

KEEFEKTIFAN KONSELING INDIVIDU TEKNIK SHAPING UNTUK MEREDUKSI KECEMASAN SAAT PRESENTASI DI DEPAN KELAS

Fadhilah Salmaeka¹⁾, Tri Sutanti²⁾
Universitas Ahmad Dahlan
Fadhilah2000001163@webmail.uad.ac.id¹⁾ tri.sutanti@bk.ad.ac.id²⁾

Abstrak

Persaingan global yang ketat di masa kini dan masa yang akan datang membuat setiap peserta didik sebagai calon penerus bangsa dituntut untuk memiliki keterampilan dan kemampuan yang mumpuni, salah satunya adalah keterampilan berkomunikasi yang cakap. Hal ini sejalan dengan tuntutan tujuan pendidikan di Indonesia yang menggunakan kurikulum merdeka belajar yang berpusat pada peserta didik sehingga mereka dituntut untuk aktif dalam pembelajaran. Untuk menerapkan pola pembelajaran yang berpusat pada peserta didik, sebagian guru menerapkan metode pembelajaran presentasi. Agar keterampilan dan kemampuan komunikasi anak berjalan dengan baik sesuai perkembangan peserta didik, perlu segera dilakukan penanganan jika peserta didik mengalami masalah kecemasan ketika melakukan presentasi di depan kelas. Untuk mengatasi hal tersebut dapat dilakukan dengan teknik shaping atau pembentukan tingkah laku baru secara bertahap dengan memberikan penguatan (reinforcement) secara langsung dan teroganisir saat tingkah laku tersebut ditampilkan. Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian studi literatur (literature review). Data yang digunakan dalam penelitian ini didapatkan tidak langsung terjun ke lapangan, tetapi berdasarkan penelitian terdahulu yang telah dilaksanakan. Berdasarkan hal tersebut dapat disimpulkan bahwa prosedur teknik shaping berpotensi untuk mereduksi kecemasan saat presentasi di depan kelas. Peran guru BK juga sangat penting untuk mereduksi kecemasan peserta didik, sehingga peserta didik akan terbiasa dan tidak merasa cemas ketika melakukan presentasi di depan kelas. Peserta didik yang mengalami kecemasan presentasi di depan kelas akan membuat pertumbuhan dan perkembangan belajar terhambat dikarenakan kurangnya keterampilan komunikasi pada peserta didik..

Kata Kunci: *Kecemasan, Konseling Individu, Teknik Shaping*

1. 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

PROSIDING

Seminar Antarbangsa

“Penguatan Karakter Menuju Konselor Multibudaya Dijiwai Nilai-Nilai Religius”

Selasa, 18 Juli 2023

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). Pendidikan membuat manusia berkembang dan beradaptasi sesuai dengan perkembangan zaman yang ada. Sekolah sebagai lembaga pendidikan formal diharapkan dapat mengembangkan potensi manusia secara optimal agar menjadi pribadi yang berkualitas. Hal ini merupakan usaha bersama untuk mengembangkan kepribadian, bakat, minat, dan kemampuan yang dimiliki.

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, 2012). 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 pembelajaran dalam kurikulum ini berpusat pada peserta didik sehingga mereka dituntut untuk mampu berperan aktif dalam pembelajaran. Hal tersebut terdapat dalam Undang-Undang Permendikbud Nomor 69 tahun 2013 yaitu dimana proses pembelajaran mulanya berpusat pada guru berubah menjadi berpusat pada peserta didik. Untuk menerapkan pola pembelajaran yang berpusat pada peserta didik, sebagian besar guru mata pelajaran menerapkan pembelajaran dengan metode presentasi (Jendra dan Sugiyo, 2020).

Presentasi merupakan metode pembelajaran dengan menyampaikan materi secara verbal dihadapan sekelompok orang (Sutomo, 2007). Presentasi merupakan salah satu bentuk komunikasi di depan umum maupun berargumentasi dalam lingkup tertentu. 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, Rangka, dan Prasetyaningtyas, 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.

