

BIMBINGAN KELOMPOK MENGGUNAKAN TEKNIK DESENSITISASI SISTEMATIK UNTUK MENURUNKAN TINGKAT GLOSSOPHOBIA PESERTA DIDIK SEKOLAH MENENGAH ATAS (SMA)

Khairunisa¹, Oktafiana Kiranida², Happy Karlina Marjo³, Wirda Hanim⁴

Universitas Negeri Jakarta^{1,2,3,4}

Khairunisa_bk18s2@mahasiswa.unj.ac.id¹,
Oktafianakiranida_bk18s2@mahasiswa.unj.ac.id², Happykarlina.unj2005@gmail.com³,
Wirdahanim10@gmail.com⁴

ABSTRAK

Salah satu fobia yang dialami Peserta didik adalah Glossophobia. Glossophobia juga disebut dengan kecemasan berbicara di depan umum. Glossophobia merupakan phobia sosial dimana penderita memiliki ketakutan pada situasi sosial yang dapat menyebabkan masalah dalam sekolah atau kehidupan social lainnya (Werhadiantiwi, 2014). Glossophobia terjadi karena pikiran alam bawah sadar mengambil alih tingkat kesadaran seseorang menjadi seakan-akan kondisi yang mengancam nya, sehingga Peserta didik lebih milih untuk menghindari dari situasi-situasi yang menurut nya sangat mengancam. Glossophobia ditandai dengan adanya gejala-gejala seperti kebingungan-kebingungan, tidak tahu ingin berkata apa, gemeteran, dan sebagainya. Peserta didik yang mengalami glossophobia akan mengakibatkan hal-hal yang sangat fatal seperti tidak berkembang secara optimal dan bahkan berkelanjutan hingga dewasa. Dengan demikian, untuk mengurangi tingkat glossophobia yang dialami Peserta didik, guru bimbingan dan konseling dapat memberikan layanan bimbingan dan konseling yang berupa bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik desensitisasi sistematis. Teknik desensitisasi sistematis merupakan teknik yang memfokuskan untuk mengurangi tingkat kecemasan atau fobia.

Kata Kunci: *cognitive behavior therapy, kematangan karir, konseling kelompok*

ABSTRACT

One of the phobias experienced by students is Glossophobia. Glossophobia is also called public conversation. Glossophobia is a social phobia where sufferers have social problems that can cause problems in school or other social life (Werhadiantiwi, 2014). Glossophobia occurs because the subconscious takes over a person's level of consciousness as if to overcome the one who made it, so that more students choose to avoid changes that are in accordance with their interests. Glossophobia is characterized by existing conflict-like confusion, not knowing what to say, echoing, and so on. Students who improve glossophobia will continue things that are very fatal such as development that is not optimal and even sustainable for adults. Thus, to reduce the level of glossophobia experienced by students, teachers can provide guidance and counseling services that contain group guidance using systematic desensitization techniques. An integrated desensitization technique is a technique that focuses on improving the level of focus or phobia.

Keywords: *group guidance, systematic desensitization, glossophobia*

PENDAHULUAN

Sebagai makhluk hidup sosial, dalam kesehariannya senantiasa berhubungan dengan individu lainnya atau dapat dikatakan dengan melakukan komunikasi. 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.

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 didiknya 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.

Berdasarkan dari hasil bacaan pada kajian ini, masih belum banyaknya yang meneliti tentang glossophobia dan dari hasil pengamatan di salah satu SMA Negeri di Medan, hampir setiap kelas terdapat Peserta didik yang mengalami ketakutan untuk berbicara di depan kelas maupun didepan banyak orang, seperti ketika ditunjuk oleh guru untuk menjawab pertanyaan, saat bertanya kepada teman yang sedang presentasi, kemudian pada saat seminar Peserta didik di suruh untuk bertanya, disini Peserta didik enggan untuk berbicara dan lebih memilih untuk diam saat sesi tanya jawab. Peserta didik yang mengalami ketakutan saat berbicara di depan banyak orang atau di depan kelas, biasanya Peserta didik tersebut memiliki phobia yang disebut dengan Glossophobia. Dengan adanya gejala Glossophobia yang dialami Peserta didik, maka dapat terhambatnya tingkat perkembangan Peserta didik.

