



Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan

Volume 5 Nomor 3 Juni 2023 Halaman 1253 - 1260

<https://edukatif.org/index.php/edukatif/index>

Program Layanan Bimbingan dan Konseling untuk Mengatasi Kecemasan Berbicara Siswa Depan Kelas

Lilis^{1✉}, Herdi²

Universitas Negeri Jakarta, Indonesia^{1,2}

e-mail : lilis_1108822010@mhs.unj.ac.id¹, herdi@unj.ac.id²

Abstrak

Berbicara di depan kelas adalah kemampuan penting bagi siswa, tetapi banyak yang mengalami kecemasan. Tujuan penelitian ini adalah menjelaskan program layanan bimbingan dan konseling (BK) dalam membantu siswa mengurangi kecemasan berbicara depan kelas. Pendekatan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif dengan metode studi kepustakaan. Berdasarkan hasil penelitian ditemukan bahwa program layanan BK dapat membantu siswa dalam mengatasi kecemasan mereka saat berbicara depan kelas. Program layanan BK yang diberikan untuk mengatasi siswa yang mengalami kecemasan saat berbicara depan kelas adalah dengan memberikan layanan BK individual dan layanan BK kelompok. Ada tiga teknik yang bisa dipilih untuk mengatasi kecemasan berbicara siswa di depan kelas, yaitu teknik CBT, REBT dan relaksasi.

Kata Kunci: Bimbingan dan konseling, kecemasan berbicara, CBT, REBT, relaksasi.

Abstract

Speaking in front of the class is an important ability for students, but many experience anxiety. The purpose of this study is to explain the guidance and counseling (BK) service program in helping students reduce anxiety speaking in front of the class. The approach in this research is a qualitative approach with a literature study method. Based on the results of the study, it was found that the BK service program can help students overcome their anxiety when speaking in front of the class. The BK service program provided to overcome students who experience anxiety when speaking in front of the class is by providing individual BK services and group BK services. There are three techniques that can be chosen to overcome students' speaking anxiety in front of the class, namely CBT, REBT and relaxation techniques.

Keywords: guidance and counseling, speaking anxiety, CBT, REBT, relaxation.

Copyright (c) 2023 Lilis, Herdi

✉ Corresponding author :

Email : lilis_1108822010@mhs.unj.ac.id

DOI : <https://doi.org/10.31004/edukatif.v5i3.4907>

ISSN 2656-8063 (Media Cetak)

ISSN 2656-8071 (Media Online)

PENDAHULUAN

Berbicara merupakan kemahiran mengeluarkan suara-suara guna mengungkapkan pemikiran, ide, atau perasaan secara lisan (Haryadi & Zamzani, 2000; Santosa, 2006). (Tarigan, 2008) mendefinisikan berbicara sebagai kapabilitas melafalkan suara artikulasi atau kosakata dalam mengungkapkan, menyatakan, dan menyampaikan pemikiran, ide, dan emosi. Berdasarkan hal itu, dapat dipahami bahwa membunyi kata dalam menyampaikan sesuatu kepada orang lain adalah kunci dari aktivitas berbicara. Secara sederhana, berbicara adalah kemampuan memberikan pesan kepada orang lain dengan dengan lisan.