Permasalahan kecemasan berbicara di depan umum merupakan hal yang banyak dialami oleh remaja. Hal itu seperti penelitian yang dilakukan oleh Khaerunnisa, Nugraha, dan Arumsari (2020) yang meneliti tentang tingkat kecemasan berbicara di depan umum pada peserta didik kelas X di SMAN 7 Tasikmalaya menunjukkan bahwa 33% peserta didik mengalami kecemasan itu. Peserta didik merasa tidak dapat mengatasi situasi-situasi yang mengancam atau memaksa dirinya untuk berbicara di depan umum sehingga timbul perasaan takut, khawatir, gugup, panik, cemas, dan perasaan lain yang dialami siswa dalam melakukan komunikasi atau berbicara di depan umum. Dari penelitian tersebut menunjukkan kecemasan berbicara di depan umum menjadi hal yang penting untuk menjadi pertimbangan untuk dicari alternatif solusinya. Penelitian lain yang dilakukan oleh Rahmawati (2014) pada peserta didik kelas XI di SMAN 2 Pare juga menunjukkan bahwa 15-25% peserta didik mengalami kecemasan saat berbicara di depan umum. Peserta didik merasa takut dan blank ketika harus berbicara di depan umum. Hal tersebut menimbulkan terhambatnya proses belajar mengajar peserta didik ketika mereka berhadapan dengan presentasi, diskusi, serta tanya jawab. Peserta didik akan kesulitan dalam mengungkapkan apa yang ada di dalam pikiran atau perasaannya sehingga hasil belajar yang diperoleh tidak maksimal. Selanjutnya, Puspitaningtyas (2018), penelitiannya menunjukkan bahwa kecemasan berbicara dipengaruhi oleh pikiran negatif dan perilaku menghindar. Banyak dijumpai peserta didik yang gugup dalam menyampaikan materi. Kontak mata dengan audience pun sangat kurang karena peserta didik terlalu fokus pada teks materi. Lalu banyak juga peserta didik yang sudah berani presentasi tanpa menggunakan teks materi, tetapi dalam menyajikan presentasi masih terbata-bata sehingga sulit dipahami oleh peserta didik lain. Selain itu, peserta didik juga terlihat gemetar dengan keringat yang bercucuran.

Hasil penelitian tersebut juga mengungkap gejala lainnya seperti saat guru meminta peserta didik untuk mempresentasikan materi di depan kelas, peserta didik

yang antusias atau semangat hanya sedikit. Dalam proses presentasi, peserta didik juga terburu-buru dalam menyampaikan materi sehingga kata-kata yang diucapkan terbata-bata. Tidak terdapat kejelasan pula dalam menyimpulkan hasil presentasi. Hal itu terjadi karena individu tidak dapat menyelesaikan tugasnya (presentasinya) dengan baik, jika ia sudah mampu melewati itu, maka kondisinya akan Kembali stabil (Saufi dan Wicaksono, 2013). Presentasi merupakan salah satu tugas yang dianggap sulit sehingga peserta didik kurang mampu melaksanakannya. Hal ini akan berakibat pada tujuan pembelajaran yang tidak tercapai dengan maksimal karena ketika peserta didik mengalami kecemasan saat presentasi maka materi yang disampaikan menjadi tidak optimal dan sulit dipahami oleh audience atau peserta didik lainnya. Peserta didik akan mulai berpikir negatif yang menyebabkan kesulitan berkonsentrasi, perasaan tidak tenang dalam mempresentasikan tugas, dan gugup ketika menjawab pertanyaan saat presentasi.

Dari beberapa peristiwa diatas dimungkinkan peserta didik mengalami kecemasan ketika presentasi. Presentasi kerap kali membuat peserta didik mengalami kecemasan akan kurangnya penyampaian materi yang akan diberikan. 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. Kecemasan saat presentasi menjadi suatu permasalahan yang kompleks karena secara tidak langsung berdampak negatif pada peserta didik dan tidak menutup kemungkinan akan menjadi sebuah kebiasaan di masa depan. Maka permasalahan ini perlu dihilangkan dan direduksi dengan layanan dan teknik yang tepat karena ini merupakan permasalahan yang serius.

