

TEKNIK BIMBINGAN KONSELING DALAM MEMBANTU PERKEMBANGAN ANAK SEKOLAH DASAR

Rizky Cahyaningtyas¹, Anny Fitria Devi², Aprilia Dwi Kurnia Utomo³,

¹PGSD,FKIP, Universitas Muhammadiyah Surakarta,

²PGSD,FKIP, Universitas Muhammadiyah Surakarta

³PGSD,FKIP, Universitas Muhammadiyah Surakarta

a510190135@student.ums.ac.id

a510190139@student.ums.ac.id

a510190159@student.ums.ac.id

Abstract

Providing guidance and counseling in elementary schools is very important, especially related to the implementation of guidance and counseling activities as well as the skills of the school counselor to carry out counseling activities. The purpose of writing this article is to provide insight to various groups about the implementation of guidelines and elementary school recommendations. The method used to produce this article is Literature Review. The results of literature research on the implementation of guidance and counseling activities in elementary schools are as follows: 1) Implementation of guidance and counseling in elementary schools, 2) Education and training counselors in elementary schools, 3) skills to carry out counseling activities for children, students, and 4) personal characteristics of elementary school counselors. This document is expected to be useful for school counselors in developing the professional needs of elementary school counselors.

Keywords: *counseling guidance; counseling technique; elementary school*

Abstrak

Pemberian bimbingan dan konseling di sekolah dasar sangat penting, terutama terkait dengan pelaksanaan kegiatan bimbingan dan konseling serta keterampilan konselor sekolah untuk melaksanakan kegiatan konseling. Tujuan penulisan artikel ini adalah untuk memberikan wawasan kepada berbagai kalangan tentang pelaksanaan pedoman dan anjuran sekolah dasar. Metode yang digunakan untuk menghasilkan artikel ini adalah literature review. Hasil penelitian literatur tentang pelaksanaan kegiatan bimbingan dan konseling di sekolah dasar adalah sebagai berikut: 1) pelaksanaan bimbingan dan konseling di sekolah dasar, 2) pendidikan dan pelatihan konselor di sekolah dasar, 3) keterampilan melakukan kegiatan konseling untuk anak-anak, siswa, dan 4) karakteristik pribadi konselor sekolah dasar. Dokumen ini diharapkan dapat bermanfaat bagi konselor sekolah dalam mengembangkan kebutuhan profesional konselor sekolah dasar.

Kata kunci: bimbingan konseling; teknik konseling; sekolah dasar

PENDAHULUAN

Masa kanak-kanak adalah tahap perkembangan yang sangat pesat. Anak usia sekolah dasar sering disebut sebagai masa emas karena belajar mengembangkan ilmu yang diberikan, karena pada masa ini anak sangat sensitif terhadap rangsangan dan rangsangan (Ariyanti, 2016). Dalam hal ini, salah satu aspek perkembangan anak usia dini adalah aspek sosial-

emosional. Perkembangan sosial adalah proses dimana seorang anak belajar tentang dirinya sendiri dan orang lain, dan membangun hubungan dan persahabatan. Kita tahu bahwa pengalaman sosial yang dimulai seorang anak dalam keluarga memengaruhi kehidupannya di masa depan. Perkembangan emosi adalah proses dimana seorang anak mengisi panca indranya dalam berinteraksi dengan lingkungannya, dan ini terjadi secara bertahap. Perkembangan sosial dan emosional yang sebenarnya dimulai sejak lahir. Menurut Hurlock, munculnya emosi anak ditandai dengan intensitas yang tinggi, sering ditampilkan, bersifat sementara dan reflektif; ciri-ciri kepribadian bervariasi dengan usia dan dicirikan oleh ciri-ciri perilaku (Mulyani, 2017). Jika orang tua dan lingkungan gagal memberikan stimulasi yang memadai, perkembangan sosial-emosional anak dapat terhambat. Salah satu gangguan sosial-emosional yang paling umum pada anak kecil adalah gangguan kecemasan sosial (Social Anxiety Disorder).