Dalam definisi lain, berbicara bukan hanya pengucapan kata-kata, melainkan adanya penekanan dalam penyampaian gagasan yang disusun sesuai dengan kebutuhan mintratur. Menurut (Slamet & Amir, 1996), berbicara adalah kegiatan menyampaikan ide yang disusun sesuai dengan kebutuhan mitra tutur melalui kemampuan memberikan pesan melalui bahasa lisan. Berbicara merupakan keterampilan yang memerlukan kemampuan untuk menghasilkan suara yang jelas dan teratur, serta kemampuan untuk mengatur kata-kata, frasa, dan kalimat menjadi struktur yang masuk akal dan mudah dipahami (Underhill, 2016). Menurut (Tannen, 2017), berbicara adalah cara manusia mengkomunikasikan pesan dan pemikiran melalui penggunaan bahasa verbal dan nonverbal. Berbicara juga dipahami sebagai suatu tindakan yang memungkinkan kita untuk membangun hubungan dengan orang lain, berbagi pemikiran dan perasaan, serta mempengaruhi orang lain (Bolton, 2019). Berbicara didefinisikan sebagai kemampuan manusia untuk menghasilkan dan memahami bahasa, serta menggunakan bahasa untuk berkomunikasi dengan orang lain (Pinker, 2020). Kemampuan berbicara pada anak tidak hanya tentang menyampaikan pesan, tetapi juga tentang menelaah dan memastikan pesan tersebut dapat diterima dengan baik oleh pendengar (Auliyati et al., 2022). Berdasarkan pandangan-pandangan itu dapat disimpulkan bahwa berbicara adalah keterampilan dalam mengekspresikan kata-kata untuk menyampaikan tujuan, pikiran, gagasan, dan perasaan secara sesuai dengan kebutuhan mitra tutur, dengan penyesuaian susunan kata agar pesan dapat dipahami.

Kemampuan berbicara menjadi sangat penting bagi seorang siswa untuk dapat menyampaikan pendapatnya serta agar dapat terbangun komunikasi yang baik antarsiswa. Keterampilan berbicara memiliki peran yang sangat penting dalam proses komunikasi dan perkembangan sosial dalam masyarakat modern (Istiarini, 2014). Kemahiran berbicara menjadi penting karena dengannya seseorang dapat berkomunikasi secara efektif dan persuasif dengan orang lain (Carnegie, 2018). Pendapat itu mendapat dukungan dari (Marshall, 2021) yang menyatakan bahwa kemampuan berbicara yang baik dapat membantu seseorang untuk menjadi pemimpin yang efektif, membangun hubungan sosial yang kuat, dan meningkatkan karir di berbagai bidang di masa depan.

Berbicara di depan kelas adalah kemampuan penting bagi siswa dalam menyampaikan ide kepada teman-teman. Namun, banyak siswa mengalami kesulitan dan kecemasan saat berbicara di depan umum. Beberapa hal yang menyebabkan kecemasan tersebut antara lain takut salah bicara, takut dilihat orang lain, takut ada pertanyaan atau koreksi, dan takut diejek (Rahmawati et al., 2023). Hal tersebut senada dengan hasil penelitian Eslit yang menyatakan bahwa kecemasan berbicara di depan kelas adalah masalah yang sering dialami oleh para siswa, dan dapat berdampak negatif pada kinerja akademik siswa (Eslit, 2020).

Salah satu kemampuan yang dilatih di MTs Al-Hakim, Kecamatan Caringin, Kabupaten Sukabumi adalah kemampuan berbicara di depan kelas. Belajar berbicara di depan kelas ini dilatih melalui kegiatan latihan berpidato yang dilaksanakan seminggu satu kali. Kegiatan ini merupakan kegiatan terjadwal secara rutin dimana setiap siswa akan mendapatkan tugas berpidato dihadapan teman-temannya.

Menurut observasi para guru di MTs Al-Hakim, mereka melihat bahwa masih banyak siswa yang merasa sangat cemas ketika berbicara di depan kelas saat latihan pidato. Kecemasan merupakan perasaan yang tidak menyenangkan dan mengganggu keseimbangan emosional, ditandai dengan gejala seperti ketegangan, kegelisahan, ketakutan, gugup, berkeringat, dan sebagainya (Savitri & Swandi, 2023). Ketakutan-ketakutan

tersebut muncul akibat dari kecemasan yang berlebihan. Jika kecemasan siswa ketika berbicara di depan kelas ini tidak ditangani tentu akan berdampak buruk pada perkembangan siswa selanjutnya. Senada dengan yang disampaikan (Witt & Gardner, 2017) bahwa kecemasan berbicara di depan kelas dapat berdampak pada kinerja siswa, serta dapat mempengaruhi kemampuan mereka untuk berpartisipasi dalam aktivitas akademik dan sosial di kelas. Kecemasan berbicara di depan kelas dapat mempengaruhi persepsi siswa tentang kemampuan akademik mereka, dan dapat memengaruhi motivasi mereka untuk belajar dan berpartisipasi dalam kelas (Pleskac & Huff, 2019). Bahkan, kecemasan berbicara di depan kelas dapat menjadi penghalang bagi siswa untuk mengembangkan keterampilan bahasa dan komunikasi, serta dapat memengaruhi kemampuan mereka untuk berkomunikasi secara efektif dengan orang lain (Oxford & Levine, 2017).