Glossophobia merupakan phobia sosial dimana penderita memiliki ketakutan pada situasi sosial yang dapat menyebabkan masalah dalam sekolah atau kehidupan social lainnya (Werhadiantiwi, 2014). Glossophobia hanya mempengaruhi kemampuan berkomunikasi atau berbicara. Penderita Glossophobia bisa saja mampu menari atau menyanyi di depan banyak orang, akan tetapi mereka penderita Glossophobia mengalami kesulitan akan berbicara di depan kelas atau di depan orang banyak. Glossophobia terjadi karena pikiran alam bawah sadar mengambil alih tingkat kesadaran dan menganggap bahwa situasi social merupakan

situasi yang mengancamkan, sehingga tubuh merespon dengan cara melawan dan atau mencoba untuk menghindari dari situasi tersebut.

Velkumar dkk (2013) menunjukkan bahwa anak pada umur 17-23 tahun memiliki tingkat ketakutan berbicara di depan umum yang tinggi. Dari penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa Glossophobia dapat diderita oleh semua manusia, dimana apabila phobia tersebut tidak segera diatasi, maka dapat mengakibatkan hal-hal yang fatal bagi Peserta didik, dimana Peserta didik tersebut akan mengalami kesulitan untuk mengungkapkan pendapat apa yang dimiliki, Peserta didik cenderung menarik diri dari lingkungan, Peserta didik tersebut akan merasa lebih nyaman untuk menyendiri, dan perkembangan Peserta didik terhambat. Untuk mengurangi ketakutan tersebut, pihak sekolah melakukan beberapa hal, seperti guru memanggil Peserta didik yang selalu diam dikelas untuk maju kedepan kelas dan menjawab pertanyaan-pertanyaan yang diberikan, dan membuat diskusi kelompok yang kemudian hasilnya di presentasikan di depan kelas.

Namun seluruh upaya yang dilakukan tersebut belumlah cukup untuk mengatasi Glossophobia tersebut, pada pendidikan formal khususnya guru bimbingan dan konseling yang harus berusaha ekstra dalam memotivasi untuk mengatasi permasalahan tersebut. Dalam mengatasi permasalahan tersebut, Guru bimbingan dan konseling dapat melakukan dengan berbagai teknik dan keterampilan yang dimiliki yang dapat dilakukan untuk memecahkan permasalahan tersebut. Strategi tersebut dapat dilakukan dengan cara bimbingan kelompok.

Bimbingan kelompok adalah Suatu kegiatan yang dilakukan oleh sekelompok orang dengan memanfaatkan dinamika kelompok. Artinya, semua peserta dalam kegiatan kelompok saling berinteraksi, bebas mengeluarkan pendapat, menanggapi, memberi saran, dan lain-lain sebagainya; apa yang dibicarakan itu semuanya bermanfaat untuk diri peserta yang bersangkutan sendiri dan untuk peserta lainnya (Prayitno, 2004). Bimbingan kelompok ditujukan untuk mencegah timbulnya masalah pada Peserta didik dan mengembangkan potensi Peserta didik. Salah satu layanan yang dapat menurunkan tingkat Glossophobia pada Peserta didik adalah dengan memberikan layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik desensitisasi sistematis. Teknik desensitisasi sistematis merupakan suatu teknik yang dapat mengurangi kecemasan atau menurunkan phobia. Desensitisasi sistematis biasanya digunakan untuk mengatasi kecemasan atau fobia secara spesifik.

