

Efektivitas Konseling Kelompok dengan Analisis Transaksional Untuk Mereduksi Kecemasan Berbicara di Depan Kelas di SMPN 8 Bukittinggi

Eka Nur Septiana¹, Alfi Rahmi² Rahmawati Wae³

¹²³ Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Bukittinggi

e-mail: ekanurseptiana8@gmail.com, alfi.rahmi79@gmail.com, rahmawae89@gmail.com

ABSTRACT. *This study moved from the phenomenon of students experiencing anxiety speaking in front of the class where students were afraid and hesitant to speak in front of the class, afraid of being laughed at, afraid of wrong answers related to what was told by the teacher to the front of the class, the fear and anxiety were indicated by the characteristics physical characteristics seen when students are told to speak in front of the class, such as hands that are trembling and sweating cold, faces that are red and pale and other physical characteristics. To reduce the speaking anxiety, BK teachers try to overcome it through several types of services, one of which is group counseling services. Researchers try to do group counseling services with a transactional analysis approach. This research is classified as a pre experimental research model of One Group Pretest Posttest Design. The population was some VIII grade students totaling 187 people, or sampling that is students who were indicated to have high speaking anxiety based on non random sampling techniques and BK teacher recommendations. The data collection instrument is a Likert scale. Data analysis techniques used Wilcoxon test, while data analysis requirements used normality test, homogeneity test, using Statistical Product and Service Solution (SPSS) version 23. The results of research that have been done there are differences between the pretest value and the posttest value. From the results of statistical tests it is known that the results of asymp sig (2-tailed) obtained values of (0.005), which means smaller than alpha (0.05). So it can be said that H_a is accepted, so it can be said H_a is accepted, it means there is a decrease in speaking anxiety in front of the class for pretest and posttest through group counseling services with transactional analysis.*

Kata kunci: *Transactional Analysis Group Counseling, Speaking Anxiety.*

PENDAHULUAN

Kemampuan dalam berbicara pada dasarnya memang harus dikembangkan dan ditingkatkan dengan baik karena dari proses berbicara lisan ini menjadi dasar kemampuan pertama yang paling umum dipakai dalam kehidupan sehari-hari, khususnya dalam bidang pendidikan dan akan menjadi masalah besar apabila individu tidak memiliki kemampuan dalam berbicara di depan umum. Ketidakmampuan dalam berbicara di depan umum tersebut tentunya akan sangat mengganggu dan membuat individu khususnya siswa merasa sulit untuk menjalani semua aktivitas dan kegiatannya dalam dunia pendidikan. Melihat keadaan dan kondisi yang digambarkan di atas, maka Tarigan mengemukakan bahwasannya berbicara adalah kemampuan mengucapkan bunyi-bunyi artikulasi atau kata-kata yang mengekspresikan, menyatakan serta menyampaikan pikiran, gagasan dan perasaan.

Kenyataannya tidak semua individu dapat memiliki kemampuan berbicara di depan umum, dikarenakan ada beberapa hambatan yang dialami individu salah satunya yaitu kecemasan dalam berbicara. Kecemasan berbicara sendiri disebut dengan *reticence*, ketidakmampuan individu untuk mengembangkan percakapan yang bukan disebabkan oleh kurangnya pengetahuan akan tetapi karena adanya ketidakmampuan menyampaikan pesan secara sempurna, yang ditandai dengan adanya reaksi secara psikologis dan fisiologis. Menurut Fitri, et al (2016) tanda atau ciri fisik siswa

yang mengalami kecemasan itu secara umum ditandai dengan adanya firasat dan somatik ketegangan, seperti: hati/jantung berdetak kencang, berkeringat, kesulitan bernapas, badannya yang gemetar, rasa panik yang tiba-tiba datang, berbicara terbata-bata serta selalu mengulang kalimat yang sama. Senada dengan hal tersebut Natalie Rogers, juga menyatakan kecemasan dapat menyebabkan gangguan pada komponen fisik, proses mental dan komponen emosional.