Hasil pengamatan para guru tersebut dibuktikan dengan hasil penelitian pengukuran tingkat kecemasan berbicara bagi siswa ketika berbicara di depan kelas dengan menggunakan skala DASS yang dikembangkan oleh Lovibond & Lovibond (Fahrianti & Nurmina, 2021). Skala DASS adalah akronim dari *depression, anxiety, stress scale*. Dalam instrumen ini ada 42 pernyataan tentang depresi, kecemasan, dan stres. Dari 42 item pertanyaan itu hanya 14 item yang diadaptasi yang berkaitan dengan skala kecemasan. Hal itu dilakukan karena DASS dalam penelitian ini difokuskan pada kecemasan berbicara di depan umum.

Berdasarkan hasil pengisian instrument disimpulkan dari 30 anak yang ikut mengisi instrument terdapat rincian tingkat kecemasan sebagai berikut: sangat berat berjumlah 10 anak, berat berjumlah 3 anak, sedang berjumlah 6 anak, ringan berjumlah 3 anak, normal berjumlah 8 anak. Hal ini menunjukkan bahwa siswa kelas vii di MTS Al-Hakim yang mengikuti asesmen kecemasan siswa ketika berbicara di depan kelas 50 persen mengalami kecemasan berbicara di depan kelas dengan berbagai tingkatan kecemasan, dari mulai ringan, sedang, berat dan sangat berat.

Berbagai penelitian yang telah dilaksanakan untuk mengatasi kecemasan berbicara di depan kelas diantaranya penelitian yang dilaksanakan oleh Rahmawati et al. (2023) tentang realitas maya dalam mengatasi kecemasan bicara depan umum pada Mahasiswa. Ada juga penelitian yang dilakukan oleh Septiana et al. (2020) tentang upaya mengurangi kecemasan berbicara depan kelas dalam konseling kelompok dengan menggunakan analisis transaksional di SMPN 8 Bukittinggi. Hingga saat ini, belum ada penelitian yang secara khusus mengkaji program-program BK yang ditujukan untuk mengatasi kecemasan siswa saat berbicara di depan kelas. Oleh karena itu, tujuan penelitian ini adalah menjelaskan program BK yang dapat dilakukan di sekolah dalam mengatasi kecemasan siswa ketika berbicara depan kelas.

METODE

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian adalah pendekatan kualitatif, sedangkan metode kepustakaan (Creswell, 1994; Sugiyono, 2010). Penelitian ini menggunakan prosedur pengolahan data setelah dilakukan kegiatan menghimpun, membaca, dan mencatat data. Aktivitas pengumpulan data dilakukan melalui pencarian dari berbagai sumber yang sesuai dengan penelitian, baik cetak maupun elektronik seperti jurnal dan buku (Supriyadi, 2017). Tahapan penelitian ini meliputi pencarian ide terkait topik, pencarian informasi, fokus penelitian, mencari sumber data, seperti artikel, buku, dan dokumen, serta mencatat bahan penelitian. Tahap selanjutnya adalah mempersempit dan memperluas bahan bacaan yang ditemukan, menyusun kembali materi, dan memulai proses penulisan (Zed, 2014).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kecemasan adalah suatu pengalaman yang dialami oleh setiap individu, meskipun tingkat kecemasannya dapat bervariasi. Menurut Freud, kecemasan adalah perasaan cemas, kekhawatiran, dan takut terhadap hal-hal yang tidak jelas atau tidak diketahui (Corey et al., 2018). Kecemasan dianggap sebagai bentuk kelemahan dalam hubungan sosial. Seseorang yang mengalami kecemasan menjadikan komunikasi sosialnya tidak berjalan dengan efektif. Kecemasan membuat individu mengalami kegugupan sehingga

membuatnya tidak lancar berbicara dan kesulitan berkonsentrasi (Dayakisni & Hudaniah, 2003).

