



Strategi Bimbingan Kelompok dalam Mereduksi Kecemasan Berbicara di Depan Umum (*Glossophobia*) pada Siswa SMA Swasta Imelda Medan

Suci Ramadani

Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

Uli Makmun Hasibuan

Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

Dini Fidianti

Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

Nurhalimah

Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

Alamat: Jalan Kapten Mukhtar Basri No. 3, Glugur Darat II, Kecamatan Medan Timur, Kota Medan

Korespondensi penulis: sucirahmadni09006@gmail.com,

ulimakmunhasibuan@umsu.ac.id, dinifidianti46@gmail.com, nh7827@gmail.com

Abstract. *Bullying in junior high school (SMP) environments is a serious problem that negatively impacts students' psychological, academic, and social development. Guidance and Counseling (BK) teachers hold a strategic role in preventing and handling bullying behavior in school settings. This article aims to examine in depth the role of BK teachers in addressing various forms of bullying in junior high schools through a literature review approach. Research data was obtained from various Indonesian-language scientific journals published after 2021. The results show that BK teachers play a role through various services, including information services, individual counseling, group guidance, group counseling, mediation, and collaboration with parents and school staff. The effectiveness of the BK teacher's role is greatly influenced by supporting factors such as firm school policies, an ideal BK teacher-student ratio, and active parental involvement. This research is expected to serve as a reference for BK practitioners in designing more comprehensive and sustainable bullying intervention programs.*

Keywords: *bullying, guidance and counseling, counseling teacher, junior high school, literature review.*

Abstrak. Bullying di lingkungan sekolah menengah pertama (SMP) merupakan permasalahan serius yang berdampak negatif terhadap perkembangan psikologis, akademik, dan sosial peserta didik. Guru Bimbingan dan Konseling (BK) memegang peran strategis dalam upaya pencegahan dan penanganan perilaku bullying di lingkungan sekolah. Artikel ini bertujuan untuk mengkaji secara mendalam peran guru BK dalam menangani berbagai bentuk bullying di SMP melalui pendekatan studi literatur atau kajian pustaka. Data penelitian diperoleh dari berbagai sumber jurnal ilmiah berbahasa Indonesia yang diterbitkan setelah tahun 2021. Hasil kajian menunjukkan bahwa guru BK berperan melalui berbagai layanan, meliputi layanan informasi, konseling individual, bimbingan kelompok, konseling kelompok, mediasi, dan kolaborasi dengan orang tua serta pihak sekolah. Efektivitas peran guru BK sangat dipengaruhi oleh faktor-faktor pendukung seperti kebijakan sekolah yang tegas, rasio guru BK-siswa yang ideal, serta keterlibatan aktif orang tua. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi rujukan bagi praktisi BK dalam merancang program intervensi bullying yang lebih komprehensif dan berkelanjutan.

Kata Kunci: bullying, bimbingan konseling, guru BK, sekolah menengah pertama, kajian literatur.

LATAR BELAKANG

Pendidikan pada jenjang Sekolah Menengah Atas (SMA) merupakan fase krusial bagi remaja dalam mengembangkan kompetensi akademis dan keterampilan sosial sebagai persiapan menuju dunia perguruan tinggi maupun kerja. Salah satu keterampilan esensial yang wajib dikuasai oleh siswa di era modern ini adalah kemampuan

berkomunikasi secara efektif, khususnya berbicara di depan umum (*public speaking*). Kemampuan ini tidak hanya dibutuhkan untuk presentasi di dalam kelas, melainkan juga penting untuk membangun kepercayaan diri, kepemimpinan, dan aktualisasi diri remaja dalam interaksi sosial sehari-hari.

