



## Pengaruh Konseling Kelompok Menggunakan Teknik *Self- Instruction* Dalam Mengurangi *Glossophobia* Peserta Didik SMPN 2 Kubung

**Nia Prisna Angela**

Program Studi Pascasarjana Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam (BKPI)

Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Batusangkar

Email: [nia.prisnangela@gmail.com](mailto:nia.prisnangela@gmail.com)

### Abstrak

Penelitian ini berawal dari kenyataan bahwa ada peserta didik di SMPN 2 Kubung yang memiliki *glossophobia* tinggi. Konselor sekolah merupakan salah satu pihak yang berupaya membantu peserta didik dalam mengurangi *glossophobia* peserta didik. Penelitian ini bertujuan Untuk mengetahui pengaruh konseling kelompok menggunakan teknik *self- Intruccion* terhadap tingkat *glossophobia* di depan umum pada peserta didik. Penelitian ini merupakan penelitian dengan desain *One-Group Pretest-Posttest Designs*. Sampel pada penelitian ini adalah peserta didik kelas VIII, yang berjumlah 8 orang peserta didik. Teknik yang digunakan dalam pengambilan sampel yaitu *purposive sampling*. Teknik pengumpulan data menggunakan skala *glosoophobia*. Analisis data menggunakan aplikasi SPSS versi 25 dengan teknik analisis uji *paired sampel t-test* dan uji *n-Gain*. Temuan penelitian menunjukkan bahwa *glossophobia* kelas VIII.4 SMPN 2 Kubung sebelum diberikan konseling kelompok menggunakan teknik *self-intruccion (pre-test)* berada pada kategori tinggi, dan sesudah diberikan konseling kelompok menggunakan teknik *self-intruccion (pos-test)* berada pada kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan *glossophobia* sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok menggunakan teknik *self-intruccion*, jadi dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh konseling kelompok dengan teknik *self-instruction* sebagai layanan bimbingan dan konseling dalam mengurangi *Glossophobia* peserta didik SMPN 2 Kubung. Oleh karena itu guru bimbingan dan konseling di sekolah disarankan agar dapat menggunakan teknik *Self Instruction* untuk membantu Peserta didik dalam menurunkan/ mengurangi tingkat *glossophobia*.

**Kata Kunci :** Teknik *Self Instruction*, *Glosoophobia*

### Abstract

This research begins with the fact that there are students at SMPN 2 Kubung who have high *glossophobia*. School counselors are one of the parties who seek to assist students in reducing students' *glossophobia*. This study aims to determine the effect of group counseling using self-instruction techniques on the level of

*glossophobia* in public in students. This research is a research with *One-Group Pretest-Posttest Designs*. The sample in this study was class VIII students, totaling 8 students. The technique used in sampling is *purposive sampling*. The data collection technique used a *glossophobia* scale. The data analyst used SPSS version 25 application with the analysis technique of *paired sample t-test* and *n-Gain test*. The research findings show that *glossophobia* in class VIII.4 SMPN 2 Kubung before being given group counseling using *self-instruction* techniques (*pre-test*) is in the high category, and after being given group counseling using self-instruction techniques (*post-test*) is in the moderate category. This shows that there are differences in glossophobia before and after being given group counseling services using *self-instruction* techniques, so it can be concluded that group counseling with *self-instruction* techniques as guidance and counseling services is effectively used in reducing *glossophobia* for students of SMPN 2 Kubung. Therefore, guidance and counseling teachers at schools are advised to use self-instruction techniques to help students reduce/reduce the level of *glossophobia*.

**Keywords:** *Self Instruction Techniques, Glossophobia*

## PENDAHULUAN

Komunikasi memiliki peran sebagai sarana pemenuhan kebutuhan peserta didik di bidang sosial, pribadi, belajar, karir, keagamaan, maupun juga keluarga. Komunikasi mempunyai peranan yang sangat penting dalam kehidupan sehari-hari karena komunikasi sebagai pembentukan atau pengembangan pribadi untuk kontak sosial. Melalui komunikasi seseorang tumbuh belajar, menemukan pribadi kita dan orang lain, bergaul, bersahabat, bermusuhan, mencintai atau mengasihi orang lain, membenci dan sebagainya. Komunikasi bisa disampaikan dalam bentuk komunikasi verbal, nonverbal, maupun komunikasi melalui media pembelajaran (Winarni, 2013). Komunikasi sangat penting dalam proses pembelajaran yang terjadi dan juga sebagai sarana untuk mengembangkan potensi dan pengetahuan peserta didik. Peserta didik yang mampu menyampaikan pendapat di muka umum akan mempunyai nilai lebih dimata orang lain.