Kecemasan berbicara di depan kelas adalah ketakutan dan cemas yang dirasakan saat individu harus berbicara di hadapan orang lain. Hal ini terkait dengan evaluasi sosial dan ancaman terhadap harga diri. Kecemasan berbicara di depan kelas sebagai bentuk dari kecemasan sosial yang terjadi ketika individu merasa diperhatikan atau dinilai oleh orang lain (Byrne, 1995; McCroskey & Richmond, 1990; Zimbardo & Radl, 1981). Kecemasan berbicara di depan kelas dianggap sebagai keadaan yang dihasilkan oleh pengalaman sosial yang menakutkan yang dihadapi individu ketika berbicara di depan kelas (Greenberg, 2002). Kecemasan berbicara disebut juga *reticence* yang menyebabkan kesulitan dalam menyampaikan pesan dengan baik, disertai reaksi psikologis dan fisiologis (Septiana et al., 2020). Kecemasan berbicara di depan kelas didefinisikan sebagai bentuk kecemasan ketika tampil di depan orang lain dan dapat mempengaruhi performa seseorang dalam berbicara di depan kelas (Weaver II, 2013).

Merujuk pada beragam pendapat tersebut, kecemasan berbicara di depan kelas dapat diartikan sebagai rasa takut yang dirasakan oleh siswa ketika dihadapkan pada situasi ketika ia harus berbicara atau menyampaikan informasi di depan kelas atau publik. Kondisi ini biasanya disebabkan oleh perasaan tidak percaya diri, takut salah atau tidak mampu menyampaikan informasi dengan baik, takut dievaluasi atau dihakimi oleh orang lain, atau karena pengalaman buruk sebelumnya dalam situasi yang serupa. Gejala kecemasan berbicara di depan kelas dapat beragam, seperti jantung berdebar kencang, keringat berlebih, gemetar, sulit bernapas, dan sebagainya. Kondisi itu dapat mempengaruhi kinerja individu dalam menyampaikan informasi dan mengganggu kemampuan belajar dan berpartisipasi dalam lingkungan kelas.

BK adalah yang dilakukan oleh guru BK dalam membantu individu atau kelompok dalam mengatasi permasalahan secara teratur dan sistematis melalui tatap muka (Lilis, 2022). Layanan BK memiliki peran yang sangat penting dalam mengatasi kecemasan siswa berbicara di depan kelas. Program layanan BK dapat membantu siswa untuk memperoleh keterampilan sosial dan usaha untuk mengatasi kecemasan ketika harus berbicara di depan kelas (Capuzzi & Gross, 2011). Osborn & Hertzog menjelaskan bahwa layanan BK dapat mendukung dan membimbing siswa mengatasi kecemasan berbicara di depan kelas, sehingga mereka lebih percaya diri dan berani menghadapi situasi tersebut (Osborn & Hertzog, 2011).

Program layanan BK juga dapat membantu siswa untuk memperoleh keterampilan sosial-emosional yang diperlukan untuk mengatasi kecemasan berbicara di depan kelas, seperti kemampuan untuk mengatur emosi dan stres (Karcher, 2018). Artinya, layanan BK dapat membantu siswa untuk mengembangkan kemampuan interpersonal yang diperlukan untuk berbicara di depan kelas dengan percaya diri, seperti kemampuan untuk berkomunikasi dengan baik dan membangun hubungan sosial yang positif.

