari teman lama
RA	Ketegangan fisiologis terikat situasi tertentu	Menghindari figur guru tertentu (perilaku menghindar)	Persepsi ancaman berlebih pada figur otoritas	Pengalaman dimarahi secara tegas oleh Guru FNB
SR	Debaran jantung cepat, peningkatan denyut nadi	Menarik diri dari kelompok, isolasi mandiri	Pikiran irasional bahwa lingkungan membencinya	Kesulitan adaptasi sosial & kerentanan suasana hati
SP	Gemetar pada ekstremitas bawah (kaki)	Sikap kaku, membisu (<i>selective mutism</i>) saat MPLS	Rasa malu ekstrem & fokus ketakutan pada diri	Dilema konflik emosional keluarga & respons orang asing

Dari hasil wawancara mendalam, kecemasan sosial yang dialami siswa mengejutkan dalam gejala fisik yang mengganggu. Sebagai contoh, subjek SN mengungkapkan reaksi fisiologis yang dialaminya saat dihadapkan pada situasi sosial. "*Sering banget ka, bahkan saat saya ngomong begini saja langsung berkeringat... Situasinya biasanya saat presentasi atau saat ngobrol serius gitu.*" (Wawancara dengan SN, 5 Mei 2026). Sementara itu, subjek RR menggambarkan kepanikan spontan dan reaksi gemetar fisik saat harus berinteraksi atau dipanggil di depan umum: "*Kalau tiba-tiba ditanya di depan, langsung panic attack gitu ka... Tangan aku sampe gemetar, bahkan teman aku sampe notice.*" (Wawancara dengan RR, 5 Mei 2026). Akar pemicu kecemasan sosial siswa sebagian besar berawal dari pengalaman traumatik penolakan kawan sebaya di masa lalu. Subjek SN menceritakan peristiwa yang membentuk pola penarikan dirinya: "*Penyebabnya karena takut sih... takut orang-orang mikir ada sesuatu yang engga di saya. Dari pas SMP sih, kaya tiba-tiba dijauhi sama satu kelas.*" (Wawancara dengan SN, 5 Mei 2026). Dalam merespons kondisi tersebut, Guru BK (KC) berperan aktif melalui pelaksanaan serangkaian layanan konseling. Guru BK menceritakan tahapan awal identifikasi hingga intervensi yang dilakukannya: "*Saya mulai dari melihat biodata dan latar belakang keluarga siswa. Kalau ditemukan masalah, kami gali lebih lanjut melalui konseling pribadi... Biasanya saya mulai dengan mengajak siswa ngobrol terlebih dahulu supaya mereka merasa nyaman dan tidak tegang. Pendekatan yang digunakan lebih mengarah pada cara berpikir siswa terhadap dirinya sendiri.*" (Wawancara dengan KC, 20 Mei 2026). Layanan Bimbingan dan Konseling yang diterapkan mencakup konseling individual kognitif, bimbingan kelompok, dan layanan klasikal. Selain itu, Guru BK menerapkan dua teknik pendukung khusus, yaitu:

1. *Self-Affirmation*: Dilaksanakan selama 10–15 menit di awal atau akhir sesi konseling. Guru BK membimbing siswa menyusun narasi positif mengenai kekuatan dirinya guna merestrukturisasi pandangan negatif terhadap diri sendiri. Sebagaimana dituturkan Guru BK: "*Jadi sebelum kita menjudge orang, kita afirmasi diri kita dulu, afirmasi positif.*" (Wawancara dengan KC, 20 Mei 2026).

2. *Eco Art Therapy*: Diterapkan sebagai media ekspresi non-verbal berbasis aktivitas seni dan elemen alam. Teknik ini berdurasi 30–45 menit, di mana siswa diajak merefleksikan emosi terpendam melalui media gambar atau penataan tanaman guna menciptakan katarsis emosional sebelum memasuki diskusi verbal.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa proses penanganan kecemasan sosial oleh Guru BK di SMK Mahadhika 3 Jakarta bertumpu pada pembentukan *therapeutic alliance* (hubungan terapeutik) yang kokoh di awal intervensi. Berbeda dengan asumsi bahwa konseling sekolah berlangsung secara kaku dan formal, temuan lapangan memperlihatkan bahwa keberhasilan keterbukaan siswa sangat ditentukan oleh pendekatan informal. Obrolan santai di luar ruang BK atau saat jam istirahat menjadi kunci pembuka pintu kepercayaan (*building rapport*) bagi siswa cemas yang memiliki kecenderungan *defense mechanism* tinggi. Hal ini memperluas pandangan Carl Rogers mengenai *unconditional positive regard*, di mana penerimaan tanpa syarat harus diwujudkan dalam perilaku komunikasi yang fleksibel dan tidak mengintimidasi.