Bimbingan Kelompok

Bimbingan kelompok merupakan suatu bentuk bantuan kepada individu yang dilakukan dengan cara dinamika kelompok. Gazda dalam (dalam Prayitno & Amti, 2004) mengemukakan bahwa bimbingan kelompok merupakan kegiatan informasi kepada

sekelompok Peserta didik untuk membantu mereka dalam menyusun rencana dan keputusan yang tepat. Dan pendapat lain mengemukakan bahwa bimbingan kelompok sebagai bantuan terhadap Peserta didik yang dilaksanakan dalam situasi kelompok dan bertujuan untuk mencegah timbulnya masalah dan mengembangkan potensi yang ada pada Peserta didik. Bimbingan kelompok dapat berupa penyampaian informasi ataupun aktifitas kelompok yang membahas masalah masalah pendidikan, pekerjaan, pribadi dan social (Romlah, dalam Dodi 2013).

Prayitno dalam Wella dkk (2012) mengemukakan bahwa ada beberapa tujuan dari bimbingan kelompok, diantaranya adalah 1) mampu berbicara di depan banyak orang, 2) mampu mengeluarkan pendapat, ide, saran, tanggapan, perasaan dan lain sebagainya kepada oranglain, 3)mampu belajar menghargai pendapat oranglain, 4) bertanggung jawab atas pendapat yang di kemukakannya, 5)mampu mengendalikan diri dan menahan emosi, 6)dapat bertenggang rasa,7)menjadi akrab satu sama lain, dan 8) membahas masalah atau topic yang menjadi kepentingan bersama.

Surya dan Natawidjaja dalam Rusmana (2009) mengemukakan beberapa keuntungan dari layanan bimbingan kelompok, diantaranya: 1) bimbingan kelompok lebih bersifat efektif dan efisien, 2) bimbingan kelompok dapat memanfaatkan pengaruh-pengaruh seseorang atau beberapa orang individu terhadap kelompok lainnya, 3) dalam bimbingan kelompok terjadi saling tukar pengalaman (*sharing experience*) di antara para anggotanya sehingga dapat berpengaruh terhadap perubahan tingkah laku individu, 4) bimbingan kelompok dapat merupakan awal dari konseling individual, 5) bimbingan kelompok dapat menjadi pelengkap dari teknik konseling individual, 6) bimbingan kelompok dapat digunakan sebagai *substitusi*, yaitu dilaksanakan karena kasus tidak dapat ditangani dengan teknik lain, dan 7) dalam bimbingan kelompok terdapat kesempatan untuk menyegarkan watak para anggotanya.

Dalam hal ini yang menjadi dasar penerapan bimbingan kelompok ditentukan oleh orientasi teoritis yang dapat menjadi dasar penerapat model. Menurut Hartina (dalam Galih, 2013) mengemukakan bahwa terdapat 4 tahap bimbingan kelompok yaitu, 1) tahap pembentukan, 2) tahap peralihan, 3) tahap inti dan 4) tahap pengakhiran.

Teknik Desentisisasi Sistematis

Desentisisasi Sistematis merupakan teknik konseling behavioral yang memfokuskan bantuan untuk menenangkan klien dari ketegangan yang dialami dengan cara mengajarkan klien untuk rileks. Teknik desentisisasi adalah teknik yang sangat cocok untuk menangani

berbagai situasi penghasil kecemasan, salah satunya adalah kecemasan saat berkomunikasi. (Corey, 2007). Behavioral dengan teknik desensitisasi sistematis untuk mereduksi kecemasan berkomunikasi dalam mengikuti proses pembelajaran. Dalam rangka mengarahkan dan mengembangkan segala potensi yang ada pada setiap diri individu, bimbingan kelompok dengan teknik desensitisasi sistematis sangatlah dibutuhkan. Dengan memberikan bimbingan kelompok dengan teknik desensitisasi sistematis dapat menurunkan tingkat ketakutan atau phobia.

Desensitisasi sistematis merupakan salah satu teknik yang paling luas yang digunakan dalam pendekatan behaviour. Desensitisasi sistematis digunakan untuk menghapus tingkah laku atau respon yang berlawanan dengan tingkah laku yang hendak dihapuskan itu. Desensitisasi sistematis diarahkan kepada mengajar konseli untuk menampilkan suatu respon yang tidak konsisten dengan kecemasan.

