

Implementasi Teknik Desensitisasi Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Siswa SMA Negeri 2 Binjai

Adelia Santi Damanik¹, Ramadhan Lubis², Azizah Hanum OK³

^{1,2,3} Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan, Indonesia

Email : adeliasanti6@gmail.com¹, ramadhanlubis@uinsu.ac.id², azizahhanum@uinsu.ac.id³

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan implementasi teknik desensitisasi kecemasan berbicara di depan umum pada siswa SMA Negeri 2 Binjai. Metode penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif. Subjek penelitian dari penelitian ini terdiri dari 1 guru BK dan 5 siswa. Teknik analisis data yang digunakan yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Teknik uji keabsahan data dalam penelitian ini menggunakan triangulasi dengan menanyakan hal yang sama dengan sumber berbeda. Hasil dari penelitian ini yaitu guru bimbingan konseling (BK) mempunyai peranan yang sangat penting dalam mengatasi kecemasan berlebihan pada siswa. Hal ini sesuai dengan fungsi BK yaitu membantu peserta didik untuk berkembang secara optimal sesuai dengan perkembangan dan tuntutan yang terjadi di lingkungan. Implementasi yang dilakukan guru BK dalam mengurangi kecemasan berbicara dengan mengaplikasikan layanan bimbingan individu maupun kelompok, sehingga siswa mampu mengaplikasikan dengan optimal ketika berbicara di depan umum.

Kata Kunci: *Bimbingan Konseling, kecemasan, Teknik Desensitisasi.*

Implementation of Public Speaking Anxiety Desensitization Techniques in Binjai 2 Public High School Students

Abstract

This research aims to describe the implementation of public speaking anxiety desensitization techniques in students at SMA Negeri 2 Binjai. This research method uses descriptive qualitative methods. The research subjects of this research consisted of 1 guidance and counseling teacher and 5 students. The data analysis techniques used are data reduction, data presentation, and drawing conclusions. The data validity testing technique in this research uses triangulation by asking the same thing from different sources. The results of this research are that guidance and counseling teachers (BK) have a very important role in overcoming excessive anxiety in students. This is in accordance with the function of BK, namely helping students to develop optimally in accordance with developments and demands that occur in the environment. The implementation carried out by BK teachers in reducing speaking anxiety is by applying individual and group guidance services, so that students are able to apply optimally when speaking in public.

Keywords: *Guidance Counselling, anxiety, Desensitization Techniques.*

PENDAHULUAN

Perasaan cemas pada saat mengawali berbicara di depan umum adalah hal yang hampir pasti dialami oleh semua orang. Bahkan seseorang yang telah berpengalaman berbicara di depan umum pun tidak terlepas dari perasaan ini. Banyak profesi atau pekerjaan yang mengharuskan seseorang untuk bisa tampil dihadapan banyak orang secara langsung (Aswida & Syukur, 2012). Berbicara di depan umum mencakup aktivitas berbicara berupa komunikasi lisan di depan banyak orang seperti guru, pendakwah, reporter, pembawa acara televisi. Peserta didik tidak hanya belajar untuk mencapai prestasi belajar, tetapi juga belajar untuk berinteraksi dan berkomunikasi yang baik dengan teman sebaya, guru guru dan semua personil di sekolah maupun di luar sekolah (Ardianto, 2018).

Hal ini dikarenakan hakikat manusia sebagai makhluk sosial, yaitu manusia selalu berinteraksi dan berkomunikasi dengan manusia lainnya dalam memenuhi kebutuhannya. Komunikasi dalam kehidupan menjadi jembatan untuk mengantar kita pada berbagai kebutuhan, karena itu komunikasi merupakan bagian dari kehidupan. Dalam keseharian, kita lebih banyak menghabiskan waktu untuk berkomunikasi dari pada aktivitas yang lainnya, dapat dipastikan bahwa kita berkomunikasi hampir pada semua aspek kehidupan. Kecenderungan ini dapat dilihat dalam kehidupan sehari-hari yang menunjukkan fakta bahwa semua kegiatan yang dilakukan manusia selalu berhubungan dengan orang lain (Mariah, *et.al.*, 2020).