Ada beberapa jurnal yang membahas tentang BK untuk mengatasi kecemasan berbicara di depan kelas, di antaranya, adalah sebagai berikut. *The Effectiveness of Group Counseling Using Stress Inoculation Training and Systemic Desensitization Techniques to Reduce Public Speaking Anxiety* (Saputra & Afifulloh, 2020). Hasil penelitian menunjukkan bahwa BK kelompok lebih efektif dalam mereduksi kecemasan berbicara siswa. Penelitian oleh Fitri (2017) menunjukkan bahwa *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) efektif dalam menurunkan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa. Setelah intervensi CBT, terdapat perubahan positif dalam pikiran, perilaku, dan perasaan subjek. Skor tingkat kecemasan (SUD) menunjukkan penurunan dari pre-test 40%-80% menjadi 10% setelah intervensi, menunjukkan kemampuan subjek dalam menghadapi situasi berbicara di depan umum dengan lebih percaya diri.

Terdapat juga penelitian menguji keefektifan pendekatan REBT dalam layanan konseling individual dalam mereduksi kecemasan berbicara di depan umum dengan subjek penelitian peserta didik di SMA Negeri 2 Palangkaraya (Fitriani & Safithry, 2018). Penelitian ini menunjukkan bahwa konseling individual dengan pendekatan REBT efektif dalam mengurangi kecemasan berbicara di depan umum pada siswa SMA Negeri 2 Palangkaraya tahun pelajaran 2016/2017. Hasil uji statistik menunjukkan penurunan rata-rata kecemasan dari 80,50 menjadi 60,50. Dengan demikian, layanan konseling individual dengan pendekatan REBT efektif dalam

mengurangi kecemasan berbicara di depan umum pada siswa kelas X MIPA 4 di SMAN 2 Palangkaraya. Ada juga penelitian tentang layanan konseling kelompok yang menggunakan teknik relaksasi untuk mengurangi kecemasan berbicara depan umum oleh Febriana & Barida (2021). Berdasarkan penelitian ini, diketahui bahwa teknik relaksasi dalam layanan konseling kelompok efektif digunakan dalam mengurangi kecemasan berbicara depan umum. Peserta didik yang mendapatkan perawatan mengalami perubahan dalam perilaku, pikiran, dan perasaan mereka.

Berdasarkan penelitian-penelitian tersebut dapat disimpulkan ada beberapa teknik dalam Bimbingan dan Konseling yang dapat digunakan untuk membantu mengatasi kecemasan berbicara di depan kelas, antara lain: Pertama, *Cognitif Behaviour Therapy* (CBT). CBT adalah salah satu metode BK yang fokus pada perubahan pola pikir dan perilaku. Terapi ini dapat membantu mengubah pola pikir negatif yang menyebabkan kecemasan dan menggantinya dengan pola pikir positif yang lebih sehat dan realistis. Selain itu, CBT juga membantu mengenali dan mengubah perilaku yang tidak efektif dalam mengatasi kecemasan. Beck menyatakan bahwa CBT adalah pendekatan terapi yang didasarkan pada pemahaman bahwa pola pikir atau pemikiran yang tidak sehat dapat mempengaruhi perilaku dan emosi seseorang (Beck, 1976). Beck mengembangkan teknik terapi yang bertujuan untuk mengubah pola pikir negatif menjadi positif dengan cara yang sistematis dan terstruktur.

Kedua, teknik *Rational Emotive behaviour therapy* (REBT). Teknik REBT dikembangkan oleh Albert Ellis (1950) yang bertujuan mengidentifikasi dan mengubah sikap irrasional. Pendekatan terapi ini didasarkan pada prinsip bahwa emosi yang tidak sehat dan perilaku yang tidak diinginkan berasal dari keyakinan atau sikap yang irasional. Tujuan utama REBT adalah untuk membantu individu mengubah keyakinan atau sikap irasional mereka menjadi lebih rasional dan sehat, sehingga dapat mengurangi emosi yang tidak sehat dan perilaku yang tidak diinginkan. REBT didasarkan pada tiga prinsip utama yaitu: Pengenalan terhadap pola pikir yang tidak sehat dan menggantinya dengan pola pikir yang lebih sehat dan rasional, mengembangkan keterampilan untuk mengatasi masalah dengan cara yang lebih efektif dan sehat, membantu individu untuk menerima diri mereka sendiri dan menerima keadaan-keadaan yang tidak dapat diubah. Ellis, A. (1979).