Manifestasi kecemasan sosial pada siswa SMK dalam penelitian ini memperkuat temuan Ingman (dalam Hutagaol, 2019) dan Dolores et al. (2005) mengenai tiga dimensi utama kecemasan, yaitu reaksi fisiologis/somatis, kecenderungan kognitif takut evaluasi negatif, dan perilaku penarikan diri. Namun secara khusus, konteks sekolah kejuruan memberi warna tersendiri: kecemasan sosial siswa terakselerasi saat dihadapkan pada tuntutan performa praktikum dan interaksi dengan figur otoritas yang tegas (seperti pada kasus RA terhadap Guru FNB). Hal ini menjelaskan konsep *evaluation context* dari Yudianfi (2022), di mana situasi penilaian kompetensi di SMK dipersepsikan sebagai ancaman penilaian buruk yang memicu reaksi *fight-or-flight*.

Ditinjau dari dinamika intervensi, kombinasi pendekatan kognitif dan teknik pendukung (*self-affirmation* dan *eco art therapy*) dipersepsikan oleh siswa memberikan dampak positif dalam mereduksi ketegangan emosional. Sesi *self-affirmation* membantu siswa menggeser fokus perhatian (*focusing attention*) dari pikiran irasional "semua orang memperhatikan kelemahan saya" menjadi penerimaan diri yang lebih objektif. Sementara itu, *eco art therapy* berfungsi sebagai jembatan terapeutik bagi siswa yang mengalami *selective mutism* atau kaku bicaranya, sehingga emosi negatif dapat tersalurkan tanpa tekanan verbal langsung.

Meskipun demikian, penelitian ini menemukan keterbatasan nyata dalam praktik BK di sekolah. Ketidadaan pendokumentasian rekam konseling (*record keeping*) secara tertulis dan terstruktur menyebabkan proses tindak lanjut (*follow-up*) perkembangan siswa menjadi kurang terukur karena sebagian besar tindakan dilakukan secara spontan di lapangan. Kendati demikian, temuan penelitian ini menunjukkan pentingnya triangulasi data dalam mengungkap kompleksitas kecemasan sosial di lingkungan sekolah kejuruan. Kerahasiaan data yang dijamin bersama pihak sekolah dan Guru BK memungkinkan eksplorasi fenomena secara mendalam, di mana validitas kondisi psikologis siswa diperkuat melalui perpaduan antara hasil skrining kesehatan emosional berkala dari Puskesmas dan observasi perilaku faktual oleh Guru BK.

Penelitian ini mengimplikasikan pentingnya perancangan Modul Operasional Layanan BK berbasis integrasi kognitif-afirmatif di sekolah kejuruan. Pihak sekolah perlu memberikan alokasi waktu konseling yang memadai serta mendukung pembakuan administrasi rekam terapeutik. Kolaborasi terencana antara Guru BK, wali kelas, dan orang tua juga menjadi krusial agar perubahan positif yang dicapai siswa di ruang konseling dapat terawat secara konsisten dalam lingkungan belajar harian maupun di rumah.

4. KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa penanganan kecemasan sosial siswa sekolah menengah kejuruan melalui intervensi Bimbingan dan Konseling berfokus pada restrukturisasi pola pikir negatif dan penguatan penerimaan diri. Melalui kombinasi konseling individual kognitif, *self-affirmation*, serta media ekspresi *eco art therapy*, Guru BK memfasilitasi proses eksplorasi emosional siswa yang teridentifikasi mengalami kecemasan sosial dari hasil penapisan kesehatan emosional Puskesmas dan observasi sekolah.

Berdasarkan pengalaman dan persepsi yang dilaporkan oleh partisipan, proses konseling ini menunjukkan kecenderungan perubahan perilaku yang positif. Perubahan tersebut ditandai dengan meningkatnya keberanian siswa dalam membuka komunikasi interpersonal, membaiknya kontak mata, serta menurunnya intensitas perilaku penarikan diri pada situasi pembelajaran. Meskipun demikian, pelaksanaan intervensi ini masih menghadapi tantangan nyata di lapangan, terutama terkait keterbatasan alokasi waktu layanan formal di sekolah, sikap tertutup awal dari siswa, serta belum tertatanya pendokumentasian rekam konseling (*record keeping*) secara tertulis dan terstruktur. Implikasi penelitian ini menegaskan pentingnya pembakuan administrasi layanan konseling serta penguatan kolaborasi sinergis antara Guru BK, wali kelas, dan orang tua guna menjaga keberlanjutan perkembangan emosional siswa di lingkungan sekolah.