Kenyataan di lapangan menggambarkan, bahwa kebanyakan peserta didik mengalami kecemasan menjelang ujian, peserta didik juga mengalami kecemasan ketika dituntut untuk berbicara di depan umum, ketika menghadapi pelajaran yang sulit, ketika akan diajar guru yang dianggap sangat tegas dan bahkan galak. Selain itu, kecemasan juga dapat ditimbulkan oleh kondisi kurang rileksnya tubuh dan pikiran saat menghadapi suatu persoalan. Peserta didik dituntut untuk mampu berbicara di depan umum. Bertanya kepada guru, mempresentasikan tugas, melakukan diskusi kelompok, ketiga kegiatan tersebut menuntut peserta didik untuk berbicara di depan umum. Ketika peserta didik merasa cemas saat melakukan kegiatan-kegiatan saat proses belajar berlangsung dapat dikatakan peserta didik tersebut mengalami kecemasan berbicara di depan umum yang merupakan salah satu bentuk dari hambatan komunikasi (Hidayat & Ayudia, 2019).

Kecemasan berbicara merupakan bentuk dari perasaan takut atau cemas secara nyata ketika berbicara di depan umum. Kecemasan dapat terjadi karena perasaan tekanan yang dialami seseorang karena kecemasan adalah perasaan yang tidak menyenangkan dan menimbulkan ketakutan, ketegangan, dan kekhawatiran yang dapat menimbulkan perilaku tertentu. Menurut Burns dalam Fitriani & Supradewi (2019), rasa cemas yang timbul disebabkan oleh adanya internal dalam pikiran individu yang mengalami cemas. Dalam menanggapi permasalahan tersebut dan terkait dengan kewajiban konselor sekolah, maka sudah tentunya dibutuhkan model konseling yang efektif untuk menurunkan tingkat kecemasan peserta didik tersebut yang penyebabnya sangat variatif. Berdasarkan paradigma kecemasan yang dihadapi oleh peserta didik maka model konseling behavioral dengan teknik desensitisasi diprediksikan mampu meminimalisasi tingkat kecemasan peserta didik dalam proses pembelajaran ketika berbicara.

Karena pada dasarnya kecemasan peserta didik terjadi karena kurang bisa memposisikan diri dalam situasi pembelajaran sehingga memunculkan ketegangan dan pikiran yang kurang rasional. Dalam hal ini, dilakukan penelitian untuk mengetahui

seberapa besar pengaruh pemberian model konseling tersebut dalam upaya meminimalisasi tingkat kecemasan peserta didik dalam menghadapi pembelajaran ketika berbicara. konseling behavioral merupakan suatu metode dengan mempelajari tingkah laku tidak adaptif melalui proses belajar yang normal (Putri, *et.al.*, 2017).

Tingkah laku tersusun dari respons kognitif, motorik, dan emosional yang dipandang sebagai respon terhadap stimulus eksternal dan internal dengan tujuan untuk memodifikasi koneksi-koneksi dan metode stimulus respon sedapat mungkin. Respons kognitif adalah respon individu melibatkan perubahan dalam kemampuan pola pikir, kemahiran berbahasa, dan pengetahuan dari lingkungan. Sedangkan respon motorik adalah respon individu yang melibatkan kemampuan gerak tubuh dan refleksi pada bagian tubuh, misalnya, kaki, tangan, kepala, bahu dan pundak. Sedangkan yang dimaksud dengan respon emosional adalah respon individu yang melibatkan kemampuan emosional dalam menerima dan menghadapi masalah seperti: cemas, takut, gugup, sedih dan sebagainya (Aminullah, 2013).

Kecemasan merupakan reaksi normal terhadap situasi yang sangat menekan kehidupan seseorang dan hal tersebut tidak berlangsung lama. Kecemasan akan berubah menjadi ancaman dan menciptakan ketegangan dan rasa tidak menyenangkan. Kecemasan tidak selalu berdampak negatif pada diri individu, tetapi kecemasan dapat berdampak positif. Kecemasan dapat bermanfaat bila memotivasi kita untuk belajar dengan baik, akan tetapi kecemasan bisa menjadi abnormal bila tingkatannya tidak sesuai dengan proporsi ancaman. Perbedaan dampak kecemasan pada diri individu disebabkan oleh adanya perbedaan karakteristik masing-masing individu (Wahyuni, 2015).

