

Efektifitas Konseling Kelompok Untuk Menurunkan Kecemasan Sebelum Melaksanakan Operasi Katarak

Dewi Purwantiningsih¹, Dewi Handayani^{1*}, Meliana²

¹Fakultas Ilmu Kesehatan/Kebidanan, Universitas Merdeka Surabaya

²Fakultas Kesehatan Masyarakat/Administrasi dan Kebijakan Kesehatan, Universitas Airlangga.

*Correspondence Author: E-mail: dewi.new12@gmail.com

ABSTRACT

Anxiety is a natural disorder that is characterized by feelings of fear or anxiety that are deep and ongoing. Anxiety within normal limits is an inseparable part of human life. Anxiety in carrying out operations can be felt before, during and after the implementation of cataract operations. This anxiety is a combination of panic feelings with unpleasant physical sensations due to negative thoughts when going to cataract surgery. Meanwhile, one way to deal with nurse anxiety before performing cataract surgery is to use group counseling. This study aims to identify the effectiveness of group counseling in reducing nurses' anxiety before performing cataract surgery at Surabaya Undaan Eye Hospital. The populations of this study were all nurses working in surgery room Undaan Eye Hospital with 30 nurses and the sample selection were nurses who experienced anxiety before cataract surgery, 9 nurses. Primary data obtained through questionnaires distributed to the experimental group, namely nurses who experience anxiety. Furthermore, the experimental design chosen was a pretest posttest one group design, and then the analysis of the data used was Anova. The results showed the results of pretest parametric t-test 290.11 and mean posttest 182.78 results obtained $t = 4.898$ with $p = 0.000$ ($p < 0.01$). It can be concluded that group counseling is effective in reducing nurses' anxiety before performing cataract surgery at the Undaan Eye Hospital in Surabaya.

Keyword : Anxiety, cataract surgery anxiety, nurses, group counseling.

ABSTRAK

Kecemasan merupakan gangguan alam perasaan yang ditandai dengan perasaan ketakutan atau kekhawatiran yang mendalam dan berkelanjutan. Kecemasan dalam batas normal merupakan bagian yang tidak terpisahkan dalam kehidupan manusia. Kecemasan dalam melaksanakan operasi dapat dirasakan sebelum, saat dan setelah pelaksanaan operasi katarak. Kecemasan ini adalah gabungan perasaan panik dengan sensasi fisik tidak menyenangkan akibat pikiran negatif ketika akan melakukan operasi katarak. Sementara itu, salah satu cara untuk mengatasi kecemasan perawat sebelum melakukan operasi katarak adalah dengan menggunakan konseling kelompok. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi efektifitas konseling kelompok dalam menurunkan kecemasan perawat sebelum melakukan operasi katarak di Rumah Sakit Mata Undaan Surabaya. Populasi penelitian ini adalah seluruh perawat instalasi kamar operasi Rumah Sakit Mata Undaan sejumlah 30 perawat dan pemilihan sampel adalah perawat yang mengalami kecemasan sebelum melakukan operasi katarak yaitu 9 perawat. Data primer didapatkan melalui kuesioner yang dibagikan pada kelompok eksperimen, yaitu perawat yang mengalami kecemasan. Selanjutnya, desain eksperimen yang dipilih adalah *pretest posttest one group design*, maka analisis data yang digunakan adalah Anova. Hasil penelitian menunjukkan hasil t-test parametrik *pretest* 290,11 dan mean *posttest* 182,78 diperoleh hasil $t = 4,898$ dengan $p = 0,000$ ($p < 0,01$). Maka dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok efektif untuk menurunkan kecemasan perawat sebelum melakukan tindakan operasi katarak di RS Mata Undaan Surabaya.

Kata Kunci : Kecemasan, Kecemasan operasi katarak, perawat, konseling kelompok.