Gangguan kecemasan sosial merupakan gangguan kecemasan yang umum terjadi pada manusia, namun karena sering kurang terdiagnosis, pengobatan jarang diberikan untuk mengatasi kondisi tersebut. Orang dengan gangguan kecemasan sosial memiliki pemikiran negatif tentang pandangan atau pendapat orang lain tentang dirinya, yang dapat menyebabkan kecemasan pada orang dengan gangguan ini (Asrori, 2015). Gangguan kecemasan sosial terjadi tidak hanya pada remaja dan orang dewasa tetapi juga pada anak kecil karena rangsangan yang tidak tepat. Gangguan kecemasan sosial masa kanak-kanak adalah suatu kondisi di mana anak takut berinteraksi dengan orang lain, suatu kondisi di mana anak khawatir ditolak dan dievaluasi secara negatif oleh orang lain (Mulvariani et al., 2021). Anak-anak dengan gangguan kecemasan sosial tidak hanya pemalu, tetapi anak-anak sangat takut merasa malu sehingga mereka menghindari melakukan hal-hal yang mereka inginkan atau seharusnya lakukan.

Anak dengan gangguan kecemasan sosial akan bereaksi ketika berada dalam situasi sosial, anak takut dengan situasi sosial karena merasa ada yang mengawasinya. Ketakutan ini membuat anak merasa malu dan dievaluasi secara negatif oleh seseorang. Anak dengan gangguan kecemasan sosial memiliki gejala sebagai berikut (Selvia, 2020): Gejala fisik (berkeringat, tremor, pipi memerah, detak jantung cepat, sesak napas, gugup, sakit perut, mual, pusing, dan anak gagap saat berbicara, gejala kognitif (khawatir dihakimi secara negatif, rendah diri, terlalu banyak berpikir, mengantisipasi kritik, memprediksi bahwa situasi sosial akan berakhir buruk); gejala perilaku (tidak berbicara dengan siapa pun) Banyak situasi mencoba untuk tidak keluar di depan umum, hanya mengandalkan keluarga dan orang yang dipercaya, dan akan cepat keluar dari situasi sosial).

Selain pola asuh otoriter, pola asuh yang terlalu permisif atau sombong dapat membuat anak menjadi kurang mandiri dan mengancam situasi sosial. Karena orang tua memainkan peran sentral, anak merasa pasif dalam berinteraksi dan berkomunikasi dalam lingkungan sosial. Ini memberikan penekanan khusus pada keterlibatan keluarga dalam perkembangan anak, karena peran gaya pengasuhan tertentu dapat menyebabkan kecemasan, yang dapat menyebabkan gangguan kecemasan. Karena peran gaya pengasuhan tertentu dapat memengaruhi kesejahteraan sosial-emosional anak, keterlibatan keluarga sering direkomendasikan dalam intervensi untuk anak dengan gangguan kecemasan.

Bimbingan dan konseling diperlukan di sekolah dasar (SD), karena sekolah dasar saat ini mungkin mendasari anggapan bahwa membutuhkan bimbingan dan nasihat. Pedoman dan saran membantu guru dan orang tua mengidentifikasi dan mengatasi kesulitan belajar pada anak sejak usia dini. Orang tua dan guru perlu bekerja sama untuk perkembangan dan pertumbuhan yang tepat dari anak-anak mereka.

Bimbingan dan saran mencakup dua istilah terkait: bimbingan dan saran. Pada dekade pertama perkembangannya, istilah bimbingan bisa dibilang lebih populer karena keberadaannya yang pada gilirannya merujuk pada konseling sebagai proses membantu dan memahami individu melalui keterampilan dan komunikasi. Bimbingan dan konseling merupakan profesi manusia yang dapat membantu orang yang memiliki masalah dalam memahami konsep psikologi, sosiologi dan teori perkembangan kepribadian (Izzati et al., 2016).

Konselor yang menangani anak sekolah dasar di lingkungan sekolah seringkali menghadapi berbagai kendala. Pekerjaan seorang konselor sekolah membutuhkan pelatihan tingkat tinggi, termasuk pendidikan, kesadaran diri, kepekaan terhadap orang lain, dan kesadaran akan banyak situasi kehidupan yang mempengaruhi perkembangan anak. Di sisi lain, konselor sekolah memiliki persyaratan administrasi sebagai pegawai yang dibayar, dan di sisi lain bertanggung jawab kepada anak, orang tua, guru kelas, kepala sekolah, dan masyarakat (Permendikbud Nomor 15 Tahun 2018 tentang Pemenuhan Beban Kerja Guru, Kepala Sekolah, dan Pimpinan Sekolah).

