

**PENERAPAN KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK *SELF INSTRUCTION* UNTUK MENGURANGI TINGKAT *GLOSSOPHOBIA* PADA SISWA KELAS XI IPS-1 DI SMA NEGERI 1 GEDANGAN**

***THE IMPLEMENTATION OF SELF INSTRUCTION TECHNIQUE GROUP COUNSELING TO DEDUCTED LEVEL OF GLOSSOPHOBIA FOR CLASS XI SOCIAL - 1 IN STATE SENIOR HIGH SCHOOL 01GEDANGAN***

Pradita Arisgi Werhadiantiwi  
Mahasiswa Jurusan PPB-FIP-Unesa;  
e-mail: [praditaarisg@gmail.com](mailto:praditaarisg@gmail.com)  
Dra. Titin Indah Pratiwi, M.Pd.  
Staff Pengajar BK-FIP UNESA  
[Prodi\\_bk\\_unesa@yahoo.com](mailto:Prodi_bk_unesa@yahoo.com)

**ABSTRAK**

Penelitian ini dilatar belakangi banyaknya siswa yang tidak berani tampil dan berbicara di depan banyak orang saat harus melakukan berbagai aktivitas yang mengharuskan berbicara di depan banyak orang seperti presentasi, berpendapat, berpidato dsb. Setelah melakukan pengamatan pada siswa dan wawancara dengan guru BK diketahui bahwa kelas XI IPS-1 SMA Negeri 1 Gedangan merupakan kelas yang terindikasi terdapat banyak siswa yang mengalami ketakutan berbicara di depan banyak orang (*Glossophobia*) sebanyak 77,42% dengan tingkatan yang berbeda. Gejala yang dialami siswa yang mengalami *glossophobia* yaitu gerogi, lupa harus berbicara apa, bingung, anggota tubuh gemetar, pusing, ingin pergi ke toilet, sakit perut hingga sesak nafas. *Glossophobia* bersumber pada pikiran negatif yang irasional pada diri siswa.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya perbedaan skor sebelum dan sesudah diberikan konseling kelompok dengan teknik *self instruction* untuk mengurangi tingkat *glossophobia* yang dialami siswa. Penelitian ini menggunakan penelitian *experimental design* dengan *one group pre-test post-test design*. Subyek dalam penelitian ini adalah 6 siswa kelas XI IPS-1 di SMA Negeri Gedangan yang teridentifikasi memiliki skor *glossophobia* tertinggi, yang dapat diketahui melalui angket pengukuran awal (*pre-test*).

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini berupa angket *glossophobia* dan teknik analisis data yaitu statistik *non parametric* dengan uji jenjang Wilcoxon. Setelah diadakan analisis dengan menggunakan uji jenjang Wilcoxon, dapat diketahui bahwa  $n = 6$ , dari tabel diperoleh  $T_{tabel} = -1$  lebih kecil dari  $\alpha$  sebesar  $5\% = 0$ , terdapat penurunan skor yang dapat dilihat dari *mean skor pre-test* dan *post-test* dari 162,17 menjadi 150,33. maka diputuskan  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Hal ini berarti hipotesis penelitian yang berbunyi “Skor perilaku *Glossophobia* yang dibantu dengan konseling kelompok dengan teknik *self*

*instruction*menurunkan dapat diterima”. Berdasarkan analisis dapat disimpulkan bahwa konseling dengan teknik *self instruction* untuk mengurangi tingkat *glossophobia* pada siswa kelas XI IPS-1 di SMA Negeri 1Gedangan.

**Kata Kunci :Konseling Kelompok dengan Teknik Self Instruction, Glossophobia.**

### **ABSTRACT**

*The background of this research started from the many students fear step forward and fear public speaking when the students must to do activities that they must public speaking like presentation, make an opinion, speech etc. After do observation and interviews with Guidance and Counselling teachers knowing that class XI Social 1 in state senior high school 1 Gedangan is class has indication many students have Glossophobia many as 77,42% with different level. Symptom of students who has glossophobia that are nervous, forget for speaking what, confuse, tremble, dizzy, want go to the toilet, the stomach's sick and asthma. Source of glossophobia is negative thinking that irrational on the students.*