1. PENDAHULUAN

Kecemasan dapat dialami siapa saja dari semua kelompok usia dan latar belakang demografi lainnya, termasuk perawat. Selain itu, kecemasan juga dapat timbul karena cara berpikir atau sistem kepercayaan seseorang. Menurut Ellis (dalam Latipun, (2001), orang yang berkeyakinan rasional akan

mereaksi peristiwa-peristiwa yang dihadapi dengan melakukan sesuatu secara realistik, sebaliknya jika individu berkeyakinan irasional, dalam menghadapi berbagai peristiwa, akan mengalami gangguan emosi seperti perasaan cemas, menganggap ada bahaya sedang mengancam dan pada akhirnya akan melakukan atau mereaksi peristiwa itu secara tidak realistik.

Berdasarkan hasil observasi pendahuluan yang dilakukan penulis di Rumah Sakit Mata Undaan Suarabaya, terdapat beberapa perawat yang mengalami kecemasan sebelum melakukan operasi katarak. Keluhan-keluhan dari kepala instalasi kamar operasi adalah adanya perawat yang terlihat gelisah sesaat sebelum melakukan tindakan operasi katarak. Menurut Gunarsa (2004), kecemasan dapat dilihat dari perubahan ekspresi muka; tiba-tiba muka menjadi merah, membesarnya pupil mata, gerakan-gerakan otot muka, perubahan gerak-gerik tubuh. Seperti kakunya otot-otot, kegelisahan, interupsi gerakan yang tiba-tiba, aktivitas yang berlebih-lebihan, mengunyah benda-benda atau bagian dari tubuhnya, menggigit diri sendiri atau orang lain dan macam-macam tingkah laku kompulsif.

Mungkin saja kegelisahan atau sikap tidak tenang yang dialami sebagian perawat adalah akibat daripada kecemasan dalam bentuk terlalu banyak bicara, menggagap, membisu dan melalukan hal lain yang bukan merupakan bagian dari pekerjaannya. Selain itu, dikemukakan juga oleh Freud, seperti yang dikutip Hall yang diterjemahkan oleh Tasrif (1954), kecemasan ditandai dengan hati berdenyut lebih cepat, bernafas lebih cepat, mulut menjadi kering, dan telapak tangan berkeringat.

Menurut Freud seperti yang dikutip oleh Alwisol (2005), dampak kecemasan adalah panik, tidak dapat berpikir jelas atau tidak dapat berkonsentrasi, energi menghambat penderita kecemasan membedakan antara khayalan dengan realita. Kartono (2002) menjelaskan bahwa kecemasan yang sifatnya serius, kronis dan berkesinambungan terus menerus bisa menjadi keadaan panik dan menyebabkan kerusakan pada fungsi-fungsi fisik, misalnya berubah menjadi penyakit lambung, tekanan darah tinggi atau hipertensi, asma juga kerusakan-kerusakan pada fungsi psikis. Pernyataan tersebut juga diperkuat oleh Habein (dalam Carnegie, 2000) yang menyebutkan bahwa sepertiga dari usahawan muda menderita salah satu penyakit istimewa yang disebabkan oleh hidup penuh ketegangan: penyakit jantung, penyakit maag dan tekanan darah tinggi. Russel (dalam Carnegie, 2000) juga menyatakan bahwa rasa cemas dapat menjadi salah satu penyebab rematik atau penyakit tulang lainnya. Mc Gonigle (dalam Carnegie, 2000) menyatakan bahwa gangguan emosi yang tidak menyenangkan seperti rasa cemas, takut terganggu, dan sebagainya, akan mempengaruhi keseimbangan kalsium di dalam tubuh dan menyebabkan timbulnya penyakit gigi.

Penelitian yang dilakukan Tyas (2004) mengemukakan bahwa kecemasan dapat diatasi dengan menggunakan strategi modeling partisipan, selanjutnya Nursalim dan Laksmiwati (2003) mengadakan penelitian mengenai penanganan kecemasan dengan *cognitive restructuring* (CR) yang dikombinasikan dengan *systematic desensitization* (SD).

