



Mengatasi Kecemasan Berbicara Didepan Umum dengan Teknik Konseling Modelling

Kultsum Salsabila^{1*}, Naia Fadhiil Lathifah², Yekti Ratnadillah³, Naeila Rifatil Muna⁴

^{1,2,3,4}Universitas Islam Negeri Siber Syekh Nurjati Cirebon, Indonesia

E-mail: kultsumsalsabila032@gmail.com, naiafadhiil@gmail.com, yektiratnadillah321@gmail.com, umyrifat@gmail.com

Article Info	Abstract
Article History Received: 2024-11-11 Revised: 2024-12-23 Published: 2025-01-13 Keywords: <i>Anxiety;</i> <i>Public Speaking;</i> <i>Counseling;</i> <i>Modelling.</i>	This research uses a type or research approach in the form of library research or literature study. Anxiety is almost experienced by everyone, especially in activities or jobs that require individuals to speak in public. Modeling counseling as a learning process using a model as a reference to show behavior change like the model being observed. The purpose of this study is to explore the effectiveness of modeling counseling techniques in overcoming public speaking anxiety with reference to existing literature studies. Literature study utilizes data and information collection techniques by using various literature tools, such as reference books, results of similar research that have been done before, articles, notes, and various journals that discuss it. The results of this study indicate that using modeling counseling techniques has proven effective in overcoming public speaking anxiety.
Artikel Info	Abstrak
Sejarah Artikel Diterima: 2024-11-11 Direvisi: 2024-12-23 Dipublikasi: 2025-01-13 Kata kunci: <i>Kecemasan;</i> <i>Berbicara;</i> <i>Konseling;</i> <i>Modelling.</i>	Penelitian ini menggunakan jenis atau pendekatan penelitian yang berupa studi kepustakaan (library research) atau studi literatur. Kecemasan hampir dialami oleh semua orang terutama pada kegiatan atau pekerjaan yang mengharuskan individu untuk berbicara di depan umum. Konseling modelling sebagai proses pembelajaran dengan menggunakan seorang model sebagai acuan untuk menunjukkan perubahan perilaku seperti model yang diamati. Tujuan penelitian ini untuk mengeksplorasi efektivitas teknik konseling modelling dalam mengatasi kecemasan di depan umum dengan mengacu studi literatur yang ada. Studi literatur menggunakan teknik pengumpulan data dan informasi dengan menggunakan berbagai alat perpustakaan, seperti buku referensi, hasil penelitian serupa yang telah dilakukan sebelumnya, artikel, catatan, dan berbagai jurnal yang membahas subjek. Pada penelitian ini menunjukkan bahwa menggunakan teknik konseling modelling terbukti efektif dalam mengatasi kecemasan berbicara di depan umum.

I. PENDAHULUAN

Seiring dengan perkembangan zaman semakin maju serta teknologi yang berkembang sangat pesat. Kemampuan berbicara di depan umum merupakan salah satu keterampilan penting yang dibutuhkan dalam berbagai aspek kehidupan, baik dalam konteks akademik maupun profesional. Akan tetapi, banyak individu mengalami kecemasan ketika harus tampil berbicara di hadapan orang banyak. Pekerjaan atau kegiatan yang mengharuskan individu untuk mengharuskan berbicara didepan umum membuat individu yang mengalami kecemasan berbicara di depan banyak orang akan menghambat performa dan pencapaian individu dalam pendidikan maupun karir.