Perbedaan karakteristik tersebut akan menentukan respon individu terhadap stimulus yang menjadi sumber kecemasan, sehingga respon setiap individu akan berbeda-beda meskipun stimulus yang menjadi sumber kecamasannya sama. Perasaan cemas tersebut, terkadang membuat individu ingin lari menghindari dari permasalahan atau keadaan yang sedang dialami. Kecemasan ini dapat terjadi dan dialami oleh siapa saja, baik kecil maupun besar, baik tua maupun muda, tidak terkecuali juga pada (Siswa Kelas SMA Negeri 2 Binjai).

Berdasarkan pengamatan dan tanya jawab penulis secara khusus yaitu pada (Siswa SMA Negeri 2 Binjai) diketahui bahwa umumnya mereka pasti mengalami kecemasan berbicara di depan umum, baik itu ketika H-1 kegiatan, beberapa menit menunggu giliran, maupun saat pelaksanaan. Gejala yang biasanya dirasakan yaitu kesulitan untuk tidur saat H-1 kegiatan karena pikiran tidak tenang, khawatir, serta persiapan yang belum matang. wawancara ini dilakukan pada tiga siswa SMA Negeri 2 Binjai berinisial PP, RI, dan AA.

Kemudian saat menunggu giliranpun perasaan cemas itu senantiasa hadir dengan membawa gejala seperti degdegan, asam lambung naik sehingga menyebabkan rasa ingin buang air, dan sakit perut. Lalu ketika berdiri di depan banyak orang dan siap menyampaikan pesannya gejala lain pun datang seperti tangan gemetar, berkeringat dingin, hingga hilangnya konsentrasi. Permasalahan kecemasan berbicara di depan umum tersebut tentunya dapat diatasi dengan berbagai cara mulai dari mempersiapkan diri dengan baik, menjaga kesehatan, hingga menggunakan teknik tertentu saat sebelum dan pelaksanaan kegiatan. Adapun metode atau teknik yang dapat dijadikan cara bagi siswa untuk mengatasi kecemasan berbicara di depan umum tersebut yaitu teknik desensitisasi.

Teknik itu ialah teknik yang digunakan oleh konselor atau pembimbing untuk membantu konseling mengatasi kecemasan, ketakutan, dan kekhawatiran yang sering terjadi pada saat akan berbicara di depan umum dengan cara relaksasi. Teknik ini tentunya sangat dipahami oleh mahasiswa jurusan Bimbingan dan Konseling Islam. Berdasarkan deskripsi tersebut, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang implementasi atau penerapan teknik desensitisasi dalam upaya untuk mengatasi kecemasan berbicara di depan umum dengan mengambil studi lapangan. Dalam hal ini penulis tertarik untuk meneliti siswa di SMA Negeri 2 Binjai.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus. karena dalam penelitian ini menghasilkan kesimpulan berupa data yang menggambarkan secara rinci, bukan data yang berupa angka-angka (Moleong, 2008). Sesuai dengan penelitian ini, nantinya peneliti akan mencari data-data deskriptif tentang implementasi teknik desentisisasi kecemasan berbicara di depan umum pada siswa SMA Negeri 2 Binjai yang membutuhkan pendekatan penelitian untuk mendeskripsikan data atau hasil penelitian, serta membutuhkan pengamatan dalam proses pelaksanaan kegiatan-kegiatan pembelajaran yang ada dalam sekolah tersebut efektif atau tidak. Dalam penelitian ini penulis mendiskripsikan temuan-temuan yang merupakan data bersama dan keunikan-keunikan yang ditemukan di lapangan (Assingkily, 2021).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Perencanaan Implementasi Teknik Desentisisasi Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Siswa SMA Negeri 2 Binjai

Kecemasan adalah reaksi emosional yang tidak menyenangkan terhadap bahaya nyata atau *imaginer* yang disertai dengan perubahan pada sistem saraf otonom dan pengalaman subjektif sebagai tekanan, ketakutan, dan kegelisahan. Dalam hal ini, kecemasan dibedakan menjadi dua, yaitu *state anxiety* dan *trait anxiety*. *State anxiety* merupakan gejala kecemasan yang muncul apabila seseorang dihadapkan pada sesuatu yang dianggap paling mengancam dan bersifat sementara, sedangkan untuk *trait anxiety* yaitu kecemasan yang sudah menetap pada diri seseorang dan merupakan pembeda antara satu individu dengan individu lainnya (Charles, 2012).