Kelompok subyek yang diberi CR, SD, kombinasi CR dan SD lebih dapat mengatasi kecemasannya daripada kelompok kontrol. Mengacu pada penelitian-penelitian tentang permasalahan kecemasan tersebut, maka penelitian ini dilakukan untuk mengatasi kecemasan sebelum melakukan operasi katarak dengan menggunakan cara atau teknik yang berbeda yaitu dengan menggunakan Konseling Kelompok.

Konseling kelompok adalah suatu layanan yang ada dalam bimbingan dan konseling dimana seorang konselor terlibat di dalam hubungan kepada sejumlah perawat dalam waktu yang sama dan perawat memperoleh kesempatan untuk membahas dan mengentaskan permasalahan yang dialaminya melalui dinamika kelompok dengan memusatkan kepada kesadaran pikiran dan perilaku (Cahya, Harnida, & Indrianita, 2019), dalam hal ini adalah untuk menurunkan kecemasan sebelum melakukan operasi katarak. Berdasarkan dari studi pendahuluan tersebut maka peneliti ingin melakukan penelitian tentang efektifitas konseling kelompok dalam menurunkan kecemasan perawat sebelum melakukan operasi katarak.

2. METODE

Penelitian ini dimaksudkan untuk mengungkap efektifitas konseling kelompok dalam menurunkan kecemasan sebelum melakukan operasi katarak. Konseling Kelompok yang dimaksud pada penelitian ini adalah melatih individu untuk menurunkan kecemasan sebelum melakukan operasi katarak. Untuk bisa mencapai hasil yang peneliti inginkan subyek diberikan konseling kelompok 1 jam dalam sekali pertemuan.

Populasi penelitian ini adalah perawat Rumah Sakit Mata Undaan Surabaya yang jumlahnya 9 orang. Sampel penelitian adalah perawat yang mengalami kecemasan sebelum melakukan operasi katarak. Kuesioner yang diberikan untuk diisi oleh perawat pada kelompok eksperimen yaitu memiliki kecemasan sebelum melakukan operasi katarak. Sedangkan desain eksperimen yang dipilih adalah *pretest posttest one group design*, maka analisis data yang digunakan adalah Anova. Adapun langkah-langkah untuk mendapatkan subjek penelitian adalah sebagai berikut:

1. Pertama-tama peneliti menyebarkan skala kecemasan sebelum melakukan operasi katarak (*Pre Test*) pada perawat RS Mata Undaan Surabaya
2. Setelah skala diisi oleh responden, kemudian skala ditarik kembali oleh peneliti.
3. Hasil skala dianalisis berdasarkan ketentuan skoring yang telah ditetapkan, dari skala ini dapat diidentifikasi perawat yang mengalami stres tinggi.
4. Terpilih 9 perawat yang mempunyai nilai tinggi untuk dijadikan subjek penelitian.

Selanjutnya, dilakukan konseling kelompok selama 6 (enam) kali pertemuan dengan menghadirkan seorang konselor di setiap pertemuan tersebut. Adapun pokok bahasan masing-masing pertemuan adalah sebagai berikut:

1. Fase pembinaan hubungan
2. Membangun keterbukaan dan pertukaran pikiran di dalam kelompok
3. Pembahasan dan penentuan masalah
4. Menunjukkan model dan mengajarkan berbuat dan memberi saran
5. Penyelesaian masalah.
6. Penutupan