Kecemasan menurut (Faozi et al., 2023) merupakan bentuk kekhawatiran, ketakutan, dan emosi tidak menyenangkan lainnya. Perasaan cemas ketika berbicara didepan umum hampir dialami oleh semua orang, bahkan individu yang

berpengalaman sekalipun (Amali, 2020). Kecemasan ketika berbicara didepan umum ditandai dengan jantung berdebar, keringat dingin, tremor, sering buang air kecil, sakit perut. Kecemasan juga berbicara bisa timbul akibat pengalaman masa lalu, yang mana individu mengalami pengalaman buruk yang membuat individu merasa cemas ketika berbicara didepan umum. Hal ini selaras dengan (Nurhasanah et al., 2023) pengalaman masa lalu atau negatif tidak menyenangkan diperoleh secara verbal atau tindakan dari orang lain disengaja maupun tidak pada saat berbicara di depan umum menimbulkan kecemasan pada individu seperti seperti jantung berdetak cepat, berkeringat, dan respon kecemasan lainnya.

Menurut Beaty dalam (Setianingrum et al., 2020) kecemasan berbicara di depan umum merupakan bentuk dari perasaan takut atau cemas secara nyata ketika berbicara di depan orang-orang sebagai hasil dari proses belajar

sosial. Kecemasan berbicara di depan umum dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain adalah faktor persepsi atau pola pikir dari individu itu sendiri, kurangnya pengalaman individu, dan adanya tuntutan sosial yang berlebihan yang tidak mampu dipenuhi oleh individu, serta standar prestasi individu yang terlalu tinggi dengan kemampuan yang dimilikinya. Ketika individu terpengaruh, maka ia akan merasa tidak percaya diri dan menimbulkan kecemasan. Kecemasan berbicara di depan umum dapat terlihat dari tanda-tanda fisik, mental, maupun emosional.

Di era globalisasi, individu seringkali dihadapkan pada tekanan sosial, emosional, dan psikologis yang dapat mempengaruhi kesejahteraannya. Kecemasan bisa diselesaikan dengan teknik modelling. Dalam konteks ini, teknik modeling dapat menjadi alat yang efektif untuk membantu klien mengembangkan keterampilan sosial dan meningkatkan kemampuan mereka dalam menghadapi tantangan hidup. Melalui pengamatan terhadap perilaku model, klien dapat belajar cara berinteraksi dengan orang lain secara lebih efektif. Dengan melihat langsung bagaimana suatu perilaku diterapkan dalam situasi tertentu, konseli dapat lebih mudah belajar dan menerapkan keterampilan tersebut dalam kehidupan sehari-hari. Dengan melihat langsung bagaimana suatu perilaku diterapkan dalam situasi tertentu, konseli dapat lebih mudah belajar dan menerapkan keterampilan tersebut dalam kehidupan sehari-hari.

Teknik ini efektif dalam konseling individu dan kelompok, karena konseli dapat belajar dari perilaku orang lain dalam kelompok. Model yang digunakan untuk konseling harus dipercaya dan dihormati oleh konseli agar teknik tersebut berhasil. Agar mudah diterima, konselor harus memastikan bahwa perilaku yang dimodelkan sesuai dengan nilai-nilai yang berlaku dalam lingkungan konseli. Memilih model yang tepat sangat penting untuk memastikan klien merasa terhubung dan termotivasi untuk meniru perilaku tersebut.

Di Indonesia, banyak orang masih merasa cemas saat berbicara di depan umum. Penelitian oleh (Nurhasanah et al., 2023) menunjukkan bahwa kecemasan berbicara di depan umum dialami oleh mahasiswa, terutama pada tahun pertama mereka di perguruan tinggi. Dari 120 mahasiswa baru yang terlibat, ditemukan bahwa perempuan memiliki tingkat kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki.

Mahasiswa dalam rentang usia remaja juga cenderung mengalami kecemasan lebih besar dibandingkan dengan usia dewasa awal. Temuan ini menyoroti pentingnya memahami faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan berbicara di depan umum serta perlunya dukungan dan strategi adaptasi yang tepat bagi mahasiswa.

Penelitian lainnya oleh (Naz et al., 2021) menemukan bahwa tingkat kecemasan berbicara di depan umum dapat dibagi menjadi tiga kategori. Sebanyak 19% peserta menunjukkan tingkat kecemasan rendah, 76% mengalami tingkat kecemasan moderat, dan 5% menunjukkan tingkat kecemasan tinggi. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami kecemasan moderat saat berbicara di depan umum, yang dapat berdampak pada kemampuan mereka untuk berkomunikasi secara efektif.

