**PENERAPAN TEKNIK BIMBINGAN KONSELING KELOMPOK SEBAGAI STRATEGI INTERVENSI PSIKOLOGIS UNTUK MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI**

***APPLICATION OF GROUP COUNSELING GUIDANCE TECHNIQUES AS A PSYCHOLOGICAL INTERVENTION STRATEGY TO INCREASE SELF-CONFIDENCE***

**Asbi1, Dian Hikmah Br Tarigan2, Dika Madani Br Sembiring3, Khapy Yanti4, Intan Nurjannah Pulungan5**

Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

*Email :* *asbi@umsu.ac.id1**,* *diantarigaan@gmail.com2**,* *dikamadani33@gmail.com**3*

*khapiyantilubis@gmail.com4**,* *intanpulungan005@gmail.com**5*

|  |  |
| --- | --- |
| **Article Info**Article history :Received : 07-07-2025Revised : 08-07-2025Accepted : 10-07-2025Pulished : 12-07-2025 | ***Abstract****Self-confidence is a fundamental psychological aspect that influences individual success in various areas of life. This study aims to analyze the effectiveness of group counseling techniques in increasing students' self-confidence. The research method uses a quantitative approach with a pre-test and post-test design in the experimental and control groups. The subjects of the study consisted of 60 high school students who were divided into two groups with 30 students each. The research instrument used a validated self-confidence scale. The results showed that there was a significant increase in the level of self-confidence of the experimental group that received group counseling intervention compared to the control group. Statistical tests showed a p value <0.05 which indicated a significant difference between the two groups. Group counseling techniques have proven effective as a psychological intervention strategy to develop self-confidence through group dynamics, social support, and learning from shared experiences.****Keywords: Group Counseling Guidance, Self-Confidence, Psychological Intervention*** |

**Abstrak**

Kepercayaan diri merupakan aspek psikologis fundamental yang mempengaruhi kesuksesan individu dalam berbagai bidang kehidupan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas teknik bimbingan konseling kelompok dalam meningkatkan kepercayaan diri peserta didik. Metode penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain pre-test dan post-test pada kelompok eksperimen dan kontrol. Subjek penelitian terdiri dari 60 siswa SMA yang dibagi menjadi dua kelompok dengan masing-masing 30 siswa. Instrumen penelitian menggunakan skala kepercayaan diri yang telah divalidasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan signifikan pada tingkat kepercayaan diri kelompok eksperimen yang mendapat intervensi bimbingan konseling kelompok dibandingkan dengan kelompok kontrol. Uji statistik menunjukkan nilai p < 0,05 yang mengindikasikan perbedaan bermakna antara kedua kelompok. Teknik bimbingan konseling kelompok terbukti efektif sebagai strategi intervensi psikologis untuk mengembangkan kepercayaan diri melalui dinamika kelompok, dukungan sosial, dan pembelajaran dari pengalaman bersama.

**Kata Kunci : Bimbingan Konseling Kelompok, Kepercayaan Diri, Intervensi Psikologis**

**PENDAHULUAN**

Kepercayaan diri merupakan salah satu faktor psikologis yang sangat berpengaruh terhadap kesuksesan seseorang dalam menjalani kehidupan. Individu yang memiliki kepercayaan diri tinggi cenderung lebih berani mengambil keputusan, menghadapi tantangan, dan mengembangkan potensi dirinya secara optimal. Sebaliknya, rendahnya kepercayaan diri dapat menghambat perkembangan personal dan menimbulkan berbagai permasalahan psikologis seperti kecemasan, depresi, dan isolasi sosial.

Dalam konteks pendidikan, kepercayaan diri memiliki peran krusial dalam proses pembelajaran dan pengembangan karakter peserta didik. Siswa yang memiliki kepercayaan diri yang baik akan lebih aktif berpartisipasi dalam kegiatan pembelajaran, berani mengungkapkan pendapat, dan mampu berinteraksi secara positif dengan lingkungan sosialnya. Namun, realitas di lapangan menunjukkan bahwa masih banyak peserta didik yang mengalami masalah kepercayaan diri rendah.

Permasalahan kepercayaan diri yang rendah pada remaja dapat disebabkan oleh berbagai faktor, antara lain pola asuh yang kurang mendukung, pengalaman traumatis di masa lalu, perbandingan sosial yang tidak sehat, dan kurangnya dukungan dari lingkungan sosial. Dampak dari rendahnya kepercayaan diri pada remaja dapat terlihat dalam berbagai aspek kehidupan, mulai dari prestasi akademik yang menurun, kesulitan dalam bersosialisasi, hingga risiko terjadinya gangguan mental.

Untuk mengatasi permasalahan tersebut, diperlukan strategi intervensi yang tepat dan efektif. Salah satu pendekatan yang dapat digunakan adalah melalui bimbingan dan konseling kelompok. Teknik ini memanfaatkan dinamika kelompok sebagai media untuk memberikan bantuan dan dukungan kepada individu yang mengalami permasalahan serupa.