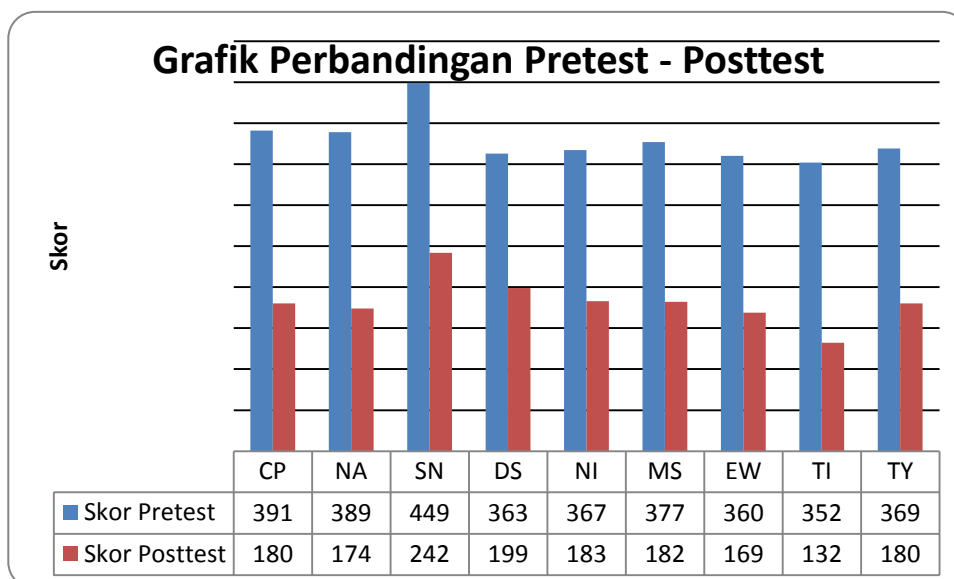
3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam menganalisa data hasil penelitian ini, peneliti menggunakan uji t (t-test). Dalam t-test peneliti membandingkan rata-rata hasil *pretest* dengan hasil *posttest* atau disebut juga gain score. Pada tabel 1 berikut dapat dilihat *gain score* pada kelompok eksperimen.

Tabel 1. Perolehan *Gain Score* Kelompok Eksperimen

Subjek	Skor <i>Pretest</i>	Skor <i>Posttest</i>	<i>Gain Score</i>	Keterangan
CP	391	180	-211	Menurun
NA	389	174	-215	Menurun
SN	449	242	-207	Menurun
DS	363	199	-164	Menurun
NI	367	183	-184	Menurun
MS	377	182	-195	Menurun
EW	360	169	-191	Menurun
TI	352	132	-220	Menurun
TY	369	180	-189	Menurun

Dari hasil uji *pretest* dan *posttest* didapatkan bahwa seluruh responden perawat instalasi kamar operasi RS Mata Undaan Surabaya mengalami penurunan kecemasan setelah mendapatkan layanan konseling kelompok. Sementara itu, berikut ini grafik penurunan kecemasan masing-masing individu.



Gambar 1. Grafik Perbandingan Rata-Rata Perolehan Hasil *Pretest* dan *Posttest*

Individu yang ditemui dalam subjek memiliki kecemasan yang berbeda-beda diantaranya terlihat gelisah, gugup, kesulitan berinteraksi dengan perawat lain serta individu yang heboh dan periang karena menutupi kecemasan. Berdasarkan hasil analisis data dengan uji t antara data kecemasan sebelum melakukan tindakan operasi katarak sebelum perlakuan, dengan setelah perlakuan, ditemukan $F = 0,915$, dengan $p = 0,353$ ($p > 0,05$) artinya tidak ada perbedaan, namun apabila diperhatikan $t(1) = 4,898$, $p = 0,000$ ($p < 0,01$), hal ini berarti ada perbedaan yang sangat signifikan antara kecemasan sebelum melakukan tindakan operasi katarak oleh perawat sebelum perlakuan, dengan setelah perlakuan. Mean sebelum perlakuan = 290,11, dan mean setelah perlakuan = 182,78, berarti kecemasan sebelum melakukan tindakan operasi sebelum perlakuan lebih tinggi dibandingkan dengan setelah perlakuan.