Dalam desensitisasi sistematis, sebelum dimulai latihan rileksasi konseli diberikan informasi mengenai cara-cara rileksasi, bagaimana cara penggunaan rileksasi dalam kehidupan sehari-hari, dan cara mengendurkan bagian-bagian tubuh tertentu. Dalam rileksasi konseli dianjurkan untuk membayangkan situasi-situasi yang membuat santai seperti duduk di pinggir pantai, danau atau tempat tenang lainnya. Hal yang terpenting adalah konseli diminta untuk mencapai keadaan tenang dan rileks sehingga merasakan suatu kedamaian. Dalam penelitian ini selain dianjurkan seperti cara diatas, peneliti juga menganjurkan cara-cara yang lain yang dapat digunakan oleh peserta didik dalam rileksasi untuk meminimalkan menurunkan tingkat phobia.

Glossophobia

Glossophobia berasal dari bahasa Yunani, yang berarti glossa artinya lidah dan phobos artinya ketakutan atau rasa takut. Ketakutan berbicara di depan banyak orang merupakan ketakutan yang dialami seseorang yang diakibatkan dengan adanya pemikiran yang irasional terhadap dirinya dan lingkungannya. Kecemasan berbicara di depan banyak orang merupakan suatu ketakutan yang terbesar yang dialami banyak orang. Ketakutan berbicara di depan banyak orang dalam psikologi biasanya disebut dengan Glossophobia. Orang yang mengalami ketakutan berbicara di depan umum (menderita Glossophobia) biasanya mengalami kebingungan saat beradai pada kondisi kerumunan besar maupun kerumunan kecil (Khan, 2015).

Ketakutan berbicara di depan banyak orang biasanya dikategorikan sebagai phobia social. Karakteristik pada phobia social biasanya ditandai dengan munculnya rasa ketakutan atau rasa kecemasan yang dapat berupa seperti ketakutan dalam berkomunikasi (Botella dkk dalam Haryanti & Tresniasari, 2012). Seseorang yang mengalami ketakutan berbicara

cenderung merasa bingung saat berada di kerumunan-kerumunan orang baik kerumunan besar maupun dalam kerumunan kecil. Seseorang yang memiliki ketakutan saat berbicara, biasanya mereka mengalami suara yang menjadi lemah dan tubuh yang gemetar. Seseorang yang memiliki ketakutan atau kecemasan berbicara di depan banyak orang biasanya dapat ditandai dengan tubuh yang gemetar, keringat dingin, gerak-gerik tubuh yang tidak menentu, muka memerah dan sebagainya. Hal tersebut sejalan juga dengan pendapat Khan (2015) menyatakan bahwa mereka yang merasa cemas dengan mudah sebelum dan bahkan berpikir untuk memberikan kesempatan pidato atau interaksi dengan orang, mengabaikan kesempatan seperti yang memicu perhatian kelompok terhadap seseorang individual, ketidaknyamanan, malu dan mendapatkan saraf dengan cepat.

Glossophobia merupakan keadaan seseorang yang mengalami rasa takut berupa fisiologis, psikis dan pemikiran yang irasional. Merasa takut saat berhadapan dengan berkomunikasi dengan nyata, antisipasi dari orang lain yang melibatkan rasa takut untuk dinilai oleh orang lain yang dapat mengganggu kemampuan seseorang saat berbicara di depan orang lain seperti pada saat berpidato, presentasi dan sebagainya. Munculnya glossophobia dikarenakan kurangnya percaya diri seseorang akan kemampuan dan keterampilannya. Sehingga munculnya pikiran-pikiran yang negative terhadap lingkungan yang seakan-akan lingkungannya menolaknya, tidak tahu apa yang ingin dikatakan, akan ditertawakan, dan sebagainya. Pemikiran tersebut terjadi karena adanya pengalaman masa lalu dari konsekuensi lingkungannya yang negative.