*This research has a purpose to knowing the difference score before and after giving implementation of self instruction technique group counseling to deducted level of glossophobia who have glossophobia. This research used with experimental design one group pre-test post test design. The subjects of this research were 6 (six) students of XI Social 1 in state senior high school 1 Gedangan which were identified as students who has glossophobia high score. scores which have been known from the result of questionnaire on the first measurement (pre-test).*

*The data collection method of this research was questionnaire of glossophobia and the data analysis technique which was used in this research was non parametric statistic with Wilcoxon rank sum. Based on the non parametric by applying, it was known that  $n = 6$ , from the  $T_{table} = -1$  less than the  $\alpha$  of  $5\% = 0$ , there was any reduction from score mean pre-test and post-test, from 162,17 become 150,33. Therefore it was decided that  $H_0$  was rejected and  $H_a$  was accepted. It means that the hypothesis of this research, “The students of experimental group's glossophobia scores using self instruction technique group counseling increase and could be accepted. Based on the analysis, it could be concluded that self instruction technique group counselling was effective to help students to deducted glossophobia in student class XI Social 1 in state senior high school 1Gedangan.*

**Key words : Self Instruction Technique Group Counseling, Glossophobia.**

## PENDAHULUAN

Dalam kehidupan sehari-hari, manusia dihadapkan pada berbagai hal yang berkaitan dengan banyak orang, tidak terkecuali pada siswa di sekolah seperti presentasi di kelas, istirahat di kantin, mengikuti kegiatan ekstra dan lain sebagainya, tidak jarang individu harus berhadapan dan berbicara dengan orang lain baik antar individu maupun individu dengan kelompok tertentu.

Pada penelitian ini, *Glossophobia* ditujukan pada siswa di Sekolah Menengah Atas. Banyak hal yang mengindikasikan bahwa siswa di sekolah mengalami *Glossophobia*, misalnya detak jantung meningkat, mulut kering, suara bergetar karena tegang, kaku leher bahkan sampai sesak napas dan lupa harus berbicara apa saat mereka mendapat giliran maju ke depan kelas, siswa-siswa tersebut bukan berarti memiliki kepribadian introvert, mereka juga senang berkumpul dengan teman-temannya untuk melakukan aktivitas bersama-sama akan tetapi rasa takut saat tampil di depan umum hanya diindikasikan saat mereka ingin berbicara atau menyampaikan pendapat. *Anxiety Disorders Association of Canada* (2007: 01) mengemukakan bahwa ketakutan berbicara di depan umum tergolong dalam jenis phobia sosial, yang memiliki gejala seperti : tersipu, berkeringat, jantung berdenyut cepat, gemetar, mulut terasa kering, suhu tubuh naik, pembicaraan menjadi tidak lancar. *Counselling Center, University of Wisconsin Stout* (2009: 01) mendefinisikan ketakutan berbicara di depan umum adalah suatu hal yang melibatkan rasa takut untuk dinilai atau dievaluasi oleh orang lain. Ketakutan ini sering disertai dengan berbagai reaksi fisik dan emosional yang signifikan dapat

mengganggu kemampuan seseorang untuk berhasil memberikan pidato atau presentasi.

Reaksi tersebut antara lain perasaan gelisah, gugup, khawatir, gemetar, berkeringat dan pusing. Beberapa ahli memperkirakan sebanyak 75% dari populasi memiliki beberapa tingkat ketakutan tentang berbicara di depan umum.

Subyek penelitian adalah kelas XI IPS-1 sesuai dengan hasil rujukan guru BK di Sekolah tersebut. Hasil wawancara dengan guru BK di SMAN 1 Gedangan bahwasanya kelas XI diduga banyak bermunculan siswa yang mengalami ketakutan berbicara saat tampil di depan umum, terutama pada kelas XI IPS, Dari 10 kelas XI yang ada, diambil kelas yang diduga lebih dominan mengalami *glossophobia*, yaitu kelas XI IPS-1, dari hasil data pendahuluan yang diambil melalui angket pada siswa kelas XI IPS-1 disimpulkan bahwasanya terdapat 24 dari 31 (77,42%) siswa yang diduga mengalami *glossophobia*.