Mean kecemasan sebelum melakukan tindakan operasi katarak tersebut, baik sebelum perlakuan maupun setelah perlakuan dibandingkan dengan mean hipotesis yang besarnya $(78 \text{ item} \times (5 + 1)) = 234$. Terlihat bahwa mean korelasi variabel kecemasan sebelum tindakan operasi katarak sebelum perlakuan, lebih besar daripada mean hipotesis ($290,11 > 234$), hal ini berarti kecemasan sebelum tindakan operasi katarak sebelum perlakuan berkecenderungan tinggi, sedangkan setelah perlakuan terlihat bahwa mean variabel kecemasan sebelum tindakan operasi katarak, lebih kecil daripada mean hipotesis ($182,78 < 234$), maka hal ini dapat diartikan bahwa kecemasan sebelum tindakan operasi katarak setelah perlakuan berkecenderungan rendah. Berdasarkan hasil analisis dan perbandingan mean tersebut, dapat disimpulkan bahwa pelatihan

konseling kelompok berpengaruh efektif dalam menurunkan kecemasan perawat sebelum tindakan operasi katarak.

Disisi lain, berdasarkan hasil wawancara akhir mengenai evaluasi konseling kelompok yang telah dilakukan oleh perawat, mayoritas perawat menyatakan kalau pelayanan konseling kelompok banyak manfaatnya dalam mengatasi kecemasan sebelum melakukan operasi katarak (Hernanto & Izza, 2019). Manfaat yang dapat dirasakan oleh perawat selama mengikuti konseling kelompok antara lain: lebih siap apabila ada operasi, mampu mengelola kecemasan sehingga lebih tenang, bisa berkomunikasi dan bersosialisasi dalam dinamika kelompok. Adapun hasilnya adalah sebagai berikut:

Tabel 2. Hasil Analisis Wawancara Perlakuan Konseling kelompok

No.	Item Pertanyaan	%
1.	Bagaimana perasaan Anda dengan adanya pelaksanaan konseling kelompok? a. Sangat senang mengikuti konseling kelompok b. Cukup senang mengikuti konseling kelompok c. Kurang senang mengikuti konseling kelompok d. Tidak senang mengikuti konseling kelompok	a = 80% b = 20%
2.	Dengan waktu yang tersedia selama pelaksanaan konseling kelompok, bagaimana tanggapan anda? a. Waktu yang tersedia sangat memadai b. Waktu yang tersedia cukup memadai c. Waktu yang tersedia kurang memadai d. Waktu yang tersedia tidak memadai	b = 3% c = 7%
3.	Bagaimana tanggapan Anda tentang petunjuk konseling kelompok yang diberikan pembimbing? a. Petunjuk yang diberikan sangat jelas b. Petunjuk yang diberikan cukup jelas c. Petunjuk yang diberikan kurang jelas d. Petunjuk yang diberikan tidak jelas	a = 60% b = 4%
4.	Bagaimana jalannya pelaksanaan konseling kelompok? a. Jalannya pelaksanaan konseling kelompok sangat lancar b. Jalannya pelaksanaan konseling kelompok cukup lancar c. Jalannya pelaksanaan konseling kelompok kurang lancar d. Jalannya pelaksanaan konseling kelompok tidak lancar	b = 40% c = 60%

