

The Effectiveness of Group Counseling in Reducing Adolescent Social Anxiety Levels : A Systematic Literature Review

Evita Diana, Filzah Andina Khaerani, Maharani Zhafirah Wijaya, Ulya Makhmudah

Universitas Sebelas Maret
evitadiana66@student.uns.ac.id

Article History

received 20/9/2021

revised 20/10/2021

accepted 20/11/2021

Abstract

Social anxiety is a condition that can occur where the individual feels worried and inhibited thereby becoming less socially efficient, resulting in a lack of social deprivation. Social anxiety can be experienced by anyone, including teenagers. Several ways can be done to reduce the social level of adolescents, including using several approaches and techniques in group counseling. This research aims to determine and test the efficacy approach and group counseling techniques in reducing adolescent social anxiety. The results of this research revealed various approaches and techniques of group counseling, including Cognitive Behavioral Therapy Cinematherapy, Self-talk, Cognitive Restructuring, Self-Instruction, Rational Emotive Behavioral Therapy, Thought-Stopping, Systematic Desensitization, Narrative therapy, Behavioral Rehearsal Approach, and Transactional Analysis. From the 10 articles that we have compiled, it is proven that these various approaches and techniques are effective in reducing adolescent social anxiety levels seen from the pre-test and post-test scores.

Keywords: *adolescent, group counseling, guidance and counseling, social anxiety*

Abstrak

Kecemasan sosial adalah suatu kondisi yang dapat terjadi di mana individu tersebut merasa khawatir dan terhambat sehingga menjadi kurang efisien secara sosial, yang mengakibatkan kurangnya ikatan sosial. Kecemasan sosial bisa dialami oleh siapa saja termasuk remaja. Beberapa cara dapat dilakukan untuk mengurangi tingkat kecemasan sosial pada remaja, diantaranya menggunakan beberapa pendekatan dan teknik dalam konseling kelompok. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan menguji kemanjuran pendekatan serta teknik konseling kelompok dalam mereduksi kecemasan sosial remaja. Hasil dari penelitian ini diketahui berbagai pendekatan dan teknik konseling kelompok antara lain *Cognitive Behavioral Therapy Cinematherapy, Self-talk, Cognitive Restructuring, Self-Instruction, Rational Emotive Behavioral Therapy, Thought-Stopping, Systematic Desensitization, Narrative therapy, Behavioral Rehearsal Approach*, dan Analisis Transaksional. Dari 10 artikel yang kami himpun, dibuktikan bahwa berbagai pendekatan dan teknik tersebut efektif dalam mengurangi tingkat kecemasan sosial remaja dilihat dari hasil skor pre-test dan post-test.

Kata kunci: bimbingan dan konseling, kecemasan sosial, konseling kelompok, remaja



PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan tahap dalam kehidupan ketika seseorang mengalami peralihan dari tahap kanak-kanak menuju dewasa. Menurut Boere (Irandi, 2014), masa remaja adalah masa sibuk secara psikologis karena menjadi dewasa secara seksual memerlukan beberapa hal yang sesuai dengan akar naluriah, seperti anak laki-laki bersaing satu sama lain untuk menarik perhatian dengan menunjukkan kemampuan fisik dan keberanian, yang bahkan bisa menjadi konyol, dan anak perempuan berlomba-lomba menarik perhatian anak laki-laki dengan upaya berusaha memperbaiki penampilannya. Masa remaja, yang berlangsung dari 12 hingga 23 tahun, ditandai dengan turbulensi, menurut Hall (dalam Santrock, 2007). Konsep Hall adalah pandangan badai-dan-stres, yang mengklaim bahwasanya masa remaja adalah era kacau yang ditandai dengan perubahan suasana hati, perselisihan, dan masalah.

Berbagai perubahan pesat terjadi pada masa remaja, antara lain yaitu perubahan fisik, kognitif, bahkan psikososial (Papalia, 2009). Remaja juga harus memiliki kemampuan mengolah kecerdasan intelektual, emosional, dan sosial, serta kecerdasan bahasa dan seni, yang selanjutnya dapat menjadi kecerdasan aktual yang akan mengantarkan pada prestasi dan kesuksesan yang tinggi (Nawawi, 2011). Remaja dihadapkan pada tugas yang berbeda dengan anak-anak sebagai akibat dari adanya perubahan yang terjadi (Retnowati, 2001). Membangun hubungan secara lebih matang hubungan sosial dengan teman sebaya, mengembangkan keterampilan komunikasi interpersonal, dan memperoleh kemandirian emosional dari orang tua dan figur berwibawa adalah di antara tujuan perkembangan ini (Choudhury, 2006).