Selanjutnya dalam penelitian ini akan diambil beberapa siswa yang mengalami skor tertinggi mengalami *glossophobia*. Teknik *Self-Instruction* merupakan teknik mengganti pikiran negatif menjadi positif dengan pikiran negatif yang bersifat irasional pada siswa dan tujuan akhirnya adalah untuk mengubah perilaku seseorang. Dalam penerapan *Self Instruction*, siswa akan diajarkan bagaimana memberikan penguatan pada dirinya untuk menguasai situasi yang ia hadapi saat *glossophobia* yang dialami siswa muncul. Dalam prakteknya, siswa-siswa yang mengalami *glossophobia* akan dikumpulkan menjadi satu kelompok yang kemudian akan ditangani menggunakan konseling

kelompok. Wiener (dalam Latipun: 2001) mengatakan bahwa tujuan dari konseling adalah sebagai media *terapeutik* bagi klien, karena dapat meningkatkan pemahaman diri dan berguna untuk perubahan tingkah laku secara individual.

Konseling kelompok dirasa efektif untuk menangani permasalahan dari beberapa siswa yang mengalami latar belakang masalah yang sama pada penelitian ini yaitu siswa yang diduga mengalami gejala *glossophobia*.

Dengan latar belakang yang telah diuraikan, maka penerapan teknik *Self Instruction* dapat digunakan dalam mengurangi tingkat *glossophobia* pada siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Gedangan kelas XI IPS-1.

### Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen yaitu metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan (Sugiyono, 2009:6). Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *pre-eksperimental design* dengan model *pre-test* dan *post-test one group design*.

Sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI IPS-1 di SMA Negeri 1 Gedangan, yang diambil dengan menggunakan teknik *nonprobability sampling* yaitu dengan jenis *purposive sampling* (sampel dipilih berdasarkan ciri dan tujuan tertentu), yaitu 6 siswa kelas XI IPS-1 sebagai kelompok eksperimen, akan tetapi dalam penerapannya peneliti menambahkan 2 subyek (total 8 subyek) yang mengikuti konseling kelompok dimana 2 subyek merupakan siswa yang memiliki skor *glossophobia* yang sedang. Tujuan diberikannya tambahan 2 subyek

adalah untuk menyeimbangkan dinamika kelompok saat terjadinya diskusi selama proses konseling kelompok berlangsung. Karena fokus penelitian ini adalah subyek yang memiliki skor tertinggi, sehingga 2 subyek yang ditambahkan sebagai pelengkap tersebut tidak dihitung perubahan skornya secara rinci.

Metode analisis data yang digunakan adalah metode Uji Jenjang-Bertanda *Wilcoxon* yang merupakan penyempurnaan dari uji tanda.

### Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan hasil *pre-test* pada kelas XI IPS-1 dapat diketahui 6 siswa memiliki skor *glossophobia* yang tinggi yang selanjutnya dijadikan sebagai kelompok eksperimen. Hasil angket *pre-test* yang disebar dapat diketahui sbb :

**Tabel. 4.2**

Hasil *Pre-Test Glossophobia* Tertinggi

No. Responden	Nama Subyek (Inisial)	Skor	Keterangan
1.	MC	171	Tinggi
2.	DF	168	Tinggi
3.	SA	160	Tinggi
4.	LM	159	Tinggi
5.	ZS	157	Tinggi
6.	MR	158	Tinggi

pertemuan selama kurang lebih enam minggu oleh peneliti. Untuk mengetahui perbedaan hasil antara kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan konseling kelompok dengan teknik *self instruction*, maka dilakukan *post-test* kepada subyek dengan menggunakan angket *glossophobia*. Setelah diberikan angket *post-test* maka didapati hasil perbandingan skor *pre-test* dan *post-test* sebagai berikut :

*Penerapan Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Instruction Untuk Mengurangi Tingkat Glossophobia Pada Siswa*

**Tabel 4.4**  
Hasil Analisis *Pre Test* Dan *Post-test* Subjek

No	Siswa	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>	Beda	Peringkat	Tanda Peringkat	
		(Xi)	(Yi)	(Yi-Xi)		Positif	Negatif
1	MC	171	156	15	5	+5	0
2	DF	168	150	18	4	+4	0
3	SA	160	147	17	3	+3	0
4	LM	159	145	14	1	+1	0
5	ZS	157	158	2	6	0	-1
6	MR	158	146	12	2	+2	0
<b>Mean</b>		162,17	150,33	<b>Jumlah</b>		+15	-1

