

## PENGARUH LAYANAN KONSELING KELOMPOK TEKNIK RESTRUKTURISASI KOGNITIF TERHADAP KECEMASAN BERBICARA SISWA DI DEPAN UMUM

Dita Aprianti\*, Sri Saparahayuningsih<sup>2</sup>, Anni Suprapti<sup>3</sup>

<sup>123</sup> Program Studi Bimbingan dan Konseling, Universitas Bengkulu

\*Korespondensi E-mail: ditaaprianti04@gmail.com

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif terhadap kecemasan berbicara di depan umum siswa. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan jenis *one-group pretest-posttest design*. Sampel penelitian ini berjumlah 6 orang siswa yang diambil dengan teknik *purposive sampling* dengan pengumpulan data menggunakan angket kecemasan berbicara di depan umum. Data dianalisis menggunakan uji-t (*paired sample t-test*). Hasil uji-t menunjukkan nilai  $t = 20.208$  ( $p < 0,05$ ). Artinya terdapat pengaruh yang signifikan layanan konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif terhadap penurunan tingkat kecemasan berbicara di depan umum siswa. Berdasarkan hasil penelitian tersebut disarankan kepada guru bimbingan dan konseling untuk menggunakan layanan konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif guna menurunkan kecemasan berbicara di depan umum pada siswa.

**Kata kunci:** *konseling kelompok, restrukturisasi kognitif, kecemasan berbicara*

### ***THE EFFECT OF GROUP COUNSELLING SERVICES USING COGNITIVE RESTRUCTURING TECHNIQUES ON STUDENTS' PUBLIC SPEAKING ANXIETY***

### ***ABSTRACT***

*This study aimed to describe the effect of group counseling services with cognitive restructuring techniques on students' public speaking anxiety. This research used experimental method with one-group pretest-posttest design. The sample of this study amounted to 6 students who were taken by purposive sampling technique with data collection using a public speaking anxiety questionnaire. Data were analyzed using t-test (paired sample t-test). The t-test results show the value of  $t = 20.208$  ( $p < 0.05$ ). This means that there was a significant effect of group counseling services with cognitive restructuring techniques on reducing students' public speaking anxiety levels. Based on the results of this study, it is recommended to guidance and counseling teachers to use group counseling services with cognitive restructuring techniques to reduce public speaking anxiety in students.*

**Keywords:** *group counseling, cognitive restructuring, speaking anxiety*

### PENDAHULUAN

Kemampuan berbicara di depan umum sangat penting dimiliki oleh siswa agar dapat melakukan berbagai kegiatan dan aktivitas di sekolah seperti diskusi kelompok, bertanya kepada guru, menjawab pertanyaan guru, menyampaikan pendapat maupun presentasi tugas di depan kelas. Namun, pada kenyataannya masih banyak siswa yang merasa kesulitan bahkan sampai mengalami kecemasan berbicara karena siswa kurang terampil berbicara di depan

umum.

Kecemasan merupakan sebuah masalah psikologis yang ditunjukkan dengan sikap khawatir terhadap suatu hal yang dipersepsikan kurang baik oleh individu. Menurut Osborne (dalam Hidayani & Karneli, 2022:282), perasaan cemas ini muncul karena takut secara psikis terhadap audiens, yaitu rasa takut akan ditertawakan, takut dirinya akan dijadikan bahan tertawaan, takut untuk dikritik, dan takut mungkin dirinya tidak menyenangkan, takut akan menjadi 4 tontonan orang, takut ucapannya mungkin tidak pantas, dan takut bahwa dirinya akan membosankan.

Penelitian yang dilakukan oleh Prakoso (2014:2) terhadap 30 siswa mengenai kecemasan berbicara di depan umum yaitu diketahui terdapat 12 siswa (40%) karena takut salah, 15 siswa (30%) karena tidak suka berbicara di depan orang banyak, dan 3 siswa (10%) takut berbeda dengan pendapat orang lain. Hasil penelitian tersebut membuktikan bahwa pola pikir (takut salah) merupakan salah satu faktor yang berpengaruh terhadap kecemasan berbicara di depan umum. Hal tersebut sejalan dengan pendapat Rogers (dalam Naor et al., 2021:100), bahwa faktor yang sangat berpengaruh terhadap kecemasan berbicara di depan umum adalah pola pikir yang keliru. Hal tersebut mengakibatkan individu cenderung mempunyai pikiran dan perasaan negatif atau irasional individu terhadap dirinya, individu meyakini bahwa sesuatu kejadian buruk akan terjadi pada dirinya. Siswa menyatakan bahwa kecemasan berbicara di depan umum adalah pikiran-pikiran negatif bahwa dirinya tidak mampu, tidak akan berhasil, dan akan dinilai negatif oleh orang lain.