Orang yang mengalami glossophobia dipengaruhi oleh beberapa faktor. Monarth dan Kase dalam Supriyantini (2013) menyatakan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi individu mengalami ketakutan berbicara di depan umum adalah Pertama, Faktor biologis. Ketika berbicara di depan adalah suatu kegiatan yang kurang menyenangkan dan menakutkan, maka rasa takut maupun cemas akan timbul. Kedua, Faktor pikiran negative. Munculnya pikiran negative seseorang yang muncul adalah pertama, bahwa berbicara di depan umum menakutkan. Kedua, pikiran yang terlalu berlebihan terhadap situasi lingkungan negatif dari situasi sosial. Ketiga, adanya pemiki perasaan cemas. Keempat, pikiran negatif yang menimbulkan perasaan kuranga mampu mengatasi kesulitan. Kelima, fokus terhadap aspek negatif dari situasi dan mengabaikan hal-hal yang positif. Ketiga, Faktor berperilaku menghindar. Pada saat kesemasan muncul seseorang cenderung merespon agar dapat lepas dari kondisi tersebut. Keempat, Faktor emosional. Situasi yang menakutkan akan menunjukkan respon fisiologis seperti takut, cemas ketika berbicara didepan umum.

Adapun gejala-gejala yang ditunjukkan oleh orang yang mengalami *glossophobia* adalah: 1) muncul kecemasan yang berat atau biasa pada pikiran ketika melakukan komunikasi dengan kelompok manapun. 2) menghindari peristiwa yang memusatkan pada perhatian kelompok. 3) merasakan sedih, mual, atau perasaan panik dalam keadaan seperti itu (Smith, 2012).

METODE PENELITIAN

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. kajian pustaka dalam suatu penelitian ilmiah merupakan satu bagian penting dari keseluruhan langkah-langkah metode penelitian. Cooper dalam Creswell mengemukakan bahwa kajian pustaka memiliki beberapa tujuan yakni; menginformasikan kepada pembaca hasil-hasil penelitian lain yang berkaitan erat dengan penelitian yang dilakukan saat itu, menghubungkan penelitian dengan literatur-literatur yang ada, dan mengisi celah-celah dalam penelitian-penelitian sebelumnya. Pada kajian literatur ini, masih belum banyak yang meneliti tentang *glossophobia*.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa Peserta didik yang menderita *glossophobia* akan mengalami keterhambatan dalam perkembangannya. *Glossophobia* harus diatasi dengan cepat, karena kemampuan komunikasi sangat penting untuk mencapai keberhasilan pembelajaran Peserta didik dan meningkatkan kepercayaan diri Peserta didik. Peserta didik yang mengalami ketakutan untuk berkomunikasi di depan orang banyak lebih cenderung menghindar dari lingkungan. Selain itu, penelitian lainnya yang telah dilakukan oleh Ali & Nagar (2013) yang menunjukkan bahwa terdapat 75% anak-anak yang sekolah dengan rentang usia 12-17 tahun di India mengalami *glossophobia* yang tinggi.

Guru bimbingan dan konseling (BK) dapat berusaha dengan ekstra untuk membacntu Peserta didik dalam mengatasi *glossophobia*. Guru bimbingan dan konseling dapat memberikan layanan bimbingan dan konseling dengan teknik dan keterampilan yang dimiliki. Layanan yang dapat membantu guru bimbingan dan konseling untuk mengatasi permasalahan tersebut, guru bimbingan dan konseling dapat menggunakan layanan bimbingan kelompok. Layanan bimbingan kelompok merupakan proses bantuan yang diberikan kepada individu untuk membantu individu dalam mangatasi permasalahannya dengan menggunakan dinamika kelompok.

Guru bimbingan dan konseling dapat menggunakan teknik desensitisasi sistematis untuk membantu Peserta didik dalam menurunkan tingkat glossophobia. Desensitisasi sistematis merupakan salah satu teknik yang paling luas digunakan dalam terapi tingkah laku. desensitisasi sistematis digunakan untuk menghapus tingkah laku atau respon yang berlawanan dengan tingkah laku yang hendak dihapuskan itu. desensitisasi sistematis diarahkan kepada mengajar konseli untuk menampilkan suatu respon yang tidak konsisten dengan kecemasan atau ketakutan.