Bimbingan konseling kelompok memiliki keunggulan dibandingkan dengan konseling individual, yaitu memberikan kesempatan kepada peserta untuk belajar dari pengalaman orang lain, mendapat dukungan sosial yang lebih luas, dan mengembangkan keterampilan interpersonal melalui interaksi dalam kelompok. Melalui proses sharing, diskusi, dan role playing dalam kelompok, peserta dapat memperoleh insight baru tentang dirinya dan mengembangkan strategi coping yang lebih efektif.

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh pentingnya mengembangkan strategi intervensi yang efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri remaja, khususnya peserta didik di tingkat sekolah menengah atas. Dengan mengetahui efektivitas teknik bimbingan konseling kelompok, diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan layanan bimbingan dan konseling yang lebih optimal.

**METODE PENELITIAN**

**Desain Penelitian**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain eksperimen semu (quasi-experimental design) berupa pretest-posttest control group design. Desain ini dipilih untuk menguji efektivitas intervensi bimbingan konseling kelompok terhadap peningkatan kepercayaan diri peserta didik.

**Subjek Penelitian**

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Jakarta yang berjumlah 240 siswa. Teknik sampling yang digunakan adalah purposive sampling dengan kriteria inklusi: (1) siswa kelas XI, (2) memiliki skor kepercayaan diri pada kategori rendah hingga sedang berdasarkan hasil screening awal, (3) bersedia mengikuti kegiatan penelitian secara sukarela, dan (4) tidak sedang mengikuti program konseling lainnya.

Berdasarkan kriteria tersebut, diperoleh sampel sebanyak 60 siswa yang kemudian dibagi secara acak menjadi dua kelompok: kelompok eksperimen (30 siswa) yang mendapat intervensi bimbingan konseling kelompok, dan kelompok kontrol (30 siswa) yang tidak mendapat perlakuan khusus.

**Instrumen Penelitian**

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Skala Kepercayaan Diri yang diadaptasi dari Self-Confidence Scale yang dikembangkan oleh peneliti sebelumnya. Skala ini terdiri dari 40 item dengan 5 pilihan jawaban menggunakan skala Likert (sangat tidak setuju, tidak setuju, netral, setuju, sangat setuju).

Skala kepercayaan diri mengukur empat dimensi utama: (1) keyakinan pada kemampuan diri, (2) optimisme, (3) objektifitas, dan (4) bertanggung jawab. Validitas instrumen telah diuji menggunakan analisis faktor konfirmatori dengan hasil yang menunjukkan nilai validitas yang baik (factor loading > 0,5). Reliabilitas instrumen diuji menggunakan Cronbach's Alpha dengan hasil α = 0,912, yang menunjukkan tingkat reliabilitas yang tinggi.

**Prosedur Penelitian**

Penelitian dilaksanakan dalam beberapa tahap:

1. Tahap Persiapan: Melakukan koordinasi dengan pihak sekolah, penyusunan instrumen, dan pelatihan untuk konselor yang akan memfasilitasi kegiatan bimbingan konseling kelompok.
2. Tahap Screening: Melakukan tes awal (pretest) kepada seluruh calon subjek untuk mengidentifikasi siswa dengan tingkat kepercayaan diri rendah hingga sedang.
3. Tahap Pengelompokan: Membagi subjek secara acak menjadi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.
4. Tahap Intervensi: Memberikan perlakuan berupa bimbingan konseling kelompok kepada kelompok eksperimen selama 8 sesi pertemuan dengan durasi 90 menit per sesi. Setiap sesi dirancang dengan tema dan aktivitas yang spesifik untuk mengembangkan aspek-aspek kepercayaan diri.
5. Tahap Evaluasi: Melakukan tes akhir (posttest) pada kedua kelompok untuk mengukur tingkat kepercayaan diri setelah intervensi.

**Rancangan Intervensi**

Program bimbingan konseling kelompok dirancang dengan pendekatan kognitif-behavioral dan humanistik. Setiap sesi memiliki struktur yang terdiri dari: pembukaan, kegiatan inti, dan penutup. Tema-tema yang diangkat meliputi:

Sesi 1: Pengenalan diri dan membangun rapport

Sesi 2: Mengidentifikasi kekuatan dan kelemahan diri

Sesi 3: Mengatasi pikiran negatif dan self-talk positif

Sesi 4: Mengembangkan goal setting yang realistis

Sesi 5: Komunikasi asertif dan keterampilan sosial

Sesi 6: Mengelola kecemasan dan stress

Sesi 7: Mengembangkan resiliensi dan coping skill

Sesi 8: Evaluasi dan perencanaan tindak lanjut

**Analisis Data**

Data yang diperoleh dianalisis menggunakan software SPSS versi 25. Analisis deskriptif digunakan untuk menggambarkan karakteristik subjek dan distribusi skor kepercayaan diri. Uji normalitas data menggunakan Shapiro-Wilk test, dan uji homogenitas menggunakan Levene's test. Untuk menguji hipotesis penelitian, digunakan uji t-test (paired sample t-test) untuk membandingkan skor pretest dan posttest dalam kelompok, serta independent sample t-test untuk membandingkan perbedaan skor antara kelompok eksperimen dan kontrol. Tingkat signifikansi yang digunakan adalah α = 0,05.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa teknik bimbingan konseling kelompok terbukti efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri peserta didik. Temuan ini sejalan dengan beberapa penelitian sebelumnya yang mengindikasikan bahwa intervensi kelompok memiliki keunggulan dalam mengembangkan aspek-aspek psikologis positif, termasuk kepercayaan diri.