Kecemasan berbicara adalah sebuah keadaan yang wajar terjadi, bahkan dikatakan sebagai bagian dari pengalaman berbicara di depan umum. Namun, ketika kecemasan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap performa seseorang dan disaat itu baru menjadi masalah. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Khairunisa (2019:219), menyatakan bahwa kecemasan berbicara di depan umum yang dialami oleh siswa sekolah dasar ditandai dengan adanya reaksi fisik dan psikologis. Kecemasan siswa tersebut dipengaruhi dengan berpikiran negatif akan kemampuannya sendiri, kurangnya tingkat kepercayaan diri, siswa takut ditertawakan oleh teman-temannya, kurangnya keterlibatan dalam proses pembelajaran di kelas dan kurangnya pergaulan. Menurut Santoso (dalam Hidayani & Karneli, 2022:282), kecemasan berbicara di depan umum bersifat subjektif, yang ditandai dengan gejala fisik dan gejala psikologis. Gejala fisik seperti seperti tubuh gemetar, keringat dingin, jantung berdebar, nafas tidak teratur, pusing, jemari dingin. Sedangkan gejala psikologis seperti kekhawatiran pada sesuatu, takut melakukan kesalahan, di dalam pikiran muncul ketakutan yang irasional, dan tidak dapat berkonsentrasi.

Berdasarkan wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti pada tanggal 23 Februari 2023 dengan guru Bimbingan dan Konseling di SMP Negeri 17 Kota Bengkulu bahwasanya kecemasan berbicara di depan umum merupakan salah satu masalah yang sering dialami siswa hal tersebut ditandai dengan ciri-ciri gugup, gemetar, suara bergetar, berkeringat, sering menunduk, tegang ketika diminta untuk berbicara di depan kelas bahkan ada siswa yang menghindari ketika diminta untuk tampil di depan kelas mempresentasikan tugas. Peneliti juga melakukan wawancara dengan beberapa siswa di SMP tersebut, diketahui bahwa banyak siswa merasa takut dan khawatir ketika harus berbicara di depan kelas karena merasa tidak bisa, takut apabila pendapat yang disampaikan salah, takut dinilai negatif, takut di kritik dan takut ditertawakan teman-teman yang lain dan sebagainya.

Kecemasan berbicara di depan umum tentunya menimbulkan dampak yang buruk bagi siswa seperti siswa merasa cemas dan takut ketika berbicara di depan umum, siswa merasa cemas ketika bertanya kepada guru dan menjawab pertanyaan guru, kecemasan menghambat siswa untuk mengemukakan pendapat, siswa menghindari ketika diminta tampil untuk berbicara di depan kelas, sehingga membuat siswa kurang terlibat dalam proses pembelajaran.

Hasil penelitian McCroskey dkk (dalam Khairunisa, 2019:218), bahwa kecemasan yang dialami siswa ketika berbicara di depan kelas memiliki dampak negatif terhadap performa akademis, seperti kurangnya keterlibatan dalam proses pembelajaran, kurang optimalnya performa saat presentasi, penurunan prestasi belajar dan berpeluang besar untuk tidak naik kelas. Prayitno (dalam Septiana et al., 2020), menyatakan bahwa individu yang tidak menguasai kemampuan berbicara di depan kelas akan mempengaruhi proses dalam belajarnya, ditambah lagi dengan perilaku kecemasan yang ditimbulkannya. Apabila kecemasan tidak ditangani, dapat menimbulkan dampak yang tidak diinginkan. Salah satu layanan bimbingan dan konseling yang dapat diberikan untuk mengatasi kecemasan berbicara adalah layanan konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif. Peneliti mengharapkan dengan diberi layanan tersebut para siswa dapat mengurangi dan mengendalikan kecemasan berbicara di depan umum, dan juga melatih keterampilan berkomunikasi siswa.