Tugas perkembangan yang telah tercantum di atas adalah sebagai dasar untuk pertumbuhan yang berkelanjutan. Jika tugas tersebut diselesaikan dengan sukses, maka akan memberikan dampak yang menguntungkan bagi individu berupa kebahagiaan dan kemampuan untuk menyelesaikan tugas-tugas selanjutnya dengan sukses pula. Sedangkan kegagalan, dapat menyebabkan ketidakpuasan, gangguan psikososial, ketidakstabilan emosi, dan bahkan depresi pada individu (Arnett, 1999). Selain itu, perasaan cemas merupakan salah satu bahaya yang dapat diterima oleh remaja jika gagal menjalankan tanggung jawabnya.

Kecemasan adalah jenis emosi pribadi yang berkaitan dengan munculnya perasaan terancam oleh sesuatu, biasanya objek ancaman itu sendiri sifatnya kabur atau tidak jelas. Kecemasan tingkat yang wajar dapat dianggap mampu dijadikan sebagai bahan memotivasi, tetapi jika intensitasnya sangat tinggi dan negatif, kecemasan tersebut dapat menyebabkan cedera dan mengganggu kesejahteraan fisik serta psikologis individu yang bersangkutan. Kecemasan dapat menyerang siapa saja, termasuk remaja, kapan saja dan di mana saja. Kecemasan remaja dapat terjadi dalam tiga jenis, diantaranya: kecemasan moral, kecemasan neurotik, dan kecemasan realistis. Kecemasan merupakan aktivitas mental yang sifatnya tidak berwujud, maka diperlukan penyelidikan yang mendalam untuk mengevaluasi apakah seorang remaja tersebut benar-benar menderita kecemasan atau tidak. hal yang dapat dilakukan yaitu diantaranya termasuk mencoba mengidentifikasi gejala yang muncul, serta menelaah variabel yang mendasari dan yang mempengaruhi (Rudiansyah, 2016). Perlu dicatat bahwa gejala yang muncul dalam kecemasan tidak sama dengan gejala depresi. Namun, harus dipahami bahwa tanda-tanda kecemasan yang terlihat merupakan serpihan kecil dari problematika yang sebenarnya terjadi (Corey, 2007).

Salah satu gangguan kecemasan yang sering dialami oleh remaja adalah gangguan kecemasan sosial. Kecemasan sosial adalah suatu kondisi yang dapat terjadi pada remaja di mana remaja tersebut merasa khawatir dan terhambat sehingga menjadi kurang efisien secara sosial, yang mengakibatkan kurangnya ikatan sosial. Pengembangan dan pemeliharaan hubungan interpersonal dapat secara substansial

dapat terhambat oleh gangguan kecemasan sosial (Carleton et al., 2011). Kecemasan sosial cenderung mengganggu tahap pertumbuhan normal dalam hubungan sosial dan pribadi, yang mengakibatkan penghindaran atau penolakan. Lebih lanjut, menunjukkan perilaku seperti diam, lari dari rumah, berdebat, dan berbohong dapat memperburuk masalah gangguan kecemasan sosial pada remaja (Ford & Andrews, 2007).

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Vriends (2013), ditemukan persentase yang tinggi dari hasil laporan diri Gangguan Kecemasan Sosial, yaitu 15,8% dari 311 orang Indonesia. Kasus Kecemasan Sosial telah ditemukan lebih umum di kalangan wanita (dewasa dan anak-anak), orang-orang dengan tingkat pendidikan rendah, serta mereka yang berasal dari latar belakang sosial ekonomi rendah, semuanya berada dalam bahaya memiliki kecemasan sosial (Hidalgo, Barnett & Davidson, 2001). Kecemasan sosial dapat mempengaruhi anak-anak dan remaja juga. National Institute of Mental Health di Amerika melakukan penilaian nasional kesehatan mental remaja dan menemukan bahwa 8% remaja berusia 13 hingga 18 tahun memiliki kecemasan sosial. Salah satu teknik untuk membantu individu dalam mengubah cara berpikir, merasa, dan bertindak yang berhubungan dengan kecemasan sehingga mereka dapat memiliki kepercayaan pada bakat mereka dan melihat kesan orang lain tentang mereka secara positif adalah dengan menggunakan layanan konseling kelompok.

