

**Peran Dinamika Kelompok dalam Mengurangi Kecemasan Sosial Melalui
Mekanisme *Psychological Safety* Pada Siswa**

Nimas Ayu Salsabilla¹, Muslikah²

^{1,2} Pendidikan Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan & Psikologi,
Universitas Negeri Semarang

¹nasalsabilla14@students.unnes.ac.id, ² Muslikah@mail.unnes.ac.id

ABSTRACT

Social anxiety is a common psychological issue among students that affects their participation and academic performance. One important factor in reducing social anxiety is positive group dynamics within the learning process. This study aims to analyze the role of group dynamics in reducing social anxiety through the mechanism of psychological safety among students. This study employed a Systematic Literature Review approach following PRISMA guidelines. Data were collected from multiple scientific databases through identification, screening, eligibility, and inclusion processes, resulting in 25 relevant articles published between 2020 and 2025. The findings indicated that positive group dynamics, including open communication, social support, and group cohesion, contribute to the development of psychological safety. Psychological safety acts as a mediating factor that enhances students' willingness to participate and reduces social anxiety. These findings highlight the importance of managing group dynamics and creating psychologically safe environments as effective strategies to reduce students' social anxiety and improve the effectiveness of counseling services.

Keywords: Group Dynamics, Psychological Safety, Social anxiety

ABSTRAK

Kecemasan sosial merupakan salah satu permasalahan psikologis yang banyak dialami siswa dan berdampak pada keterlibatan serta prestasi akademik. Salah satu faktor yang berperan dalam mengurangi kecemasan sosial adalah dinamika kelompok yang positif dalam proses pembelajaran. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peran dinamika kelompok dalam mengurangi kecemasan sosial melalui mekanisme psychological safety pada siswa. Penelitian ini menggunakan pendekatan Systematic Literature Review dengan mengacu pada pedoman PRISMA. Data diperoleh dari berbagai database ilmiah melalui proses identifikasi, screening, eligibility, dan inclusion, sehingga diperoleh 25 artikel yang relevan dalam rentang tahun 2020-2025. Hasil kajian menunjukkan bahwa dinamika kelompok yang positif, seperti komunikasi terbuka, dukungan sosial, dan kohesi kelompok, berkontribusi dalam membentuk psychological safety. Psychological safety berperan sebagai mediator yang meningkatkan keberanian siswa untuk berpartisipasi dan menurunkan kecemasan sosial. Temuan ini menegaskan bahwa pengelolaan dinamika kelompok dan penciptaan lingkungan yang aman secara

psikologis menjadi strategi penting dalam mengurangi kecemasan sosial siswa serta mendukung efektivitas layanan bimbingan dan konseling.

Kata Kunci: Dinamika kelompok, Kecemasan Sosial, *Psychological Safety*

A. Pendahuluan

Kecemasan sosial merupakan salah satu permasalahan kesehatan mental yang banyak dialami siswa, khususnya pada masa remaja yang ditandai dengan meningkatnya kebutuhan akan penerimaan sosial. Kecemasan ini muncul dalam bentuk rasa takut terhadap evaluasi negatif, kekhawatiran saat berinteraksi, serta kecenderungan menghindari situasi sosial. Penelitian menunjukkan bahwa kecemasan sosial berpengaruh terhadap keterlibatan siswa dalam pembelajaran dan berkontribusi pada penurunan performa akademik (Zhendong et al., 2024). Selain itu, kecemasan sosial juga berkaitan dengan rendahnya kepercayaan diri dan hambatan dalam menjalin hubungan interpersonal.

Dalam konteks pendidikan, kecemasan sosial sering muncul dalam situasi kerja kelompok. Interaksi dengan teman sebaya, tuntutan untuk menyampaikan pendapat, serta kekhawatiran terhadap penilaian orang lain menjadi pemicu utama munculnya kecemasan

(Smith & Lee, 2024). Kondisi ini menyebabkan siswa cenderung pasif, menghindari partisipasi, dan kurang optimal dalam proses pembelajaran. Oleh karena itu, lingkungan sosial dalam kelompok memiliki peran penting dalam membentuk pengalaman belajar siswa.