Individu yang mengalami kecemasan cenderung mengalami gangguan pada komponen fisik yang biasanya dirasakan jauh sebelum memulai pembicaraan, seperti, detak jantung yang semakin cepat, kaki gemetar, gangguan tidur dan berkeringat. Komponen proses mental seperti kekacauan fikiran yang menyebabkan adanya kesulitan dalam konsentrasi dan kesulitan mengingat. Menurut (Prayitno 2007) tidak dikuasainya kemampuan berbicara di depan kelas akan mempengaruhi proses dalam belajarnya, ditambah lagi dengan perilaku kecemasan yang ditimbulkannya. Untuk itu perilaku kecemasan berbicara tersebut harus segera di tangani, agar siswa dapat meningkatkan kemampuan berbicaranya tersebut, dan alternatif yang diberikan salah satunya melalui layanan konseling kelompok yang ada dalam bimbingan dan konseling, dimana layanan konseling kelompok merupakan bentuk layanan kelompok untuk membantu anggota kelompok mengentaskan masalah pribadinya dengan memanfaatkan dinamika kelompok.

Senada dengan pengertian tujuan dari konseling kelompok sendiri menurut Lubis (2011) memiliki kemampuan dalam mengembangkan keterampilan komunikasi dan interaksi sosial yang baik dan sehat serta membantu individu mencapai perkembangan yang optimal. Selain itu siswa juga akan dilatih untuk terampil berkomunikasi, sehingga dengan latihan diberikan kecemasan berkomunikasi atau berbicara yang dialami siswa akan menurun (berkurang), hal ini dapat dilakukan melalui proses konseling kelompok yang di dalamnya terdapat dinamika kelompok. Menurut Romlah (2001) dinamika kelompok merupakan sebuah konsep yang menggambarkan proses kelompok yang selalu bergerak, hidup dan berkembang serta dapat menyesuaikan diri dengan keadaan yang selalu berubah-ubah. Dinamika kelompok sendiri nantinya akan membawa suasana yang hangat dan akrab, sehingga peserta didik dapat merasa nyaman dan bebas dalam membawa kondisi pribadinya, dinamika kelompok dalam konseling kelompok akan efektif jika dikombinasikan dengan analisis transaksional.

Analisis transaksional yang dikembangkan oleh Erick Berne yaitu sebagai upaya untuk merangsang rasa tanggung jawab pribadi atas tingkah lakunya sendiri, pemikiran yang logis, rasional, tujuan-tujuan yang realistis, berkomunikasi dengan terbuka, wajar, dan pemahaman dalam berhubungan dengan orang lain. Menurut Komalasari (2016) pendekatan analisis transaksional juga memiliki asumsi dasar bahwa perilaku komunikasi seseorang dipengaruhi oleh *ego state* yang dipilihnya, setiap tindakan komunikasi dipandang sebagai sebuah transaksi yang didalamnya turut melibatkan *ego state* serta sebagai hasil pengalaman dari masa kecil, setiap orang cenderung memilih salah satu dari empat kemungkinan posisi hidup. Posisi hidup yang diharapkan yaitu “saya oke-kamu oke”. Dari permasalahan di atas dapat diatasi menggunakan konseling kelompok.

Menurut Nurikhsan (2006) konseling kelompok merupakan bantuan kepada individu dalam situasi kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, serta diarahkan pada pemberian kemudahan dalam perkembangan dan pertumbuhannya. Konseling kelompok bersifat pencegahan dalam arti, bahwa individu yang bersangkutan mempunyai kemampuan normal atau berfungsi secara wajar dalam masyarakat, tetapi memiliki beberapa kelemahan dalam kehidupannya sehingga mengganggu kelancaran berkomunikasi dengan orang lain. Menurut Prayitno (2007) konseling kelompok dimana layanan yang merupakan bentuk layanan kelompok untuk membantu anggota kelompok mengentaskan masalah pribadinya dengan memanfaatkan dinamika kelompok. Menurut Tohirin (2013) tujuan umum layanan konseling kelompok adalah berkembangnya kemampuan sosialisasi siswa, khususnya kemampuan komunikasinya. Melalui layanan konseling kelompok, hal-hal dapat menghambat atau mengganggu sosialisasi dan komunikasi siswa diungkap dan didinamikakan melalui berbagai strategi, sehingga kemampuan sosialisasi dan berkomunikasi siswa berkembang secara optimal.

