Jurnal Konseling Gusjigang
Vol. 10, No. 2, Desember 2024, Hal. 226-235

ISSN 2460-1187 (Print)
2503-281X (Online)

Konseling Teknik *Rehearsal* Kekuatan Husnudzon Untuk Mereduksi Kecemasan *Public Speaking*

Fadhilah Salmaeka[1], Tri Sutanti[2]
Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Ahmad Dahlan[12]
Email: fadhilah2000001163@webmail.uad.ac.id[1], tri.sutanti@bk.uad.ac.id[2]

Info Artikel

Riwayat Artikel
Diterima: 26-07-2024
Direvisi: 19-02-2025
Disetujui: 19-02-2025
Dipublikasikan: 19-02-2025

Keyword:
Public Speaking,
Teknik Rehearsal,
Husnudzon,
Konseling Individu.

Abstract

Anxiety during a presentation in front of the class is a condition where a person experiences fear or worry because they have to speak in front of others, either imagining or doing the presentation. Based on the observations conducted at SMA Negeri 2 Cilacap, anxiety was commonly associated with the students' negative perceptions of themselves and others. Hence, individual counseling services with rehearsal techniques emphasizing the concept of husnuzon were conducted to reduce the student's anxiety during a presentation in front of the class in SMA Negeri 2 Cilacap. The research employed a pre-experimental type with a quantitative approach and pretest-posttest one-group design. Three students were the study's subjects. Purposive sampling is the method of sample elimination used, while the data were analyzed using descriptive statistic techniques. The scores indicated a significant difference in the anxiety level during the presentation before and after the individual counseling.

Artikel ini dapat diakses secara terbuka dibawah lisensi CC-BY

https://doi.org/10.24176/jkg.v10i2.13307

Pendahuluan

Saat ini perkembangan era globalisasi berjalan dengan cepat. Manusia sebagai khalifah di bumi diberikan akal dan potensi yang dapat dikembangkan dalam bidang pendidikan demi tercapainya kemakmuran, keselamatan, dan kebahagiaan hidup di muka bumi. Oleh karena itu, pendidikan merupakan hal yang sangat penting dalam hidup manusia. Manusia berperan sebagai objek dan subjek pendidikan yang mana manusia menjadi "penerima" sekaligus "pemberi" dalam pelaksanaan proses pendidikan (Inah, 2015). Sekolah sebagai lembaga pendidikan formal diharapkan dapat mengembangkan potensi manusia secara optimal agar menjadi pribadi yang berkualitas.

Ketatnya persaingan global di masa kini dan masa yang akan datang membuat setiap anak atau peserta didik sebagai calon penerus bangsa dituntut untuk memiliki keterampilan dan kemampuan yang mumpuni, salah satunya keterampilan berkomunikasi yang cakap (Puspitaningtyas, 2019). Hal ini sejalan dengan tuntutan tujuan pendidikan yang mengembangkan kecerdasan akademik maupun keterampilan peserta didik. Di era globalisasi yang semakin maju ini, sebagian sekolah di Indonesia telah menerapkan kurikulum merdeka dimana proses

Jurnal Konseling Gusjigang
Vol. 10, No. 2, Desember 2024, Hal. 226-235
ISSN 2460-1187 (Print)
2503-281X (Online)

pembelajaran dalam kurikulum ini berpusat pada peserta didik sehingga mereka dituntut untuk mampu berperan aktif dalam pembelajaran. Untuk menerapkan pola pembelajaran yang berpusat pada peserta didik, sebagian besar guru mata pelajaran menerapkan pembelajaran dengan metode presentasi (Jendra & Sugiyo, 2020).

Presentasi merupakan salah satu bentuk komunikasi yang dilakukan baik dengan suara, gambar maupun bahasa tubuh (Malichatin, 2019). Dalam presentasi, individu harus menguasai isi atau materi yang akan disampaikan. Ada beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam presentasi seperti intonasi berbicara, ketepatan pengucapan materi, pilihan kata atau diksi, ketepatan sasaran pembicaraan, kesesuaian isi dengan topik diskusi, pandangan mata, mimik, bahasa tubuh, dan kelancaran berbicara (Gutara et al., 2017). Namun tidak semua peserta didik mampu melakukan presentasi dengan lancar dan hal tersebut dapat menghambat proses belajarnya. Sedangkan peserta didik atau penyaji dituntut untuk menyampaikan materi dengan baik supaya mudah dipahami. Banyak sekali kemungkinan yang dapat terjadi saat peserta didik melakukan presentasi seperti ketakutan, kecemasan, kekhawatiran, dan lain sebagainya.