Dinamika kelompok menjadi salah satu faktor kunci dalam membentuk kualitas interaksi sosial siswa. Dinamika kelompok mencerminkan proses hubungan antar anggota yang meliputi komunikasi, kohesi, kepercayaan, dan dukungan sosial. Dinamika kelompok yang positif mampu menciptakan suasana yang kondusif, meningkatkan partisipasi, serta dukungan penyesuaian psikologi siswa (Johnson & Johnson, 2020). Penelitian lain menunjukkan bahwa dukungan sosial dalam kelompok berkontribusi terhadap kondisi psikologis siswa, termasuk dalam meningkatkan keterlibatan belajar dan mengurangi tekanan (Muhsin et al., 2023).

Untuk menjelaskan mekanisme hubungan tersebut, konsep

psychological safety menjadi faktor penting. *Psychological safety* merujuk pada kondisi dimana individu merasa aman mengekspresikan diri tanpa takut terhadap konsekuensi negatif (Edmondson, 1999). Dalam konteks pendidikan, *psychological safety* memungkinkan siswa untuk lebih terbuka, berani menyampaikan pendapat, serta aktif dalam interaksi kelompok (Newman et al., 2020). Penelitian terbaru juga menunjukkan bahwa *psychological safety* berkontribusi terhadap peningkatan kesejahteraan mental dan penurunan kecemasan pada siswa (Khan et al., 2025).

Lebih lanjut, interaksi sosial yang positif dalam kelompok dapat meningkatkan rasa aman secara psikologis dan berkontribusi terhadap penurunan kecemasan sosial. Layanan bimbingan dan konseling berbasis kelompok terbukti efektif dalam membantu siswa mengelola kecemasan melalui interaksi yang terstruktur (Mugiarso et al., 2024). Selain itu, intervensi konseling juga mampu membantu individu dalam mengelola kecemasan melalui pendekatan psikologis yang sistematis (Inayatul Amalia et al., 2025).

Meskipun demikian, sebagian besar penelitian masih membahas dinamika kelompok, *psychological safety*, dan kecemasan sosial secara terpisah. Kajian yang mengintegrasikan ketiga variabel tersebut dalam satu mekanisme hubungan yang utuh masih terbatas. Padahal, pemahaman mengenai hubungan tersebut penting untuk mengembangkan intervensi yang lebih efektif dalam layanan bimbingan dan konseling.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peran dinamika kelompok dalam mengurangi kecemasan sosial melalui mekanisme *psychological safety* pada siswa. Hasil kajian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoritis serta implikasi praktis dalam pengembangan layanan bimbingan dan konseling di sekolah.

B. Metode Penelitian

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Systematic Literature Review* (SLR) yang bertujuan untuk mengkaji secara sistematis peran dinamika kelompok dalam menurunkan kecemasan sosial melalui mekanisme *psychological safety* pada siswa. Metode SLR dipilih karena mampu menggabungkan

berbagai temuan penelitian secara terstruktur, menyeluruh, dan transparan sehingga menghasilkan sintesis yang memiliki dasar ilmiah yang kuat (Kitchenham & Charters, 2007).

Pelaksanaan SLR mengacu pada pedoman *Preferred Reporting Items for Systematic Review and Meta-Analyses* (PRISMA), yang meliputi tahapan identifikasi, *screening*, *eligibility*, dan *inclusion* (Page et al., 2021). Pendekatan ini digunakan untuk memastikan bahwa proses pemilihan literatur dilakukan secara sistematis serta dapat direplikasi oleh peneliti lain.