Tujuan khusus layanan konseling kelompok menurut Prayitno (2012) fokus layanan konseling kelompok adalah masalah pribadi individu peserta layanan, maka layanan konseling kelompok yang intensif dalam upaya pemecahan masalah tersebut, para peserta memperoleh dua tujuan yaitu: *pertama*, terkenalnya perasaan, pikiran, persepsi, wawasan dan sikap terarah kepada tingkah laku khususnya, bersosialisasi dan berkomunikasi. *Kedua*, terpecahnya masalah individu yang bersangkutan dan diperolehnya imbasan pemecahan masalah tersebut bagi individu-individu yang lain menjadi peserta layanan. Menurut Edi kurnanto (2014) Fungsi dari konseling kelompok yaitu, fungsi kuratif dan fungsi preventif Fungsi kuratif yaitu Fungsi yang menjalankan untuk mengatasi persoalan yang dialami individu dalam artian membantu individu dapat keluar dari persoalan yang dialaminya dengan cara memberikan kesempatan, dorongan juga pengarahan kepada individu untuk mengubah sikap dan perilakunya agar selaras dengan lingkungannya. Fungsi preventif Fungsi yang mengarahkan untuk mencegah terjadinya persoalan pada diri individu. Hal ini senada dengan yang dikatakan oleh Ahmad Juntika konseling kelompok bersifat pencegahan dalam arti bahwa individu yang dibantu mempunyai kemampuan normal atau berfungsi secara wajar di masyarakat, tetapi memiliki kelemahan dalam kehidupannya sehingga mengganggu kelancaran berkomunikasi dengan orang lain.

Jadi, dalam konseling kelompok sendiri di dalamnya akan membahas masalah-masalah pribadi dan salah satunya yaitu kecemasan berbicara, kecemasan berbicara sendiri dapat diatasi melalui pendekatan analisis transaksional. Pendekatan analisis transaksional ini dipelopori oleh Erick Berne dan dikembangkannya semenjak mulai pada tahun 1950. Transaksional maksudnya adalah hubungan komunikasi antara seseorang dengan orang lain, dengan demikian model analisis transaksional lebih banyak diterapkan dalam suasana kelompok yaitu suasana yang terdapat hubungan dengan orang lain. Hal yang dianalisis menyangkut komunikasi antara dua orang atau lebih yang meliputi bagaimana bentuk, cara dan isi komunikasi mereka. Dari hasil analisis dapat ditarik kesimpulan apakah transaksi yang berjalan tersebut dapat berlangsung secara benar dan tepat, wajar atau tidak wajar. Bentuk, cara dan isi komunikasi itu mencerminkan ada atau tidaknya masalah yang sedang dialami oleh individu bersangkutan.

Menurut Taufik (2009) analisis transaksional sendiri masuk kedalam model psikoanalisis baru (neo-analitik), karena analisis transaksional berpendapat bahwa kepribadian seseorang terdapat unsur-unsur yang saling berkaitan. Pendekatan ini juga menekankan fungsi dan peranan ego, seperti halnya yang terdapat pada psikoanalisis klasik. Jenis-jenis transaksi dalam analisis transaksional yaitu: transaksi silang, transaksi sejajar, dan transaksi terselubung. Kecemasan berbicara dapat menjadi suatu hambatan yang perlu untuk mendapat perhatian lebih karena secara nyata individu tidak dapat berbicara di depan orang-orang sebagai hasil dari proses belajar. Karna kecemasan berbicara sendiri diartikan sebagai bentuk dari perasaan takut atau cemas secara nyata ketika berbicara di depan orang-orang sebagai hasil dari proses belajar social (Muslimin, 2013).

Menurut Safaria & Saputra (2009) kecemasan yang dialami individu juga dapat menunjukkan beberapa reaksi di antaranya: Reaksi emosional, yaitu komponen kecemasan yang berkaitan dengan persepsi individu terhadap pengaruh psikologis dari kecemasan, seperti perasaan keprihatinan, ketegangan, sedih, mencela diri sendiri atau orang lain. Reaksi kognitif, yaitu ketakutan dan kekhawatiran yang berpengaruh terhadap kemampuan berfikir jernih sehingga mengganggu dalam memecahkan masalah dan mengatasi tuntutan lingkungan sekitarnya. Reaksi fisiologis, yaitu reaksi yang ditampilkan oleh tubuh terhadap sumber ketakutan dan kekhawatiran. Reaksi ini berkaitan dengan sistem syaraf yang mengendalikan berbagai otot dan kelenjar tubuh sehingga timbul reaksi dalam bentuk jantung berdetak lebih keras, nafas bergerak lebih cepat dan tekanan darah meningkat.