Salah satu jenis konseling yang berlangsung dalam pengaturan kelompok dikenal sebagai konseling kelompok. Individu mendapat manfaat dari konseling karena memungkinkan mereka untuk berbagi masalah dan menemukan solusi dalam pengaturan kelompok (Prayitno, 2012). Tujuan konseling kelompok adalah memberikan pelayanan pemecahan masalah dan penyembuhan kepada kelompok yang terdiri dari delapan sampai delapan orang konselor sehingga mereka dapat berinteraksi dalam kelompok konseling untuk mengembangkan pemahaman dan mempelajari kebiasaan-kebiasaan tertentu. Menurut Kusumawati (2008) konseling kelompok merupakan suatu proses konseling yang dilaksanakan dalam bentuk kelompok dan dengan memanfaatkan dinamika kelompok. Kelompok tersebut membahas problematika individu yang berkembang di dalam kelompok, dan mencakup berbagai bidang konseling, termasuk bimbingan pribadi, sosial, akademik, dan karir.

Tujuan dari konseling kelompok, menurut (Prayitno, 2008), adalah untuk membantu individu meningkatkan keterampilan bersosialisasi dan berkomunikasi. Beragam hal yang membatasi atau menghalangi komunikasi dan sosialisasi dapat diatasi melalui konseling kelompok dengan menggunakan berbagai taktik, sehingga memungkinkan kemampuan sosial dan komunikasi individu dapat berkembang secara maksimal. Selain itu, konseling kelompok terlihat mampu mengatasi masalah gangguan remaja.

Sehingga, diperlukan layanan konseling kelompok ini memberikan dorongan perkembangan potensi remaja dalam mengatasi kecemasan sosial yang sedang maupun akan dihadapinya. Selain itu, diperlukan pula perhatian dari beberapa pihak terutama guru dalam membimbing, mengawasi, memberikan contoh, serta memberikan layanan yang tepat bagi remaja dalam mengatasi kecemasan yang dihadapinya. Oleh karena itu, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pendekatan atau teknik konseling kelompok yang dapat digunakan untuk mengurangi kecemasan sosial remaja dan mengetahui efektifitas pendekatan atau teknik konseling kelompok tersebut untuk mengurangi kecemasan sosial remaja.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pencarian dengan menggunakan kata kunci “konseling kelompok kecemasan sosial remaja” menggunakan elektronik database Google Scholar, Garuda, dan Z-

library. Berikut adalah rangkuman artikel terkait efektivitas konseling kelompok dalam menurunkan kecemasan sosial remaja.

Tabel 1. Hasil penelitian terkait konseling kelompok dalam menurunkan kecemasan sosial remaja

| Penulis | Tahun | Pendekatan atau Teknik Konseling Kelompok | Hasil |
|---------------------------|-------|---|--|
| Ravan & Esfandeyari | 2016 | <i>Narrative Therapy</i> | Setelah diberikan <i>treatment</i> terapi naratif, <i>mean</i> skor kecemasan sosial grup eksperimen lebih rendah dibandingkan dengan <i>mean</i> skor kecemasan sosial grup kontrol. Sehingga dapat disimpulkan pentingnya dan berpengaruhnya terapi naratif dalam mengatasi kecemasan sosial. |
| Ina | 2017 | <i>Rational Emotive Behavioral Therapy</i> | Konseling kelompok dengan pendekatan REBT berpengaruh secara signifikan terhadap kecemasan sosial siswa. Hal tersebut dilihat dari hasil <i>post-test</i> yang menunjukkan penurunan skor kecemasan sosial siswa jika dibandingkan dengan hasil skor <i>pre-test</i> . |
| Bulantika | 2018 | <i>Systematic Desensitization and Thought-Stopping</i> | Konseling kelompok dengan kombinasi teknik <i>Systematic Desensitization</i> dan <i>Thought-Stopping</i> lebih efektif daripada konseling kelompok yang menerapkan teknik-teknik tersebut secara terpisah. |
| Rimonda, Wibowo & Jafar | 2018 | <i>Cognitive Behavioral Therapy (cinematherapy and self-talk)</i> | Penelitian menunjukkan bahwa melalui konseling kelompok pendekatan CBT menggunakan <i>cinematherapy</i> dan teknik <i>self-talk</i> secara signifikan efektif dalam mengurangi kecemasan sosial siswa. Hasil pengujian efek interaksi kelompok antara pengukuran menunjukkan bahwa di antara dua teknik yang digunakan, teknik <i>cinematherapy</i> lebih unggul daripada teknik <i>self-talk</i> karena memberi manfaat lebih pada <i>post-test</i> pertama dan <i>post-test</i> kedua (tindak lanjut). |
| Kurniawan, Japar & Sutoyo | 2019 | <i>Cognitive Restructuring and Self-Instruction</i> | Kombinasi teknik <i>cognitive restructuring</i> serta teknik <i>self-instruction</i> dalam konseling kelompok lebih efektif untuk mengurangi kecemasan sosial siswa, sedangkan hasilnya tidak terlalu signifikan jika teknik diterapkan secara terpisah. |
| Badriyah | 2020 | <i>Thought Stopping</i> | Siswa yang mengikuti konseling kelompok teknik <i>thought stopping</i> memiliki hasil <i>post-test</i> yang lebih rendah dalam skor kecemasan sosial jika dibandingkan dengan hasil <i>pre-test</i> . |
| Hardiyanto & Lathifah | 2020 | <i>Cognitive Restructuring</i> | Berdasarkan hasil <i>post-test</i> yang mengalami penurunan jika dibandingkan dengan hasil <i>pre-test</i> , teknik <i>cognitive</i> |