Penelitian ini akan fokus pada penerapan teknik modeling sebagai solusi untuk mengatasi kecemasan berbicara di depan umum. Teknik modeling melibatkan simulasi interaksi sosial dan analisis respons audiens. Hipotesis dasar penelitian ini yakni penggunaan teknik modeling dapat meningkatkan pemahaman individu tentang dinamika komunikasi, sehingga mengurangi tingkat kecemasan saat berbicara di depan publik. Dengan demikian, penelitian ini bertujuan memberikan kontribusi signifikan dalam bidang psiko-komunikasi dengan menawarkan solusi praktis untuk mengatasi kecemasan berbicara melalui teknik modeling yang inovatif.

Melalui penelitian ini, diharapkan dapat dihasilkan strategi yang efektif dan aplikatif untuk membantu individu mengatasi kecemasan berbicara di depan umum, sehingga mereka dapat berkomunikasi dengan lebih percaya diri dan efektif dalam berbagai situasi.

II. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis atau pendekatan penelitian yang berupa studi kepustakaan (library research) atau studi literatur. Studi literatur menggunakan teknik pengumpulan data dan informasi dengan menggunakan berbagai alat perpustakaan, seperti buku referensi, hasil penelitian serupa yang telah dilakukan sebelumnya, artikel, catatan, dan berbagai jurnal yang membahas subjek. Penelitian dilakukan secara sistematis untuk mengelompokkan, mengerjakan, dan merumuskan data dengan menggunakan metode atau program khusus untuk menemukan solusi

masalah (Sari & Asmendri, 2020). Menurut Danandjaja (Widodo et al., 2023) menyatakan bahwa penelitian kepustakaan adalah jenis penelitian yang menggunakan referensi atau rujukan yang dirancang secara ilmiah. Metode kepustakaan digunakan untuk mengumpulkan data, mengintegrasikan dan menampilkan data, dan mengungkapkan bahan referensi yang terkait dengan tujuan penelitian.

Empat karakteristik utama penelitian kepustakaan adalah sebagai berikut: pertama, penelitian berfokus pada teks atau data angka menggunakan metode kritik sumber daripada observasi lapangan; kedua, data berasal dari sumber yang sudah tersedia dan biasanya "siap pakai"; dan ketiga, data biasanya berasal dari sumber sekunder, yang mungkin bias, tetapi dapat dianggap primer jika ditulis oleh pelaku sejarah. Keempat, metode penelusuran yang tepat diperlukan karena data ini statis dan tidak terikat ruang atau waktu (Zed, 2014).

Peneliti dalam pengumpulan data akan mengidentifikasi sumber melalui database akademik seperti Google Scholar dan JSTOR. Kemudian, memilih literatur yang sesuai dengan menggunakan kriteria inklusi dan eksklusi. Penelitian ini menggunakan formulir pencatatan data untuk menyimpan informasi penting dari setiap sumber, seperti penulis, tahun publikasi, tujuan penelitian, dan temuan utama.

Setelah data dikumpulkan, analisis akan dilakukan dengan mengkategorikan informasi berdasarkan tema-tema utama yang berkaitan dengan penyebab kecemasan dan strategi pengurangan kecemasan. Selanjutnya, pola yang muncul dari literatur akan diidentifikasi melalui analisis tematik. Lalu, hasil akan disintesis untuk memberikan gambaran menyeluruh tentang seberapa efektif metode modeling dalam mengatasi kecemasan berbicara di depan umum.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Salah satu kondisi psikologis yang umum dialami oleh banyak orang adalah kecemasan berbicara di depan umum, yang ditandai dengan rasa takut atau kecemasan yang berlebihan ketika harus berbicara di depan umum. Kondisi ini dapat berdampak pada berbagai aspek kehidupan seseorang, terutama dalam hal karir dan akademik. Gejala fisik seperti jantung berdebar kencang, berkeringat berlebihan, gemetar, suara bergetar, mulut kering, dan napas pendek atau cepat adalah tanda manifestasi kecemasan ini.