Sebagai bagian dari peran sebagai konselor sekolah, seorang guru bk memberikan layanan bimbingan, konseling, dan swadaya dalam empat bidang yaitu pribadi, sosial, akademik, dan karier. Dalam pelaksanaannya, kegiatan bimbingan dan konseling di sekolah dasar menganggap konseling individu sebagai intervensi utama dan konseling kelompok sebagai intervensi strategis (Kemendikbud, 2016). Implementasi intervensi didasarkan pada bimbingan yang dinamis, terbuka, dan tanggapan mentor/siswa yang khas terhadap hubungan pendampingan.

Catatan di atas mengharuskan konselor bimbingan/konselor sekolah untuk menghabiskan sebagian besar waktunya dalam layanan konseling individu dan kelompok, dan sebagai akibatnya, sebagian besar waktunya dihabiskan untuk keterlibatan mereka sebagai fasilitator pengembangan diri siswa. Selain masalah waktu, masalah musyawarah dengan guru mata pelajaran dan guru kelas juga menjadi masalah yang harus diselesaikan. Guru ingin membantu siswa, tetapi mereka tidak ingin meninggalkan kelas karena mereka perlu belajar di bidang lain. Tidak mungkin siswa akan ditinggalkan di luar kelas untuk beberapa sesi konseling individu dan kelompok. Oleh karena itu, sangat penting bagi konselor sekolah di sekolah untuk membatasi jumlah sesi layanan konseling bagi anak. Konselor atau konselor sekolah harus berusaha menyelesaikan banyak hal dalam waktu singkat (Brown, 1994).

METODE PENELITIAN

Artikel ini merupakan hasil kajian pustaka untuk memperjelas pelaksanaan bimbingan dan konseling di sekolah dasar, peran konselor, dan keterampilan yang harus dimiliki konselor. Berbagai literatur yang relevan dipelajari secara cermat dan dibandingkan satu sama lain untuk memperoleh interpretasi sebagai berikut: 1) Bimbingan dan konseling di sekolah dasar; 2) Pengetahuan dasar guru SD; 3) Peran konselor sekolah dasar; 4) Berbagai keterampilan yang harus dimiliki guru BK SD dan; 5) Ciri ideal konselor sekolah

HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN

A. Bimbingan Konseling Anak Usia Dini

Bimbingan adalah bantuan yang diberikan seseorang laki-laki maupun perempuan yang memiliki kepribadian yang memadai dan terlatih dengan baik kepada individu-individu setiap usia untuk membantunya mengatur kegiatan hidupnya sendiri, membuat keputusan sendiri dan menanggung bebannya sendiri. Prayitno menyimpulkan, Bimbingan adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh orang yang ahli kepada seseorang atau beberapa orang individu, baik anak-anak, remaja, maupun dewasa; agar orang yang dibimbing dapat mengembangkan kemampuan dirinya sendiri dan mandiri; dengan memanfaatkan kekuatan individu dan sarana yang ada dan dapat dikembangkan; berdasarkan norma-norma yang berlaku. Jadi dapat disimpulkan bahwa bimbingan adalah suatu kegiatan pemberian nasehat ataupun bimbingan yang diberikan seseorang yang ahli kepada seseorang yang membutuhkannya.

Berdasarkan pendapat para ahli tentang konsep bimbingan dan konseling maka bimbingan dan konseling pada anak SD dapat diartikan sebagai upaya bantuan yang dilakukan guru/pendamping terhadap anak usia dini agar anak dapat tumbuh dan berkembang secara optimal serta mampu mengatasi permasalahan-permasalahan yang dihadapinya.

Adapun secara khusus layanan bimbingan dan konseling pada anak SD dilakukan untuk membantu mereka untuk dapat:

1. lebih mengenal dirinya, kemampuannya, sifatnya, kebiasaannya dan kesenangannya;
2. mengembangkan potensi yang dimilikinya;
3. mengatasi kesulitan-kesulitan yang dihadapinya;
4. menyiapkan perkembangan mental dan sosial anak untuk masuk ke lembaga pendidikan selanjutnya.

Selain itu, ditinjau dari sudut orang tua, kegiatan bimbingan dan konseling pada anak usia dini ini dapat dilakukan untuk:

1. membantu orang tua agar mengerti, memahami dan menerima anak sebagai individu;
2. membantu orang tua dalam mengatasi gangguan emosi pada anak yang ada hubungannya dengan situasi keluarga di rumah;
3. membantu orang tua mengambil keputusan dalam memilih sekolah bagi anaknya sesuai dengan taraf kemampuan kecerdasan, fisik dan indranya;
4. memberikan informasi kepada orang tua untuk memecahkan masalah kesehatan anak.