| | | | |
|--|------|--------------------------------------|---|
| | | | <i>restructuring</i> terbukti efektif dalam mereduksi kecemasan sosial remaja. |
| Saman & Bakhtiar | 2020 | <i>Behavioral Rehearsal Approach</i> | Penelitian ini menunjukkan bahwa <i>Behavioral Rehearsal Approach</i> dalam konseling kelompok efektif untuk mengatasi kecemasan sosial sekolah menengah kejuruan siswa. |
| Septiana, Rahmi & Wae | 2020 | Analisis Transaksional | Terdapat perbedaan signifikan mengenai angka pengukuran kecemasan sosial siswa berdasarkan hasil pre-test dan post-test. Sehingga disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok dengan analisis transaksional efektif mengurangi kecemasan sosial. |
| Fitriana, Puspita, Suhaili, Netrawati, Karneli & Yahanan | 2021 | <i>Cognitive Behavioral Therapy</i> | Konseling kelompok dengan pendekatan CBT efektif dalam mereduksi kecemasan sosial remaja, hal tersebut karena CBT mempengaruhi berbagai aspek dalam kognitif individu sehingga berdampak pada menurunnya kecemasan sosial. |

Berbagai penelitian mengenai konseling kelompok dengan payung pendekatan CBT menunjukkan bahwa CBT efektif mengurangi kecemasan sosial siswa. Menurut penelitian Fitriana (2021), konseling kelompok CBT efektif mengurangi kecemasan sosial karena berhasil dalam mengubah kualitas berpikir, perasaan, dan perbuatan seseorang. Kemudian Rimonda (2018) melakukan penelitian tentang pendekatan CBT dengan teknik *cinematherapy* dan *self-talk*, dan hasilnya menunjukkan bahwa pendekatan CBT dengan kombinasi kedua teknik tersebut efektif secara signifikan dalam menurunkan kecemasan sosial siswa melalui konseling kelompok. Hardiyanto (2020) melakukan penelitian konseling kelompok pendekatan CBT dengan teknik *cognitive restructuring* dan menemukan adanya penurunan skor kecemasan sosial antara sebelum dan sesudah *treatment*. Sedangkan Kurniawan (2019) menggunakan teknik *cognitive restructuring* dan *self-instruction* dalam konseling kelompok. Didapatkan bahwa teknik *cognitive restructuring* lebih efektif daripada teknik *self-instruction* untuk mengurangi kecemasan sosial, namun kombinasi kedua teknik tersebut lebih efektif daripada teknik *cognitive restructuring* untuk mengurangi kecemasan sosial. Sedangkan teknik *self-instruction* kurang efektif daripada kombinasi kedua teknik tersebut dalam menurunkan kecemasan sosial.