Menurut (Ekawarna, 2018) Kecemasan didefinisikan sebagai kondisi emosional negatif yang disertai dengan perasaan takut, gugup, dan khawatir yang dikaitkan dengan pengaktifan tubuh. Oleh karena itu kecemasan adalah ketika seseorang merasa takut, gugup, dan khawatir. Dari pendapat Ekawarna tersebut dapat kita ambil kesimpulan bahwa kecemasan adalah kondisi emosional yang ditandai dengan rasa takut, gugup, atau khawatir, seringkali disertai dengan reaksi tubuh seperti jantung berdebar, berkeringat, atau sulit berkonsentrasi. Misalnya seorang pelajar khawatir membuat kesalahan atau mendapat penilaian buruk dari teman-temannya saat berbicara di depan kelas. Akibatnya, ia gugup, tangannya gemetar, dan pikirannya penuh dengan ketakutan bahwa ia tidak akan berhasil.

Dari perspektif psikologis, orang yang mengalami kecemasan berbicara di depan umum sering mengalami pikiran negatif yang berlebihan, termasuk kekhawatiran akan melakukan kesalahan, kesulitan berkonsentrasi, dan perasaan tidak kompeten. Kondisi ini dapat memiliki efek yang sangat signifikan, seperti menurunkan kepercayaan diri, penurunan prestasi akademik atau profesional, kehilangan peluang karir potensial, dan menghindari berbicara di depan umum. Kecemasan berbicara di depan umum dapat disebabkan oleh banyak hal. Ini termasuk pengalaman masa lalu yang buruk, kecenderungan untuk menjadi terlalu perfeksionis, kurangnya persiapan dan pengalaman, trauma sosial, dan pola pikir negatif yang telah tertanam sejak lama. Siklus negatif, yang terdiri dari pengalaman cemas berulang, seringkali memperkuat keyakinan negatif tentang kemampuan berbicara di depan umum.

Menurut (Rengganawati, 2024) Kecemasan berbicara di depan umum memiliki dampak yang signifikan pada berbagai aspek kehidupan individu berusia 17-22 tahun. Pertama, dalam konteks hubungan sosial, kecemasan ini dapat membatasi keterlibatan individu dalam interaksi sosial, menghambat kemampuan mereka untuk membangun hubungan yang kuat dan bermakna, serta menyuarakan pendapat di depan kelompok. Kedua, dalam bidang pendidikan, individu yang mengalami kecemasan cenderung menghindari presentasi kelas dan diskusi kelompok, yang berdampak negatif pada kinerja akademis mereka. Ketiga, dalam aspek karir, kesulitan berbicara di depan umum dapat menghambat kemajuan karir, terutama dalam situasi di mana kemampuan komunikasi sangat dihargai, seperti

presentasi dan wawancara kerja. Selain itu, dampak emosional dari kecemasan ini mencakup perasaan tidak percaya diri, bingung, dan ketidakamanan, yang dapat mempengaruhi persepsi diri dan kesejahteraan psikologis secara keseluruhan. Dengan demikian, kecemasan berbicara di depan umum tidak hanya menjadi hambatan dalam konteks akademis, tetapi juga berpotensi mengganggu perkembangan pribadi dan profesional individu.

Di Indonesia, banyak orang masih merasa cemas saat berbicara di depan umum. Penelitian oleh (Nurhasanah et al., 2023) menunjukkan bahwa kecemasan berbicara di depan umum umum dialami oleh mahasiswa, terutama pada tahun pertama mereka di perguruan tinggi. Dari 120 mahasiswa baru yang terlibat, ditemukan bahwa perempuan memiliki tingkat kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Mahasiswa dalam rentang usia remaja juga cenderung mengalami kecemasan lebih besar dibandingkan dengan usia dewasa awal. Temuan ini menyoroti pentingnya memahami faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan berbicara di depan umum serta perlunya dukungan dan strategi adaptasi yang tepat bagi mahasiswa.