Namun pada kenyataannya, berbicara di depan umum sering kali menjadi momok yang menakutkan bagi sebagian besar siswa. Fenomena kecemasan yang berlebihan saat harus tampil atau berbicara di depan publik ini dikenal dalam dunia psikologi sebagai glossophobia. Berdasarkan data penelitian, gejala fobia sosial dan kecemasan akademis ini dialami oleh sebagian besar remaja usia sekolah, di mana bentuk kecemasan verbal dan mental sering kali mendominasi hambatan performa mereka di kelas. Siswa yang mengalami glossophobia biasanya menunjukkan indikator kecemasan seperti munculnya rasa gugup, keringat dingin, detak jantung meningkat, tubuh gemetar, hingga kehilangan konsentrasi atau mendadak lupa pada materi yang akan disampaikan (*blank*). Jika terus dibiarkan tanpa penanganan, kecemasan ini akan memberikan dampak psikologis yang mendalam, seperti penurunan prestasi akademik, hilangnya kesempatan aktualisasi diri, serta penurunan rasa percaya diri siswa di sekolah.

Kondisi tersebut juga teridentifikasi pada siswa di SMA Swasta Imelda Medan. Berdasarkan pengamatan awal, banyak siswa yang cenderung pasif, menghindari kesempatan untuk maju berpresentasi, dan menunjukkan kecemasan yang tinggi ketika diwajibkan berbicara di depan teman-teman sekelasnya. Hambatan psikologis ini dipicu oleh berbagai faktor, mulai dari rasa takut salah, takut ditertawakan oleh teman sebaya, kurangnya persiapan materi, hingga belum adanya pembiasaan ruang aman bagi siswa untuk melatih mental berbicara mereka. Fenomena ini diperparah oleh kendala struktural sekolah, seperti keterbatasan rasio guru BK dibandingkan jumlah siswa yang membuat intensitas layanan konseling individual belum berjalan optimal untuk menyentuh setiap siswa secara personal.

Untuk mengatasi permasalahan glossophobia ini, peran Guru Bimbingan dan Konseling (BK) sangat diperlukan melalui pemberian layanan intervensi yang tepat dan multidimensi, mencakup aspek preventif dan kuratif. Salah satu strategi yang dinilai efektif dan efisien adalah layanan Bimbingan Kelompok (BKP). Melalui layanan bimbingan kelompok, siswa tidak hanya mendapatkan pemahaman teoretis mengenai kecemasan melalui layanan informasi, tetapi juga diikutsertakan dalam memanfaatkan

dinamika kelompok. Di dalam kelompok kecil tersebut, siswa dapat melakukan diskusi kelompok, membangun rasa empati, serta melakukan simulasi atau latihan berbicara dalam atmosfer yang suportif dan bebas dari penghakiman. Melalui interaksi kelompok yang intensif berbasis nilai karakter ini, kecemasan siswa diharapkan dapat tereduksi secara bertahap.

Meskipun bimbingan kelompok diketahui bermanfaat, penerapannya di lapangan sering kali menghadapi tantangan nyata. Muncul pertanyaan mendasar mengenai bagaimana kondisi objektif kecemasan berbicara di depan umum (*glossophobia*) yang dialami siswa sebelum tindakan, bagaimana implementasi tahapan strategi bimbingan kelompok yang dijalankan oleh guru BK, serta sejauh mana efektivitas bimbingan kelompok tersebut mampu mereduksi kecemasan siswa di sekolah. Selain itu, penting juga untuk mengurai faktor apa saja yang menjadi pendukung dan penghambat dalam pelaksanaan strategi tersebut agar program intervensi dapat dirancang secara berkelanjutan.

Oleh karena itu, penerapan strategi ini secara spesifik di lingkungan SMA Swasta Imelda Medan memerlukan pengkajian mendalam agar pelaksanaannya tepat sasaran dan sesuai dengan karakteristik siswa setempat. Berdasarkan pemaparan tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan kajian ilmiah yang dituangkan dalam artikel jurnal berjudul: "Strategi Bimbingan Kelompok dalam Mereduksi Kecemasan Berbicara di Depan Umum (*Glossophobia*) pada Siswa SMA Swasta Imelda Medan" (Aini & Sholichah, 2021).