Menurut Costello & Angold (Paramita, 2021) permasalahan kecemasan berbicara di depan umum merupakan hal yang banyak dialami oleh remaja, khususnya pada rentang umur 17-18 tahun. Hal itu sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Jendra dan Sugiyo (2020) pada peserta didik kelas XI di SMA Negeri 1 Wuryantoro didapatkan data bahwa kecemasan saat presentasi peserta didik berada pada kategori tinggi mencapai 11,4%, kategori sedang mencapai 79,5%, dan 9,1% berada kategori rendah. Selanjutnya, Puspitaningtyas (2018), penelitiannya menunjukan bahwa kecemasan berbicara dipengaruhi oleh pikiran negatif dan perilaku menghindar. Peserta didik terbata-bata dan artikulasi tidak jelas saat mempresentasikan hasil belajarnya di depan kelas karena mereka ingin presentasi tersebut cepat selesai dan dapat kembali ke tempat duduknya.

Presentasi merupakan salah satu tugas yang dianggap sulit sehingga peserta didik kurang mampu melaksanakannya. Hal ini akan berdampak pada tujuan pembelajaran yang tidak tercapai dengan maksimal karena ketika peserta didik mengalami kecemasan saat presentasi maka materi yang disampaikan menjadi tidak maksimal dan sulit dipahami oleh pendengar atau peserta didik lainnya. Hal tersebut dapat dibuktikan dari hasil wawancara di SMA Negeri 2 Cilacap. Peserta didik akan mulai berpikir negatif yang menyebabkan kesulitan berkonsentrasi, perasaan tidak tenang dalam mempresentasikan tugas, dan gugup ketika menjawab pertanyaan saat presentasi. Hal tersebut ditunjukan dengan peserta didik yang merasa takut jika membuat kesalahan, jantung yang berdebar kencang, anggota tubuh yang gemetar, terbata-bata dalam menyampaikan materi, pandangan mata yang menunduk, dan mulai berkeringat.

Jurnal Konseling Gusjigang
Vol. 10, No. 2, Desember 2024, Hal. 226-235
ISSN 2460-1187 (Print)
2503-281X (Online)

Dari beberapa peristiwa diatas dimungkinkan peserta didik mengalami kecemasan ketika presentasi. Peserta didik merasa kurang percaya diri dengan materi yang akan disampaikan karena minimnya persiapan dan penguasaan materi. Pandangan atau pikiran yang negatif tersebut akan berpengaruh pada cara peserta didik berkomunikasi, berkonsentrasi, bersikap, dan berperilakunya. Maka pikiran-pikiran negatif tersebut harus diubah menjadi positif. Dalam agama islam juga dijelaskan bahwa pola pikir, keyakinan, dan prasangka individu begitu berpengaruh dalam realitas kehidupan individu (Rusydi, 2012). Berpikir positif atau berprasangka baik disebut husnudzon dalam agama islam.

Untuk itu diperlukan upaya mereduksi kecemasan saat presentasi di depan kelas dengan layanan dan teknik yang disesuaikan dengan masalah konseli agar konseli lebih terdorong serta termotivasi untuk menyelesaikan permasalahannya. Salah satu alternatif layanan dan teknik yang dapat digunakan dalam bimbingan dan konseling adalah layanan konseling individu teknik *behavior rehearsal* dengan kekuatan husnudzon.