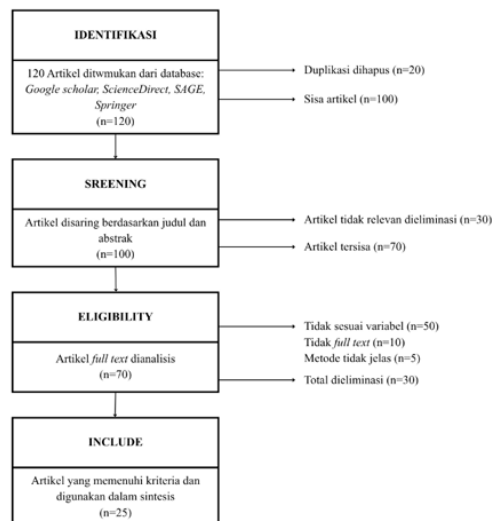
Proses pencarian literatur dilakukan melalui beberapa database ilmiah bereputasi, yaitu Google Scholar, ScienceDirect, SpringerLink, dan SAGE Journals. Pencarian dilaksanakan pada periode Maret 2026 dengan menggunakan kombinasi kata kunci yang sesuai dengan topik penelitian, yaitu “*Group Dynamics*”, “*Psychological Safety*”, “*Social Anxiety*”, “*Students*”, dan “*Group Counseling*”. Kata kunci tersebut dikombinasikan menggunakan operator Boolean AND dan OR untuk memperoleh hasil

pencarian yang lebih terarah dan relevan.

Kriteria seleksi literatur dalam penelitian ini terdiri dari kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi mencakup artikel jurnal ilmiah yang telah melalui proses *peer review*, diterbitkan dalam rentang tahun 2020 hingga 2025, membahas variabel dinamika kelompok, *psychological safety*, atau kecemasan sosial, serta menggunakan subjek siswa atau remaja. Selain itu, artikel harus tersedia dalam bentuk teks lengkap. Sementara itu, kriteria eksklusi meliputi artikel yang terduplikasi serta artikel dengan data yang tidak lengkap.

Proses pemilihan artikel dilakukan secara bertingkat sesuai dengan prosedur PRISMA. Pada fase identifikasi, dikumpulkan 120 artikel dari berbagai sumber data. Kemudian, dilakukan penyaringan berdasarkan judul dan ringkasan, sehingga didapatkan 70 artikel yang relevan. Pada tahap kelayakan, penilaian dilakukan terhadap konten artikel secara keseluruhan (*full text*) dan menghasilkan 40 artikel yang memenuhi syarat. Tahap terakhir, yaitu inklusi, menghasilkan 25 artikel yang digunakan dalam penelitian ini

sebagai sumber utama analisis. Proses ini dapat divisualisasikan sebagai berikut:



Gambar 1 Diagram Alur Seleksi Artikel (PRISMA)

Evaluasi mutu literatur dilakukan untuk memastikan bahwa tulisan yang dipakai memiliki keabsahan ilmiah.. Penilaian dilakukan dengan mempertimbangkan beberapa aspek, yaitu reputasi jurnal, kejelasan tujuan penelitian, kesesuaian metode, validitas instrumen, serta kejelasan hasil dan pembahasan. Artikel yang tidak memenuhi kriteria kualitas dieliminasi dari proses analisis (Kitchenham & Charters, 2007).

Analisis informasi dalam studi ini memakai analisis konten. Proses analisis mencakup penyederhanaan data dengan cara memilih informasi yang penting dari setiap artikel,

kategorisasi data berdasarkan variabel penelitian yaitu dinamika kelompok, *psychological safety*, dan kecemasan sosial, sintesis data untuk mengidentifikasi pola hubungan antar variabel, serta interpretasi data untuk menarik kesimpulan. Hasil analisis kemudian disajikan dalam bentuk tabel ringkasan artikel untuk memperjelas karakteristik penelitian yang direview serta memperkuat transparansi penelitian.

Dengan metode ini, studi dapat menyajikan pemahaman yang menyeluruh tentang interaksi dalam kelompok., *psychological safety*, dan kesemasan sosial pada siswa, dan menyediakan landasan nyata untuk pengembangan layanan konseling dan bimbingan yang berorientasi pada kelompok.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Berdasarkan hasil seleksi, diperoleh 25 artikel yang menunjukkan bahwa dinamika kelompok, *psychological safety*, dan kecemasan sosial memiliki hubungan yang saling terkait. Mayoritas penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dan eksperimen, dengan fokus pada interaksi sosial dalam konteks pendidikan. Secara umum,

temuan menunjukkan bahwa: 1) Dinamika kelompok mempengaruhi kualitas interaksi sosial; 2) *Psychological safety* berperan sebagai mediator; 3) Kecemasan sosial dipengaruhi oleh lingkungan sosial. Temuan ini konsisten dengan kajian bahwa lingkungan sosial yang suportif dapat meningkatkan keterlibatan siswa sekaligus menurunkan kecemasan (Allen et al., 2021; Wang et al., 2021).