Prayitno (2018:135), menyatakan konseling kelompok adalah kegiatan yang membahas berbagai hal yang berguna bagi pengembangan pribadi dan pemecahan masalah individu yang menjadi peserta kegiatan kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok. Artinya semua peserta dalam kegiatan konseling kelompok saling berinteraksi, bebas mengemukakan pendapat, menanggapi, memberi saran, dan lain sebagainya. Konseling kelompok mendorong terjadinya interaksi yang dinamis, dengan dinamika kelompok yang aktif tentu banyak terjadi interaksi dan komunikasi antar anggota kelompok, dimana setiap anggota kelompok dilatih

untuk mengkomunikasikan pikiran dan perasaan secara tepat dan jelas sehingga secara tidak langsung semua anggota kelompok dapat berlatih untuk berkomunikasi di depan orang umum (Hidayani & Karneli, 2022:285).

Ellis (dalam Nursalim, 2013), menyatakan bahwa restrukturisasi kognitif memusatkan perhatian pada upaya mengidentifikasi dan mengubah pikiran atau pernyataan diri negatif atau irasional menjadi pikiran yang positif dan rasional. Restrukturisasi kognitif melibatkan penerapan prinsip-prinsip belajar pada pikiran (Erford, 2016:255). Teknik restrukturisasi kognitif bertujuan untuk mengidentifikasi pemikiran negatif yang sering muncul dan mengajari agar dapat menemukan pikiran alternatif yang lebih positif. Kesalahan berpikir yang biasanya bersifat irasional akan menimbulkan pernyataan diri yang negatif. Pernyataan diri negatif mengindikasikan adanya pikiran, pandangan dan keyakinan yang irasional. Ketika pemikiran irasional hadir dalam cara berpikir siswa, maka akan berpengaruh terhadap prestasi belajarnya, sehingga pikiran irasional tersebut harus diubah. Penelitian yang dilakukan oleh Ireel et al., (2018), hasil dari penelitian tersebut menunjukkan keberhasilan penggunaan teknik restrukturisasi kognitif ini, termasuk untuk mengatasi kecemasan.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengukur tingkat kecemasan berbicara di depan umum siswa sebelum dan sesudah diberi perlakuan (*treatment*). Penurunan kecemasan berbicara di depan umum siswa dibuktikan dengan adanya pemahaman siswa dan perubahan yang ditandai dengan respons fisik yang lebih terkendali terhadap situasi berbicara di depan umum. Siswa juga merasakan tingkat percaya diri meningkat dan mampu mengelola emosi dengan baik dan mampu mengelola pikiran tersebut dengan positif.

## **METODE**

Desain yang digunakan dalam penelitian adalah *pre-experimental design*, dengan jenis *one-group pretest-posttest design* yang dilakukan dengan memberikan perlakuan (*treatment*) tertentu kepada subjek penelitian dengan dua kali pengukuran. Dalam desain ini, satu kelompok subjek mengalami *pretest* sebelum perlakuan (*treatment*) diberikan, kemudian diberikan perlakuan, dan akhirnya diukur kembali (*posttest*) setelah perlakuan diberikan. Perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena membandingkan hasil yang diperoleh sesudah perlakuan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan.

Populasi penelitian 30 orang siswa kelas VIII C SMP Negeri 17 Kota Bengkulu. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 6 siswa dengan kriteria siswa yang tingkat kecemasan berbicara di depan umumnya berada pada kategori tinggi dan sedang. Teknik

pengumpulan data menggunakan angket kecemasan berbicara di depan umum dan teknik analisis data menggunakan uji validitas, uji reabilitas dan uji hipotesis.

Janna & Herianto (2021:2), mengatakan bahwa uji validitas yaitu uji yang berfungsi untuk melihat apakah suatu alat ukur tersebut valid (sahih) atau tidak valid. Suatu instrumen dikatakan valid jika instrumen yang digunakan dapat mengukur apa yang hendak diukur. Penelitian ini menggunakan validitas isi, yaitu mengukur sejauh mana alat isi pengukur tersebut mewakili seluruh aspek yang dianggap sebagai kerangka konsep yang akan diukur dengan melibatkan para ahli. Uji reliabilitas menggunakan *software statistical packages for social science* (SPSS) versi 25.0. Jika  $r$  dihitung  $> t$  tabel yaitu 0,800 maka instrumen dapat dikatakan reliabel. Pada penelitian ini nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,976 yang artinya angket kecemasan berbicara di depan umum memiliki reliabilitas yang baik.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Penentuan kategorisasi skor kecemasan berbicara di depan umum menggunakan data empirik dengan nilai maksimal 180, nilai minimum 174 dengan mean 176 dan standar deviasi 2,3. Berdasarkan data empirik yang di dapat akan di kategorikan dengan rumus sebagai berikut:

**Tabel 1.**  
**Penentuan Kategori Skor Kecemasan Berbicara di Depan Umum**

Kategori Skor	Kriteria	Skor
Tinggi	$X > (M + 1,0 \text{ SD})$	$X > 178$
Sedang	$(M - 1,0 \text{ SD}) \leq X \leq (M + 1,0 \text{ SD})$	$174 \leq X \leq 178$
Rendah	$X < (M - 1,0 \text{ SD})$	$X < 174$

(Azwar, 2012)

Perbandingan nilai dan rata-rata 6 siswa dengan skor cenderung sedang saat *pretest* dan mengalami penurunan kecemasan pada saat *posttest* yaitu setelah diberikan perlakuan, bisa dilihat dalam tabel berikut.

**Tabel 2.**  
**Perbandingan hasil *pretest* dan *posttest* Tingkat Kecemasan Berbicara di Depan Umum**

Kode Siswa	<i>Pretest</i>	Kategori	<i>Posttest</i>	Kategori
SY	175	Sedang	98	Rendah
RST	177	Sedang	112	Rendah
ZSS	176	Sedang	115	Rendah
PRAR	174	Sedang	100	Rendah
DA	174	Sedang	118	Rendah
K	180	Tinggi	117	Rendah
Jumlah	<b>1056</b>		<b>660</b>	
Mean	<b>176</b>	<b>Sedang</b>	<b>110</b>	<b>Rendah</b>

Siswa dengan kategori tinggi, menunjukkan gejala fisik kecemasan yang mencolok,

seperti detak jantung yang cepat atau jantung berdebar-debar, gemeter pada anggota tubuh dan terasa dingin, dan suara terdengar gemetar. Selain itu, siswa juga mengalami kesulitan berkonsentrasi dan fokus pada materi yang akan disampaikan. Siswa merasakan ketakutan, kekhawatiran, merasa tidak mampu, kurang percaya diri, dan seringkali terpengaruh pemikiran negatif/pernyataan diri yang merugikan, sehingga sulit bagi siswa untuk mengelola pikirannya. Siswa dengan kategori sedang, menunjukkan gejala fisik yang lebih ringan dibandingkan dengan siswa dengan kategori tinggi. Meskipun ada peningkatan detak jantung dan suara terdengar gemetar, namun tidak seintensif yang dialami oleh siswa dengan kategori tinggi.

Siswa setelah diberikan layanan menjadi kategori rendah, hal tersebut terlihat dari hasil *posttest* menunjukkan respons fisik yang lebih terkendali terhadap situasi berbicara di depan umum seperti detak jantungnya lebih stabil, dapat mengatasi tangan dan kaki yang gemeter, dan suara terdengar sudah tidak terlalu gemetar. Siswa juga dapat berkonsentrasi dan fokus pada materi yang akan disampaikan siswa juga merasakan tingkat percaya diri meningkat dan mampu mengelola emosi dengan baik dan mampu mengelola pikiran tersebut dengan positif. Kategori rendah dalam konteks ini tidak berarti bahwa siswa tidak merasakan kecemasan sama sekali, karena setiap individu dapat mengalami tingkat kecemasan yang berbeda. Namun, hasil ini menunjukkan bahwa sampel sudah mengalami penurunan, sehingga sampel sudah memiliki kecemasan yang lebih terkendali dan mampu menghadapi situasi berbicara di depan umum dengan lebih percaya diri.

Tabel 2 menunjukkan terjadi penurunan skor kecemasan berbicara di depan umum siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif. Sebelum diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif skor rata-rata yaitu sebesar 176, berada dalam kategori sedang. Kemudian setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif skor rata-rata 110, berada dalam kategori rendah.