Penelitian lainnya oleh (Naz et al., 2021) menemukan bahwa tingkat kecemasan berbicara di depan umum dapat dibagi menjadi tiga kategori. Sebanyak 19% peserta menunjukkan tingkat kecemasan rendah, 76% mengalami tingkat kecemasan moderat, dan 5% menunjukkan tingkat kecemasan tinggi. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami kecemasan moderat saat berbicara di depan umum, yang dapat berdampak pada kemampuan mereka untuk berkomunikasi secara efektif. Meskipun demikian, penting untuk memahami bahwa kecemasan berbicara di depan umum bukanlah kondisi yang tidak dapat diatasi. Beberapa metode intervensi telah terbukti berhasil dalam mengelola dan mengurangi kecemasan ini, termasuk melalui teknik konseling modelling. Metode ini melibatkan proses pembelajaran melalui pengamatan dan peniruan model yang berbicara di depan umum. Penanganan dengan teknik konseling modelling sangat bergantung pada komitmen klien untuk mengamati, mempelajari, dan mempraktikkan perilaku yang dicontohkan oleh model, serta dukungan terus-menerus dari konselor untuk membantu pembelajaran dan penguatan perilaku positif.

Ketika individu memiliki kecemasan berbicara di depan umum, alternatif yang bisa digunakan

yakni melalui teknik konseling modelling. Teknik modelling berasal dari bagian terapi behavior yang mana teknik ini menjadi pusat fokusnya perilaku individu yang terlihat dari lingkungan luar yang menjadi menstimulasinya. Menurut Enford 2015 dalam (Herdian & Yendi, 2019) menjelaskan bahwa teori behavior merupakan teori belajar dengan observational learning atau mencontoh. Teknik modelling merupakan pendekatan dari teori behavior yang memandang bahwa manusia akan melakukan sesuatu jika mendapat stimulus. Hal tersebut juga berkaitan dalam proses konseling dengan menggunakan model untuk diamati klien perilaku model tersebut. Ketika klien mendapat stimulus dari pengamatan terhadap perilaku model, maka klien akan merespon dengan bentuk perilaku yang sama seperti yang dicontohkan model (Herdian & Yendi, 2019).

Menurut Rosjidan dalam (Mandala et al., 2013) menyatakan bahwa penerapan teknik modeling dengan stimulus yang bisa mempengaruhi pikiran, sikap, dan tingkah laku pengamatan (konseli) merujuk pada proses dimana tingkah laku individu atau kelompok bertindak. Konseling behavioral dengan menggunakan teknik modeling ini, sebagai proses belajar melalui pengamatan dimana tingkah laku dari seorang individu atau kelompok, sebagai model, berperan sebagai dorongan untuk pikiran-pikiran, sikap-sikap, atau tingkah laku sebagai bagian dari individu yang mengamati model yang ditampilkan. Menurut (Mia et al., 2014) tujuan penggunaan teknik modeling dalam konseling yaitu bertujuan untuk mempelajari tingkah laku baru melalui pengamatan model dan mempelajari keterampilan yang dimiliki oleh sang model yang berperan sebagai stimulus bagi pikiran, sikap, perubahan tingkah laku. Dalam teknik modeling, individu diminta untuk mengamati model dan kemudian diperkuat untuk mencontoh tingkah laku model tersebut.