Ketiga, Teknik Relaksasi, Teknik relaksasi digunakan sebagai metode untuk membantu seseorang meredakan kecemasan, mengurangi stres, meningkatkan kesejahteraan mental, dan mencapai ketenangan pikiran dan tubuh. Cormier dan Cormier dalam (Agustina et al., 2013) memberi pengertian relaksasi otot adalah teknik yang mengajarkan seseorang untuk merelaksasikan kelompok otot utama dalam tubuh, seperti tangan, wajah, leher, dada, bahu, punggung, perut, dan kaki. Tujuannya adalah untuk meningkatkan kesadaran akan perasaan tegang dan perasaan relaksasi dalam otot-otot tersebut. Dalam praktik layanan BK di sekolah, teknik-teknik tersebut dapat diterapkan melalui program layanan BK individu dan praktik layanan BK kelompok, dengan menerapkan teknik CBT, REBT dan relaksasi dalam pelaksanaannya.

Konseling individual adalah jenis pelayanan yang bertujuan membantu konseli dalam mengatasi masalah. Melalui interaksi tatap muka yang penuh kerahasiaan, konselor atau guru BK menggunakan pengetahuan dan keterampilannya untuk memberikan dukungan dan solusi kepada konseli (Yusuf, 2009). Adapun tujuan dari BK individu adalah membantu klien mencapai perubahan positif dalam perilaku, pikiran, dan emosi siswa. Guru bimbingan konseling memiliki peran penting dalam layanan BK individu, khususnya dalam membantu siswa mengatasi kecemasan berbicara di depan kelas. Melalui dukungan, motivasi, dan strategi koping yang tepat, konselor membantu siswa menemukan solusi yang sesuai dengan kebutuhan dan karakteristik mereka.

Layanan BK kelompok adalah salah satu bentuk layanan BK yang diberikan kepada sekelompok siswa dengan masalah atau kebutuhan yang serupa. Corey mengemukakan bahwa BK kelompok adalah proses di mana beberapa individu yang memiliki kebutuhan, tujuan, atau minat yang sama, bertemu secara teratur untuk membahas masalah-masalah atau isu-isu tertentu yang berkaitan dengan kehidupan mereka. Menurut Corey, BK kelompok memiliki beberapa karakteristik, yaitu: adanya interaksi antar anggota kelompok, adanya

pemimpin atau fasilitator kelompok, anggota kelompok memiliki kesamaan masalah atau kepentingan, adanya tujuan atau target yang jelas dalam kelompok (Corey et al., 2018).

Corey juga menyatakan bahwa BK kelompok memiliki banyak manfaat, antara lain, memberikan dukungan dan pengertian dari anggota kelompok lainnya, meningkatkan keterampilan sosial dan emosional, memberikan kesempatan untuk berlatih dalam situasi yang aman dan mendukung, meningkatkan rasa percaya diri dan penghargaan diri, membantu mengatasi masalah dan stres dengan cara yang sehat dan konstruktif. Dalam hal ini konseling kelompok melibatkan individu yang mengalami kecemasan berbicara di depan kelas untuk berbagi pengalaman dan belajar satu sama lain. Praktik Konseling kelompok ini juga dapat membantu individu merasa lebih terhubung dan didukung oleh orang lain yang mengalami masalah serupa (Corey et al., 2018).