No.	Item Pertanyaan	%
5.	<p>Bagaimana penggunaan bahasa yang digunakan oleh pembimbing selama pelaksanaan konseling kelompok?</p> <p>a. Bahasa yang digunakan sangat mudah dipahami</p> <p>b. Bahasa yang digunakan cukup mudah dipahami</p> <p>c. Bahasa yang digunakan kurang dipahami</p> <p>d. Bahasa yang digunakan sulit dipahami</p>	<p>a = 80%</p> <p>b = 20%</p>
6.	<p>Menurut Anda, apakah tema yang diangkat dalam konseling kelompok dapat mewakili permasalahan yang sedang Anda hadapi?</p> <p>a. Sangat mewakili permasalahan yang sedang saya hadapi</p> <p>b. Cukup mewakili permasalahan yang sedang saya hadapi</p> <p>c. Kurang mewakili permasalahan yang saya hadapi</p> <p>d. Kurang mewakili permasalahan yang sedang saya hadapi</p>	<p>a = 70%</p> <p>b = 30%</p>
7.	<p>Perlukah konseling kelompok ini diberikan kepada kalian yang mengalami kecemasan sebelum melakukan operasi katarak?</p> <p>a. Konseling kelompok ini sangat perlu diberikan</p> <p>b. Konseling kelompok ini cukup perlu</p> <p>c. Konseling kelompok ini kurang perlu</p> <p>d. Konseling kelompok ini tidak perlu</p>	<p>a = 80%</p> <p>b = 20%</p>
8.	<p>Apakah anda mengalami hambatan pelaksanaan konseling kelompok</p> <p>a. Sangat banyak mengalami hambatan</p> <p>b. Kadang-kadang mengalami hambatan</p> <p>c. Cukup mengalami hambatan</p> <p>d. Tidak mengalami hambatan</p>	<p>b = 80%</p> <p>c = 20%</p>
9.	<p>Bagaimana tanggapan Anda terhadap pelaksanaan konseling kelompok?</p> <p>a. Pelaksanaan konseling kelompok sangat menarik</p> <p>b. Pelaksanaan konseling kelompok cukup menarik</p> <p>c. Pelaksanaan konseling kelompok kurang menarik</p> <p>d. Pelaksanaan konseling kelompok tidak menarik</p>	<p>a = 80%</p> <p>b = 20%</p>
10.	<p>Bagaimana hasil dari pelaksanaan konseling kelompok?</p> <p>a. Hasil dari pelaksanaan konseling kelompok sangat memuaskan</p> <p>b. Hasil dari pelaksanaan konseling kelompok cukup memuaskan</p> <p>c. Hasil dari pelaksanaan konseling kelompok kurang memuaskan</p>	<p>a = 70%</p>

No.	Item Pertanyaan	%
	d. hasil dari pelaksanaan konseling kelompok tidak memuaskan	b = 30%

Perkembangan konseling kelompok ditandai oleh meluasnya penerapan prosedur kelompok di samping konseling individual yang telah dikembangkan sebelumnya. Ellis dalam buku modul pendekatan-pendekatan konseling kelompok (Rosjidan, 1994), menganggap bahwa lewat intervensi kelompok akan berlangsung belajar anggota dan terjadi pemecahan masalah yang lebih mendalam, lebih cepat, dan lebih jitu ketimbang secara individual.

Pemberian perlakuan konseling kelompok ini sesuai dengan pendapat Ellis dalam buku modul pendekatan-pendekatan konseling kelompok (Rosjidan, 1994), bahwa suasana kelompok sangat efektif membantu para peserta mengubah pribadi dan perilaku mereka secara konstruktif, Ellis menganggap bahwa lewat intervensi kelompok, akan berlangsung belajar yang lebih mendalam, lebih cepat, lebih jitu ketimbang secara individual.

Adapun tujuan konseling kelompok (dalam Rosjidan, 1994) adalah membantu individu-individu anggota kelompok agar dapat mengurangi pandangan diri yang berpusat pada perusakan diri dan bersama-sama mencapai pandangan realistis dan berpandangan toleran satu sama lain, saling mengarahkan ke perasaan pantas, dan berlatih bersama guna perubahan perilaku sebagai perwujudan pemikiran rasional dan emosi yang pantas.

Berdasarkan hasil observasi selama 6 kali pertemuan menunjukkan adanya peningkatan ketrampilan berkomunikasi dan berhubungan dengan orang lain. Perawat lebih terbuka, menghargai perasaan orang lain, dan lebih percaya diri sebelum melakukan operasi katarak. Salah satu cara untuk mengatasi kecemasan sebelum melakukan operasi katarak adalah dengan menggunakan konseling kelompok.