Penulis	Fokus Artikel	Hasil Utama
Newman et al. (2020)	<i>Psychological safety</i>	<i>Psychological safety</i> meningkatkan keberanian siswa untuk berbicara, bertanya, dan terlibat aktif tanpa takut penilaian negatif.
Edmonson & Lei (2021)	<i>Psychological safety</i>	Lingkungan yang aman secara psikologis mendorong pembelajaran aktif, terbuka, dan interaksi yang lebih sehat dalam kelompok.
Frazier et al. (2021)	Meta-analisis <i>psychological safety</i>	<i>Psychological safety</i> terbukti menurunkan kecemasan, meningkatkan kepercayaan, dan memperbaiki hubungan interpersonal.
Leigh Clark (2020)	Kecemasan sosial	Kecemasan sosial pada remaja muncul

karena ketakutan terhadap evaluasi negatif dan berdampak pada penghindaran interaksi.

Wong et al. (2021)	Kecemasan sosial	Siswa dengan kecemasan sosial cenderung pasif, menghindari komunikasi, dan mengalami hambatan dalam hubungan sosial.
Zhang et al. (2024)	Kecemasan sosial	Kecemasan sosial menurunkan partisipasi kelas dan berdampak langsung pada rendahnya performa akademik siswa.
Rogerhr et al. (2020)	Stres dan kecemasan	Lingkungan belajar suportif menurunkan stres dan kecemasan sosial melalui interaksi sosial positif.
Fredricks & Joiner (2020)	Emosi positif dalam interaksi sosial	Emosi positif dalam kelompok meningkatkan rasa aman psikologis dan membantu mengurangi kecemasan sosial.
Ollendrick et al. (2021)	Intervensi kecemasan sosial	Pendekatan berbasis kelompok efektif membantu remaja mengatasi kecemasan

		sosial melalui paparan sosial.			kecemasan melalui dukungan sosial dan pengalaman bersama.	
Lim et al. (2025)	Prevelensi kecemasan	Tingkat kecemasan sosial pada siswa masih tinggi, terutama dalam situasi presentasi dan kerja kelompok.		Rose et al. (2020)	Relasi teman sebaya	Hubungan positif dengan teman sebaya membantu mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan psikologis.
Johnson & Johnson (2020)	Dinamika kelompok	Pembelajaran kooperatif meningkatkan komunikasi, kerja sama, dan keterlibatan siswa.		Wentzel et al. (2022)	Dukungan teman sebaya	Dukungan dari teman sebaya meningkatkan rasa aman, motivasi, dan keterlibatan siswa.
Gillies (2020)	Kolaborasi kelompok	Kelompok yang terstruktur dengan baik mampu meningkatkan komunikasi, kerja sama, dan keterlibatan siswa.		Wentzel (2021)	Dukungan sosial	Dukungan sosial meningkatkan rasa aman, kepercayaan diri, dan menurunkan kecemasan sosial.
Jarvela et al. (2021)	Regulasi kelompok	Interaksi dalam kelompok membantu siswa mengembangkan regulasi diri dan strategi belajar yang lebih efektif.		Allen et al. (2021)	<i>Belonging</i>	Rasa memiliki dalam kelompok menurunkan kecemasan sosial dan meningkatkan kenyamanan interaksi.
Kyndt et al. (2021)	Pembelajaran kolaboratif	Aktivitas kelompok meningkatkan keterlibatan, motivasi, dan partisipasi aktif dalam pembelajaran.		Wang et al. (2021)	Iklim sekolah	Iklim sekolah yang positif meningkatkan partisipasi, keterlibatan, dan kesejahteraan mental siswa.
Van den Bossche et al. (2020)	<i>Team learning</i>	Dinamika tim yang efektif meningkatkan kualitas diskusi dan hasil belajar melalui pertukaran ide.		Denessen et al. (2020)	Iklim kelas	Iklim kelas yang inklusif meningkatkan rasa aman dan mengurangi kecemasan dalam partisipasi.
Burlingame et al. (2021)	Terapi kelompok	Intervensi berbasis kelompok efektif dalam mengurangi		Martin et al. (2020)	Motivasi belajar	Motivasi siswa dipengaruhi