SIMPULAN

Berdasarkan penelitian, ditemukan bahwa program layanan bimbingan konseling di sekolah dapat membantu mengatasi kecemasan siswa saat berbicara di depan kelas. Guru bimbingan konseling dapat menggunakan teknik seperti *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT), *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT), dan teknik relaksasi dalam melaksanakan program tersebut. Program bimbingan konseling ini dapat dilakukan secara individu maupun kelompok dengan perencanaan yang matang. Dengan demikian, guru bimbingan konseling dapat merancang program yang sesuai untuk membantu siswa mengatasi kecemasan saat berbicara di depan kelas, menggunakan teknik CBT, REBT, dan relaksasi sebagai pendekatan yang efektif.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, A. S., Yusransyah, & Mayasari, S. (2013). Upaya Mengurangi Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Menggunakan Teknik Relaksasi. *Jurnal Alibkin: Jurnal Bimbingan Konseling*, 2(4), 1–12. [Http://Jurnal.Fkip.Unila.Ac.Id/Index.Php/Alib/Article/View/2796](http://Jurnal.Fkip.Unila.Ac.Id/Index.Php/Alib/Article/View/2796)
- Auliyati, Y., Mardiani, C. P., & Wahyudiana, E. (2022). A Systematic Literature Review On Metode Role Play Dalam Meningkatkan Keterampilan Berbicara Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Parameter Volume 33 No. 2 Doi : Doi.Org/10.21009/Parameter.332.05 P-Issn : 0216-261x E-Issn : 2620-9519*, 33(2), 166–193.
- Beck, A. T. (1976). *Cognitive Therapy And The Emotional Disorders*. International Universities Press.
- Bolton, R. (2019). *People Skills: How To Assert Yourself, Listen To Others, And Resolve Conflicts*. Simon And Schuster.
- Byrne, D. (1995). The Psychology Of Human Misjudgment. *The Journal Of Social Issues*, 51(1), 41-64.
- Capuzzi, D., & Gross, D. R. (2011). *Introduction To The Counseling Profession (6th Ed.)*. Routledge.
- Carnegie, D. (2018). *Public Speaking And Influencing Men In Business*. Musicaum Books.
- Corey, G., Corey, M. S., & Haynes, R. (2018). *Groups: Process And Practice*. Cengage Learning.
- Creswell, J. (1994). *Research Design: Qualitative And Quantitative Approaches*. Sage Publications.
- Dayakisni, T., & Hudaniah. (2003). *Psikologi Sosial*. Umm Press.
- Eslit, N. (2020). Speaking Anxiety Among Efl Learners And The Effect Of Classroom Environment: A Literature Review. *English Language Teaching*, 13(1), 1-9.
- Fahrianti, F., & Nurmina. (2021). Perbedaan Kecemasan Mahasiswa Baru Ditinjau Dari Jenis Kelamin Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(1), 1297–1302. [Https://Jptam.Org/Index.Php/Jptam/Article/View/1101/984](https://Jptam.Org/Index.Php/Jptam/Article/View/1101/984)
- Febriana, A. R., & Barida, M. (2021). Layanan Konseling Kelompok Teknik Relaksasi Untuk Mereduksi Kecemasan Berbicara Di Depan Umum. *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan Dan Konseling*