Menurut Cornier-cornier dalam (Abiman & Yu, 2009) membagi jenis modeling, menjadi: 1) Modeling langsung, penokohan langsung kepada seseorang sebagai model 2) Modeling diri sendiri (self modelling), menggunakan diri sendiri sebagai model. Dapat disebut juga pengaturan diri (self regulation), dimana individu dalam kegiatan belajar mengamati perilakunya sendiri, menilai perilakunya sendiri dengan standar yang dibuat sendiri, dan memperkuat atau menghukum diri sendiri bila berhasil ataupun gagal dalam berperilaku 3) Modeling partisipan, dilakukan dengan memperagakan model, latihan

terpimpin, dan pengalaman-pengalaman sukses orang lain 4) Modeling tersembunyi, dengan dilakukannya meminta konseli membayangkan suatu model melakukan tingkah laku melalui perintah-perintah 5) Modeling simbolis, penokohan dengan menggunakan film dan audio visual 6) Modeling kognitif, konselor membantu klien dan mengubah cara pikir mereka, konselor menunjukkan bagaimana model tersebut berperilaku atau berfikir dalam situasi tertentu.

Model yang digunakan untuk konseling harus dipercaya dan dihormati oleh konseli agar teknik tersebut berhasil. Agar mudah diterima, konselor harus memastikan bahwa perilaku yang dimodelkan sesuai dengan nilai-nilai yang berlaku dalam lingkungan konseli. Memilih model yang tepat sangat penting untuk memastikan klien merasa terhubung dan termotivasi untuk meniru perilaku tersebut. Selain itu, konselor harus mempertimbangkan latar belakang budaya konseli dan pengalaman pribadi mereka. Ini karena hal ini dapat memengaruhi cara konseli menerima dan menerapkan perilaku yang dipelajari.

Menurut (Amin, 2017) penerapan langkah-langkah teknik modelling secara umum meliputi, 1) Telaah masalah, telaah masalah disini merupakan analisis tingkah laku konseli dan tingkah laku lingkungan konseli. Dalam pendekatan behavior tingkah laku konseli harus dijabarkan secara spesifik konkrit tidak berlabel, dapat diamati, dan dapat diukur. 2) Merumuskan tujuan dan sasaran yang akan dicapai. 3) Menentukan model dan cara modeling. Dalam teknik ini, ada persyaratan juga yang harus dipenuhi seseorang untuk menjadi model, seperti : karakteristiknya sesuai dengan perilaku yang akan dikembangkan, sesuai dengan norma dan aturan yang berlaku, usia yang sebaya, menarik, dan favorit. 4) Melakukan modelling / perilaku. Konselor menyatakan sikap perasaan, dan memberi motivasi.

Dalam penelitian (Syafri et al., 2021) teknik self-modeling terbukti efektif dalam mengatasi kecemasan yang dialami mahasiswa tingkat akhir dalam berinteraksi dengan pembimbing akademik. Melalui konseling individu, pendekatan ini membantu mahasiswa mengatasi ketakutannya dan membangun rasa percaya diri dalam mengelola kewajiban akademis. Dengan mendorong pemikiran rasional dan perspektif realistis, teknik self-modeling menghasilkan penurunan tingkat kecemasan yang signifikan. Akibatnya, mahasiswa lebih siap menghadapi tekanan yang terkait dengan tanggung jawab

akademis dan interaksi dengan pembimbing mereka. Selaras dengan penelitian (Patriana, 2019) tingkat keefektifan teknik modeling dalam meningkatkan kepercayaan diri individu terbukti signifikan berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan. Setelah siswa mengikuti delapan sesi bimbingan kelompok dengan teknik modeling, terjadi peningkatan yang cukup berarti dalam kepercayaan diri mereka. Hasil uji statistik menunjukkan nilai probabilitas di bawah 0,05, yang mengindikasikan bahwa ada perubahan positif antara skor kepercayaan diri sebelum dan sesudah perlakuan. Peningkatan ini tidak hanya terlihat dari angka, tetapi juga dari perubahan perilaku siswa, seperti meningkatnya keyakinan terhadap kemampuan diri, kemandirian dalam menyelesaikan tugas, dan tanggung jawab yang lebih besar. Dengan demikian, teknik modeling dapat dianggap sebagai strategi yang efektif dalam membantu individu untuk mengembangkan kepercayaan diri mereka.