Tingkat kecemasan yang ringan berhubungan dengan ketegangan yang menyebabkan kewaspadaan dan lahan persepsi meningkat, yaitu yang ditandai dengan respon perilaku dan emosi seperti kelelahan, tidak dapat duduk tenang, dan suara kadang yang meningggi. Untuk kecemasan sedang memungkinkan seseorang untuk memusatkan pada masalah yang penting, sehingga mengalami perhatian selektif namun masih terarah. Dalam hal ini ditandai dengan respon kelelahan yang meningkat, lahan persepsi menyempit, mampu belajar tapi tidak optimal, konsentrasi menurun, terfokus pada ancaman, mudah tersinggung, tidak sabar, mudah lupa, marah, menangis, dan merasa takut karena dihadapkan dengan situasi yang tidak aman.

Dari penjelasan di atas, peneliti menyimpulkan bahwa siswa yang mengalami kecemasan memiliki emosi yang kadang tidak stabil, yaitu perilaku yang mengalami perubahan menjadi agresif, mudah marah, disertai dengan perubahan pada fisik, seperti

badan berkerinngat, seluruh tubuh terasa bergetar, tarikan nafas yang tidak stabil dan juga perasaan mual dan pusing.

Siswa yang mengalami kecemasan berbicara di depan umum dapat menunjukkan beberapa ciri-ciri seperti mata terlihat cemas, mata siswa mungkin terlihat gelisah, cemberut atau menunjukkan ekspresi ketakutan, keringat berlebihan, kecemasan dapat menyebabkan keringat berlebih sehingga siswa bisa berkeringat di tangan, wajah atau ketiak. Kulit siswa mungkin tampak pucat atau berubah warna aliran darah yang berfokus pada organ-organ vital. Siswa mnegalami gemeteran pada tangan atau tubuh bagian lainnya akibat ketegangan yang dirasakan.

Kecemasan dapat mempengaruhi pola pernapasan, membuat siswa mengambil nafas dengan cepat atau terengah-engah. suara siswa mungkin terdengar gemetar atau terputus-putus saat berbicara, otot-otot pada wajah dan tubuh bisa menjadi tegang membuat siswa terlihat kaku saat berbicara. Kecemasan juga dapat mengganggu kemampuan siswa untuk berkonsentrasi, sehingga mereka mungkin kesulitan mengingat informasi atau berbicara dengan lancar. Rasa percaya diri, yang mungkin terancam oleh adanya suatu keraguan mengenai penampilan lahiriah maupun kemampuan. Kesejahteraan pribadi, yang sering dirasakan oleh individu yaitu mengenai ketidakpastian tentang masa depan yakni mengenai keraguan dalam pengambilan suatu keputusan dan keprihatinan terhadap materi. Kesejahteraan konflik, yakni yang mengancam individu dari adanya suatu konflik sehingga hal tersebut tidak mampu untuk terpecahkan karena terlalu banyak konflik yang ia pendam sehingga semakin meningkat.

Tujuan utama dari teknik adalah membantu individu menjadi kurang sensitif atau kurang responsif terhadap stimulus yang memicu kecemasan. Dalam teknik ini, individu secara bertahap dan sistematis diperkenalkan kepada stimulus yang memicu kecemasan mereka, mulai dari yang paling rendah hingga yang paling tinggi dalam hirarki kecemasan. Proses ini bertujuan untuk membangun toleransi terhadap stimulus tersebut seiring waktu. Teknik ini melibatkan pengenalan individu secara langsung dengan stimulus yang memicu kecemasan mereka. Respons kecemasan mereka dipantau dan dihadapi secara intensif dalam situasi yang terkendali dan aman. Metode ini melibatkan pengenalan stimulus yang semakin mirip dengan yang memicu kecemasan sehingga individu dapat secara bertahap mengatasi kecemasan mereka dengan bantuan ahli.

Dalam dunia modern, teknologi *virtual reality* digunakan untuk menciptakan lingkungan yang aman, di mana individu dapat menghadapi stimulus yang memicu kecemasan mereka tanpa risiko fisik. Terkadang media seperti film atau gambar digunakan untuk membantu individu menghadapi stimulus yang memicu kecemasan mereka dalam lingkungan yang tidak terkendali. Teknik desentisisasi bukan saja dapat digunakan untuk mengurangi tingkat kecemasan saja, teknik desentisisasi juga dapat mengatasi fobia atau trauma.