Seperti halnya dengan jenis bantuan yang lain, konseling kelompok mempunyai berbagai tujuan. Pernyataan ini didukung oleh pendapat Aryatmi yang dikutip oleh Sukardi (1988), bahwa “konseling kelompok dapat berupa sekedar pemberian informasi, atau diskusi kelompok dengan tujuan anggota dapat memperoleh pertolongan, namun ada yang mengharuskan keterlibatan yang mendalam sehingga dapat saling membagi pengalaman. Tujuan dapat bermacam-macam, seperti pemecahan masalah yang ringan dan berat, diperoleh perubahan pandangan, sikap atau tingkah laku. Dapat juga melepaskan perasaan-perasaan negatif yang berakar seperti rasa diri kurang atau bersalah, disertai usaha memperoleh pengalaman dan konsep yang realistis tentang diri sendiri dan orang lain”.

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa konseling kelompok efektif untuk menurunkan kecemasan di antara perawat sebelum melakukan operasi katarak. Penurunan kecemasan tersebut ditandai

dengan lebih siap apabila ada operasi, mampu mengelola kecemasan sehingga lebih tenang, bisa berkomunikasi dan bersosialisasi.

4. PENUTUP

Dalam perlakuan konseling kelompok, tidak hanya dihasilkan penurunan kecemasan sebelum melakukan operasi katarak. Berdasarkan hasil observasi selama 6 kali pertemuan menunjukkan adanya peningkatan ketrampilan berkomunikasi dan berhubungan dengan orang lain. Perawat lebih terbuka, menghargai perasaan orang lain, dan lebih percaya diri dalam bergaul. Rumusan masalah yang dikaji dalam penelitian ini ditunjang dengan beberapa hasil penelitian dari para ahli yang dijadikan sebagai acuan dalam menyusun landasan teori.

Pengujian hipotesis dilakukan dengan menggunakan t-test parametrik terhadap hasil pretest dan hasil posttest. Hasil t-test parametrik *pretest* 290,11 dan mean *posttest* 182,78 diperoleh hasil $t = 4,898$ dengan $p = 0,000$ ($p < 0,01$), maka hipotesis **DITERIMA**, jadi dapat diambil kesimpulan bahwa konseling kelompok efektif untuk menurunkan kecemasan sebelum melakukan operasi katarak pada perawat RS Mata Undaan Surabaya.

Selain itu, berdasarkan analisa data kualitatif pelaksanaan konseling kelompok memiliki banyak manfaat baik personal maupun sosial. Secara personal perawat lebih tenang dan rileks dalam sebelum melakukan operasi katarak. Sedangkan secara sosial, perawat memiliki kesempatan untuk berlatih komunikasi dan interaksin serta memiliki kesempatan untuk lebih mengenal dan akrab dengan perawat lain yang menjadi subjek penelitian (kelompok eksperimen) melalui dinamika kelompok yang terjadi selama proses konseling kelompok.

DAFTAR PUSTAKA

- Alwisol. (2005). *Psikologi Kepribadian*. Malang: UMM Press.
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian*, Edisi Revisi VI. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Carnegie, D. (2000). *Bagaimana Menghilangkan Cefnas dan Mulai Hidup Baru*. Surabaya: Usaha Nasional.
- Cahya, E., Harnida, H., & Indrianita, V. (2019). Hubungan Dukungan Sosial Dengan Kualitas Hidup Lansia Di Posyandu Lansia Wiguna Karya Kebonsari Surabaya. *NERSMID: Jurnal Keperawatan Dan Kebidanan*, 2(1), 33–47.
- Danim, S. (2004). *Metode Penelitian untuk Ilmu-ilmu Pahlaku*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Doubtfire, D. (1993). *Mengatasi Perasaan Malu*. Terjemahan oleh Rita Wiryadi. Jakarta: Binarapa Aksara.