Guru BK memiliki peranan yang penting dalam menunjang proses belajar di sekolah. Tugas guru BK terkait dengan pengembangan diri peserta didik yang sesuai dengan kebutuhan, kepribadian, bakat, dan minat. Untuk itu guru BK melaksanakan berbagai layanan sesuai dengan kebutuhan peserta didik. Salah satu layanan yang dapat dikembangkan untuk memecahkan masalah peserta didik yaitu konseling. Terdapat beberapa pendekatan yang dapat digunakan dalam konseling. Salah satunya adalah pendekatan behavior. Pendekatan ini berfokus pada upaya perubahan tingkah laku yang

tampak pada individu. Teknik dalam pendekatan behavior diantaranya disentisasi sistematis, asertif, aversi, teknik reinforcement, shapping, teknik flooding, modelling, self management, dan kontrak perilaku yang masing-masing memiliki keunggulan dan kelemahannya (Jeanette Murad Lesmana, 2005). Salah satu teknik yang unggul dalam pendekatan behavior adalah teknik shaping. Teknik shaping ini dapat mengurangi kecemasan peserta didik saat presentasi karena memiliki keunggulan diantaranya yaitu teknik ini terdapat hasil konkrit atau nyata berupa perubahan perilaku yang dapat dilihat dan diukur secara akurat dibandingkan dengan pendekatan lainnya (Chairunnisa dan Kemala, 2020). Pada teknik ini juga terdapat pembuatan tujuan yang jelas antara konselor dengan konseli di awal sesi dan hal tersebut dijadikan acuan keberhasilan proses konseling, serta teknik ini membutuhkan waktu yang relatif singkat (Lubis 2011). Layanan konseling teknik shaping ini berfungsi sebagai rangsangan yang membentuk konsep aktifitas yang dapat mengurangi perilaku kecemasan peserta didik. Dan juga, melalui teknik shaping ini, peserta didik dapat membentuk perilaku baru yang bermanfaat (Ardiansyah dan Efendi, 2021).

Berdasarkan pemaparan diatas, maka penelitian ini berfokus pada upaya mengurangi kecemasan peserta didik saat presentasi di depan kelas dengan mencari alternatif solusinya. Dengan demikian penelitian ini ingin mencari solusi layanan konseling untuk memecahkan permasalahan berkaitan dengan kecemasan berbicara di depan umum yang akan dikembangkan dengan menggunakan teknik shaping. Shaping merupakan salah satu teknik dalam membentuk perilaku dengan cara memberikan penguat secara sistematis dan langsung setiap kali tingkah laku ditampilkan. Penguat yang diberikan merupakan penguat yang bersifat positif yang dapat berupa pujian, barang, tepuk tangan, dan banyak lainnya (Komalasari, 2014). Diharapkan dengan teknik shapping perilaku yang sifatnya maladaptif atau dalam hal ini kecemasan berbicara di depan umum dapat berkurang dan bahkan menghilang serta memunculkan perilaku baru yang lebih adaptif yang dapat diulang, meningkat, atau menetap di masa yang akan datang.

2. Metode

Metode penelitian yang digunakan adalah studi literatur dengan panduan pada buku dan jurnal penelitian terkait yang berhubungan dan mendukung tema penelitian. Data yang digunakan pada penelitian ini didapatkan tidak langsung terjun kelapangan, tetapi mengambil data berdasarkan penelitian terdahulu yang telah dilaksanakan. Sumber data yang digunakan adalah buku, database Google Scholar, Perpusnas, e-resources yang berupa artikel dan jurnal.

3. Hasil dan Pembahasan

Kecemasan Presentasi Di Depan Kelas

Kecemasan adalah kondisi emosi tanpa objek tertentu. Kecemasan dipicu oleh hal yang tidak diketahui dan menyertai semua pengalaman baru, seperti saat pertama kali masuk sekolah, memulai pekerjaan baru, melahirkan anak pertama, atau mempresentasikan sesuatu di depan umum (Stuart dan Sundeen, 2016). Menurut West & Turner (dalam Muslim, 2014), kecemasan presentasi adalah ketakutan individu ketika melakukan presentasi. Ketakutan tersebut berupa perasaan negatif yang dirasakan individu bersamaan dengan perasaan gugup, panik, atau pun tegang dalam melakukan presentasi. Aydin (dalam Shinta Yuniarti, 2017) menyebut bahwa kecemasan presentasi merupakan kondisi dimana peserta didik tidak memiliki kemampuan berkomunikasi yang baik atau matang sehingga mereka merasa khawatir dan frustrasi untuk berkomunikasi secara nyata dengan orang lain.