Teknik *rehearsal* dengan kekuatan husnudzon merupakan salah satu teknik dengan melakukan pengulangan atau latihan secara kontinu dan disertai dengan prasangka atau pikiran yang positif (husnudzon) terhadap segala sesuatu yang akan dan telah terjadi dalam kehidupan (Mahmud & Sunarty, 2012). Diharapkan dengan teknik *rehearsal* dengan kekuatan husnudzon ini, pola pikir negatif seperti kecemasan saat presentasi di depan kelas dapat berkurang dan bahkan menghilang serta memunculkan pola pikir baru yang lebih positif yang dapat meningkat atau menetap di masa yang akan datang.

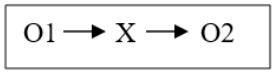
Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan penelitian pre-eksperimen dengan pendekatan kuantitatif. Penelitian kuantitatif bertujuan untuk mengembangkan dan mengaplikasikan model matematis, teori atau hipotesis yang berhubungan dengan fenomena alam (Hardani et al., 2020). Penelitian eksperimen dilakukan dengan memberikan layanan konseling individu dengan tujuan untuk melihat adanya akibat dari layanan tersebut terhadap tingkah laku seseorang yang diamati dan setelah itu dapat dilihat pengaruhnya. Desain yang digunakan yaitu *pretest posttest one group design* dengan konseling individu untuk mereduksi kecemasan saat presentasi siswa SMA Negeri 2 Cilacap.

Desain penelitian *pretest-posttest one group design* meliputi tiga langkah: (1) melaksanakan *pretest* guna mengukur variabel terikat; (2) melaksanakan *treatment* yang akan diberikan; dan (3) melaksanakan *posttest* guna mengukur hasil terhadap variabel terikat (Ketizmen & Güçyeter, 2024). Oleh karena itu, efektivitas *treatment*

Jurnal Konseling Gusjigang
Vol. 10, No. 2, Desember 2024, Hal. 226-235
ISSN 2460-1187 (Print)
2503-281X (Online)

ditentukan dengan membandingkan skor sebelum dan sesudah diberikan treatment atau layanan. Adapun Gambaran desain *one group pretest posttest* dibawah ini:



Keterangan:
O1 : Pengukuran tingkat kecemasan saat presentasi peserta didik sebelum diberikan perlakuan konseling individu (*pretest*)
X : Layanan konseling individu teknik rehearsal dengan kekuatan husnudzon (*treatment*)
O2 : Pengukuran tingkat kecemasan saat presentasi peserta didik sesudah diberikan perlakuan layanan konseling individu (*posttest*)

Populasi pada penelitian ini berjumlah 128 siswa dan sampel berjumlah 3 siswa kelas XI SMA Negeri 2 Cilacap yang dipilih dengan metode *purposive sampling*. Untuk mengukur kecemasan saat presentasi di depan kelas siswa digunakan skala yang sebelumnya telah di uji oleh *professional judgment*. Metode analisis data pada penelitian ini menggunakan analisis statistik deskriptif dengan mengukur *gain* skor rata-rata *pretest* dengan *posttest* kecemasan saat presentasi di depan kelas ditinjau dari tiap aspek.

Hasil dan Pembahasan

Penelitian dilaksanakan pada bulan Maret-Mei 2024 di SMA Negeri 2 Cilacap. Populasi penelitian berjumlah 128 siswa dan sampel berjumlah 3 siswa kelas XI SMA Negeri 2 Cilacap. Subjek penelitian dipilih dengan metode *purposive sampling*, yaitu siswa yang mengalami kecemasan saat presentasi dengan kategori tertinggi berdasarkan hasil skala kecemasan saat presentasi di depan kelas.

Pretest diberikan kepada siswa kelas XI SMA Negeri 2 Cilacap dalam bentuk skala yang terdiri dari 30 item pernyataan. Hasil pretest yang telah dilaksanakan digunakan untuk menentukan subjek penelitian. Selanjutnya dilakukan penghitungan skor menggunakan skala *likert* dan dibagi menjadi tiga kategori yaitu tinggi, sedang, dan rendah (Saifuddin, 2012). Berikut kriteria penilaian tingkat kecemasan saat presentasi di depan kelas:

Tabel 1. Kriteria Penilaian Tingkat Kecemasan Saat Presentasi Di Depan Kelas

Kategori	Interval	Frekuensi	%
Tinggi	90-120	9	7%
Sedang	60-89	105	82%
Rendah	30-59	14	10,9%