Untuk selanjutnya hasil yang diperoleh yaitu skor *pre-test* dan *post-test* dianalisis menggunakan uji statistik non parametrik dengan uji jumlah jenjang Wilcoxon (*Wilcoxon's Rank sum Tes*). Berdasarkan analisis data yang dilakukan dengan menggunakan Uji Jumlah Jenjang Wilcoxon (*Wilcoxon Rank Sum Test*), dapat diketahui bahwa nomor urut yang bertanda positif = 15 sedangkan jumlah nomor urut yang bertanda negatif = -1, menurut uji Wilcoxon T yang diambil adalah T yang paling kecil, sehingga  $T_{hitung} = -1$ . Berdasarkan tabel 4.4 diperoleh mean skor *pre-test* sebesar 162,17 dan mean skor *post-test* sebesar 150,33 terdapat penurunan sebesar 11,84, dilihat dari tabel nilai kritis T untuk uji jenjang Wilcoxon dengan taraf signifikan 5% dan  $N = 6$  diperoleh  $T_{tabel} = 0$  sehingga  $T_{hitung}$  lebih kecil dari  $T_{tabel}$  ( $-1 < 0$ ) berarti  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, maka hipotesis dapat diterima yaitu terdapat perbedaan skor pada siswa yang mengalami *glossophobia* sebelum dan sesudah diberikan konseling kelompok dengan teknik *self instruction* pada siswa kelas XI IPS-1 SMA Negeri 1 Gedangan.

Hal ini dibuktikan dengan adanya penurunan skor yang signifikan dari *glossophobia* yang dialami pada 5

subyek, sedangkan 1 subyek mengalami kenaikan 1 poin disebabkan karena kurangnya konsentrasi dan subyek yang bersangkutan mengaku tidak fokus saat diberikan instruksi oleh konselor selama proses konseling kelompok sehingga ia tidak mengalami perubahan skor *glossophobia*, akan tetapi peneliti tetap memberikan bimbingan secara personal dan memberikan penegasan melalui kontrak perilaku untuk berubah dan komitmen yang diajukan oleh subyek ZS.

### Analisis Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas terdapat pengaruh yang diperoleh siswa setelah pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik *self instruction*, yaitu adanya perubahan perilaku *glossophobia* beserta gejalanya yang berasal dari kognisi negatif yang mengarah ke irasional berubah menjadi keyakinan dan hal-hal positif lainnya yang dapat memperbaiki diri siswa saat berbicara di depan banyak orang, dengan rincian Secara individual pada kelompok eksperimen, penurunan *glossophobia* yang dialami siswa beragam (selain subyek ZS yang mengalami peningkatan skor). MC dari skor 171 kategori tinggi menjadi 156 kategori sedang. DF dari skor 168 kategori tinggi menjadi 150 kategori sedang. SA dari skor 160 kategori tinggi menjadi 147 kategori sedang. LM dari skor 159 kategori tinggi menjadi 145 kategori sedang. ZS dari skor 157 kategori tinggi menjadi 158 kategori tinggi. MR dari skor 158 kategori tinggi menjadi 146 kategori tinggi Hal ini terlihat dari adanya beberapa perilaku yang berubah dalam diri siswa saat berbicara di depan banyak siswa, peneliti melakukan observasi dan wawancara setelah dilakukan konseling kelompok untuk meyakinkan adanya perubahan yang lebih baik saat berbicara di depan banyak orang. Diketahui

siswa tidak lagi merasakan gemetar yang amat sangat, dan yang paling penting beberapa diantara subyek mulai merubah dan meyakinkan pola pikir negatif untuk meyakini bahwa masing-masing individu memiliki potensi dan mulai belajar berpikir positif sehingga gejala *glossophobia* yang dirasakan berkurang. Dengan diajarkannya teknik *self instruction*, siswa 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 siswa dengan skor tinggi. sebagai tindak lanjut untuk memperkuat hipotesis, peneliti melakukan pengamatan seminggu setelah diberikan perlakuan kepada siswa yang memiliki masalah takut berbicara di depan banyak orang.

*Glossophobia* pada penelitian ini ditujukan bagi siswa yang mengalami ketakutan saat berbicara di depan banyak orang meliputi presentasi, berpidato, berpendapat dsb. Adapun indikator dari *glossophobia* dalam penelitian ini meliputi: Rasa takut yang dialami seseorang, gentar menghadapi sesuatu yang berhubungan dengan komunikasi nyata, takut untuk dinilai orang lain, dan ketidakmampuan berbicara di depan umum.