Perlu ditegaskan disini bahwa bimbingan dan konseling di lembaga pendidikan anak SD tidak hanya diberikan kepada mereka yang mempunyai perilaku bermasalah,

melainkan juga harus diberikan kepada mereka yang sedang dalam proses pertumbuhan dan perkembangannya. Dengan demikian, konseling bukan hanya untuk mengatasi perilaku bermasalah pada anak didik, melainkan juga tindakan untuk memenuhi kebutuhan tumbuh kembangnya anak secara maksimal. Pandangan ini menitikberatkan pada bimbingan yang bersifat preventif, kesehatan mental, dan pengembangan diri dari pada bimbingan yang menitikberatkan pada psikoterapi maupun diagnosis terhadap perilaku bermasalah.

Dari penjelasan mengenai konsep bimbingan konseling di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa pelaksanaan bimbingan dan konseling pada anak SD sangat berbeda dengan proses konseling yang dilakukan pada orang dewasa. Proses konseling pada orang dewasa biasanya dilakukan dengan duduk bersama dan mengajak konseli untuk berbicara dengan konseli. Namun, jika kita menggunakan cara yang sama kepada anak-anak, kebanyakan dari mereka tidak akan menjawab atau mungkin akan bosan setelah beberapa saat. Konselor seharusnya melibatkan diri dengan anak-anak sehingga mereka dapat berbicara bebas mengenai permasalahannya.

Konseling anak tidak bisa semata-mata hanya menggunakan kemampuan konseling verbal (Geldard, 2012). Namun perlu penggabungan penggunaan media dan beberapa strategi lain untuk dapat menciptakan peluang pada anak agar anak dapat bergabung dalam proses terapi konseling.

Apabila diperhatikan lebih mendalam, pada umumnya dalam setiap tahapan proses konseling terdapat makna tersirat. Ada berbagai macam tujuan yang ingin dicapai dalam setiap tahapan proses konseling, termasuk juga menanamkan nilai-nilai positif kepada anak. Nilai-nilai yang dapat ditanamkan dalam proses konseling salah satu diantaranya, nilai kejujuran yang dapat dilihat melalui komunikasi dan aktivitas yang dilakukan anak, disiplin, tanggung jawab anak dalam menentukan pilihan, kemandirian, keterampilan-keterampilan sosial dan bahkan nilai-nilai budaya.

B. Teknik Bimbingan Konseling Anak SD

Teknik merupakan suatu cara, langkah, atau metode yang digunakan untuk mencapai suatu tujuan. Bimbingan merupakan arahan, panduan, dan pengelolaan atau bisa juga disebut sebagai bantuan. Sedangkan konseling merupakan hubungan tatap muka yang bersifat rahasia, penuh dengan sikap penerimaan dan pemberian kesempatan dari konselor kepada klien (Mulvariani et al., 2021). Pendapat lain mengatakan bahwa konseling adalah upaya membantu individu melalui proses interaksi yang bersifat pribadi antara konselor dan konseli agar konseli mampu memahami diri dan lingkungannya, mampu membuat keputusan dan menentukan tujuan berdasarkan nilai yang diyakininya sehingga konseli merasa bahagia dan efektif prilakunya. Dapat disimpulkan bahwa teknik bimbingan dan konseling adalah cara atau metode yang dilakukan untuk membantu, mengarahkan atau memandu seseorang atau sekelompok orang agar menyadari dan mengembangkan potensi-potensi dirinya, serta mampu mengambil sebuah keputusan dan menentukan tujuan hidupnya dengan cara berinteraksi atau bertatap muka.