Jurnal Konseling Gusjigang
Vol. 10, No. 2, Desember 2024, Hal. 226-235
ISSN 2460-1187 (Print)
2503-281X (Online)

Jumlah	128	100%

Berdasarkan tabel kriteria penilaian tingkat kecemasan saat presentasi di depan kelas, diketahui populasi berjumlah 128 siswa. Data diatas menunjukan terdapat 9 siswa dengan kategori tinggi (7%), 105 siswa dengan kategori sedang (82%), dan 14 siswa dengan kategori rendah (10,9%) pada tingkat kecemasan saat presentasi di depan kelas. Dari hasil kategorisasi pretest kecemasan saat presentasi di depan kelas pada siswa kelas XI SMA Negeri 2 Cilacap, didapat 3 siswa dengan kategori kecemasan saat presentasi tertinggi sebagai berikut :

Tabel 2. Distribusi Nilai *Pretest* Kecemasan Saat Presentasi Di Depan Kelas

No	Subjek	*Pretest*		Kategori
		Fisiologis	Psikologis	
1	JUN	58	52	Tinggi
2	TPT	59	49	Tinggi
3	ALG	49	47	Tinggi
Jumlah		166	148	
Rata-rata		10,38	10,57	

Pada tabel 2, diperoleh rata-rata skor *pretest* kecemasan saat presentasi di depan kelas aspek fisiologis sebesar 10,38 dan aspek psikologis sebesar 10,57. Selanjutnya dilaksanakan layanan konseling individu teknik *rehearsal* dengan kekuatan husnudzon selama 8 kali pertemuan untuk mereduksi kecemasan saat presentasi di depan kelas. Setelah dilaksanakan *treatment* atau layanan konseling individu teknik *rehearsal* dengan kekuatan husnudzon, subjek kembali mengisi skala kecemasan saat presentasi di depan kelas untuk mengetahui perbandingan tingkat kecemasan saat presentasi antara sebelum dan sesudah diberikan *treatment*.

Tabel 3. Distribusi Nilai *Posttest* Kecemasan Saat Presentasi Di Depan Kelas

No	Subjek	*Posttest*		Kategori
		Fisiologis	Psikologis	
1	JUN	42	44	Sedang
2	TPT	24	25	Rendah
3	ALG	34	33	Sedang
Jumlah		100	102	
Rata-rata		6,25	7,29	

Berdasarkan tabel 3, diperoleh rata-rata skor *posttest* kecemasan saat presentasi di depan kelas aspek fisiologis sebesar 6,25 dan aspek psikologis sebesar 7,29. Maka dapat dilihat terjadi penurunan skor *posttest* dibandingkan *pretest* setelah diberikan

Jurnal Konseling Gusjigang
Vol. 10, No. 2, Desember 2024, Hal. 226-235
ISSN 2460-1187 (Print)
2503-281X (Online)

layanan konseling individu teknik *rehearsal* dengan kekuatan husnudzon untuk mereduksi kecemasan saat presentasi di depan kelas siswa SMA Negeri 2 Cilacap.

Untuk mengetahui perbedaan kondisi kecemasan saat presentasi di depan kelas siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan, maka dilakukan analisis statistik deskriptif. Statistik deskriptif adalah statistik yang digunakan untuk menganalisis data dengan mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum atau generalisasi (Sugiyono, 2019). Pada penelitian ini analisis statistik deskriptif dilakukan dengan membuat perbandingan dengan membandingkan rata-rata data sampel atau populasi. Analisis statistik deskriptif dilakukan sebagai pengambilan keputusan efektif atau tidaknya hasil penelitian.