Implementasi teknik desensitisasi kecemasan berbicara di depan umum pada siswa adalah suatu proses yang penting dalam membantu mereka mengatasi ketakutan dan kecemasan saat berbicara di depan umum. Berikut adalah beberapa langkah yang dapat diambil dalam melaksanakan teknik ini: (a) identifikasi kebutuhan, (b) pemahaman terhadap kecemasan, (c) latihan reguler, (d) teknik pernapasan, (e) penggunaan visualisasi, (f) pengalaman nyata, (g) umpan balik positif, (h) penggunaan teknologi, (i) dukungan

psikologis, (j) kelas khusus atau klub, (k) kesempatan luar sekolah, dan (l) evaluasi terus-menerus.

Pelaksanaan dan Evaluasi Teknik Desensitisasi Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Siswa SMA Negeri 2 Binjai

Dalam pelaksanaan teknik desensitisasi ini diperlukan hal-hal yang dapat membantu pelaksanaan teknik desensitisasi ini agar berjalan dengan maksimal dan mendapat kan hasil yang diinginkan, dengan menerapkan beberapa faktor pendukung dalam pelaksanaan teknik desensitisasi ini diharapkan guru bimbingan konseling di SMAN 2 Binjai ini dapat mengatasi tingkat kecemasan berbicara di depan umum pada siswa sehingga membantu siswa untuk lebih percaya diri dan meyakinkan diri mereka bahwa mereka bisa mengatasi kecemasan mereka.

Berikut hal-hal yang dapat diterapkan dalam faktor pendukung pelaksanaan teknik desensitisasi kecemasan berbicara di depan umum: *pertama*, meditasi. Meditasi merupakan salah satu bentuk aktivitas fisik yang berfungsi untuk penyalarsan pikiran, jiwa, dan fisik. Yakni sebuah aktivitas untuk memusatkan seluruh pikiran mengontrol panca indera dan tubuhnya secara keseluruhan, yaitu sebuah proses pemusatan perhatian yang dilakukan secara sadar dan sebagai media *self help* untuk membantu mengurangi kecemasan. Selain itu, meditasi bermanfaat bagi kesehatan tubuh, kekuatan, ataupun vitalitas (Syaifatul & Siti, 2022). *Kedua*, zikir lisan. Zikir lisan adalah dengan mengucapkan lafaz-lafaz tertentu, baik dengan suara yang keras maupun dengan suara yang pelan (Rachmawati, 2012). Lafaz zikir yaitu bersumber dari ayat-ayat alquran, misalnya yaitu: *tahmid, tasbih, takbir, tahlil, basmalah*, dan istigfar. Berkaitan dengan kecemasan, zikir dapat digunakan sebagai terapi pengobatannya karena secara psikologis, mengingat Allah dalam alam kesadaran akan menimbulkan penghayatan akan kehadiran Allah.

Ketiga, berlatih di depan cermin. Upaya berlatih di depan cermin merupakan usaha untuk melatih seseorang agar lebih percaya diri pada waktu sebelum tampil ataupun menyampaikan hasil argumen, maupun bertepatan dengan sesi presentasi (Salmaeka & Sutanti, 2023). Melatih diri berbicara di depan cermin mempunyai tujuan untuk mengurangi rasa cemas dan takut, dengan begitu seseorang akan lebih percaya diri dalam menghadapi keadaan yang menuntutnya untuk tampil di depan umum.

Keempat, *Coping*. *Coping* merupakan sebuah bentuk tingkah laku yang dilakukan untuk mengatasi tuntutan eksternal atau internal yang dinilai membebani atau melebihi sumber daya yang dimiliki, dalam hal ini *coping* dipandang sebagai suatu usaha untuk menguasai situasi yang tertekan (Mukminina & Abidin, 2020). Di samping itu, *coping* bukan merupakan suatu usaha untuk menguasai seluruh situasi yang menekan, karena tidak semua situasi tersebut benar-benar mampu dikuasai. *Coping* yang efektif yaitu yang dapat membantu seseorang untuk men-toleransi dan menerima situasi menekan dan tidak merisaukan tekanan yang dapat dikuasainya, dalam hal ini tingkat kecemasan yang dialami seseorang dapat berkurang. Dalam hal *coping* berfungsi untuk mengembangkan emosi individu dengan situasi yang penuh tekanan.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa guru bimbingan konseling (BK) mempunyai peranan yang sangat penting dalam mengatasi kecemasan berlebihan pada

siswa. Hal ini sesuai dengan fungsi BK yaitu membantu peserta didik untuk berkembang secara optimal sesuai dengan perkembangan dan tuntutan yang terjadi di lingkungan. Implementasi yang dilakukan guru BK dalam mengurangi kecemasan berbicara dengan mengaplikasikan layanan bimbingan individu maupun kelompok, sehingga siswa mampu mengaplikasikan dengan optimal ketika berbicara di depan umum.