Menurut pendapat Miller (dalam Aktrup & Fatmawati, 2018) berpendapat bahwa komunikasi merupakan suatu kondisi yang memungkinkan suatu sumber pengiriman pesan kepada penerima dengan disadari untuk mempengaruhi perilaku penerima. Dunia pendidikan formal, semua institusi dalam pengembangan potensi anak didik nya tidak terlepas dari komunikasi. Namun sangat disayangkan, masih banyak ditemui Peserta didik yang enggan untuk berkomunikasi di depan banyak orang, seperti saat presentasi, bertanya kepada guru, berbicara dengan teman, berpidato, dan sebagainya. Sedangkan menurut Anne, F, dan Ernawati, S. 2012. *Glossophobia* terjadi

. Permasalahan ini terjadi karena ketidakmampuan peserta didik ketika berhadapan dengan individu lain di depan umum. Peserta didik atau individu merasa cemas ketika berada di depan umum. Peserta didik beralasan bahwa kekhawatiran bila berada di depan umum adalah takut di kritik atau dinilai negatif, takut lupa, malu, takut gagal, takut terhadap apa yang tidak diketahui dan takut karena pengalaman buruk dimasa lalu.

Zainal (2013) mengatakan bahwa kecemasan dianggap sebagai salah satu faktor penghambat dalam belajar yang dapat mengganggu kinerja fungsi-fungsi kognitif seseorang, seperti dalam berkonsentrasi,

mengingat, pembentukan konsep dan pemecahan masalah. Kecemasan atau rasa takut yang berlebihan akan menjadi sesuatu yang merugikan apabila berada pada batas di luar kewajaran, sehingga individu yang mengalami kecemasan dipengaruhi oleh beberapa hal, diantaranya karena adanya pengalaman negatif seperti kekhawatiran akan adanya kegagalan. Sebagaimana pula yang telah dijelaskan dalam ayat Al-Quran surat Al-Ra'd ayat 28:

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

28. (yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram.

Menurut Ibnu Kathsir (2004). Allah menjelaskan orang-orang yang mendapat tuntunan-Nya, yaitu orang-orang beriman dan hatinya menjadi tenteram karena selalu mengingat Allah. Maksudnya, hati itu menjadi lebih baik karena bersandar kepada Allah, dan rida Allah sebagai pelindung dan penolong. Dengan mengingat Allah, hati menjadi tenteram dan jiwa menjadi tenang, tidak merasa gelisah, takut, ataupun khawatir. Mereka melakukan hal-hal yang baik, dan merasa bahagia dengan kebajikan yang dilakukannya. Satu ayat al-Qur'an yang mengandung daya terapi yang potensial itu menunjukkan bahwa ketenangan dan ketentraman hati (tuma'ninah dan sakinah) akan diperoleh sebagai ganjaran apabila melakukan suatu ibadah mengingat Allah atau dhikrullah

Jadi dapat disimpulkan bahwa Allah menawarkan solusi bagi jiwa yang sedang cemas, dan takut untuk mendapatkan ketenangan, baik melalui bacaan maupun tulisan di dalam Al-quraan, dan senantiasa selalu mengingat Allah SWT.

Komunikasi sangat penting dalam proses pembelajaran yang terjadi dan juga sebagai sarana untuk mengembangkan potensi dan pengetahuan peserta didik. Peserta didik yang mampu menyampaikan pendapat di muka umum akan mempunyai nilai lebih dimata oranglain (Rachmawati &Nuryono, 2016). Di dalam dunia pendidikan memiliki kaitan yang erat akan komunikasi. Dalam mengembangkan potensi yang dimiliki peserta didik semua institusi pendidikan tidak akan pernah lepas dari komunikasi. Pentingnya memiliki kemampuan akan berbicara didepan umum pada peserta didik dapat berdampak pada keberhasilan pembelajaran dan peningkatan atas kepercayaan diri siswa itu sendiri.