- Gunarsa, S. (2004). *Psikologi Anak Bermasalah*. Jakarta: PT. BPK Gunung Mulia.
- Hall, S. (1959). *Sigmund Freud: Suatu pengantar ke dalam Ilmu Jiwa Sigmund Freud*. Terjemahan oleh S Tasrif. Jakarta: PT. Pembangunan.
- Hallowell. (2008). What is Anxiety Public? *Artikel Psikologi*.(online). (http://www.drhallowell.com/resources/articles/public_stieakrng.html, diakses 22 April 2008).
- Hawari, D. (2001). *Manajemen Stres, Cemas dan Depresi*, Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Jaffe, Ellen, dkk. (2006). Social Anxiety & Social Phobia. *Artikel Psikologi*. (online). (http://www.helpguide.org/mental/social_anxiety_support_symptom_causes_treatment.htm, diakses 22 April 2008).
- Kartono, K. (2003). *Patologi Sosial: Gangguan-gangguan kejiwaan*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Latipun. (2001). *Psikologi Konseling Edisi Ketiga*. Malang: UMM PressLesmana, Jeanette Murad. 2005. *Dasar-dasar Konseling*. Jakarta: UI Press.
- Mardalis. (2003). *Metode Penelitian: Suatu Pendekatan Proposal*. Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- Nurihsan, Achmad Juntika. (2005). *Strategi Layanan Bimbingan dan Konseling*. Bandung: Refika Aditama.
- Nursalim, dan Retno T. (2007). *Konseling Kelompok*. Surabaya: Unesa University Press.
- Prasetyono, D. (2007). *Metode Mengatasi Cemas & Depresi*. Yogyakarta: ORYZA.
- Prayitno dan Erman A. (1999). *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: PT Rineka Cipta
- Prihanto, dkk. (2000). *Terapi Humanistik: Garis Besar Bahan Kuliah*. Surabaya: Universitas Surabaya
- Rahmansyah, A. (2005). "Pengaruh Penggunaan Teknik Modeling Partisipan terhadap Kecemasan Sebelum melakukan operasi katarak pada siswa SMP N 16 Surabaya kelas 1-E". *Skripsi* tidak diterbitkan. Surabaya: Program Sarjana Unesa
- Riyanto, Y. (2001). *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Surabaya: SIC.
- Rosjidan. (1994). *Modul Pendekatan-Pendekatan Konseling Kelompok*. Malang: Institut Keguruan dan Ilmu Pendidikan Malang
- Siegel, S. (1992). *Statistik Non Parametric Untuk Ilmu-ilmu Sosial*. Terjemahan oleh Zanzawi Suyuti & Landung Simatupang. Jakarta: Gramedia.
- Slameto. 2003. *Belajar dan Faktor-faktor yang mempengaruhinya*. Jakarta; Rineka Cipta
- Subyantoro, dkk. (2006). *Metode dan Teknik Penelitian Sosial*. Yogyakarta: Andi.

- Sukmadinata, Nana S. *Landasan Psikologi Proses Pendidikan*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya Bandung.
- Hernanto, F. F., & Izza, E. L. (2019). Hubungan Sikap Perawat Dengan Tingkat Kepuasan Pasien Rawat Inap Di Puskesmas Wilayah Sidoarjo. *NERSMID: Jurnal Keperawatan Dan Kebidanan*, 2(1), 48–54.
- Tyas, P. (2004). "Pengaruh Strategi Modeling Partisipan terhadap Kecemasan Berbicara di depan Kelas pada Siswa Kelas 11-7 SMA Kemala Bhayangkari 1 Surabaya". *Skripsi* tidak diterbitkan. Surabaya: Program Sarjana Unesa.
- Usman, dkk.(2003). *Metodologi Penelitian Sosial*. Jakarta: PT. Bumi Aksara
- Walgito, B. (1994). *Psikologi Sosial*. Edisi Revisi. Yogyakarta: Andi Offset.
- Winkel, dkk. (2004). *.Bimbingan dan Konseling*. Yogyakarta: Media Abadi
- Yusuf, S. (2004). *Psikologi Perkemhangan Anak dan Remaja*, Bandung: PT. Remaja Rosdakarya