- 1259 *Program Layanan Bimbingan dan Konseling untuk Mengatasi Kecemasan Berbicara Siswa Depan Kelas - Lilis, Herdi*
DOI : <https://doi.org/10.31004/edukatif.v5i3.4907>
Universitas Ahmad Dahlan, 1, 1463.
- Fitri, D. (2017). Efektivitas Cognitive Behavior Therapy Untuk Menurunkan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Psikologi Gunadarma*, 10(1), 65–73.
- Fitriani, F., & Safithry, E. A. (2018). Efektivitas Layanan Konseling Individual Pendekatan Rebt Untuk Mengurangi Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Peserta Didik Di Sma Negeri 2 Palangkaraya. *Suluh: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 3(2), 22–25.
<https://doi.org/10.33084/Suluh.V3i2.502>
- Greenberg, J. S. (2002). *Comprehensive Stress Management*. McGraw-Hill Education.
- Haryadi, & Zamzani. (2000). *Peningkatan Keterampilan Berbahasa Indonesia*. Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi.
- Istiarini, R. (2014). Peningkatan Kemampuan Berbicara Melalui Bermain Balok. *Jurnal Pendidikan Usia Dini*, 8(1), 145–154.
- Karcher, M. J. (2018). *Youth Mentoring: Theory And Practice*. Routledge.
- Lilis. (2022). Implementasi Konstruktivisme Dalam Praktik Layanan Bimbingan Dan Konseling. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 4, 1707–1715.
- Marshall, L. B. (2021). *Smart Talk: The Public Speaker's Guide To Success In Every Situation*. St. Martin's Essentials.
- Mccroskey, J. C., & Richmond, V. P. (1990). *Perceptions Of Teacher Immediacy, Interpersonal Communication, And Student Learning*. *Communication Education*, 39(4), 310-319.
- Osborn, C. J., & Hertzog, N. B. (2011). *School Counseling: A Comprehensive Review*. Pearson.
- Oxford, R. L., & Levine, J. M. (2017). *Anxiety And The Language Learner: New Insights*. Multilingual Matters.
- Pinker, S. (2020). *The Language Instinct: How The Mind Creates Language*. Harper Perennial.
- Pleskac, T. J., & Huff, M. J. (2019). *Speaking Anxiety And Self-Efficacy In Oral Communication: A Conceptualization And Operationalization*. *Communication Education*, 68(3), 354-375.
- Rahmawati, E. M., Ramdhani, R. N., Taufiq, A., & Nurillah, S. A. L. (2023). A Systematic A Literature Review: Virtual Reality Untuk Mengatasi Public Speaking Anxiety Pada Mahasiswa. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Vol. 7 No. 3, Bulan Agustus Tahun 2023 P-Issn : 2541-6782, E-Issn : 2580-6467*, 7(3), 382–394.
- Santosa, P. (2006). *Materi Dan Pembelajaran Bahasa Indonesia Sd*. Universitas Terbuka.
- Saputra, P. P., & Afifulloh, M. (2020). Pemetaan Penggunaan Bahasa Melayu Bangka. *Kredo : Jurnal Ilmiah Bahasa Dan Sastra*, 3(2), 307–321. <https://doi.org/10.24176/Kredo.V3i2.4560>
- Savitri, A. C. P., & Swandi, N. L. I. D. (2023). Intervensi Kecemasan Pada Mahasiswa : Literature Review. *Buletin Ilmiah Psikologi*, 4(1), 2720–8958.
- 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.
- Slamet, S. Y., & Amir. (1996). *Peningkatan Keterampilan Berbahasa Indonesia (Bahasa Lisan Dan Bahasa Tertulis)*. Universitas Sebelas Maret.
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Alfabeta.
- Supriyadi, S. (2017). Community Of Practitioners: Solusi Alternatif Berbagi Pengetahuan Antar Pustakawan. *Lentera Pustaka: Jurnal Kajian Ilmu Perpustakaan, Informasi Dan Kearsipan*, 2(2), 83.
<https://doi.org/10.14710/Lenpust.V2i2.13476>

- 1260 *Program Layanan Bimbingan dan Konseling untuk Mengatasi Kecemasan Berbicara Siswa Depan Kelas - Lilis, Herdi*
DOI : <https://doi.org/10.31004/edukatif.v5i3.4907>
- Tannen, D. (2017). *You're The Only One I Can Tell: Inside The Language Of Women's Friendships*. Ballantine Books.
- Tarigan. (2008). *Berbicara Sebagai Suatu Keterampilan Berbahasa*. Angkasa.
- Underhill, A. (2016). *Sound Foundations: Learning And Teaching Pronunciation (2nd Ed.)*. Macmillan Education Uk.
- Weaver Ii, R. L. (2013). *Communication And Relational Maintenance*. Kendall Hunt Publishing Company.
- Witt, P. L., & Gardner, D. G. (2017). *Understanding And Managing Public Speaking Anxiety: A Guide For Educators*. Sage Publications.
- Yusuf, S. (2009). *Program Bimbingan & Konseling Di Sekolah*. Rizqi Press.
- Zed, M. (2014). *Metode Penelitian Kepustakaan*. Yayasan Obor Indonesia.
- Zimbardo, P. G., & Radl, S. (1981). *Kecemasan Sosial*. Pt Bina Aksara.