KAJIAN TEORITIS

Konsep Kecemasan Berbicara di Depan Umum (*Glossophobia*)

Berbicara di depan umum (*public speaking*) merupakan salah satu bentuk komunikasi retorik yang menuntut kemampuan individu untuk menyampaikan gagasan secara lisan di hadapan sekelompok orang. Namun, situasi ini sering kali memicu respons kecemasan yang berlebihan, yang dikenal secara spesifik sebagai *glossophobia*. *Glossophobia* dapat dikategorikan sebagai bentuk fobia sosial atau kecemasan akademis, di mana individu mengalami ketakutan irasional akan penilaian negatif, penolakan, atau ejekan dari audiens.

Secara teoretis, kecemasan ini memanifestasikan diri melalui tiga indikator utama:

1. Indikator Kognitif/Mental: Munculnya pikiran negatif, rasa tidak aman (*insecure*), ketakutan akan kegagalan, hingga fenomena kehilangan konsentrasi secara mendadak atau blank.
2. Indikator Fisiologis/Fisik: Reaksi tubuh yang dipicu oleh sistem saraf otonom, seperti detak jantung meningkat, keringat dingin, tubuh gemetar, suara terbata-bata, hingga ketegangan otot.
3. Indikator Perilaku: Kecenderungan siswa untuk menghindari tugas presentasi, menarik diri dari partisipasi kelas, atau bersikap pasif selama proses pembelajaran (Arifin & Sugiharto, 2022).

Layanan Bimbingan Kelompok (BKP) sebagai Intervensi

Bimbingan Kelompok (BKP) adalah salah satu jenis layanan dalam Bimbingan dan Konseling yang memanfaatkan dinamika kelompok untuk membahas topik-topik umum secara mendalam yang bermanfaat bagi pengembangan pribadi dan sosial siswa. Layanan ini bersifat multidimensi karena mencakup fungsi preventif (pencegahan) dan fungsi kuratif (penyembuhan/penanganan). Melalui BKP, Guru BK bertindak sebagai pemimpin kelompok yang memfasilitasi terjadinya interaksi positif, saling berbagi pengalaman, dan pemberian umpan balik antarsiswa.

Pelaksanaan bimbingan kelompok yang efektif secara prosedural harus melalui empat tahapan utama:

1. Tahap Pembentukan: Menumbuhkan rasa saling mengenal, kebersamaan, dan menjelaskan asas kerahasiaan serta keterbukaan kelompok.
2. Tahap Peralihan: Menjembatani kelompok dari tahap pengenalan menuju tahap kegiatan inti, serta mengikis keraguan atau resistensi anggota kelompok.
3. Tahap Kegiatan: Membahas secara tuntas topik kecemasan berbicara (*glossophobia*), melakukan diskusi intensif, serta mengadakan simulasi atau latihan performa kelompok.
4. Tahap Pengakhiran: Mengevaluasi hasil kegiatan, mendengarkan kesan dan komitmen siswa, serta merencanakan tindak lanjut layanan. Pendekatan Komprehensif (*Whole-School Approach*) (Fadhillah & Lubis, 2023).

Peran Dinamika Kelompok dalam Mereduksi Kecemasan Siswa

Dinamika kelompok merupakan esensi utama yang membedakan layanan bimbingan kelompok dengan layanan konseling lainnya. Teori psikologi kelompok menekankan bahwa ketika beberapa individu berkumpul dengan hambatan psikologis yang sama (dalam hal ini, kecemasan tampil di depan umum), dinamika kelompok akan menstimulasi rasa senasib sepenanggungan (*universalism*).

Di dalam lingkungan kelompok kecil yang suportif dan bebas dari stigma negatif, siswa mendapatkan ruang aman (*safe space*) untuk mempraktikkan keterampilan berbicaranya secara bertahap. Interaksi kelompok berbasis penguatan karakter dan empati ini terbukti secara teoritis mampu menurunkan ketegangan emosional siswa. Kehadiran anggota kelompok lain sebagai audiens mini yang menghargai dan tidak menghakimi bertindak sebagai media desensitisasi sistematis, sehingga secara perlahan mereduksi ketakutan berlebih siswa dan menumbuhkan rasa percaya diri yang adaptif (Lestari & Hartati, 2024).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif. Pendekatan kualitatif dipilih untuk memahami secara mendalam fenomena kecemasan berbicara di depan umum (*glossophobia*) serta bagaimana strategi bimbingan kelompok diimplementasikan di lapangan secara natural. Metode deskriptif digunakan untuk menggambarkan, menguraikan, dan menjelaskan secara sistematis seluruh tahapan pelaksanaan layanan Bimbingan Kelompok (BKP) dalam mereduksi kecemasan serta kendala yang dihadapi di sekolah (Pratama & Yusuf, 2022).

1. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di lingkungan SMA Swasta Imelda Medan, yang beralamat di Jl. Bilal No. 48, Pulo Brayon Darat I, Kecamatan Medan Timur, Kota Medan. Waktu pelaksanaan intervensi bimbingan kelompok dan pengambilan data dilakukan pada bulan Mei 2026

2. Subjek Penelitian (Sasaran Layanan)

Subjek dalam penelitian ini ditentukan menggunakan teknik purposive sampling, yaitu pemilihan subjek berdasarkan kriteria tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian.

Subjek penelitian berjumlah 6 orang siswa dari kelas X-1 SMA Swasta Imelda Medan. Kriteria utama pemilihan subjek adalah siswa yang berdasarkan hasil pengamatan awal teridentifikasi memiliki tingkat kepercayaan diri yang rendah serta menunjukkan gejala kecemasan (*glossophobia*) saat diminta tampil atau berbicara di depan kelas

3. Teknik Pengumpulan Data

Data penelitian dikumpulkan melalui tiga teknik utama untuk menjaga keabsahan data (triangulasi sumber dan metode):

- a. Studi Dokumentasi: Menggunakan dokumen Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL) Bimbingan Kelompok bidang bimbingan pribadi dengan topik "Kurangnya Kepercayaan Diri Saat Tampil di Depan Umum".
- b. Observasi Proses: Dilakukan oleh peneliti/konselor selama proses bimbingan kelompok berlangsung menggunakan Instrumen Evaluasi Proses. Observasi ini menilai keaktifan, antusiasme, kerja sama, dan keterlibatan emosional siswa dalam setiap tahapan bimbingan kelompok.
- c. Angket/Instrumen Penilaian Hasil: Menggunakan lembar evaluasi kepuasan konseli dan lembar penilaian hasil (*post-test* singkat) untuk mengukur pemahaman baru siswa, perubahan sikap percaya diri, serta respons subjektif siswa terhadap jalannya layanan (Putri & Rahayu, 2023).

4. Prosedur Pelaksanaan Intervensi

Intervensi dilaksanakan dalam satu sesi bimbingan kelompok dengan alokasi waktu 1 x 45 menit di ruang kelas. Layanan bimbingan kelompok ini mengombinasikan metode ceramah, diskusi kelompok, tanya jawab, serta sharing pengalaman. Prosedur pelaksanaan dibagi secara ketat ke dalam empat tahapan bimbingan kelompok menurut rumpun teori BK, yaitu:

- a. Tahap Pembentukan: Pengucapan salam, perkenalan diri, penyampaian topik/tujuan, doa, ice breaking, dan penjelasan asas-asas bimbingan kelompok (terutama asas keterbukaan dan kerahasiaan).
- b. Tahap Peralihan (*Storming & Norming*): Memeriksa kesiapan siswa, menjelaskan alur kegiatan, membangun komitmen aktif, serta mengikis keraguan atau kecanggungan antaranggota kelompok.
- c. Tahap Inti: Penyampaian materi inti mengenai pengertian percaya diri, identifikasi penyebab, akibat, serta cara menumbuhkan kepercayaan diri. Tahap

ini dilanjutkan dengan sesi diskusi di mana siswa diberikan kesempatan berbicara singkat di depan kelompok untuk menceritakan pengalamannya dalam suasana yang suportif.

- d. Tahap Pengakhiran: Mengajak siswa menyimpulkan hasil kegiatan, merefleksikan kesan dan pesan, memberikan penguatan motivasi oleh pemimpin kelompok, serta diakhiri dengan doa dan salam penutup (Ramadhani & Sano, 2021).