Dalam hubungannya dengan anak sd, teknik bimbingan konseling merupakan cara atau metode yang digunakan untuk membantu anak agar dapat mengenal dirinya,

kemampuannya, sifatnya, kebiasaannya, dan kesenangannya, membantu anak untuk mengembangkan potensinya, membantu untuk mengatasi kesulitan yang dihadapi anak, serta menyiapkan mental dan sosial anak untuk memasuki tingkat lembaga pendidikan selanjutnya. Pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling SD tidaklah sama seperti kita melaksanakan bimbingan dan konseling disekolah – sekolah seperti SMA dan SMP karena anak-anak usia dini sangat butuh perhatian yang lebih dari anak-anak dewasa. Oleh karena itulah harus memperhatikan teknik pendekatan yang digunakan. Secara umum teknik yang digunakan untuk bimbingan dan konseling dalam mengatasi gangguan kecemasan sosial anak usia dini antara lain sebagai berikut:

1. Teknik bimbingan konseling yang pertama, yang dapat digunakan untuk melakukan pendekatan kepada anak yang memiliki kecemasan sosial adalah aktif. Aktif dalam pengertian ini ialah anak diharapkan mampu untuk selalu aktif dalam kegiatan bimbingan konseling ini. Tidak hanya pada anak, pihak pembimbing atau konselor juga harus aktif dalam kegiatan bimbingan konseling ini. Selain itu dalam kegiatan bimbingan konseling ini harus diupayakan untuk menjadikan anak berperan aktif di dalamnya, baik dalam mengambil keputusan, mengungkapkan pendapat ataupun hal lainnya. Semua kegiatan tersebut dilakukan dengan cara yang mengasyikkan yakni dengan bermain. Kegiatan konseling yang dilakukan secara aktif bertujuan untuk memberikan pemahaman yang dapat diterima oleh anak dengan baik, terutama bagi anak yang mempunyai gangguan kecemasan sosial, teknik aktif mejadi faktor yang sangat peting dalam melakukan bimbingan konseling. Dalam kegiatan bimbingan konseling bagi anak dengan gangguan kecemasan sosial, konselor dituntut untuk menciptakan suasana yang menyenangkan, nyaman, dan menarik bagi anak, karena anak dengan gangguan kecemasan sosial cenderung pendiam. Konselor harus mampu menciptakan kegiatan yang dapat menarik perhatian anak, contohnya dengan menanyakan permainan apa yang anak sukai, sehingga apabila memungkinkan, kegiatan bimbingan konseling dapat dilakukan dengan kegiatan bermain yang anak sukai. Dengan kegiatan bimbingan konseling tersebut tentunya akan menarik fokus dan minat anak, sehingga konselor dapat melakukan pendekatan bimbingan konseling dengan tepat.
2. Teknik bimbingan konseling yang kedua yaitu kreatif. Teknik selanjutnya yang digunakan dalam penanganan anak dengan gangguan Social Anxiety Disorder adalah kreatif. Kreatif merupakan suatu daya cipta atau dapat disenut juga sebagai kemampuan berkreasi. Ausabel menjelaskan bahwa pengertian kreativitas adalah kemampuan yang terdiri dari kelancaran, fleksibilitas, orisinalitas, elaborasi, dan redefinisi (Ausabel ed Torrance, 1974:9). Peran aktif anak dalam proses pembelajaran akan menghasilkan generasi yang mampu menciptakan sesuatu untuk kepentingan dirinya dan kepentingan orang lain. Kreatif dalam melaksanakan juga bertujuan agar guru menciptakan kegiatan-kegiatan belajar yang beragam sehingga memenuhi berbagai tingkat kemampuan anak. kreativitas adalah kemampuan untuk memecahkan masalah dengan rinci dan mengkomunikasikan hasilnya.
3. Teknik bimbingan konseling yang ketiga adalah efektif. Teknik konseling yang dapat digunakan dalam memberikan intervensi pada proses konseling dirancang oleh konselor dalam membantu menyelesaikan masalah yang dimiliki anak. Teknik

konseling yang diterapkan dalam memberikan intervensi konseling perlu memperhatikan karakteristik anak usia dini, salah satu karakteristiknya adalah anak usia dini berada dalam fase senang bermain (Widiasari et al., 2016). Bermain adalah kegiatan yang menyenangkan untuk anak, dengan bermain konselor dapat menerapkan teknik bimbingan konseling efektif kepada anak dengan gangguan kecemasan sosial. Teknik bimbing konseling efektif dalam hal ini dapat diartikan sebagai kegiatan bimbingan konseling yang diharapkan dapat menjadikan anak menerapkan hasil dari setiap kegiatannya. Kegiatan belajar yang dilakukan dengan bermain kelompok meningkatkan kepekaan anak terhadap orang lain, sehingga akan memudahkan anak dalam berinteraksi dan bersosialisasi dilingkungannya (Masdudi, 2017). Teknik efektif ini dapat diterapkan kepada anak dengan gangguan kecemasan sosial melalui kegiatan bermain di luar kelas seperti di taman, guru dapat mengajak anak untuk bermain ular naga panjang.