IV. SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan temuan penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa teknik konseling modeling merupakan metode yang efektif untuk mengatasi kecemasan berbicara di depan umum. Teknik ini dapat membantu orang mengamati dan meniru perilaku positif seorang model. Hal ini dapat meningkatkan rasa percaya diri dan mengurangi ketakutan saat berbicara di depan audiens. Melalui proses ini, konseli tidak hanya memperbaiki keterampilan berbicara mereka, tetapi mereka juga dapat mengubah pola pikir mereka yang negatif, yang sering menyebabkan kecemasan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa menggunakan konseling modeling, terutama dalam membantu orang mengatasi ketakutan dan mendapatkan keberanian untuk berbicara di depan umum, memiliki efek positif. Akibatnya, metode ini dapat digunakan sebagai salah satu metode yang efektif dalam bimbingan konseling untuk meningkatkan kemampuan komunikasi dan mengurangi kecemasan.

B. Saran

Berdasarkan temuan tersebut, disarankan agar teknik konseling modeling lebih banyak diterapkan dalam program bimbingan konseling untuk membantu individu mengatasi kecemasan berbicara di depan umum. Penggunaan teknik ini dapat dikembangkan

lebih lanjut, baik di sekolah maupun lingkungan profesional, untuk meningkatkan rasa percaya diri dan keterampilan komunikasi. Selain itu, penting untuk terus mengeksplorasi kombinasi teknik lain yang dapat mendukung perubahan pola pikir negatif yang berhubungan dengan kecemasan.