Menurut Morreale, Spitzberg, & Barge (dalam Reni Susanti & Sri Supriyanti, 2013) menyatakan bahwa kecemasan presentasi di depan kelas sebagai perasaan takut dan cemas yang dihubungkan dengan situasi berbicara yang nyata atau dibayangkan. Perasaan cemas atau grogi saat mulai presentasi di depan kelas adalah hal yang seringkali dialami kebanyakan peserta didik bahkan seseorang yang telah berpengalaman berbicara di depan umum pun tidak terlepas dari perasaan ini (Prakoso dan Partini, 2015). Khayyirah (2013) kecemasan berbicara saat presentasi adalah ketidaknyamanan yang dirasakan individu yang tidak menetap, baik saat hanya membayangkan melakukan presentasi maupun saat presentasi. Hal ini ditandai dengan

gejala fisik dan psikologis. Kecemasan berbicara tidak mengenal usia, siapa pun bisa mengalaminya, bahkan seseorang yang sudah terlatih sekalipun. Jadi kecemasan saat presentasi adalah perasaan tidak nyaman seperti gelisah, takut, khawatir ketika melakukan maupun membayangkan saat presentasi.

Adapun ciri yang menandai kecemasan saat presentasi di depan kelas seperti detak jantung berdebar kencang, anggota tubuh gemetar, keringat yang muncul berlebihan, dan wajah memerah. Itu merupakan ciri fisiologis yang menandakan kita mengalami kecemasan saat akan presentasi di depan kelas. Adapun ciri psikologis seperti gugup, tegang, bingung, dan kesulitan merangkai pikiran untuk mengungkapkan kata-kata yang akan disampaikan dalam presentasi (Alawiyah dkk, 2022).

Menurut Rakhmat (2014), ada beberapa alasan yang menyebabkan seseorang mengalami kecemasan saat presentasi di depan kelas. Yang pertama adalah individu tidak mengerti apa yang harus dilakukan. Ia tidak memahami bagaimana cara memulai pembicaraan sehingga ia akan merasa kebingungan. Yang kedua adalah individu akan membentuk citra diri (self image) dan pengendalian diri (self control) yang negatif akibat pengalaman kegagalan yang ia alami saat presentasi di depan kelas di hadapan peserta didik lainnya. Individu akan berpikir bahwa ia tidak memiliki kemampuan untuk berbicara atau presentasi di depan kelas sehingga ia akan menghindari kesempatan untuk berbicara. Yang ketiga adalah individu paham bahwa ia akan dinilai saat melakukan presentasi. Dari sanalah timbul kecemasan karena individu akan berpikir bahwa penilaian dari orang lain bisa saja mengangkat atau menjatuhkan harga diri. Yang keempat adalah self efficacy rendah yang dimiliki individu. Tidak hanya individu yang pemula, bahkan individu yang terkenal sebagai pembicara yang baik dapat memiliki self efficacy yang rendah. Hal ini dapat terjadi karena pembicara berhadapan dengan situasi yang asing seperti mempresentasikan sesuatu di hadapan orang yang tidak dikenal dan mempresentasikan sesuatu yang tidak disukai.

Untuk mereduksi kecemasan saat presentasi di depan kelas, ada beberapa upaya yang dapat dilakukan seperti: 1) Mencoba rileks atau santai sebelum presentasi seperti melakukan penyembuhan diri, mengatur pernapasan, melakukan dzikir, meditasi; 2) Membuat catatan kecil sebelum presentasi yang berisikan hal-hal penting untuk

memudahkan menghafal istilah yang sulit dimengerti orang awam dan mempermudah hafalan ketika berlatih untuk presentasi nanti; 3) Berlatih di depan kaca sebelum presentasi. Upaya ini membantu peserta didik menilai dan mengoreksi proses presentasi mereka sendiri. Dengan berlatih di depan kaca, peserta didik akan menumbuhkan rasa percaya diri secara perlahan dan kecemasan pun akan berkurang; 4) Melatih presentasi dengan berbicara kepada teman merupakan salah satu Upaya mutakhir dalam mengatasi kecemasan saat menghadapi presentasi karena kita menciptakan situasi semirip mungkin dengan situasi saat presentasi (Yamin & Samsudin, 2021).