		oleh kualitas interaksi sosial dan lingkungan belajar.
Eccles & Roeser (2020)	Lingkungan sekolah	Lingkungan sekolah berperan penting dalam perkembangan emosional siswa.
Durlak et al. (2020)	<i>Social emotional learning</i>	Program SEL efektif meningkatkan ketrampilan sosial dan menurunkan kecemasan serta stres siswa.

Tabel 1 Ringkasan Temuan Utama Artikel

Berdasarkan analisis terhadap 25 artikel, ditemukan tiga tema utama yang saling berkaitan, yaitu dinamika kelompok sebagai konteks sosial, *psychological safety* sebagai mekanisme psikologis, dan kecemasan sosial sebagai *outcome*. Ketiga tema ini menunjukkan hubungan yang terintegrasi dalam menjelaskan kondisi psikologis siswa dalam lingkungan pembelajaran.

Dinamika kelompok muncul sebagai faktor awal yang membentuk pengalaman sosial siswa. Hasil kajian menunjukkan bahwa kualitas interaksi dalam kelompok sangat menentukan tingkat keterlibatan siswa dalam pembelajaran. Kelompok yang memiliki komunitas terbuka, kerja

sama yang baik, serta tujuan yang jelas mampu meningkatkan partisipasi siswa secara signifikan (Gillies, 2020; Johnson & Johnson, 2020).

Penelitian menunjukkan bahwa interaksi dalam kelompok tidak hanya mempengaruhi bidang pelajaran, tetapi juga berpengaruh pada pertumbuhan sosial dan emosional siswa. Interaksi yang intens dalam kelompok memungkinkan siswa untuk belajar mengelola emosi, memahami perspektif orang lain, serta mengembangkan ketrampilan sosial (Järvelä et al., 2021). Selain itu, dinamika tim yang efektif juga mendorong terjadinya pertukaran ide yang lebih berkualitas sehingga meningkatkan hasil belajar (Van den Bossche et al., 2020).

Namun demikian, dinamika kelompok tidak selalu memberikan dampak positif. Dalam beberapa kasus, kelompok justru menjadi sumber tekanan sosial, terutama ketika terdapat dominasi anggota tertentu atau kurangnya dukungan antar anggota. Kondisi ini dapat memunculkan rasa tidak nyaman dan meningkatkan kecemasan sosial pada siswa. Hal ini menunjukkan bahwa dinamika kelompok bersifat ambivalen, yaitu dapat menjadi faktor

protektif maupun faktor risiko tergantung pada kualitas interaksi yang terjadi.

Psychological safety menjadi konsep sentral dalam menjelaskan bagaimana dinamika kelompok mempengaruhi kondisi psikologis siswa. *Psychological safety* merujuk pada kondisi di mana orang merasa nyaman untuk mengungkapkan diri tanpa khawatir terhadap penilaian buruk atau dampak sosial (Edmondson & Lei, 2021; Newman et al., 2020).

Hasil sintesis menunjukkan bahwa *psychological safety* berperan dalam meningkatkan keterlibatan siswa dalam kelompok. Siswa merasa aman cenderung lebih aktif dalam berdiskusi, berani mengemukakan pendapat, dan tidak takut melakukan kesalahan. Kondisi ini sangat penting dalam proses pembelajaran karena memungkinkan terjadinya interaksi yang lebih bermakna.