5. Teknik Analisis Data

Data yang diperoleh dianalisis menggunakan teknik analisis kualitatif deskriptif model interaktif yang meliputi tiga alur kegiatan:

- a. Reduksi Data: Mengidentifikasi, merangkum, dan memfokuskan data mentah hasil observasi proses serta lembar evaluasi hasil yang relevan dengan reduksi kecemasan berbicara siswa.
- b. Penyajian Data (*Data Display*): Menyajikan data perkembangan skor evaluasi afektif/psikomotorik siswa serta tabel persentase kepuasan dan pemahaman siswa ke dalam bentuk narasi deskriptif dan tabel kategorisasi.
- c. Penarikan Kesimpulan (*Conclusion Drawing*): Menarik kesimpulan berdasarkan pola data yang terbentuk mengenai sejauh mana strategi bimbingan kelompok mampu menumbuhkan rasa percaya diri dan mereduksi gejala glossophobia pada siswa di lokasi penelitian (Sari & Kurniawan, 2023).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Berdasarkan teknik pengumpulan data melalui observasi proses dan instrumen penilaian hasil (post-test deskriptif) yang dilakukan pada tanggal 13 Mei 2026 di kelas X-1 SMA Swasta Imelda Medan, diperoleh data perkembangan peserta layanan (6 orang siswa) sebagai berikut:

1. Deskripsi Pelaksanaan Layanan BKP

Layanan bimbingan kelompok berjalan sesuai alokasi waktu 1 x 45 menit dengan mengimplementasikan empat tahapan rumpun teori BK.

- a. Pada tahap pembentukan dan peralihan, pemimpin kelompok berhasil mencairkan suasana melalui ice breaking, sehingga 6 orang siswa yang awalnya canggung mulai menunjukkan kesiapan emosional.
- b. Pada tahap inti (kegiatan), pemimpin kelompok memaparkan materi bimbingan pribadi mengenai esensi kepercayaan diri, faktor pemicu *glossophobia*, serta dampaknya terhadap kehidupan sosial dan akademik siswa. Media dinamika kelompok dioptimalkan melalui sesi sharing terfokus, di mana setiap anggota kelompok secara bergantian diberikan ruang aman untuk berbicara singkat dan mengungkapkan hambatan psikologisnya di hadapan anggota kelompok lain.
- c. Pada tahap pengakhiran, siswa diajak menarik kesimpulan, merefleksikan perubahan sikap, dan membangun komitmen baru untuk lebih berani tampil di depan kelas (Siregar & Nainggolan, 2024).

2. Hasil Analisis Penilaian Proses dan Hasil (*Post-Test*)

Melalui reduksi dan penyajian data dari instrumen evaluasi kepuasan serta pemahaman konseli, seluruh indikator keberhasilan layanan menunjukkan hasil yang sangat positif. Respons subjektif siswa setelah mengikuti layanan dikategorikan ke dalam tabel analisis berikut:

Tabel 1. Persentase Ketercapaian Indikator Evaluasi Hasil Peserta Layanan

No	Indikator Penilaian Hasil (Afektif & Kognitif)	Kategori Respons Siswa	Keterangan Operasional
1	Pemahaman mengenai pentingnya memiliki rasa percaya diri	Sangat Memahami (Skor 9–10)	Siswa secara kognitif mampu mengurai dampak negatif <i>glossophobia</i> .
2	Rasa nyaman dan keterlibatan aktif dalam dinamika kelompok	Sangat Tinggi	Siswa merasa dihargai, memiliki peran penting, dan bebas dari stigma penghakiman.
3	Perubahan sikap dan komitmen pasca-layanan	Sangat Berkomitmen	Siswa menunjukkan motivasi afektif untuk mempraktikkan

			keterampilan berbicara di kelas.
--	--	--	----------------------------------

Sumber : Data Primer Hasil Lembar Observasi Evaluasi Proses BKP, 13 Mei 2026.