Secara umum, subyek telah memiliki kesadaran tentang manfaat dari penggunaan teknik *self instruction* yang dapat subyek lakukan secara mandiri sewaktu-waktu dibutuhkan untuk menguatkan diri terutama saat berbicara di depan banyak orang. Hal ini sejalan dengan konsep dasar teknik *self instruction* yang merupakan satu dari beberapa teknik dalam pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* yang dikembangkan oleh Meichenbaum, dimana pada teknik ini pada dasarnya tepat untuk menurunkan *Glossophobia* yang berdasarkan pemikiran negatif utamanya pemikiran yang irasional.

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian sebelumnya yakni penelitian yang dilakukan Devi Ratnasari (2012) yang berjudul "Penggunaan Konseling Kelompok Dengan Kombinasi Strategi *Reframing* dan *Self Modelling* Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Berbicara Di Depan Umum". Hasil dari penelitian tersebut disimpulkan bahwa kedua kombinasi teknik tersebut dapat mengurangi kecemasan berbicara di depan umum. Artinya konseling kelompok Dengan Kombinasi Strategi *Reframing* dan *Self Modelling* dimana *reframing* merupakan perubahan sudut pandang seseorang dari negatif ke suatu hal yang positif dengan syarat tertentu sehingga dapat disimpulkan bahwa pergantian pemikiran dari pikiran negatif ke positif dapat menurunkan tingkat kecemasan berbicara di depan umum yang bersumber dari system kognitif.

Pada penelitian sebelumnya yang berjudul "Menurunkan Kecemasan Berbicara Di Muka Umum Dengan Menggunakan Konseling Kelompok Rasional Emotif (RE) Pada Siswa Kelas X-4 dan X-5 SMA NU 1 Gresik". Dari hasil penelitian yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa kecemasan berbicara di depan umum dapat diturunkan melalui penerapan konseling kelompok dengan pendekatan Rasional Emotif pada Siswa Menengah Atas khususnya kelas X di sekolah yang telah ditentukan. Hal ini menunjukkan bahwa konseling kelompok RE dapat mengurangi tingkat *glossophobia* pada siswa kelas X-4 dan X-5 SMA NU 1 Gresik.

Penelitian ini memiliki sumbangan bagi pengembangan ilmu pengetahuan. Berdasarkan seluruh uraian diatas, maka hasil penelitian ini memberikan rekomendasi bahwa penggunaan konseling kelompok dengan teknik *self instruction* dapat menurunkan tingkat *glossophobia* pada siswa.

Dalam proses penelitian ini tidak memiliki hambatan yang berarti, hanya saja pada waktu pelaksanaan di sekolah melihat siswa memiliki jadwal pembelajaran yang padat mulai pagi hingga sore sehingga untuk melakukan penerapan perlakuan hanya diambil waktu jam pelajaran BK maksimal 60 menit. Termasuk keterbatasan pada peneliti, tidak adanya instrumen yang khusus dipakai untuk mengukur *glossophobia*. Instrumen dibuat sendiri oleh peneliti, sehingga ada kemungkinan data yang diperoleh masih belum sempurna.

Meskipun terdapat kendala dan hambatan, namun penelitian ini secara umum dapat berjalan lancar karena adanya bimbingan dari dosen pembimbing skripsidan guru pembimbing BK di SMA N 1 Gedangan. Bimbingan skripsi yang diberikan oleh dosen pembimbing memudahkan peneliti dalam menyusun instrumen. Selain itu, adanya kemudahan yang diberikan oleh pihak SMA Negeri 1 Gedangan mulai proses awal perijinan, disediakan waktu dan tempat untuk proses konseling kelompok, proses dokumentasi, pengumpulan data dan banyak lainnya.

Namun pada akhirnya dengan segala kendala, hambatan, dan faktor pendukung yang ada, peneliti berharap agar hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat teoritis dan praktis bagi pengembangan penelitian di Indonesia. Peneliti juga berharap, agar peneliti lain dapat mengembangkan penelitian ini dengan baik.