Konseling Individu

Layanan bimbingan dan konseling merupakan salah satu upaya untuk membentuk peserta didik menjadi individu yang tumbuh dan berkembang optimal sehingga memiliki kemampuan untuk mengatasi masalah-masalah yang ada dalam hidupnya (Lianawati, 2017). Salah satu layanan yang ada di dalam bimbingan dan konseling adalah layanan konseling individu. Menurut Hellen (dalam Lianawati, 2017), mendefinisikan konseling individu sebagai layanan diberikan kepada konseli secara perorangan dengan bertemu langsung atau tatap muka dengan guru BK untuk membantu mengatasi masalah pribadi yang dialami konseli.

Menurut Holipah (dalam Lianawati, 2017), konseling individual merupakan jantung dari layanan bimbingan dan konseling yang berarti konselor harus memiliki kemampuan untuk menguasai keterampilan-keterampilan dalam konseling yang nantinya akan diaplikasikan dalam proses konseling demi ketercapaian tujuan konseling. Jika telah menguasai keterampilan konseling individual, konselor akan mudah menjalankan layanan konseling lainnya

Teori Dasar Teknik Shaping

Komalasari dkk (dalam Mulvariani dkk, 2021) mendefinisikan teknik shaping sebagai salah satu teknik dalam pendekatan behavior yang berguna untuk membentuk tingkah laku baru yang belum muncul dengan memberikan penguatan (reinforcement) secara langsung, bertahap, dan sistematis ketika tingkah laku tersebut ditampilkan. Caranya adalah dengan memperkuat bagian-bagian kecil tingkah laku baru yang diinginkan secara terus menerus atau sistematis hingga mendekati tingkah laku akhir

yang diinginkan (Damayanti, 2018). Hal tersebut dilakukan konselor dengan memberi penguatan (reinforcement).

Menurut Miltenberger (dalam Supriyanto, 2016), tujuan teknik shaping yang pertama yaitu membentuk perilaku baru pada individu yang bersifat adaptif. Yang kedua adalah memunculkan lagi perilaku yang sebelumnya pernah muncul. Namun karena suatu alasan, perilaku tersebut tidak dimunculkan Kembali oleh individu. Sebagai contoh memunculkan perilaku tidak berbahaya yang enggan dimunculkan oleh orang tersebut karena trauma. Selanjutnya yang ketiga adalah mengubah beberapa dimensi perilaku yang dimunculkan seseorang.

Keunggulan Teknik Shaping

Menurut Dewi (dalam Anggraini dkk, 2018), teknik shaping merupakan teknik yang dilakukan untuk menciptakan perilaku baru dengan cara membagi tahapan yang dipelajari menjadi bagian-bagian kecil dengan disertai adanya pemberian penguatan pada setiap tahapan yang sudah berhasil dikuasai peserta didik. Maka dari itu, prosedur teknik shaping berpotensi untuk mereduksi kecemasan saat presentasi di depan kelas dengan beberapa keunggulan sebagai berikut: 1) Jika dibandingkan dengan pendekatan lain, teknik shaping memiliki hasil yang nyata atau konkrit, yaitu berupa perubahan perilaku. Sedangkan pendekatan lain seperti humanistik dan clien centered hasilnya lebih bersifat abstrak dan menekankan pada wawasan atau pemikiran konseli; 2) Terdapat pembuatan tujuan di awal konseling antara konselor dan konseli dan tujuan tersebut dijadikan acuan keberhasilan proses konseling; 3) Konseling dilaksanakan dengan waktu yang relatif singkat namun optimal karena pembentukan perilaku tiap tahapnya dibagi menjadi bagian-bagian kecil; 4) Terdapat Kerjasama yang baik antara konseli dan konselor dalam menetapkan tujuan dan memilih teknik yang akan digunakan dalam konseling.

Prosedur Teknik Shaping Untuk Mereduksi Kecemasan Saat Presentasi Di Depan Kelas

Teknik shaping merupakan salah satu teknik dalam pendekatan behavior yang bertujuan untuk menciptakan perilaku baru yang diinginkan dengan memberikan penguatan-penguatan (reinforcement) sehingga terbentuk perilaku yang diinginkan.