Strategi atau upaya yang dilakukan dalam mengatasi kecemasan berbicara di depan umum pada siswa SMP yaitu melaksanakan program bimbingan dan konseling adalah konseling kelompok, konseling kelompok adalah suatu proses antarpribadi yang dinamis yang terpusat pada pemikiran dan perilaku yang sadar dan melibatkan fungsi-fungsi terapi seperti sifat permisif, orientasi pada kenyataan katarsis, saling mempercayai, saling memperlakukan dengan mesra, saling pengertian,

saling menerima dan saling mendukung (Supriatna, 2019). Keuntungan dari layanan konseling kelompok yaitu berkembangnya kemampuan sosialisasi siswa, khususnya kemampuan komunikasi, menghargai pendapat orang lain, belajar dari orang lain, kerja kelompok, rasa toleransi, rasa percaya diri, dan peningkatan tanggung jawab (Cnadrawati et al., 2019). Seperti yang diungkapkan oleh Baron & Byrne (Rahmat, 2005) bahwa perubahan perilaku individu terjadi karena apa yang lazim disebut dalam psikologi sosial sebagai pengaruh sosial dan pengaruh sosial tersebut dapat efektif apabila guru pembimbing melaksanakan konseling kelompok.

Layanan konseling kelompok sendiri dibantu melalui pendekatan analisis transaksional dimana pendekatan terapi kelompok yang menekankan kepada interaksi antara individu sebagai suatu gejala (*simtom*) dan penyebab gangguan emosional (*problem psikologis*). Dan menyatakan bahwa hakikat manusia ialah mempunyai dorongan untuk memperoleh sentuhan, memilih posisi hidup dan menstruktur waktu. Analisis transaksional meyakini unsur kepribadian terdiri dari pernyataan *ego*, yang dapat dibagi menjadi pernyataan *ego* anak, orang dewasa dan orang tua. Dan analisis transaksional juga membantu klien agar dapat memahami sifat dan jenis transaksi mereka dengan orang lain dan secara khususnya membantu klien membebaskan diri dari ketidakstabilan posisi hidup dan mengganti naskah hidup yang lebih produktif serta menempatkan posisi saya Ok, kamu Ok.

Hasil observasi awal yang peneliti lakukan pada hari Senin, 17 September 2018, observasi dilakukan kepada 10 siswa yang mengikuti kegiatan konseling kelompok ternyata terdapat 5 diantaranya terindikasi kepada kecemasan dalam berbicara hal ini diperkuat dengan ciri-ciri fisik yang ditunjukkan ketika konseling kelompok dilakukan, berbicara dengan kata yang terbata-bata, selalu mengulang kata-kata yang sama, terlihat sedikit pucat, ragu-ragu ketika akan berbicara dan berpendapat. Berdasarkan dari hasil wawancara hari Selasa, 25 September 2018 yang dilakukan kepada salah satu guru BK yang ada di sekolah tersebut yaitu dimana menunjukkan bahwa penyelenggaraan layanan konseling kelompok belum optimal, dalam artian konseling kelompok ada dilaksanakan akan tetapi hanya sebatas untuk memenuhi kebutuhan saja, terutama pelaksanaan konseling kelompok dengan analisis transaksional belum ada terlaksana, konseling kelompok yang dilaksanakan sendiri sepenuhnya belum mampu untuk membuat siswa-siswi terbuka dan sukarela dalam mengikuti kegiatan konseling kelompok tersebut, konseling kelompok yang dilaksanakan juga belum memenuhi aturan-aturan yang ada dalam konseling kelompok sendiri, bagaimana prosedur pelaksanaannya, bahkan penggunaan metode konseling kelompok masih berpusat pada guru BK, penanganan masih sekedar pemberian nasehat dan pelaksanaan layanan konseling kelompok yang masih bersifat umum (Guru BK SMPN 8 Bukittinggi, 2018).

Proses pelaksanaan konseling kelompok itu sendiri ada yang namanya dinamika dalam kelompok, tetapi dalam pelaksanaannya tidak terlalu terlihat dengan baik, terbukti yang memberikan pendapat hanya anggota kelompok yang aktif saja, bahkan respon terhadap pendapat tersebut tidak ada, sehingga keefektifan dalam pelaksanaan konseling kelompok tidak terlihat ditambah lagi dengan waktu pelaksanaannya yang terbatas (Prayitno 1995). Konseling kelompok sendiri dilaksanakan tidak teratur karena minimal satu bulan sekali konseling kelompok dapat dilaksanakan dan sasaran layanannya tergantung dengan kebutuhan pada saat itu, dan kelas yang sering melaksanakannya yaitu: kelas VII dan VIII. Mengenai kecemasan, guru BK juga mengatakan bahwa di sekolah tersebut masih banyak siswa yang terindikasi belum dapat berbicara di depan kelas dikarenakan masih banyak yang belum mampu untuk mengatasi kesulitan atau hambatan yang dialaminya yaitu adanya kecemasan yang selalu datang setiap kali ingin mengemukakan pendapatnya, siswa tersebut juga terlihat sekali sedang mengalami kecemasan yang berlebihan dimana setiap yang disuruh untuk berbicara atau memberi tanggapan selalu keringat dingin, tangan yang gemetar serta jantung yang berdegup sangat kencang, ada yang tiba-tiba pucat, bicarannya tidak jelas bahkan sampai lupa apa yang akan dibicarakannya, mudah terganggu konsentrasinya bahkan ada yang menolak untuk disuruh berdiri di depan kelas walaupun tidak untuk berbicara.