## **PENUTUP**

### **Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang dilakukan pada penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa:

Ada perbedaan yang signifikan pada skor tanggung *glossophobia* pada siswa antara sebelum dan sesudah penerapan konseling kelompok dengan teknik *self instruction* pada kelompok yaitu dengan melihat hasil analisis data yang dilakukan dengan menggunakan Uji Jumlah Jenjang Wilcoxon (*Wilcoxon Rank Sum Test*), dapat diketahui bahwa nomor urut yang bertanda positif = 15 sedangkan jumlah nomor urut yang bertanda negatif = -1, berdasarkan tabel 4.4 diperoleh mean skor *pre-test* sebesar 162,17 dan mean skor *post-test* sebesar 150,33 terdapat penurunan sebesar 11,84. Menurut uji Wilcoxon T yang diambil adalah T yang paling kecil, sehingga Thitung = -1. Berdasarkan tabel nilai kritis T untuk uji jenjang Wilcoxon dengan taraf signifikan 5% dan N = 6 diperoleh  $T_{tabel} = 0$  sehingga Thitung lebih kecil dari  $T_{tabel}$  ( $-1 < 0$ ).

### **Saran**

Berdasarkan simpulan yang telah dikemukakan, dapat diberikan saran sebagai berikut :

#### 1. Bagi Konselor Sekolah

- a. Dengan adanya bukti bahwa konseling kelompok dengan teknik *self instruction* dapat menurunkan tingkat *glossophobia* yang dialami siswa kelas XI IPS 1 maka diharapkan konselor dapat mempergunakan konseling kelompok dengan teknik *self instruction* sebagai salah satu jenis layanan bimbingan dan konseling untuk mengatasi siswa yang memiliki masalah *glossophobia*
- b. Berdasarkan penelitian yang dilakukan hal yang dirasa kurang yaitu waktu pelaksanaan yang

kurang maksimal maka diharapkan untuk dapat menambahkan waktu dan atau mengkondisikan waktu dengan pemberian tahapan konseling kelompok agar tujuan pelaksanaan konseling kelompok dapat dicapai dengan baik.

- c. Melihat banyaknya siswa yang mengalami gejala *glossophobia* dari hasil data pendahuluan khususnya di kelas XI IPS-1, maka diharapkan konselor dapat memberikan pencegahan agar siswa dapat mengeksplorasi diri dengan sebaik mungkin, serta diharapkan agar konselor dapat memberikan penanganan siswa yang mengalami gejala *glossophobia* secepat dan sebaik mungkin.

## 2. Bagi Peneliti Lain

- a. Penelitian ini dapat menjadi acuan dan dapat dikembangkan lagi oleh peneliti lain yang ingin meneliti penggunaan konseling kelompok dengan teknik *self instruction* terhadap siswa yang memiliki *glossophobia* (ketakutan berbicara di depan banyak orang) yang dapat diketahui dari gejala-gejala *glossophobia*.
- b. Berdasarkan penerapan penelitian konseling kelompok dengan teknik *self instruction*, disarankan kepada peneliti lain yang ingin melaksanakan penelitian serupa agar dapat menambah waktu dan mempersiapkan kondisi siswa sebelum mendapatkan konseling kelompok dengan teknik *self instruction*, sehingga memungkinkan tercapainya tujuan untuk menurunkan tingkat *glossophobia*.
- c. Penelitian ini memiliki kelebihan diantaranya interaksi antara

peneliti dengan siswa terjalin baik, hal ini dikarenakan siswa-siswi di SMA N 1 Gedangan (konseli) merupakan siswa yang mudah terbuka dengan orang lain sehingga tidak membutuhkan waktu yang lama untuk menjalin keakraban antara konseli dengan konselor (peneliti).

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2009. *Manajemen Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian; Suatu Pendekatan Praktik*. Edisi Revisi. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Arikunto, Suharsimi. 2009. *Manajemen Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Botella, C, Gallego, M.J., dkk. 2008. *An Internet Based Help Program For Treatment Of Self Help Program For Treatment Of Fear Of Public Speaking. A Case Study*. The Haworth Press Journal of Technology in Human Services. Vol.26.
- Cannon, Harry. 2014. *Treatment For Glossophobia-Fear Of Public Speaking With CBT Cognitive Behavioural Therapy and Hypnotherapy*. Online :<http://www.hypnoanalyst.com/public-speaking.htm>, diakses pada 28 Januari 2014. pukul 21.00 WIB.
- Corey, Gerald. 2007. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: PT Rafika Aditama.
- Counselling Center, University of Wiconsin-Stout. 2009. *Speech anxiety. Artikel psikologi (online)*. <http://www.uwstout.edu/counsel/spe>