DAFTAR RUJUKAN

- Abiman, S., & Yu. (2009). Teknik dan Laboratorium Konseling. In *Makassar, UMM*.
- Amali, B. A. (2020). Upaya meminimalisasi kecemasan siswa saat berbicara di depan umum dengan metode expressive writing therapy. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 8(2), 109. <https://doi.org/10.22219/jipt.v8i2.12306>
- Amin, Z. N. (2017). Portofolio teknik-teknik Konseling. *Researchgate.Net*, 3, 74–81. https://www.researchgate.net/profile/Zakki-Nurul-Amin/publication/318563039_Portofolio_Teknik-Teknik_Konseling_teor_i_penerapan/links/59708715a6fdccc6c973b349/Portofolio-Teknik-Teknik-Konseling-teori-dan-contoh-aplikasi-penerapan.pdf
- Ekawarna. (2018). Manajemen Konflik dan Stres. In *Jakarta Timur, Bumi Aksara*. <https://doi.org/10.58561/jkpi.v1i1.5>
- Faozi, A., Adzani, A. A., Izza, D. S. N., & Kibtiyah, M. (2023). Dampak Kecemasan Masyarakat Terhadap Kesehatan Mental Di Masa Pandemi Covid 19. *Jurnal Mercusuar: Bimbingan, Penyuluhan, Dan Konseling Islam*, 3(1), 1. <https://doi.org/10.31332/mercusuar.v3i1.6808>
- Herdian, A. H., & Yendi, F. M. (2019). Teknik Modelling: Sebuah Alternatif dalam Peningkatan Self Efficacy Akademik. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 4(3), 89. <https://doi.org/10.23916/08412011>
- Mandala, A. S. J., Dantes, N., & Setuti, N. M. (2013). Modeling Untuk Meningkatkan Emotional Intelligence Siswa Pada Kelas Xap1 SMK Negeri 1 Seririt Kabupaten. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 1–20.
- Mia, K. X., Negeri, S. M. A., Agung, I. G. A., Ratnasari, M., Dharsana, P., & Suranata, K. (2014). *PENERAPAN KONSELING BEHAVIORAL DENGAN TEKNIK GAME OUTBOUND UNTUK MENINGKATKAN PERCAYADIRI SISWA Berdasarkan pengamatan peneliti dikelas X MIA 1 SMA N 2 Singaraja , gejala-gejala yang ditunjukkan oleh siswa , (1) Siswa yang memiliki rasa percaya diri yang rendah , (2) susah bergaul dengan teman , (3) sering tantangan , (5) takut dan ragu-ragu untuk menyampaikan pendapatnya . Disisi lain ada beberapa siswa yang menunjukkan Gejala positif: (1) Siswa memiliki rasa percaya diri , (2) Gampang bergaul Berdasarkan perilaku yang ditunjukkan Tabel 0 . 1 Gejala yang diamati (+) dan (-) No oleh siswa tersebut di atas , maka siswa tersebut dapat dikatakan tidak memiliki percaya diri Percaya diri adalah Percaya diri pada dasarnya adalah suatu sikap yang memungkinkan kita untuk memiliki persepsi positif dan realistis dari diri kita dan kemampuan kita . Hal ini ditandai optimisme , antusiasme , kasih sayang , kematangan emosional . Secara rinci prilaku Percaya diri siswa tersebut dapat diamati pada table berikut Gejala yang diamati (+) Gejala yang diamati (-) Siswa dapat menyelesaikan tugas yang diberikan guru dengan baik dan berhasil Siswa tidak pernah mengikuti pelajaran dengan Siswa merenening dan bersikap pasif dalam proses pembelajar , tidak bisa menjawab apabila diberikan pertanyaan oleh guru Siswa mengikuti pelajaran dengan sungguh-sungguh dan merespon pertanyaan guru Siswa tidak pernah merespon pertanyaan guru. 5(1).*
- Naz, H., Ali, N., & Aziz, S. (2021). A study to Evaluate Anxiety of Public Speaking in Young Adults. *International Journal of Scientific Engineering and Applied Science (IJSEAS)*, 7, 267–272.
- Nurhasanah, D. M., Ukhyi, T. F., & Wirda, R. (2023). Tingkat Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa (Public Speaking Anxiety Level In College Students). *Syiah Kuala Psychology Journal*, 1(1), 32–41.
- Patriana, P. (2019). Model Bimbingan Kelompok dengan Teknik Modeling untuk

- Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa. *JBKI (Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia)*, 4(2), 55. <https://doi.org/10.26737/jbki.v4i2.939>
- Rengganawati, H. (2024). Kecemasan Dalam Berbicara Di Depan Umum Pada Kalangan Mahasiswa Berusia 17-22 Tahun. *Indonesian Journal of Digital Public Relations (IJ DPR)*, 2(2), 60. <https://doi.org/10.25124/ijdpr.v2i2.6953>
- Sari, M., & Asmendri, A. (2020). Penelitian Kepustakaan (Library Research) dalam Penelitian Pendidikan IPA. *Natural Science*, 6(1), 41-53. <https://doi.org/10.15548/nsc.v6i1.1555>
- Setianingrum, A. A., Yusmansyah, & Mayangsari, S. (2020). Upaya mengurangi kecemasan berbicara di depan umum menggunakan teknik relaksasi. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 2(4), 1-12.
- Syafri, F. anugrah, Kristiawan, M., & Yuliarsih, F. (2021). Self Modelling Mengatasi Kecemasan Mahasiswa Dalam Menghadapi Dosen Pembimbing. *JOEAI (Journal of Education and Instruction)*, iv(1), 108-114. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v13i2.84>
- Widodo, J., Al, I. A. I., Cepu, M., Ashar, A., Al, I. A. I., Cepu, M., Al, S. M. A., & Cepu, M. (2023). Haryono, Eko. "Metodologi Penelitian Kualitatif Di Perguruan Tinggi Keagamaan Islam ." *An-Nuur* 13, no. 2 (2023). 2(2).
- Zed, M. (2014). Metode Penelitian Kepustakaan. In *Jakarta, Yayasan obor Indonesia*.