Kemudian hasil analisis menunjukkan bahwa penelitian mengenai konseling kelompok dengan payung pendekatan REBT efektif dalam mereduksi kecemasan sosial siswa. Penelitian Ina (2017) menunjukkan bahwa terdapat penurunan skor kecemasan sosial siswa setelah diberikan *treatment* dengan pendekatan REBT. Kemudian Badriyah (2020) menggunakan teknik *thought-stopping* dalam konseling kelompok. Adanya penurunan skor kecemasan sosial siswa dari *pre-test* ke *post-test* menunjukkan bahwa teknik tersebut efektif dalam mereduksi kecemasan sosial siswa. Sedangkan Bulantika (2018) menggunakan teknik *thought-stopping* dan *systematic desensitization* dalam konseling kelompok untuk penelitiannya. Hasil kombinasi dari kedua teknik tersebut lebih efektif dalam mengurangi kecemasan sosial jika dibanding dengan hasil penerapan masing-masing teknik secara terpisah.

Walsh (2002) menyatakan bahwa teknik behavioral rehearsal bermanfaat untuk individu yang berhadapan dengan kecemasan sosial. Hal tersebut dibuktikan dalam penelitian Saman & Bakhtiar (2020) dimana sekelompok siswa yang mengalami

kecemasan sosial ketika melakukan atau menghadapi interaksi sosial di sekolah, mengalami perubahan setelah mengikuti konseling kelompok dengan teknik behavioral rehearsal. Kecemasan sosial tersebut juga dapat diatasi dengan konseling kelompok terapi naratif. Penelitian yang dilakukan oleh Ravan & Esfandeyari (2016) membuktikan bahwa konseling kelompok dengan pendekatan naratif efektif menangani kecemasan sosial. Hasil skor posttest kecemasan sosial kelompok eksperimen yang diberikan *treatment* lebih rendah dibandingkan hasil skor posttest kecemasan sosial kelompok kontrol. Selain kecemasan sosial secara umum, terdapat permasalahan kecemasan berbicara pada remaja. Kecemasan berbicara dapat direduksi dengan layanan konseling kelompok pendekatan analisis transaksional. Konseling kelompok dengan pendekatan analisis transaksional dapat efektif mengatasi kecemasan dalam berbicara karena pendekatan ini berfokus pada bagaimana individu saling berinteraksi, sehingga dinamika dalam konseling kelompok yang membawa suasana hangat dan akrab menjadi efektif ketika digabungkan dengan analisis transaksional (Septiana dkk., 2020).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil *Systematical Review*, kami mendapatkan berbagai jenis pendekatan dan teknik dalam penggunaan konseling kelompok yang dapat mereduksi kecemasan sosial pada remaja. Pendekatan dan teknik yang digunakan antara lain, yaitu: *Cognitive Behavioral Therapy Cinematherapy, Self-talk, Cognitive Restructuring, Self-Instruction, Rational Emotive Behavioral Therapy, Thought-Stopping, Systematic Desensitization, Narrative therapy, Behavioral Rehearsal Approach*, dan Analisis Transaksional. Sesuai dengan hasil analisis yang telah kami laksanakan, dapat disimpulkan bahwa berbagai pendekatan dan teknik tersebut efektif dalam mengurangi tingkat kecemasan sosial remaja dilihat dari hasil pre-test dan post-test yang dilaksanakan oleh para peneliti.

DAFTAR PUSTAKA

- Arnett, J. J. (1999). Adolescent storm and stress, reconsidered. *American psychologist*, 54(5), 317.
- Badriyah, S. (2020). Konseling Kelompok dengan Teknik *Thought Stopping* untuk Mereduksi Kecemasan Sosial Siswa. *Jurnal Fokus Konseling*, 6(1), 19-25.
- Bulantika, S. Z., Wibowo, M. E., & Jafar, M. (2018). Group counseling with systematic desensitization techniques and thought-stopping techniques to reduce social anxiety. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 7(2), 106-112.
- Carleton, R. N., Peluso, D. L., Collimore, K. C., & Asmundson, G. J. (2011). Social anxiety and posttraumatic stress symptoms: The impact of distressing social events. *Journal of Anxiety Disorders*, 25(1), 49-57.
- Choudhury, S., Blakemore, S. J., & Charman, T. (2006). *Social cognitive development during adolescence. Social cognitive and affective neuroscience*, 1(3), 165-174.
- Corey, G. (2007). *Teori dan Praktek Konseling*. Bandung: PT Refika Aditama.
- Fitriana, F., Puspita, Y., Suhaili, N., Netrawati, N., Karneli, Y., & Yahanan, Y. (2021). Analisis Konseling Cognitive Behavior Therapy untuk Mengatasi Social Anxiety Siswa. *Cerdika: Jurnal Ilmiah Indonesia*, 1(4), 349-356.
- Ford, E., Liebowitz, M., & Andrews, L. W. (2007). *What You Must Think of Me: Afirsthand Account of One Teenager's Experience with Social Anxiety Disorder*. Oxford University Press.
- Gregerson, M. B. (2010). *The Cinematic Mirror for Psychology and Life Coaching*. New York: Springer Science Business Media.