Dalam penelitian ini, tingkah laku baru yang diinginkan adalah tereduksi atau berkurangnya kecemasan saat presentasi di depan kelas.

Penerapan shaping menurut Komalasari, dkk (dalam Damayanti, 2018), yaitu: 1) Membuat analisis ABC. Di dalamnya konselor mengidentifikasi pemicu perilaku yang muncul, perilaku bermasalah individu, dan konsekuensi atas perilaku bermasalah individu yang merupakan kecemasan saat presentasi di depan kelas; 2) Menetapkan tujuan atau capaian perilaku secara spesifik yang akan dicapai bersama konseli yaitu tereduksi atau berkurangnya perasaan cemas konseli saat presentasi di depan kelas; 3) Menentukan jenis penguatan yang akan diaplikasikan seperti reinforcement primer atau sekunder; 4) Membuat perencanaan berisi tahapan pencapaian perilaku mulai dari perilaku awal sampai perilaku akhir. Sebagai contoh peserta didik yang awalnya mengalami kecemasan saat presentasi di depan kelas menjadi berkurang kecemasannya; 5) Perencanaan modifikasi selama berlangsungnya program shaping dilakukan dengan memberi penguatan pada perilaku awal sehingga semakin mendekati capaian perilaku yang ingin dicapai. Maksudnya adalah dilakukan secara bertahap. Di awal peserta didik diajarkan untuk melakukan presentasi di depan cermin, setelah itu di depan sekelompok teman yang terdiri dari 5 orang, kemudian diajarkan untuk berani melakukan presentasi di depan kelas. Dengan begitu anak akan berhasil untuk mereduksi kecemasannya saat presentasi di depan kelas; 6) Menetapkan waktu atau durasi pemberian penguatan di setiap tahapan program. Contohnya dilakukan setelah 2 kali percobaan capaian perilaku dalam satu tahap.

4. Kesimpulan

Dari pemaparan diatas dapat disimpulkan bahwa teknik shaping dapat digunakan untuk mereduksi kecemasan saat presentasi di depan kelas pada peserta didik, sehingga peserta didik tidak merasa gugup dan tidak merasa cemas ketika diminta untuk melakukan presentasi. Peserta didik yang mengalami kecemasan saat presentasi di depan kelas akan membuat terhambatnya proses belajar peserta didik dan tujuan pembelajaran tidak tercapai dengan maksimal.

Daftar Pustaka

- Alawiyah, D., Nurasmi, N., Asmila, N., & Fatasyah, R. (2022). Upaya Meningkatkan Kepercayaan Diri Terhadap Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa. *Retorika: Jurnal Kajian Komunikasi dan Penyiaran Islam*, 4(2), 104-113.
- Damayanti, N. K. J. (2018). Perbedaan Efektivitas Model Konseling Behavioral Dengan Teknik Modeling Dan Teknik Shaping Terhadap Self-Intrception Siswa Ditinjau dari Jenis Kelamin Siswa Kelas Xi Sma Negeri 1 Tabanan. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Indonesia*, 2(1), 20-25.
- Fatchurahman, M. (2018). Problematik pelaksanaan konseling individual. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Ar-Rahman*, 3(2), 25-30.
- 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.
- Lianawati, A. (2017). Implementasi keterampilan konseling dalam layanan konseling individual. In *Seminar & Workshop Nasional Bimbingan dan Konseling: Jambore Konseling (Vol. 3)*.
- Mulvariani, W., Salsabiila, H. S., & Jamaluddin, M. (2021). Modifikasi Perilaku Teknik Shaping Untuk Mengurangi Kecemasan Sosial Pada Anak. *Psyche: Jurnal Psikologi*, 3(2), 174-181.
- Susanti, R., & Supriyantini, S. (2013). Pengaruh Expressive Writing Therapy Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahapeserta didik. *Jurnal Psikologi*, IX(2), 119-129.
- Yuniarty, S. (2017). Kecemasan Berbicara Di Dalam Kelas Bahasa Asing Terhadap Peserta didik Kelas 10 DI SMK Negeri 5 Palembang. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan*, II(1), 144-152.