Penulis juga melakukan wawancara dengan beberapa siswa yang telah mengikuti konseling kelompok, terungkaplah bahwasannya siswa tersebut merasa sulit untuk mengungkapkan

pendapatnya ketika proses konseling kelompok berlangsung, dan jika disuruh untuk berbicara atau mengungkapkan pendapatnya semua yang sudah difikirkan menjadi hilang tiba-tiba, dan dia berbicara juga menjadi terbata-bata atau tidak jelas. Bahkan ada siswa yang merasa tangannya menjadi dingin dan gemetar tiba-tiba jika disuruh untuk berbicara dan mengungkapkan pendapatnya.

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini adalah penelitian eksperimen yaitu pre-eksperimen dengan jenis *the one group pre test-post test design*. Populasi dalam penelitian ini yaitu berjumlah 187 orang dengan sampel 10 orang yang dipilih berdasarkan rekomendasi dari guru BK. Instrumen yang dipakai dalam penelitian ini yaitu skala dengan menggunakan skala likert, dan uji hipotesis menggunakan uji *Wilcoxon* (uji beda). Berikut adalah gambaran dari hasil penelitian *pretest* dan *posttest*.

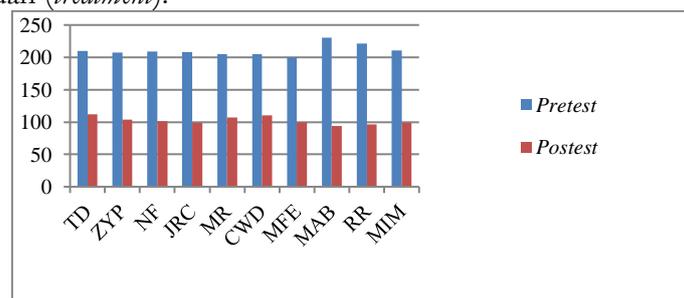
HASIL DAN PEMBAHASAN

Berikut akan disajikan hasil *pretest* dan *posttest*.

Tabel 1. Gambaran Hasil Pretest dan Posttest

No	Identitas	Pretest		Posttest	
		Skor	Kategori	Skor	Kategori
1	TD	210	Sangat Tinggi	112	Rendah
2	ZYP	207	Sangat Tinggi	104	Rendah
3	NF	209	Sangat Tinggi	101	Rendah
4	JRC	208	Sangat Tinggi	99	Rendah
5	MR	205	Sangat Tinggi	107	Rendah
6	CWD	205	Sangat Tinggi	110	Rendah
7	MFE	200	Tinggi	100	Rendah
8	MAB	230	Sangat Tinggi	94	Rendah
9	RR	221	Sangat Tinggi	96	Rendah
10	MIM	211	Sangat Tinggi	99	Rendah

Berdasarkan tabel hasil *pretest* dan *posttest* di atas, terlihat jelas terdapat penurunan skor *posttest* untuk kecemasan berbicara di depan kelas yang memiliki rata-rata skor rendah, hal ini terjadi setelah diberikannya perlakuan (*treatment*).



Gambar 1. Diagram Hasil Pretest dan Posttest

Berikut adalah gambaran hasil rata-rata *pretest* dan *posttest*:

Tabel 2. Gambaran Hasil Rata-Rata Pretest dan Posttest

	N	Mean
<i>Pretest</i>	10	210,60
<i>Posttest</i>	10	102,20

Uji Hipotesis yang digunakan yaitu uji *Wilcoxon* (uji beda).

Tabel 3. Uji Hipotesis

Test Statistics ^a	
<i>Posttest – Pretest</i>	
Z	2,805 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	0,005

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

Based on positive ranks.