Selain itu, *psychological safety* juga berhubungan dengan penurunan kecemasan sosial. Meta-analisis mengungkapkan bahwa orang-orang yang merasakan *psychological safety* yang tinggi biasanya menunjukkan tingkat kecemasan yang lebih rendah dan rasa percaya diri yang lebih tinggi.

(Frazier et al., 2021). Penelitian menunjukkan bahwa hal ini diperkuat oleh emosi positif dalam kelompok dapat meningkatkan rasa aman dan membantu individu dalam mengelola kecemasan (Fredrickson & Joiner, 2020).

Konsep *belonging* atau rasa memiliki juga menjadi bagian penting dari *psychological safety*. Siswa yang merasa menjadi bagian dari kelompok cenderung lebih nyaman dalam berinteraksi dan memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah (Allen et al., 2021). Dengan demikian, *psychological safety* dapat dipahami sebagai hasil dari dinamika kelompok yang positif sekaligus sebagai faktor yang mempengaruhi kondisi psikologis siswa.

Kecemasan sosial merupakan salah satu permasalahan psikologis yang banyak dialami oleh siswa, terutama dalam situasi yang melibatkan interaksi sosial. Hasil kajian menunjukkan bahwa kecemasan sosial dikenal dengan adanya ketakutan terhadap penilaian yang buruk, keinginan untuk menjauhi interaksi, serta kurangnya rasa percaya diri (Leigh & Clark, 2020; Wong et al., 2021).

Kondisi ini berdampak langsung pada proses pembelajaran. Siswa dengan kecemasan sosial cenderung kurang aktif dalam diskusi, enggan bertanya, dan mengalami kesulitan dalam menyampaikan pendapat. Hal ini pada akhirnya berdampak pada penurunan performa akademik (Zhang et al., 2024). Selain itu, tingginya prevalensi kecemasan sosial menunjukkan bahwa masalah ini masih menjadi isu yang signifikan dalam konteks pendidikan (Lim et al., 2025).

Namun demikian, kecemasan sosial bukanlah kondisi yang tidak dapat diatasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa lingkungan sosial yang suportif dapat membantu siswa dalam mengelola kecemasan. Dukungan dari teman sebaya, hubungan sosial yang positif, serta iklim kelas yang inklusif dapat menjadi faktor pelindung terhadap kecemasan sosial (Denessen et al., 2020; Wentzel, 2021).

Berdasarkan hasil analisis, terdapat hubungan yang jelas dan terstruktur antara dinamika kelompok, *psychological safety*, dan kecemasan sosial. Dinamika kelompok yang positif menciptakan lingkungan sosial yang suportif. Lingkungan ini

kemudian membentuk *psychological safety*, yaitu rasa aman dalam berinteraksi. Selanjutnya, *psychological safety* berperan dalam menurunkan kecemasan sosial.

Dengan demikian, *psychological safety* dapat dipahami sebagai mediator yang menjelaskan hubungan antara dinamika kelompok dan kecemasan sosial. Temuan ini menunjukkan bahwa pengaruh dinamika kelompok terhadap kecemasan sosial tidak terjadi secara langsung, tetapi melalui mekanisme psikologis yang kompleks.

Sebaliknya, dinamika kelompok yang negatif dapat menghambat terbentuknya *psychological safety* dan justru meningkatkan kecemasan sosial. Hal ini menunjukkan pentingnya kualitas interaksi dalam kelompok sebagai faktor penentu dalam kondisi psikologis siswa. Secara konseptual, studi ini berperan dalam kemajuan kajian mengenai dinamika kelompok dan kesehatan mental siswa. *Psychological safety* muncul sebagai konsep yang menjembatani hubungan antar faktor sosial dan kondisi psikologis individu.

Secara praktis, temuan ini memiliki implikasi yang signifikan

dalam bidang bimbingan dan konseling. Layanan berbasis kelompok dapat dimanfaatkan sebagai strategi untuk menciptakan dinamika kelompok yang positif dan meningkatkan *psychological safety* siswa. Melalui pendekatan ini, siswa dapat belajar berinteraksi secara sehat, mengembangkan kepercayaan diri, serta mengelola kecemasan sosial.