- Hardiyanto, A. F., & Lathifah, M. (2020). Konseling kelompok restructuring cognitive efektif untuk mereduksi kecemasan sosial siswa kelas X SMA. *TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 4(2), 161-168.
- Hidalgo, R. B., Barnett, S. D., & Davidson, J. R. (2001) Social anxiety disorder in review: two decades of progress. *International Journal of Neuropsychopharmacology*, 4(3), 279-298.
- Ina, F. J. (2017). Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Melalui Rational Emotive Behavioral Therapy Terhadap Pengurangan Kecemasan Sosial Siswa di Sekolah (Penelitian pada Siswa Kelas VII A SMP Negeri 2 Secang) (Doctoral dissertation, Skripsi, Universitas Muhammadiyah Magelang).
- Irandi, B. (2014). Perbedaan Kemandirian antara Siswa Yang Mengikuti OSIS dan Siswa Yang Tidak Di SMA Negeri 4 Medan (*Doctoral dissertation*).
- Kurniawan, E., Japar, M., & Sutoyo, A. (2019). Cognitive Behaviour Group Counseling with Cognitive Restructuring and Self-Instruction Techniques to Reduce The Social Anxiety of Public Senior High School 3 Pati. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 8(4), 151-158.
- Kusumawati. (2008). *Proses Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nawawi, A. (2011). Pentingnya Pendidikan Nilai Moral Bagi Generasi Penerus. *INSANIA: Jurnal Pemikiran Alternatif Kependidikan*, 16(2), 119-133.
- Papalia, E. D., Olds, W. S., & Feldman, D. R. (2009). *Perkembangan Manusia*. Buku 2, Edisi 10. Jakarta: Salemba Humanika.
- Prayitno & Amti, E. (2008). *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.
- _____. (2012). *Jenis Layanan dan Kegiatan Pendukung Konseling*. Padang: UNP.
- Ravan, A., & Esfandeyari, M. (2016). The role of narrative therapy in reducing social anxiety and improve social interactions. *International Journal of Philosophy and Social-Psychological Sciences*, 2(3), 41-46.
- Retnowati, S. (2001). *Remaja dan Permasalahannya*. Yogyakarta: Universitas Gajah Mada.
- Rimonda, R., Wibowo, M. E., & Jafar, M. (2018). The effectiveness of group counseling by using cognitive behavioral therapy approach with cinematherapy and self-talk techniques to reduce social anxiety at SMK N 2 Semarang. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 7(2), 145-152.
- Rudiansyah, R., Amirullah, A., & Yunus, M. (2016). Upaya Guru dalam Mengatasi Kecemasan Siswa dalam Menghadapi Tes (Pencapaian Hasil Belajar) Siswa di SMP Negeri 3 Banda Aceh. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Kewarganegaraan*, 1(1).
- Saman, A., & Bakhtiar, M. I. (2020). The effect of behavioral rehearsal technique through group counseling for overcoming social anxiety of students. *COUNSEL-EDU: The International Journal of Counseling and Education*, 5(1), 15-22.
- Santrock, J.W. (2007). *Perkembangan Anak*. Jakarta: Erlangga.
- Septiana, E. N., Rahmi, A., & Wae, R. (2020). Efektivitas Konseling Kelompok dengan Analisis Transaksional Untuk Mereduksi Kecemasan Berbicara di Depan Kelas di SMPN 8 Bukittinggi. *Educational Guidance and Counseling Development Journal*, 3(2), 69-75.
- Vriends, N. et al. (2013). Taijin Kyofusho and Social Anxiety and their Clinical relevance in Indonesia and Switzerland. *Frontiers in Psychology* 4: 1-9.
- Walsh, J. (2002). Shyness and social phobia a social work perspective on a problem in living. *Health & Social Work*, 27(2), 137–144.