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan layanan konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif terhadap penurunan kecemasan berbicara di depan umum pada siswa kelas VIII C SMP Negeri 17 Kota Bengkulu. Hal ini dapat dilihat dari perbandingan nilai rata-rata kecemasan berbicara di depan umum sebelum diberikan perlakuan berada pada kategori sedang, dan setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi nilai rata-rata menjadi kategori rendah. Sejalan dengan penelitian yang telah oleh Ireel et al., (2018) dengan judul “Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Mereduksi Kecemasan Menghadapi Ujian Siswa Kelas VII SMP N 22 Kota Bengkulu”. Dilihat dari hasil penelitian tersebut menunjukkan keberhasilan

penggunaan teknik restrukturisasi kognitif ini, termasuk untuk mengatasi kecemasan.

Aini (2019:75), menyatakan bahwasanya cara berpikir memiliki dampak penting pada cara kita merasakan dan berbuat untuk melakukan sesuatu. Pikiran negatif seperti “saya merasa bodoh”, “saya tidak bisa melakukannya”, “saya takut ditertawakan” hanya akan membuat kita lebih khawatir, pikiran-pikiran seperti inilah yang menjadi penyebab utama dari gangguan kecemasan. Sejalan dengan penelitian Prakoso (2014) menunjukkan bahwa semakin seseorang berpola pikir positif maka semakin rendah kecemasan berbicara di depan umum, sebaliknya semakin seseorang berpola pikir negatif maka akan semakin tinggi kecemasan berbicara di depan umum.

Konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif dilaksanakan dengan menyediakan lingkungan yang mendukung dan memahami, di mana siswa dapat berbagi pengalaman mereka tentang kecemasan berbicara di depan umum yang mereka alami, yang kemudian dibahas secara bersama melalui dinamika kelompok dalam konseling kelompok. Dinamika kelompok yang terjadi di dalam kegiatan menjadikan suasana dalam kelompok menjadi kekeluargaan karena setiap anggota merasakan perasaan yang sama terhadap masalah yang mereka alami, sehingga mereka dapat saling memberikan dukungan dan motivasi ke sesamanya (Ningsih et al., 2022:37).

Konseling kelompok yang dilaksanakan dengan menggunakan teknik restrukturisasi kognitif, bertujuan untuk membantu konseli untuk mengidentifikasi pemikiran negatif yang sering muncul dan mengajari agar dapat menemukan pikiran alternatif yang lebih positif. Hal ini dapat mengurangi kecemasan berbicara di depan umum yang dialami siswa, juga mengarahkan pada pengembangan kognisi baru atau pola pikir baru yang lebih positif

Teknik *coping thought* digunakan untuk melawan, menentang dan mendebat keyakinan keyakinan dan penilaian yang tidak rasional dengan teknik persuasi verbal, baik secara lisan maupun batin. Individu diminta untuk mengidentifikasi pikiran negatif yang muncul dan mendebat atau melawan pikiran negatif tersebut dengan kata-kata yang diucapkan. Misalnya saat mengalami kecemasan, individu melawan pikiran negatif dengan mengatakan kepada dirinya sendiri, seperti “saya pasti bisa”, “saya akan fokus dengan apa yang akan saya sampaikan”, dan “saya bisa melakukannya”. Sesuai dengan penelitian Manuardi & Mustopa (2021) bahwa *coping thought* efektif untuk menata kembali pikiran, dalam hal ini pikiran-pikiran yang negatif diarahkan menjadi pikiran-pikiran yang positif.

Teknik restrukturisasi kognitif merupakan teknik yang berfokus untuk mengidentifikasi pikiran yang negatif dan membangun jalan pikiran baru yang lebih positif agar individu menjadi pribadi yang dapat berfikir rasional. Siswa belajar untuk merestrukturisasi

pemikirannya agar lebih positif ketika berbicara di depan umum, atau dengan kata lain siswa mengubah pikiran negatif atau keliru yang menyebabkan kecemasan dan memulai dialog internal baru yang bersifat lebih positif dengan menggunakan teknik restrukturisasi kognitif.

Dengan penerapan teknik restrukturisasi kognitif yang dilakukan melalui koseling kelompok, siswa berbagi pengalaman dengan anggota kelompok lainnya, siswa berani mengungkapkan pendapatnya, dapat meningkatkan kemampuan komunikasi, dan siswa lebih yakin kepada dirinya sendiri, pikiran siswa menjadi lebih positif dan kekhawatiran yang dirasakan siswa berkurang. Teknik ini telah digunakan dengan sukses pada klien yang mempunyai pikiran-pikiran yang menyebut dirinya negati, dan kecemasan (Erford, 2016:258). Didukung dengan penelitian yang sudah dilakukan oleh Nursalim (2013:37) bahwa teknik ini efektif digunakan untuk menurunkan kecemasan siswa SMP di Surabaya.