DAFTAR PUSTAKA

- Aminullah, M. A. (2013). "Kecemasan Antara Siswa SMP dan Santri Pondok Pesantren" *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 1(2). <http://ejournal.umm.ac.id/index.php/jipt/article/view/1578>.
- Ardianto, P. (2018). "Gejala Kecemasan pada Siswa Sekolah Menengah Kejuruan" *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 9(2). <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JIBK/article/view/18000>.
- Assingkily, M. S. (2021). *Metode Penelitian Pendidikan: Panduan Menulis Artikel Ilmiah dan Tugas Akhir*. Yogyakarta: K-Media.
- Aswida, W., & Syukur, Y. (2012). "Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok dalam Mengurangi Kecemasan Berkomunikasi pada Siswa" *Konselor*, 1(2). <https://ejournal.unp.ac.id/index.php/konselor/article/view/697>.
- Charles, D. S. (2012). *Anxiety and Behavior*. New York: Academy Press.
- Fitriani, A., & Supradewi, R. (2019). "Desensitisasi Sistematis dengan Relaksasi Zikir untuk Mengurangi Gejala Kecemasan pada Kasus Gangguan Fobia" *Journal of Psychology*, 3(2). <http://journals.usm.ac.id/index.php/philanthropy/article/view/1689>.
- Hidayat, W., & Ayudia, D. B. (2019). "Kecemasan Matematik dan Kemampuan Pemecahan Masalah Matematis Siswa SMA" *Kalamatika: Jurnal Pendidikan Matematika*, 4(2). <http://kalamatika.matematika-uhamka.com/index.php/kmk/article/view/370>.
- Mariah, W., Yusmami, Y., & Pohan, R. A. (2020). "Analisis Tingkat Kecemasan Karir Siswa" *Consilium: Berkala Kajian Konseling dan Ilmu Keagamaan*, 7(2). <http://jurnal.uinsu.ac.id/index.php/consilium/article/view/8164>.
- Moleong, L. J. (2001). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Mukminina, M., & Abidin, Z. (2020). "Coping Kecemasan Siswa SMA dalam Menghadapi Ujian Tulis Berbasis Komputer (UTBK) Tahun 2019" *Jurnal Al-Azhar Indonesia Seri Humaniora*, 5(3). <https://jurnal.uai.ac.id/index.php/SH/article/view/384>.
- Putri, S. W., Suminta, R. R., & Handayani, D. (2017). "Hubungan Efikasi Diri dengan Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional pada Siswa" *Happiness*, 1(2). <http://repository.iainkediri.ac.id/id/eprint/172>.
- Rachmawati, I. (2012). "Teknik Desensitisasi Diri (Self-Desensitization) untuk Mengatasi Kecemasan Sosial Siswa Kelas VIII-D SMP Negeri 11 Surakarta" *Skripsi*, Universitas Negeri Surakarta. <https://digilib.uns.ac.id/dokumen/detail/25877>.
- Salmaeka, F., & Sutanti, T. (2023). "Keefektifan Konseling Individu Teknik Shaping untuk Mereduksi Kecemasan Saat Presentasi di Depan Kelas" *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling Universitas Ahmad Dahlan*, 3(1). <http://seminar.uad.ac.id/index.php/PSNBK/article/view/13189>.
- Syaifatul, J., & Siti, A. (2022). "Desensitisasi Sistematis: Upaya Kuratif untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Seorang Konseli Penderita Glossophobia" *Jurnal Penyuluhan Agama*, 9(2).

http://karya.brin.go.id/id/eprint/15450/1/Jurnal_Syaifatul%20Jannah_Institut%20Dirost%20Islamiyah%20Al_amien%20Prenduan%20Sumenep_2022.pdf.

Wahyuni, E. (2015). "Hubungan Self-Efficacy dan Keterampilan Komunikasi dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum" *Jurnal Komunikasi Islam*, 5(1).
<https://jurnalfdk.uinsby.ac.id/index.php/jki/article/view/71>.