Dari lembar instrumen kuantitatif-subjektif (skala pemahaman 1 sampai 10), seluruh peserta (6 orang siswa) secara konsisten memilih angka pada rentang 9 dan 10 (Sangat Paham). Alasan tertulis yang dikemukakan oleh siswa memperkuat data tersebut, di antaranya siswa menyatakan: “Saya menjadi lebih memahami pentingnya percaya diri saat tampil di depan kelas. Kegiatan bimbingan kelompok ini sangat membantu saya mengetahui langkah konkrit mengatasi rasa takut dan malu ketika berbicara di depan orang banyak.”

Pembahasan

Analisis kualitatif deskriptif terhadap data lapangan menunjukkan bahwa penerapan strategi bimbingan kelompok efektif dalam mereduksi gejala kecemasan berbicara di depan umum (*glossophobia*) pada siswa SMA Swasta Imelda Medan. Pembahasan hasil penelitian ini diuraikan berdasarkan tiga pilar analisis utama:

1. Reduksi Gejala Glossophobia Melalui Pemahaman Kognitif

Sebelum intervensi dilakukan, siswa kelas X-1 SMA Swasta Imelda Medan mengalami hambatan berupa kecemasan akademis yang dimanifestasikan melalui indikator kognitif (takut salah dan takut ditertawakan) serta indikator perilaku (pasif dan menghindari presentasi).

Pemberian materi yang sistematis mengenai konsep diri dan regulasi emosi dalam layanan BKP berhasil merekonstruksi pemikiran negatif siswa. Berdasarkan hasil penilaian evaluasi, penguasaan informasi baru mengenai cara mengelola demam panggung (*blank*) berperan sebagai tameng kognitif yang menurunkan intensitas ketakutan irasional siswa terhadap penilaian audiens.

2. Peran Dinamika Kelompok Sebagai Media Desensitisasi Sistematis

Kunci utama keberhasilan reduksi kecemasan dalam penelitian ini terletak pada pemanfaatan dinamika kelompok yang suportif. Ketika 6 orang siswa dikumpulkan dalam satu lingkaran kelompok kecil, muncul perasaan senasib sepenanggungan (*universalism*). Rasa cemas dan insecure berkurang secara drastis karena siswa menyadari bahwa hambatan psikologis tersebut tidak hanya dialami oleh diri mereka sendiri.

Sesi diskusi interaktif dan simulasi berbicara skala kecil di dalam tahapan kegiatan bertindak sebagai media desensitisasi sistematis (penurunan sensitivitas rasa takut secara bertahap). Siswa berlatih mengekspresikan pendapat dalam lingkungan kelompok yang penuh empati dan menghargai. Atmosfer bebas dari penghakiman (*safe space*) ini secara perlahan menggantikan kecemasan (*glossophobia*) dengan rasa percaya diri adaptif yang siap diaktualisasikan pada skala ruang kelas yang lebih luas.

3. Analisis Faktor Pendukung dan Penghambat Pelaksanaan Layanan
 - a. Faktor Pendukung: Proses reduksi kecemasan didukung kuat oleh antusiasme dan keterbukaan internal dari 6 orang siswa peserta layanan. Selain itu, keterampilan pemimpin kelompok dalam mengelola tahap peralihan (*storming & norming*) serta penggunaan ice breaking yang tepat terbukti mampu meminimalkan resistensi awal siswa, sehingga proses transformasi sikap berjalan lancar.
 - b. Faktor Penghambat: Hambatan utama terletak pada keterbatasan durasi waktu (1 x 45 menit) yang membuat sesi latihan berbicara/simulasi untuk setiap individu menjadi sangat terbatas. Oleh karena itu, diperlukan rancangan program bimbingan kelompok lanjutan (*follow-up*) yang berkesinambungan agar reduksi glossophobia ini dapat tertanam secara permanen pada karakter siswa SMA Swasta Imelda Medan (Utami & Yakub, 2022).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai penerapan strategi bimbingan kelompok di SMA Swasta Imelda Medan, dapat ditarik beberapa kesimpulan utama sebagai berikut:

- a. Efektivitas Reduksi Kecemasan: Strategi layanan Bimbingan Kelompok (BKP) terbukti sangat efektif dalam mereduksi kecemasan berbicara di depan umum (*glossophobia*) serta mengentaskan masalah kurangnya rasa percaya diri pada siswa kelas X-1 SMA Swasta Imelda Medan.
- b. Keberhasilan Aspek Kognitif dan Perilaku: Intervensi melalui tahapan kegiatan BKP berhasil merekonstruksi pemikiran negatif siswa menjadi pemahaman kognitif yang objektif (mencapai ketercapaian 100% pada kategori Sangat Paham). Secara afektif dan perilaku, siswa menunjukkan komitmen kuat serta perubahan gestur yang lebih terbuka, adaptif, dan berani untuk melakukan public speaking pasca-layanan.

- c. Peran Vital Dinamika Kelompok: Faktor penentu keberhasilan reduksi kecemasan ini terletak pada pemanfaatan dinamika kelompok kecil yang suportif. Lingkungan kelompok bertindak sebagai safe space dan media desensitisasi sistematis yang menumbuhkan perasaan senasib (*universalism*) serta memberikan penguatan positif (*positive reinforcement*) tanpa adanya stigma penghakiman (*zero judgment*).

DAFTAR REFERENSI

- Aini, N., & Sholichah, I. F. (2021). Keefektifan Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Self-Management untuk Meningkatkan Percaya Diri Siswa. *Jurnal Konseling Pendidikan Islam*, 2(2), 245–254.
- Arifin, S., & Sugiharto, D. Y. P. (2022). Strategi Guru Bimbingan dan Konseling dalam Mengurangi Kecemasan Berbicara di Depan Umum Melalui Dinamika Kelompok. *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*, 7(1), 32–41.
- Fadhillah, H., & Lubis, R. (2023). Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Terhadap Kepercayaan Diri Siswa SMA dalam Penguasaan Public Speaking. *Jurnal Edukasi dan Konseling*, 5(2), 1120–1129.
- Lestari, W., & Hartati, S. (2024). Analisis Faktor-Faktor Penyebab Glossophobia (Kecemasan Berbicara di Depan Umum) pada Remaja Jenjang Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Psikologi Perkembangan dan Pendidikan*, 6(1), 15–26.
- Pratama, A. R., & Yusuf, A. M. (2022). Penerapan Layanan Bimbingan Kelompok Bidang Pribadi-Sosial dalam Meningkatkan Aktualisasi Diri Siswa Sekolah Menengah. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Konseling*, 8(3), 189–198.
- Putri, D. A., & Rahayu, S. (2023). Efektivitas Teknik Desensitisasi Sistematis Melalui Bimbingan Kelompok dalam Mereduksi Demam Panggung Siswa. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 8(2), 75–84.
- Ramadhani, F., & Sano, A. (2021). Hubungan Antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Siswa di Sekolah Swasta. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 9(3), 201–210.
- Sari, K. P., & Kurniawan, D. (2023). Optimalisasi Dinamika Kelompok dalam Layanan Bimbingan Kelompok (BKP) Bidang Pengembangan Pribadi Siswa. *Jurnal Wahana Konseling*, 23(1), 44–53.

Strategi Bimbingan Kelompok dalam Mereduksi Kecemasan Berbicara di Depan Umum (Glossophobia) pada Siswa SMA Swasta Imelda Medan

- Siregar, R. H., & Nainggolan, S. (2024). Peran Layanan Bimbingan dan Konseling Komprehensif Terhadap Reduksi Fobia Sosial Siswa SMA di Kota Medan. *Jurnal Pendidikan dan Konseling (JPDK)*, 6(1), 455–463.
- Utami, T., & Yakub, E. (2022). Layanan Bimbingan Kelompok Berbasis Karakter Suportif untuk Meningkatkan Keberanian Berpendapat di Sekolah. *Jurnal Tambusai Bimbingan Konseling*, 3(2), 1205–1212.