Namun disisi lain menanggapi hal tersebut Rachmawati & Nuryono (2016) berpendapat, *"Masih ada sebagian orang mengalami ketakutan dalam berkomunikasi khususnya berkomunikasi di depan umum atau ketakutan berbicara didepan. Seseorang mengalami ketakutan berbicara di depan umum disebabkan adanya konsekuensi negatif dari lingkungan sosialnya"*. Friedman.S.Howard & Schustack.W.Miriam ( 2008) yang melihat bahwa *glossophobia* dipicu oleh ancaman terhadap nilai eksistensi dasar manusia termasuk gejala *glossophobia* mempunyai 4 aspek yaitu, kognitif, afektif, perubahan fisiologis, dan perilaku motorik.

Berdasarkan hasil wawancara dengan wali kelas VIII.4 pada bulan Febuari 2020 didapatkan juga informasi bahwa peserta didik kurang aktif atau mau untuk berpartisipasi dalam kegiatan kelompok seperti

tugas persentasi yang diberikan oleh guru mata pelajaran yang diharuskan untuk maju kedepan kelas, dan seperti tugas memberikan kultum disetiap hari jumaat secara bergantian. Kemudian mereka selalu menolak untuk ikut serta dalam kegiatan tersebut dengan alasan takut ditertawakan, dan bahkan ada yang mengungkapkan takut pingsan ketika berada di depan orang ramai.

Berdasarkan hasil wawancara dengan 8 orang peserta didik pada Februari 2020 didapatkan informasi bahwa peserta didik tidak mau maju ke depan kelas untuk presentasi atau kegiatan lainnya diminta oleh guru karena mereka malu dan takut apabila ada kesalahan nanti dalam kegiatan atau menjelaskan sesuatu maka mereka takut akan ditertawakan di kelas. Begitu juga apabila mereka ingin bertanya atau menjawab pertanyaan guru, mereka ragu akan menunjuk tangan karena takut akan di tertawakan oleh teman-teman dan guru. Ada peserta didik yang merasa tidak percaya diri dengan kemampuan dirinya sendiri, dan merasa malu. Peserta didik juga merasa ketika tampil di depan merasakan keringat berlebihan, kaki dan tangan yang dingin. Peserta didik juga ada yang sering menghindar dengan banyak alasan ketika sudah gilirannya untuk tampil di depan, ada yang menjadi gelisah ketika berada di depan umum.

Dampak yang ditimbulkan pada peserta didik yang mengalami *glossophobia* seperti perasaan malu, gelisah dan bingung detak jantung dan nadi meningkat, keringat berlebihan, tangan dan kaki dingin serta perut mulas. Ketika berada didepan kelas/ umum peserta didik mempunyai rasa takut berbicara di depan umum, saat berbicara di depan umum pikiran peserta didik menjadi kurang konsentrasi, saat berbicara di depan umum peserta didik susah untuk menyusun kata-kata yang akan disampaikan dan ada peserta didik yang selalu menghindar dengan memberikan penjelasan atau alasan yang tidak pasti untuk menghindari peserta didik tidak mau berbicara di depan umum.

Jadi dapat disimpulkan bahwa kegiatan konseling kelompok merupakan suatu kegiatan yang dilakukan oleh seseorang yang profesional (konselor) dalam membantu klien mengatasi berbagai masalahnya, mendapatkan kembali kesadaran dan gagasan yang salah dalam diri mereka serta mengembalikan tujuan yang salah dalam diri mereka.

Guru bimbingan dan konseling dapat menggunakan teknik *Self Instruction* untuk membantu Peserta didik dalam menurunkan/ mengurangi tingkat *glossophobia*. *Self Instruction* merupakan salah satu teknik yang paling luas digunakan dalam terapi tingkah laku. Dengan diajarkannya teknik *self instruction*, peserta didik dapat menerapkan teknik tersebut sewaktu-waktu jika mereka merasakan gejala *glossophobia* kembali muncul, hal ini yang membawa pengaruh positif untuk dapat mengurangi tingkat *glossophobia* pada peserta didik dengan skor tinggi.