Tabel 4. Analisis Statistik Deskriptif

No	Subjek	*Pretest*		*Posttest*		*Gain*	
		Fisiologis	**Psikologis**	**Fisiologis**	**Psikologis**	**Fisiologis**	**Psikologis**
1	JUN	3,63	3,71	2,63	3,14	1	0,57
2	TPT	3,69	3,5	1,5	1,79	2,19	1,71
3	ALG	3,06	3,36	2,13	2,36	0,94	1
Jumlah		10,38	10,57	6,25	7,29	4,13	3,29

Hasil analisis statistik deskriptif menunjukan *gain* skor rata-rata subjek JUN pada aspek fisiologis sebesar 1 dan aspek psikologis sebesar 0,57. *Gain* skor rata-rata subjek TPT pada aspek fisiologis sebesar 2,19 dan aspek psikologis sebesar 1,71. *Gain* skor rata-rata subjek ALG pada aspek fisiologis sebesar 0,94 dan aspek psikologis sebesar 1. Adapun *gain* skor rata-rata *pretest* ketiga subjek pada aspek fisiologis sebesar 4,13 dan gain skor rata-rata *posttest* ketiga subjek pada aspek psikologis sebesar 3,29. Hal tersebut menunjukan bahwa adanya perbedaan signifikan kecemasan saat presentasi di depan kelas antara sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling individu teknik *rehearsal* dengan kekuatan husnudzon.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui keefektifan layanan konseling individu teknik *rehearsal* dengan kekuatan husnudzon dalam mereduksi kecemasan peserta didik saat presentasi di depan kelas siswa SMA Negeri 2 Cilacap. Teknik *rehearsal* merupakan salah satu teknik dalam pendekatan *behavior* yang di dalamnya terdapat beberapa komponen yaitu meniru perilaku dan menerima umpan balik dari konselor dimana konselor memberikan latihan pengulangan pada siswa (Atika & Andriati, 2023). Untuk mencapai tingkah laku yang diinginkan dan menghilangkan tingkah laku yang maladaptif, dilakukan latihan atau permainan peran dalam implementasi teknik *rehearsal* (Susmawati Surya Asih et al., 2022).

Seperti yang telah disebutkan sebelumnya, kecemasan saat presentasi di depan kelas disebabkan karena pikiran yang negatif. Hal tersebut dibuktikan dengan

Jurnal Konseling Gusjigang
Vol. 10, No. 2, Desember 2024, Hal. 226-235
ISSN 2460-1187 (Print)
2503-281X (Online)

penelitian yang dilakukan oleh Olfon dkk (Dewi dan Andrianto, 2006). Seseorang yang selalu berpikir negatif akan merasa terancam, panik, dan khawatir terhadap sesuatu yang belum tentu akan terjadi. Pikiran tersebut akan berpengaruh pada cara peserta didik berkomunikasi, berkonsentrasi, bersikap, dan berperilakunya. Maka untuk mengatasi kecemasan saat presentasi di depan kelas, teknik rehearsal dapat dikombinasikan dengan berpikir positif. Pada penelitian yang dilakukan oleh Swann, Schneider, dan McClarty (2007), pikiran atau pandangan yang positif akan mengurangi kecemasan dalam diri seseorang. Dalam islam, berpikir positif disebut husnudzon.

Pelaksanaan layanan konseling individu teknik *rehearsal* dengan kekuatan husnudzon dilaksanakan selama 40 menit dengan total 8 pertemuan. Teknik *rehearsal* dengan kekuatan husnudzon diharapkan dapat mengubah pikiran negatif siswa yang menyebabkan kesulitan berkonsentrasi, perasaan tidak tenang dalam mempresentasikan tugas, dan gugup ketika menjawab pertanyaan saat presentasi. Hal tersebut ditunjukan dengan peserta didik yang merasa takut jika membuat kesalahan, jantung yang berdebar kencang, anggota tubuh yang gemetar, terbata-bata dalam menyampaikan materi, dan mulai berkeringat.