KESIMPULAN

Glossophobia merupakan suatu ketakutan dalam berkomunikasi di depan orang banyak. Glossophobia muncul karena kurangnya rasa percaya diri, sehingga muncul pemikiran-pemikiran negative terhadap lingkungan yang seakan-akan dalam kondisi yang mengancam. Apabila glossophobia tidak diatasi dengan cepat, hal tersebut dapat berdampak ke proses pembelajaran yang tidak efektif, dapat menghambatnya karir dan juga dapat menghambat perkembangan peserta didik. Dalam hal ini, guru bimbingan dan konseling dapat membantu peserta didik dalam menurunkan tingkat glossophobia yang dialami peserta didik. Guru bimbingan dan konseling dapat menurunkan tingkat glossophobia nya dengan melatih peserta didik dalam berbicara di depan orang banyak. Guru bimbingan dan konseling dapat membuat suatu layanan yang dapat menurunkan tingkat glossophobia nya seperti membuat layanan bimbingan kelompok.

Dalam layanan bimbingan kelompok Peserta didik yang memiliki tingkat glossophobia yang tinggi, dapat diturunkan dengan cara menggunakan teknik desensitisasi sistematis. Karena teknik ini memfokuskan pada mengurangi tingkat fobia. Desensitisasi sistematis juga dapat mengubah pemikiran-pemikiran yang irasional menjadi rasional. Oleh karena itu, sangatlah penting untuk membantu Peserta didik dalam mengatasi glossophobia yang ia alami, karena kemampuan berkomunikasi merupakan salah satu pengukuran pekerjaan dan kemajuan karir, dan kemampuan berbicara juga dapat meningkatkan prestasi pembelajaran dan meningkatkan rasa percaya diri.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, N., & Nagar, R. (2013). To study the effectiveness of occupational therapy intervention in the management of fear of public speaking in school going children aged between 12-17 years. *Journal of Occupational Therapy*, 21-25.
- Aktrup., & Fatmawati, D. (2018). Hipnoterapi Tekni Regression Therapy Untuk Menangani Penderita Glossophobia Peserta didik Sekolah Menengah Pertama. *Jurnal Pinus*, 138-149.
- Corey, G. (2007). *Teori Praktek Konseling Dan Psikoterapi*. Bandung: PT. Refika Aditama.
- Dodi, P. S. (2013). Model Bimbingan Kelompok Berbasis Nilai Budaya Suku Tolaki Untuk Meningkatkan Keterampilan Sosial Peserta didik. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 64-70.
- Haryanthi, L. P., & Tresniasari, N. (2012). Efektifitas Metode Terapi Ego State Dalam Mengatasi Kecemasan Berbicara Di Depan Publik pada MahaPeserta didik Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. *Jurnal Psikologi*, 32-40.
- Khan, F. (2015). Glossophobia Among Undergraduate Studen Of Goverment Medical Collages In Karachi. *Jurnal Penelitian*, 2, 1-9.
- Prayitno. (2004). *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Prayitno, & Amti, E. (2004). *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Rusmana, N. (2009). *Bimbingan dan Konseling Kelompok Di Sekolah (Metode, Teknik dan Aplikasi)*. Bandung: Rizqi Press.
- Smith, J. (2012). *Preparing and Delivering Presentation*. Emerco Publishing.
- Supriyantini, R. S. (2013). Pengaruh Expressive Writing Therapy T Kecemasan Berbicara Di Muka Umum Pada MahaPeserta didik. *Jurnal Psikologi*, 119-129.
- Velkumar, S., & dkk. (2013). A Correlation Study To Analyze The Relationship Between Glossophobia And Physical Activity In Undergraduate Collegiate Students. *Jurnal Farmasi Sains dan Kesehatan*, 52-57.
- Werhadiantiwi, P. A. (2014). Penerapan Konseling Kelompok dengan Teknik Self Instruction untuk Mengurangi Tingkat Glossophobia Peserta didik Kelas XI IPS-1 Di SMA Negeri 1 Gedangan. *Jurnal BK UNESA*, 1-9.

.