REFERENSI

- Agma, A. R. (2025). Peran konselor sekolah dalam meningkatkan kesejahteraan emosional siswa. *Jurnal Psikologi dan Konseling*, 1(1), 23–30.
- American Psychiatric Association. (2022). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed., text rev.; DSM-5-TR). American Psychiatric Publishing.
- Bahri, M., & Kholidin, F. I. (2024). Terjebak dalam ketakutan: Kualitatif tinjauan sistematis kecemasan sosial pada kehidupan remaja. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 12(2), 98–110.
- Bandura, A. (2021). Social cognitive theory of self-efficacy and human agency. In *Handbook of Social Psychology* (pp. 145–168). Academic Press.
- Chu, P., Saucier, D. A., & Hafner, E. (2010). Meta-analysis of the relationships between social support and well-being in children and adolescents. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 29(6), 624–645. <https://doi.org/10.1521/jscp.2010.29.6.624>
- Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2018). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches* (4th ed.). SAGE Publications.
- Dolores, M., Joaquín, L., Isabel, A., & Antonio, J. (2005). Social Anxiety Scale for Adolescents (SAS-A): Psychometric properties in a Spanish-speaking sample. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 5(1), 85–101.
- Huda, M. S., Salim, M. N., & Habsyi, B. A. (2025). Uji kredibilitas dan keabsahan data dalam penelitian kualitatif bimbingan konseling. *Jurnal Metodologi Penelitian Edukasi*, 1(1), 112–119.
- Hutagaol, T. (2019). Penanganan kasus kecemasan sosial siswa dalam layanan bimbingan dan konseling (Studi kasus di Sekolah Menengah Kejuruan Muhammadiyah 3 Terpadu Pekanbaru). *Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 5(2), 1689–1699.
- Jailani, M. (2023). *Metodologi penelitian kualitatif dalam bimbingan dan konseling*. Penerbit Cendekia.
- Khoiriyah, A. (2024). Bimbingan dan konseling di sekolah: Asas-asas dalam pelaksanaan layanan konseling. *Jurnal Ilmiah Research Student*, 1(3), 755–762.
- Malchiodi, C. A. (2021). *Handbook of art therapy and expressive arts in school mental health*. Guilford Press.
- Mekarisce, A. L. (2020). Teknik pemeriksaan keabsahan data pada penelitian kualitatif di bidang kesehatan masyarakat. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 12(3), 145–151.
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldana, J. (2019). *Qualitative data analysis: A methods sourcebook* (4th ed.). SAGE Publications.
- Najich, M. A., Rahman, D. H., & Atmoko, A. (2024). Analisis faktor yang berkontribusi terhadap kecemasan sosial pada siswa: A systematic literature review. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 9(3), 1653–1662.
- Nurrahmah, A., & Lestari, S. (2026). Pendekatan deskriptif kualitatif dalam memahami fenomena adaptasi psikososial remaja. *Jurnal Riset Konseling Indonesia*, 4(1), 15–24.
- Rogers, C. R. (2021). *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy* (Reissued ed.). Constable & Robinson.
- Sahnura, N., & Khaira, W. (2024). Implementasi teknik konseling kognitif dalam mereduksi kecemasan sosial remaja. *Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 4(2), 115–124. <https://doi.org/10.55352/bki.v5i2.2279>
- Saidah, I., & Ziyadul Haq, M. (2024). Konsep dasar bimbingan dan konseling di sekolah menengah. *ALIFBA Media*, 7(2), 167–175.
- Stallard, P. (2021). *Think good, feel good: A cognitive behaviour therapy workbook for children and young people* (2nd ed.). John Wiley & Sons.
- Steele, C. M. (2020). The psychology of self-affirmation: Sustaining the integrity of the self. *Advances in Experimental Social Psychology*, 62, 261–304.
- Taher, Y., Husen, M., Aditama, R., & Syam, S. (2021). Profesionalisme guru bimbingan konseling dalam pelayanan kesehatan emosional siswa. *Jurnal Edukasi BK*, 5(1), 30–42.
- Udar, M. B. (2024). Mengevaluasi verifikasi instrumen dalam penelitian kualitatif: Metode dan implementasinya. *Jurnal Evaluasi Pendidikan*, 2(1), 15–28.
- Utami, S., Prasetyo, E., & Rahmawati, D. (2023). Efektivitas intervensi preventif dan kuratif guru BK dalam mengatasi gangguan kecemasan remaja. *Jurnal Konseling Indonesia*, 8(2), 45–53.
- Wardhana, N. R. S., Hudaniah., & Rokhmah, S. N. (2024). Hubungan kepercayaan diri dengan kecemasan sosial pada remaja. *Cognicia*, 12(1), 25–30. <https://doi.org/10.22219/cognicia.v12i1.30456>
- Yudianfi, Z. N. (2022). Faktor-faktor penyebab kecemasan sosial remaja sekolah. *Rosyada: Islamic Guidance and Counseling*, 3(1), 12–19.