4. Teknik yang terakhir adalah menyenangkan, untuk dapat menarik perhatian anak sampai pada akhirnya anak dapat memusatkan perhatiannya dengan penuh tentu saja hal yang dapat pendidik lakukan adalah menciptakan suasana yang menyenangkan dalam setiap kegiatan yang dilakukan pada saat bimbingan konseling berlangsung. Selain itu kegiatan bimbingan konseling yang menyenangkan, membuat anak merasa aman dan nyaman itu akan mengaktifkan bagian neo-cortex (otak berpikir) anak, kondisi yang menyenangkan juga dapat membuat kepercayaan diri anak meningkat serta dapat mengoptimalkan setiap proses kegiatan belajar sambil bermain yang dilakukan saat bimbingan konseling (Nuzliah, 2017). Namun jika terjadi sebaliknya, guru tidak dapat membuat kegiatan bimbingan konseling yang menyenangkan dan terlihat sangat kaku serta penuh beban, maka akan membuat anak-anak merasa tidak nyaman dalam mengikuti kegiatan tersebut dan kegiatan bimbingan konseling tidak akan berjalan dengan lancar karena kurangnya minat dari anak-anak.

SIMPULAN

Bimbingan dan konseling adalah suatu usaha yang berkelanjutan untuk membantu siswa dengan menciptakan lingkungan perkembangan di mana siswa mengembangkan kesadaran diri, pengarahan diri sendiri, dan kemampuan untuk bertindak sesuai dengan kebutuhan perkembangan sosial, akademik dan pengembangan karir.

Pedoman konseling anak SD gagal menemukan posisi struktural bagi konselor. Namun tidak menutup kemungkinan kegiatan bimbingan dan konseling bagi anak usia dini kurang efektif. Oleh karena itu bimbingan konseling bagi anak usia dini dilakukan oleh guru SD dan diimbangi dengan pendidikan orang tua di lingkungan keluarga. Oleh karena itu, kerjasama antara guru dan orang tua sangat penting.

Menerapkan pedoman konseling untuk anak kecil berbeda dengan menerapkan pedoman konseling untuk orang dewasa. Untuk orang dewasa pelaksanaannya biasanya duduk dan finishing, sedangkan untuk anak kecil dibantu dengan berbagai media. Media untuk membantu anak usia dini mencapai tujuan perkembangan yang meliputi pertumbuhan

pribadi, sosial, akademik, dan karir. Pertimbangan harus diberikan pada pemilihan media, seperti usia perkembangan anak, jenis konseling yang diberikan, dan tujuan konseling bagi anak.

DAFTAR PUSTAKA

- Asrori, A. (2015). TERAPI KOGNITIF PERILAKU UNTUK MENGATASI GANGGUAN KECEMASAN SOSIAL. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan (JIPT)*, 3(1).
- Merikangas, K. R., He, J. P., Burstein, M., Swanson, S. A., Avenevoli, S., Cui, L., Benjet, C., Georgiades, K., and Swendsen, J. (2010). Lifetime Prevalence of Mental Disorders in U.S. Adolescents: Results from the National Comorbidity Survey Replication—Adolescent 33 Supplement (NCS-A), *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, Vol. 49, No. 10, halaman 980–989.
- Mulvariani, W., Salsabiila, H. S., & Jamaluddin, M. (2021). MODIFIKASI PERILAKU TEKNIK SHAPING UNTUK MENGURANGI KECEMASAN SOSIAL PADA ANAK. *PSYCHE: JURNAL PSIKOLOGI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH LAMPUNG*, 3(2).
- Saleh, U. (2019). Anxiety Disorder (Memahami gangguan kecemasan: jenis-jenis, gejala, perspektif teoritis dan Penanganan). *Kesehatan*, 1–58.
- Selvia, S. (2020). Perancangan Motion Comic sebagai Media Edukasi tentang Kepedulian terhadap Gangguan Kecemasan Sosial pada Remaja. *Intuisi : Jurnal Psikologi Ilmiah*, 12(1), 48–65.
- Permendikbud Nomor 15 Tahun 2018 tentang Pemenuhan Beban Kerja Guru, Kepala Sekolah dan Pengawas Sekolah.