Berdasarkan uraian di atas bisa dinyatakan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif memiliki pengaruh yang signifikan layanan konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif terhadap penurunan kecemasan berbicara di depan umum siswa kelas VIII C SMP Negeri 17 Kota Bengkulu.

## **SIMPULAN**

Tingkat kecemasan berbicara di depan umum siswa sebelum diberikan layanan konseling kelompok teknik restrukturisasi kognitif berada pada kategori sedang, kemudian setelah diberikan layanan konseling kelompok teknik restrukturisasi kognitif menjadi kategori rendah. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan layanan konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif terhadap penurunan kecemasan berbicara di depan umum pada siswa kelas VIII C SMP Negeri 17 Kota Bengkulu. Hal tersebut dapat dibuktikan dari hasil analisis data yang menyebutkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan layanan konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif terhadap penurunan kecemasan berbicara di depan umum siswa kelas VIII C SMP Negeri 17 Kota Bengkulu.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Aini, D. K. (2019). Penerapan Cognitive Behaviour Therapy dalam Mengembangkan Kepribadian Remaja di Panti Asuhan. *Jurnal Ilmu Dakwah*, 39(1), 70. <https://doi.org/10.21580/jid.v39.1.4432>
- Azwar. (2012). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta : Pustaka Belajar.
- Erford, B. T. (2016). *40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor*. Yogyakarta : Pustaka

Belajar.

- Hidayani, M., & Karneli, Y. (2022). Konseling Kelompok Analisis Transaksional untuk Mengurangi Kecemasan Berbicara di Depan Umum. *Eductum: Jurnal Literasi Pendidikan*, 1(2), 281–291.
- Ireel, A. M., Elita, Y., & Mishbahuddin, A. (2018). Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Mereduksi Kecemasan Menghadapi Ujian Siswa SMP Negeri 22 Kota Bengkulu. *Consilia : Jurnal Ilmiah Bimbingan Dan Konseling*, 1(2), 1–10.
- Janna, N. M., & Herianto. (2021). Artikel Statistik yang Benar. *Jurnal Darul Dakwah Wal-Irsyad (DDI)*, 18210047, 1–12.
- Khairunisa. (2019). Kecemasan Berbicara di Depan Kelas pada Peserta Didik Sekolah Dasar. *Jurnal Tunas Bangsa*, 6(2), 212–222.
- Manuardi, A. R., & Mustopa, S. (2021). Implementasi Restrukturisasi Kognitif Model Coping Thought Dalam Setting Konseling Kelompok. *Quanta*, 5(1), 44–51.  
<https://doi.org/10.22460/q.v1i1p1-10.497>
- Naor, Y. D. De, Sitasari, N. W., & Safitri. (2021). Gambaran kecemasan berbicara di depan umum pada santri SMA di pondok pesantren. *JCA Psikologi*, 2(2), 98–106. *antren. JCA Psikologi*, 2(2), 98–106.
- Ningsih, U. M., Hadiwinarto, H., & Sinthia, R. (2022). Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Rational Emotive Behavior Therapy Dalam Mengurangi Perilaku Agresif Siswa Dari Keluarga Disharmonis Di Smp N 13 Kota Bengkulu. *Consilia : Jurnal Ilmiah Bimbingan Dan Konseling*, 5(1), 34–44.  
<https://doi.org/10.33369/consilia.5.1.34-44>
- Nursalim, M. (2013). Strategi & Intervensi Konseling. Jakarta Barat : Indeks.
- Prakoso, B. (2014). Hubungan Antara Berpikir Positif Dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum. *Naskah Publikasi*, 0–8.
- Prayitno. (2018). *Konseling Profesional Yang Berhasil: Layanan Bimbingan Kelompok dan Konseling Kelompok*. Depok : Raja Grafindo Persada.
- Septiana, E. N., Rahmi, A., & Wae, R. (2020). Efektivitas Konseling Kelompok dengan Analisis Transaksional Untuk Mereduksi Kecemasan Berbicara di Depan Kelas di SMPN 8 Bukittinggi. *Educational Guidance and Counseling Development Journal*, 3(2), 69–75.