Untuk itu, dalam mengatasi kecemasan yang menggunakan konseling kelompok dengan memakai pendekatan analisis tutur kata atau analisis transaksional, yang pertama harus diketahui yaitu *ego state*, dimana *ego state* yang lebih dominan, dimana *ego state* yang dimunculkan nantinya akan menjadi dasar bagi konselor untuk untuk meningkatkan keterampilan berkomunikasi, analisis transaksional terfokus juga pada cara bagaimana klien berinteraksi, maka analisis transaksional ini suatu *treatment* yang mengacu pada interaksi, cara bicara, serta kata-kata yang dipergunakan dalam komunikasi (Hendri 2013). Inti dari konsep analisis transaksional sendiri salah satunya ada transaksi, dimana transaksi sebenarnya adalah istilah yang sering dipergunakan dalam lapangan komunikasi. Sesuai dengan ini, transaksi diartikan sebagai hubungan stimulus respon atau dua *ego state*. Transaksi akan terjadi bila seseorang (A) memberikan rangsangan (*stimulus*) kepada orang lain (B), B memberi respons dan pada gilirannya respons B itu menjadi stimulus bagi A dan begitu seterusnya (Noor, M dalam buku psikoterapi Transaksional Analisis).

SIMPULAN

Hasil *pretest* dengan jumlah sampel 10 orang sebelum diberikan perlakuan konseling kelompok dengan pendekatan analisis transaksional ,meannya adalah 210,60 yang mana ini adalah rata-rata kecemasan berbicara sebelum diberikan perlakuan dan rata-rata nilai ini tergolong tinggi. Hasil *posttest* dengan jumlah sampel 10 orang setelah diberikan perlakuan konseling kelompok dengan analisis transaksional , meannya adalah 102,20 yang mana ini adalah rata-rata kecemasan berbicara setelah diberikan perlakuan dan nilai ini tergolong rendah.

Terdapat perbedaan antara nilai *pretest* dengan nilai *posttest*, pernyataan ini didukung dengan dibuktikan dari hasil *asympt sig (2-tailed)* diperoleh nilai sebesar (0,005) yang berarti lebih kecil dari *alpha* (0,05). Maka dapat dikatakan H_a diterima Z_{hitung} 2,805 > dari Z_{tabel} 1,598 yaitu pada taraf signifikansi 0,05, maka dapat dikatakan H_a diterima dan H_0 ditolak, artinya terdapat penurunan kecemasan berbicara di depan kelas untuk *pretest* dan *posttest* melalui layanan konseling kelompok dengan analisis transaksional.

REFERENSI

- Adipura. (2015). *Konseling Kelompok (Perspektif Teori dan Aplikasi)*. Yogyakarta: Media Akademi.
- Nurihsan, A.J. (2006). *Bimbingan dan Konseling dalam Berbagai Latar Kehidupan*. Bandung: PT. Refika Aditama.
- Annisa, D. F., & Ifdil, I. (2016). Konsep kecemasan (anxiety) pada lanjut usia (lansia). *Konselor*, 5(2), 93-99.
- Edi, K. (2014). *Konseling Kelompok*. Bandung: Alfabeta.
- Elida,P. (2007). *Konseling Kelompok*. Padang: FIP UNP.
- Komalasari, G. (2016). *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: Indeks.
- Rakhmat, J. (2005). *Psikologi Komunikasi Edisi Revisi*. Bandung: PT.Remaja Rosdakarya.

- Noor, M, *Transaksional analisis, (dalam buku Psikoterapi pendekatan konvensional dan kontemporer)*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar offset.
- Hendri, N. (2013). *Model-model konseling*. Medan: Perdana Publishing.
- Prayitno. (1995). *Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok (Dasar dan Profil)*. Jakarta: Ghalia Indonesia.
- Candrawati, R., Arlizon, R., & Saam, Z. *Pengaruh Konseling Kelompok terhadap Penurunan Kecemasan Komunikasi Siswa Kelas X SMA Negeri 2 Siakhulu Tp 2014/2015* (Doctoral dissertation, Riau University).
- Setianingrum, A. A., Yusmansyah, Y., & Mayasari, S. (2013). Upaya Mengurangi Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Menggunakan Teknik Relaksasi. *ALIBKIN (Jurnal Bimbingan Konseling)*, 2(4).
- Tohirin. (2007). *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Safaria, T. & Saputra, N.E. (2009). *Manajemen Emosi*. Jakarta: Bumi Aksara. Universitas Negeri Yogyakarta. Tidak Diterbitkan.