Program berbasis *social and emotional learning* juga terbukti dalam meningkatkan ketrampilan sosial dan menurunkan kecemasan (Durlak et al., 2020). Oleh karena itu, integrasi pendekatan kelompok dalam layanan bimbingan dan konseling menjadi langkah strategis dalam mendukung kesehatan mental siswa.

E. Kesimpulan

Berdasarkan hasil sintesis terhadap 25 artikel, dapat disimpulkan bahwa dinamika kelompok memiliki peran yang signifikan dalam membentuk kondisi psikologis siswa, khususnya dalam kaitannya dengan kecemasan sosial. Dinamika kelompok yang positif, yang ditandai dengan komunikasi terbuka, dukungan sosial, dan kohesi kelompok, dapat membangun

suasana belajar yang baik dan mendorong partisipasi siswa (Gillies, 2020; Johnson & Johnson, 2020).

Hasil kajian juga membuktikan *psychological safety* menjadi mekanisme kunci yang menjembatani hubungan antara dinamika kelompok dan kecemasan sosial. Siswa yang berada dalam lingkungan kelompok yang aman secara psikologis cenderung lebih berani berpartisipasi, mengemukakan pendapat, serta tidak takut terhadap evaluasi negatif (Edmondson & Lei, 2021; Newman et al., 2020). Kondisi ini berkontribusi pada peningkatan kepercayaan diri serta penurunan kecemasan sosial (Frazier et al., 2021).

Sebaliknya, kecemasan sosial terbukti menjadi hambatan utama dalam proses pembelajaran. Siswa yang mengalami kecemasan sosial cenderung menghindari interaksi, kurang aktif dalam kegiatan kelompok, serta mengalami penurunan performa akademik (Leigh & Clark, 2020; Zhang et al., 2024). Tingginya prevalensi kecemasan sosial pada siswa menunjukkan bahwa permasalahan ini masih menjadi isu penting dalam konteks pendidikan (Lim et al., 2025).

Secara umum, temuan studi ini memperlihatkan adanya keterkaitan

yang saling terhubung antara dinamika kelompok, keselamatan psikologis, dan kecemasan sosial. Dinamika kelompok yang positif membentuk *psychological safety*, yang kemudian berperan dalam menurunkan kecemasan sosial siswa. Dengan demikian, *psychological safety* dapat dipahami sebagai mediator utama dalam hubungan tersebut.

Penulis ingin menyampaikan rasa syukur kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam penyusunan artikel ini, terutama kepada dosen pengampu yang telah memberikan petunjuk, bimbingan, dan masukan selama proses penulisan. Ungkapan terima kasih juga ditujukan kepada berbagai sumber literatur serta basis data ilmiah yang telah memberikan referensi yang diperlukan.

DAFTAR PUSTAKA

- Allen, K., Kern, M. L., Vella-Brodrick, D., Hattie, J., & Waters, L. (2021). What Schools Need to Know About Fostering School Belonging: A Meta-analysis. *Educational Psychology Review*, 33(3), 1–34.
- Burlingame, G. M., Strauss, B., & Joyce, A. S. (2021). Small Group Treatment: Evidence for Effectiveness and Mechanism of Change. *Psychotherapy*, 58(2), 1–15.
- Denessen, E., Vos, N., Hasselman, F., & Louws, M. (2020). The Role of Classroom Climate in Student Participation and Psychological Well-being. *Learning Environments Research*, 23(2), 1–15.
- Durlak, J. A., Mahoney, J. L., & Boyle, A. E. (2020). What We Know About Social and Emotional Learning: A Review. *American Journal of Community Psychology*, 65(3–4), 1–15.
- Edmondson, A. C. (1999). Psychological Safety and Learning Behavior in Work Teams. *Administrative Science Quarterly*, 44(2), 350–383.
- Edmondson, A. C., & Lei, Z. (2021). Psychological Safety: The History, Renaissance, and Future of an Interpersonal Construct. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*, 8, 23–43.
- Frazier, M. L., Fainshmidt, S., Klinger, R. L., Pezeshkan, A., & Vacheva, V. (2021). Psychological Safety: A Meta-analytic Review and Extension. *Journal of Applied Psychology*, 106(5), 1–15.
- Fredrickson, B. L., & Joiner, T. (2020). Positive Emotions Trigger Upward Spirals Toward Emotional Well-Being. *Psychological Science*, 31(7), 1–10.
- Gillies, R. M. (2020). Cooperative Learning: Review of Research and Practice. *Australian Journal of Teacher Education*, 45(3), 1–15.
- Inayatul Amalia, E., Sutoyo, A., & Zikr, T. (2025). *Intervensi Teknik Zikir dalam*