Penelitian ini menggunakan teknik *rehearsal* dengan kekuatan husnudzon. Pada penelitian yang dilakukan oleh Turner, Calhoun, dan Adam (Elford, 2016) teknik *rehearsal* terbukti dapat mengatasi masalah konseli seperti kecemasan, serangan panik, kemarahan, fobia, dan depresi. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Walsh (2002) mengatakan bahwa teknik *rehearsal* dapat digunakan pada konseli yang mengalami kecemasan sosial, salah satunya kecemasan saat presentasi di depan kelas. Konseli pada awalnya mempelajari cara berpikir atau perilaku baru, kemudian mempraktekan respon baru dalam situasi konseling. Dengan mula-mula konseli mempraktekan presentasi dalam lingkungan yang aman, diharapkan konseli dapat mengembangkan kepercayaan diri yang lebih besar sebelum mempraktekannya dalam situasi atau kehidupan nyata.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Naugle dan Maher (2008) juga menunjukan bahwa teknik *rehearsal* dapat mengatasi kecemasan lebih efektif dibandingkan teknik lainnya. Hal tersebut dikarenakan konseli terlibat secara langsung dalam perilaku yang diinginkan dengan mempraktekannya. Selain itu, tidak lupa konselor memberikan umpan balik spesifik untuk menciptakan perilaku yang diinginkan. Setelah keberhasilan awal konseli tercapai, tugas-tugas perilaku dibuat semakin sulit secara bertahap dan dipraktekan konseli di luar sesi konseling.

Berpikir positif memiliki manfaat yang sangat baik bagi kesehatan mental, begitu juga husnudzon dalam konsep islam. Salah satu perbedaan antara konsep berpikir positif dengan husnudzon adalah husnudzon tidak dapat terlepas keyakinan umat beragama terhadap keberadaan Allah SWT yang Maha Pengasih dan

Jurnal Konseling Gusjigang
Vol. 10, No. 2, Desember 2024, Hal. 226-235
ISSN 2460-1187 (Print)
2503-281X (Online)

Penyayang (Gusniarti et al., 2017). Sehingga salah satu keunggulan dari teknik kekuatan husnudzon adalah proses berpikir ini bukan hanya melibatkan individu saja, tetapi melibatkan Allah SWT dan kesadaran diri.

Pada teknik kekuatan husnudzon juga berfokus pada kognitif individu sehingga diharapkan dapat menghilangkan pola pikir negatif dan menggantinya dengan pola pikir baru (positif) untuk menghadapi masalah saat ini maupun yang akan datang. Layanan konseling teknik kekuatan husnudzon ini merupakan upaya dengan proses kognitif yang dapat mengubah cara pandang individu terhadap diri dan lingkungannya sehingga kecemasan yang dialami konseli dapat tereduksi.

Untuk dapat mengetahui perbedaan signifikan tingkat kecemasan antara sebelum dan setelah diberikan layanan konseling individu teknik *rehearsal* dengan kekuatan husnudzon, dilakukan analisis statistik deskriptif. Ditemukan bahwa *gain* skor rata-rata *pretest* ketiga konseli pada aspek fisiologis sebesar 4,13 dan *gain* skor rata-rata *posttest* ketiga konseli pada aspek psikologis sebesar 3,29. Maka terdapat perbedaan yang signifikan antara kecemasan saat presentasi di depan kelas sebelum dengan setelah dilaksanakan layanan konseling individu teknik *rehearsal* dengan kekuatan husnudzon.

Simpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan peneliti diatas dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan tingkat kecemasan siswa sebelum dan setelah diberikan layanan konseling individu teknik *rehearsal* dengan kekuatan husnudzon. Dapat disimpulkan bahwa layanan konseling individu teknik *rehearsal* dengan kekuatan husnudzon efektif untuk mereduksi kecemasan saat presentasi di depan kelas siswa. Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan peneliti, maka dapat dilakukan beberapa rekomendasi seperti: Guru BK disarankan untuk menjadikan hasil penelitian ini sebagai pedoman dalam melaksanakan layanan konseling untuk mereduksi kecemasan saat presentasi di depan kelas dengan teknik yang lebih bervariasi. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat menggunakan teknik atau metode penelitian lain untuk mereduksi kecemasan saat presentasi di depan kelas agar lebih beragam dan sebagai bentuk penyempurna yang telah dilakukan oleh peneliti.

Daftar Pustaka

Atika, A., & Andriati, N. (2023). Konseling Kelompok dengan Teknik Behavioral untuk Meningkatkan Minat Belajar pada Siswa Slow Learner di Sekolah Dasar. *EDUKASIA: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*, *4*(2), 1961–1968.