Selanjutnya dalam penelitian ini akan diambil beberapa peserta didik yang mengalami skor tertinggi mengalami *Glossophobia*. Teknik *Self-Instruction* merupakan teknik mengganti pikiran negatif menjadi positif dengan pikiran negatif yang bersifat irasional pada Peserta didik dan tujuan akhirnya adalah untuk mengubah perilaku seseorang. Dalam Teknik *Self Instruction*, peserta didik akan diajarkan bagaimana memberikan penguatan pada dirinya untuk menguasai situasi yang ia hadapi saat *Glossophobia* yang dialami peserta didik muncul. Dalam Teknik *Self Instruction*, peserta didik akan diajarkan bagaimana

memberikan penguatan pada dirinya untuk menguasai situasi yang ia hadapi saat *Glossophobia* yang dialami peserta didik muncul. Dalam prakteknya, peserta didik yang mengalami *Glossophobia* akan dikumpulkan menjadi satu kelompok yang kemudian akan ditangani menggunakan konseling kelompok. Konseling kelompok dirasa efektif untuk menangani permasalahan dari beberapa peserta didik yang mengalami latar belakang masalah yang sama pada penelitian ini yaitu peserta didik yang mengalami gejala *Glossophobia*.

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, peneliti mengadakan penelitian tentang Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Menggunakan Teknik *Self Instruction* dalam Mengurangi *Glossophobia*. Karena Teknik *Self Instruction* mampu untuk merasionalkan pikiran-pikiran yang irasional pada peserta didik yang mengalami ketakutan ataupun kecemasan berbicara di depan umum.

## METODE

Peneliti menggunakan *pre-experimental designs* yaitu jenis penelitian yang masih terdapat variabel luar yang ikut berpengaruh terhadap terbentuknya variabel dependen. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan bentuk *One-Group Pretest-Posttest Designs* maka pada desain ini dengan memberikan perlakuan terhadap satu kelompok (tidak ada kelompok kontrol) dengan melihat perbedaan *pre test* dan *post test* sebagai hasil perlakuan. Yang menjadi populasi dalam penelitian ini ialah kelas VIII yang mengalami *glossophobia*. Populasi kelas VIII 102 peserta didik. Alasan mengapa peneliti hanya mengambil peserta didik kelas VIII adalah karena pada kelas VIII, peserta didik sudah diwajibkan untuk dapat mengungkapkan gagasan ataupun ide selama proses belajar mengajar berlangsung, ini merupakan salah satu syarat untuk mendapatkan nilai tambah. Sampel dalam penelitian ini adalah 8 orang peserta didik yang memiliki *glossophobia* kelas VIII.4 SMPN 2 Kubung. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini dengan menggunakan skala Likert. Desain penelitian eksperimen rancangan peneliti dalam penelitian ini adalah sebagai berikut : Tahapan *Pre-test* Tujuan diberikan *pre-test* dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui peserta didik di kelas VIII SMPN 2 Kubung yang mempunyai *glossophobia* sebelum diberikan perlakuan (*treatment*). Pemberian *Treatment*/perlakuan Rencana pemberian *treatment* dalam penelitian diberikan kepada beberapa peserta didik yang telah dipilih. Selanjutnya dengan menggunakan konseling kelompok melalui *Self-Intruction* untuk mengurangi *glossophobia* peserta didik kelas VIII SMPN 2 Kubung. Dengan rancangan peneliti dalam memberikan perlakuan. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif dan analisis statistik.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan kepada 8 orang peserta didik di SMPN 2 Kubung diketahui bahwa sebelum diberikan perlakuan (*treatment*) berada pada kategori tinggi dengan rata-rata 139,62%, dan setelah diberikan perlakuan (*treatment*) terjadi penurunan dengan rata-rata 80,75%. Hasil pre-test dan pos-test mengalami tingkat penurunan pre-test lebih besar dibandingkan dengan pos-test ( $139,62\% > 80,75\%$ ) yang menunjukkan bahwasanya layanan konseling kelompok dengan teknik *self-intruction* sebagai layanan bimbingan dan konseling efektif digunakan dalam mengurangi *glossophobia* peserta didik.

Berdasarkan hasil penelitian yang penulis dapat dipahami bahwa pengaruh konseling kelompok menggunakan teknik *self-instruction* berpengaruh signifikan terhadap mengurangi *glossophobia* di SMPN 2 Kubung. Sebelum *treatment* tingkat *glossophobia* peserta didik masih tinggi dan setelah diberikan *treatment* tingkat *glossophobia* peserta didik mengalami penurunan yang cukup signifikan jika dilihat dari skor yang diperoleh masing-masing peserta didik.