- echanxiety.cfm. (diakses 25 Desember 2013).
- Darminto, Eko. 2007. *Teori-Teori Konseling*. Surabaya: Unesa University Press
- Deephaven Nutraceuticals, LLC. 2009. Symptoms of Public Speaking Anxiety. *Artikel psikologi (online)*.<http://www.bravina.com/public-speaking-anxiety.html>. (Diakses 25 Desember 2013)
- Dewi, Ajeng Prasetya. 2010. *Hubungan Antara Pola Pikir dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum Pada Mahasiswa Fakultas Keguruan. Skripsi pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret: Tidak Diterbitkan.*
- Djarwanto. 2011. *Statistik Nonparametrik*. Yogyakarta: BPFE-Yogyakarta.
- Kumala Sari, Dewi. 2008. *Menurunkan Kecemasan Berbicara Di Muka Umum Dengan Menggunakan Konseling Kelompok Rasional Emotif (RE) Pada Siswa Kelas X-4 Dan X-5 SMA NU 1 Gresik*. Skripsi pada Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Surabaya, Surabaya: Tidak Diterbitkan.
- Gibson, Robert L & Mitchell, Marianne H. 2011. *Bimbingan dan Konseling*, Yogyakarta :Pustaka Pelajar.
- Hamilton, Cheryl. 2011. *Communicating for Results, A Guide For Business and The Professions*.
- Ketut, Sukardi & Nila Desak. 2008. *Proses Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, Jakarta: Rineka Cipta.
- Latipun. 2008. *Psikologi Konseling*. Malang: UMM Press
- Lumongga, Namora. 2011. *Memahami Dasar-Dasar Konseling Kelompok Dalam Teori Dan Praktik*, Jakarta : Kencana.
- Morran., D. Keith., dkk. 1995. *A Cognitive-Skills Model For Counselor Training and Supervision*. *Journal of Counseling and Development: JCD* 73. 4 (Mar 1995): 384.
- Mujahid, Rully. 2014. *Ketakutan Berbicara Di Depan Umum*. *Online* :<http://reframepositive.com/ketakutan-bicara-di-depan-umum/KETAKUTAN-BICARA-DI-DEPAN-UMUM>. Diakses pada tanggal 28 Januari 2014 pukul 20.00 WIB.
- Putri Larasati, Wikan. 2012. *Meningkatkan Self-Esteem Melalui Metode Self-Instruction (Enhancing Self Esteem through Self Instrucion Method)*. Tesis pada Fakultas Psikologi Universitas Indonesia Depok: Tidak Diterbitkan.
- Prayitno, 2009. *Dasar Dasar Bimbingan Dan Konseling*, Jakarta: Rineka Cipta.
- Ratnasari, Devi. 2012. *Penggunaan Konseling Kelompok Dengan Kombinasi Strategi Reframing dan Self Monitoring Untuk mEnurunkan Tingkat Kecemasan Berbicara Di Depam Umum*. Skripsi pada Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Surabaya, Surabaya : Tidak Diterbitkan.
- Reber, Emily & Reber, Arthur S. 2010. *Kamus Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar

*Penerapan Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Instruction Untuk Mengurangi Tingkat  
Glossophobia Pada Siswa*

Safaria, Triantoro. 2004. *Terapi Kognitif Perilaku Untuk Anak*, Yogyakarta: Graha Ilmu.

Savitri Ramaiah. 2003. *Kecemasan Bagaimana Mengatasi Penyebabnya*, Jakarta: Pustaka Populer Obrol.

Sobur, Alex. 2003. *Psikologi Umum*. Bandung: CV. Pustaka Setia

Slavin, Robert E. 2011. *Psikologi Pendidikan Teori dan Praktik*, Jakarta: Indeks.

Sumadi Suryabrata. 2001. *Psikologi Kepribadian*, Jakarta: Raja Grafindo Persada.

Sugiyono. 2007. *Metode Penelitian Administrasi*. Bandung: Alfabeta.

Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Suta Haryanthi, Luh Putu & Tresniasari, Nia. *Efektivitas Metode Terapi Ego State dalam Mengatasi Kecemasan Berbicara di Depan Publik Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta*. Artikel: INSAN, Vol 14 (01 April 2012)

Syah, Muhibbin. 2002. *Psikologi Pendidikan dengan Pendekatan Baru*, Bandung: Remaja Rosdakarya.

W Paul, Jones., Crank., dkk. 2006. *“Extending Specialist Training In Counseling: The Efficacy Of Self-Instruction”*. Journal of Psychology. 885-900.