Dewi, A.P., dan Andriyanto, S., 2006, Hubungan antara Pola Pikir dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Mahasiswa Fakultas Keguruan, (laporan Penelitian-tidak diterbitkan), Yogyakarta: UII.

Jurnal Konseling Gusjigang
Vol. 10, No. 2, Desember 2024, Hal. 226-235
ISSN 2460-1187 (Print)
2503-281X (Online)

Elford, B. T. (2016). *Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor (Edisi Kedua)*. Pustaka Pelajar.

Gusniarti, U., Wibisono, S., & Nurtjahjo, F. E. (2017). Validasi Islamic Positive Thinking Scale (IPTS) Berbasis Kriteria Eksternal. *Jurnal Psikologi Islam*, *4*(1), 53–69.

Gutara, M. Y., Rangka, I. B., & Prasetyaningtyas, W. E. (2017). Layanan Penguasaan Konten untuk Meningkatkan Keterampilan Berbicara di Depan Umum Bagi Siswa. *Jurnal Fokus Konseling*, *3*(2), 138.

Hardani, H., Andriani, H., Ustiawaty, J., & Utami, E. F. (2020). *Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif*. Pustaka Ilmu.

Inah, E. N. (2015). Peran komunikasi dalam interaksi guru dan siswa. *Al-TA'DIB: Jurnal Kajian Ilmu Kependidikan*, *8*(2), 150–167.

Jendra, A. F., & Sugiyo, S. (2020). Pengaruh Efikasi Diri Terhadap Kecemasan Presentasi Siswa Kelas XI Di SMA Negeri 1 Wuryantoro. *Konseling Edukasi: Journal of Guidance and Counseling*, *4*(1), 138–159.

Ketizmen, G., & Güçyeter, B. (2024). Effect of first-semester basic design studio on architecture students' creative skills: a pre-and post-test assessment. *International Journal of Technology and Design Education*, 1-53.

Mahmud, A., & Sunarty, K. (2012). *Mengenal Teknik-Teknik Bimbingan Dan Konseling*.

Malichatin, H. (2019). Analisis Kemampuan Technological Pedagogical and Content Knowledge Mahasiswa Calon Guru Biologi Melalui Kegiatan Presentasi Di Kelas. *Journal Of Biology Education*, *2*(2), 162.

Naugle dan Maher (2008). Modeling and Behavioral rehearsal. Dalam W.O'Donohue,J.E. Fisher, & S.C. Hayes (Eds), Cognitive behavior therapy: Applying empirivally supported techniques in your practice (Edisi ke-2). New York, NY: John Wiley & Sons

Paramita, A. D., & Faradiba, A. T. (2021). Adverse childhood experience pada mahasiswa dan hubungannya dengan kecemasan dan depresi. *Jurnal Mindset*, 11(1).

Puspitaningtyas, D. (2019). Kecemasan Berbicara dalam Presentasi Bahasa Indonesia Siswa Kelas XI-Bahasa SMA Negeri 1 Grati Pasuruan. *Jurnal Linguistik*, *1*(1).

Rusydi, A. (2012). Husn Al-Zhann: Konsep berpikir positif dalam perspektif psikologi islam dan manfaatnya bagi kesehatan mental. *Jurnal Proyeksi*, *7*(1), 1–31.

Saifuddin, A. (2012). Penyusunan Skala Psikologi, Edisi 2. *Pustaka Pelajar*.

Jurnal Konseling Gusjigang
Vol. 10, No. 2, Desember 2024, Hal. 226-235
ISSN 2460-1187 (Print)
2503-281X (Online)

Susmawati Surya Asih, S. S. A., Purwati, P., & Sugiyadi, S. (2022). Teknik Behavioral Reherasal Terhadap Peningkatan Tanggung Jawab Belajar Di Era Pandemi Covid-19. *Jurnal Consulenza : Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi*, *5*(2), 104–115.

Swann, W., Christine C.S., dan Katie L.M. (2007). "Do People Self Matter? Self Concept and Self Esteem in Everyday Life". American Pshycologist, 62(2), 84-94.

Walsh, J. (2002). Shyness and social phobia. *Health & Work*, 27, 137-144