*Glossophobia* adalah salah satu jenis gangguan fobia sosial dimana penderita merasa ketakutan akan berbicara di depan umum sehingga memungkinkan akan mengganggu aktivitas sosial, baik dilingkungan sekolah maupun di lingkungan sosial lainnya bagi penderita *glossophobia* ini terjadi karena pikiran bawah sadar mengambil ahli kesadaran dan menganggap situasi sosial sebagai ancaman, sehingga tubuh akan merespon dengan menghindari situasi tersebut. (Khusner dalam Khan, dkk., 2015). Menurut Wllechinsky (dalam Fatma, 2012), "*berbicara di depan umum merupakan ketakutan yang tertinggi dari 10 ketakutan yang di alami oleh manusia*". Menurut Corey G, (2007). "*Self-instruction* merupakan kombinasi terapi kognitif dan perilaku yang fokusnya membantu individu dalam memodifikasi perilaku serta pikiran, keyakinan, dan sikap-sikap yang mendasari perilaku tersebut untuk membantu mengatasi permasalahan yang dihadapi individu seperti fobia sosial." Sedangkan menurut Setiya Asyanti, (2019). Pada proses penyembuhan *glossophobia*, selain mendapatkan terapi kognitif, klien juga perlu mendapatkan terapi mengenai cara mengubah perilakunya secara konstruktif agar dapat keluar dari permasalahan yang dialaminya. Dalam penerapan *Self Instruction*, peserta didik akan diajarkan bagaimana memberikan penguatan pada dirinya untuk menguasai situasi yang peserta didik hadapi saat *glossophobia* yang dialami siswa muncul. Dalam prakteknya, peserta didik yang mengalami *glossophobia* akan dikumpulkan menjadi satu kelompok yang kemudian akan ditangani menggunakan konseling kelompok Wiener (dalam Latipun: 2008). Corey, G. (2007) mengatakan bahwa tujuan dari konseling adalah sebagai media terapeutik bagi klien, karena dapat meningkatkan pemahaman diri dan berguna untuk perubahan tingkah laku secara individual.

Dapat disimpulkan bahwa *glossophobia* memang dapat diderita oleh siapa saja termasuk peserta didik, dimana apabila permasalahan tersebut tidak segera dipecahkan akan mengakibatkan hal yang fatal bagi peserta didik karena ketika peserta didik merasa kesulitan untuk mengatakan apa yang diinginkan atau pendapat apa yang dimiliki, perkembangan peserta didik akan terganggu. *Glossophobia* apabila tidak ditangani dan hanya dibiarkan secara berkepanjangan akan menyebabkan peserta didik mengalami kesulitan dalam berkomunikasi secara interpersonal dan sulit dalam mengungkapkan pendapat atau opini kepada orang lain. Dalam hal ini fenomena *glossophobia* dapat menghambat perkembangan peserta didik. Salah satu upaya untuk mengurangi tingkat kecenderungan *glossophobia* adalah melalui konseling. Konseling yang digunakan untuk mengungkapkan dinamika psikologis pasien *glossophobia* adalah konseling kelompok pengalaman hidup (Rahmawati, Ariffudin & Mulawarman, 2016).

Pada awalnya pun peserta didik tidak mau maju ke depan kelas untuk presentasi atau kegiatan lainnya diminta oleh guru karena mereka malu dan takut apabila ada kelasahan nanti dalam kegiatan atau menjelaskan sesuatu maka mereka takut akan ditertawakan di kelas. Begitu juga apabila mereka ingin

bertanya atau menjawab pertanyaan guru, mereka ragu akan menunjuk tangan karena takut akan di tertawakan oleh teman-teman dan guru. Ada peserta didik yang merasa tidak percaya diri atau malu dengan kemampuan dirinya sendiri. Peserta didik juga merasa ketika tampil di depan merasakan keringat berlebih, kaki dan tangan yang dingin. Peserta didik juga ada yang sering menghindar dengan banyak alasan ketika sudah gilirannya untuk tampil di depan.