- Konseling Islam untuk Mengurangi Kecemasan pada Mahasiswa Tingkat Akhir* Kata kunci.
<http://jiip.stkipyapisdampu.ac.id>
- Järvelä, S., Kirschner, P. A., Panadero, E., Malmberg, J., Phielix, C., Jaspers, J., & Järvenoja, H. (2021). Enhancing Socially Shared Regulation in Collaborative Learning Groups. *Educational Psychologist*, 56(2), 1–15.
- Johnson, D. W., & Johnson, R. T. (2020). Cooperative Learning: The Foundation for Active Learning. *Active Learning in Higher Education*, 21(1), 1–10.
- Khan, S., Ahmed, R., & Malik, F. (2025). Psychological Safety and Student Well-being: A Review. *BMC Psychology*.
- Kitchenham, B., & Charters, S. (2007). Guidelines for Performing Systematic Literature Reviews in Software Engineering. *Keele University and Durham University*.
- Leigh, E., & Clark, D. M. (2020). Understanding Social Anxiety Disorder in Adolescents and Improving Treatment Outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, 128, 1–10.
- Lim, X., Tan, J., & Lee, S. (2025). Prevalence of Social Anxiety Among Students in Higher Education. *Journal of Mental Health*.
- Mugiarso, H., Wibowo, M. E., & Mulawarman. (2024). The Effectiveness of Group Counseling Using Cognitive Behavioral Techniques to Reduce Communication Anxiety. *Jurnal Bimbingan Konseling*.
- Muhsin, M., Yuwono, D., Sugiharto, P., & Awalya, A. (2023). The Effects of Self-Confidence and Social Support on Student's Learning Loss. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 12(1), 45–51.
<https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jubk>
- Newman, A., Donohue, R., & Eva, N. (2020). Psychological Safety: A Systematic Review of The Literature. *Human Resource Management Review*, 30(3), 100–115.
- Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., Shamseer, L., Tetzlaff, J. M., Akl, E. A., Brennan, S. E., Chou, R., Glanville, J., Grimshaw, J. M., Hróbjartsson, A., Manoj, M., Li, T., Loder, E. W., Mayo-Wilson, E., McDonald, S., & Moher, D. (2021). The PRISMA 2020 Statement: An Updated Guideline for Reporting Systematic Reviews. *BMJ*, 372, 1–71.
- Van den Bossche, P., Gijssels, W. H., Segers, M., & Kirschner, P. A. (2020). Team Learning: Building Shared Understanding in Groups. *Educational Research Review*, 31, 1–15.
- Wang, M.-T., Degol, J. L., & Henry, D. A. (2021). An Integrative Development-in-Sociocultural-Context Model for Student Engagement. *Educational Psychologist*, 56(1), 1–15.

- Wentzel, K. R. (2021). Peer Relationships, Motivation, and Academic Performance. *Educational Psychologist*, 56(3), 1–15.
- Wong, Q. J. J., Rapee, R. M., & Hudson, J. L. (2021). Social Anxiety in Youth: Risk Factors and Treatment. *Clinical Psychology Review*, 87, 1–10.
- Zhang, Y., Li, H., & Wang, X. (2024). Social Anxiety and Academic Performance Among Students. *Frontiers in Psychology*, 15, 1–10.
- Zhendong, W., Yifu, C., Lijun, W., & Mengfei, C. (2024). The Relationship Between Interparental Conflict and Social Anxiety Among Chinese College Students: A Moderated Mediation Model. *Psychology Research and Behavior Management*, 17, 3965–3977.