Setelah di lakukannya konseling kelompok menggunakan teknik *self-intruction*, peserta didik berani untuk tampil di depan, dan melakukan kegiatan presentasi, menjawab pertanyaan yang diberikan oleh guru bahkan berani mengungkapkan ide-ide yang mereka miliki, siap saat mendapat giliran untuk maju ke depan, dan lebih percaya diri dengan kemampuan diri sendiri. Apabila konseling kelompok menggunakan teknik *self-intruction* dilaksanakan terus menerus di sekolah akan sangat membantu konselor dan guru BK dalam dapat memanfaatkan Konseling Kelompok dengan Teknik *Self Intruction* dalam mengurangi tingkat *glossophobia* peserta didik. Penelitian ini pun sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ajeng Rachmawati dengan judul “*Penerapan Konseling Narative untuk Mengurangi Tingkat Glossophobia Siswa Kelas X SMAN 13 Surabaya*”. Hasil analisis menunjukkan bahwa nilai  $p = 0,031$  lebih kecil dari  $\alpha = 0,05$ . Jadi dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan skor tingkat *glossophobia* sebelum dan sesudah diberikan penerapan konseling naratif. Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Kairunnisa, dengan judul “*Bimbingan Kelompok menggunakan Teknik Desensitasi Sistematis untuk Menurunkan Tingkat Glossophobia Peserta Didik Sekolah Menengah Atas*”. Metodologi penelitian ini menggunakan kajian pustaka. kajian pustaka adalah kegiatan yang meliputi mencari, membaca, dan menelaah laporan-laporan penelitian dan bahan pustaka yang memuat teori-teori yang relevan dengan penelitian yang akan dilakukan.

Jelaslah, bahwa konseling kelompok menggunakan teknik *self-intruction* mampu membantu individu untuk mengurangi tingkat *glossophobia*. *Self-Intruction* merupakan salah satu teknik yang paling luas digunakan dalam terapi tingkah laku. Dengan diajarkannya teknik *self instruction*, peserta didik dapat menerapkan teknik tersebut sewaktu-waktu jika mereka merasakan gejala *glossophobia* kembali muncul, hal ini yang membawa pengaruh positif untuk dapat mengurangi tingkat *glossophobia* pada peserta didik dengan skor tinggi.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data, maka dapat disimpulkan hasil penelitian ini, yaitu :Terdapat perbedaan tingkat *glossophobia* sebelum diberikan perlakuan (*pre-test*) dan setelah diberikan perlakuan (*post-test*).Konseling kelompok menggunakan teknik *self-intruction* dapat mampu membantu individu untuk mengurangi tingkat *glossophobia*. Konseling kelompok menggunakan teknik *self-intruction* bermanfaat untuk membantu individu mengurangi tingkat *glossophobia*. Implikasi dalam penelitian ini yaitu pelaksanaan konseling kelompok menggunakan teeknik *self-intruction* dapat digunakan oleh konselor sekolah sebagai salah satu teknik untuk mengurangi *glossophobia*. *Glossophobia* yang awalnya berada pada kategori tinggi setelah diberikan perlakuan berada pada kategori sedang.



## DAFTAR PUSTAKA

- Aaron, TB. 1993. *Cognitive Therapy of Substance Abuse*. New York: The Guilford Press.
- Anthony, Adani. Eskay Michael, & Onu Victoria. 2012. *Effect of Self-instruction Strategy on the Achievement in Algebra of Students With Learning Difficulty in Mathematics*. US-China Education Review A 12
- Bryant, L. E. & Karren S. B. (1982). *Self Instructional Training To Increase Independent Work Performance In Pre School*. Journal of Applied Behaviour Analysis. Vol. 15(2), 56-67.
- Baker, S.B. & Butler, J.N. (1984). *Effects of preventive cognitive self-instruction training on adolescent attitudes. Experiences, and social anxiety*. *Journal of Primary Prevention*, 5(1), hlm. 17-25
- Counselling Center, University of Wisconsin-Stout. 2009. Speech anxiety. Artikel psikologi (online). <http://www.uwstout.edu/counsel/speechanxiety.cfm>. (diakses 25 Desember 2020).
- Corey, G. 2007. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: PT Rafika Aditama.
- Deephaven Nutraceuticals, LLC. 2009. Symptoms of Public Speaking Anxiety. *Artikel psikologi (online)*. <http://www.bravina.com/public-speaking-anxiety.html>.
- Erhamwilda. 2009. *Konseling Islami*, Yogyakarta: Graha Ilmu
- Friedman.S.H. & Schustack.W. M, 2008. *Kepribadian Teori Klasik dan Riset Modern*, Jakarta: Erlangga.
- Hamdani. 2011. *Strategi Belajar Mengajar*, Bandung: CV Pustaka Setia