Efektivitas bimbingan konseling kelompok dalam meningkatkan kepercayaan diri dapat dijelaskan melalui beberapa mekanisme psikologis. Pertama, melalui proses modeling dan observational learning, peserta dapat belajar dari pengalaman dan strategi coping yang dibagikan oleh anggota kelompok lainnya. Ketika seseorang melihat orang lain yang memiliki permasalahan serupa dapat mengatasi kesulitannya, hal ini dapat meningkatkan self-efficacy dan keyakinan bahwa dirinya juga mampu melakukan hal yang sama.

Kedua, dukungan sosial yang diperoleh dalam setting kelompok berperan penting dalam meningkatkan kepercayaan diri. Perasaan diterima, dipahami, dan tidak sendirian dalam menghadapi permasalahan dapat mengurangi tingkat kecemasan dan meningkatkan keberanian untuk mengambil risiko positif. Atmosfer kelompok yang supportif menciptakan safe space bagi peserta untuk mengeksplorasi diri tanpa takut dihakimi.

Ketiga, feedback yang konstruktif dari anggota kelompok membantu peserta memperoleh perspektif baru tentang dirinya. Seringkali individu memiliki blind spot terhadap kekuatan dan potensi yang dimilikinya. Melalui refleksi dan masukan dari orang lain, peserta dapat mengidentifikasi dan mengapresiasi aspek-aspek positif dalam dirinya yang selama ini tidak disadari.

Keempat, kesempatan untuk berlatih keterampilan baru dalam lingkungan yang aman memungkinkan peserta untuk membangun confidence secara bertahap. Teknik-teknik seperti role playing, assertiveness training, dan public speaking dalam kelompok kecil memberikan pengalaman sukses yang dapat digeneralisasi ke situasi kehidupan nyata.

Analisis per dimensi menunjukkan hasil yang menarik. Dimensi "keyakinan pada kemampuan diri" mengalami peningkatan paling signifikan, yang mengindikasikan bahwa intervensi kelompok sangat efektif dalam membantu peserta mengembangkan self-efficacy. Hal ini dapat dijelaskan melalui teori Bandura tentang sumber-sumber self-efficacy, yaitu mastery experience, vicarious experience, verbal persuasion, dan physiological arousal, yang semuanya dapat ditemukan dalam dinamika kelompok.

Peningkatan pada dimensi "optimisme" juga cukup signifikan, menunjukkan bahwa proses berbagi dan dukungan dalam kelompok dapat membantu peserta mengembangkan perspektif yang lebih positif terhadap masa depan. Diskusi tentang goal setting dan strategi problem solving dalam kelompok dapat membantu peserta melihat kemungkinan-kemungkinan positif yang dapat dicapai.

Dimensi "objektifitas" dan "bertanggung jawab" juga mengalami peningkatan yang bermakna. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi kelompok tidak hanya meningkatkan aspek emosional kepercayaan diri, tetapi juga aspek kognitif dan behavioral. Peserta menjadi lebih mampu menilai diri secara realistis dan mengambil tanggung jawab atas pilihan dan tindakannya.

Efek size yang besar (Cohen's d = 2,24) mengindikasikan bahwa intervensi ini memiliki dampak praktis yang sangat bermakna, bukan hanya signifikansi statistik. Hal ini penting dalam konteks aplikasi praktis, karena menunjukkan bahwa perubahan yang terjadi cukup substansial untuk dirasakan dalam kehidupan sehari-hari peserta.

Keberhasilan intervensi ini juga dapat dikaitkan dengan desain program yang komprehensif dan terstruktur. Setiap sesi dirancang dengan tujuan spesifik dan menggunakan berbagai teknik yang telah terbukti efektif dalam cognitive-behavioral therapy dan humanistic approach. Kombinasi antara diskusi, refleksi, latihan praktis, dan homework assignment memberikan pengalaman belajar yang holistik.

Durasi intervensi selama 8 sesi tampaknya cukup optimal untuk menciptakan perubahan yang bermakna. Penelitian-penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa intervensi yang terlalu singkat mungkin tidak memberikan waktu yang cukup untuk internalisasi perubahan, sedangkan intervensi yang terlalu panjang dapat menimbulkan kejenuhan dan menurunkan motivasi peserta.

Namun demikian, penelitian ini juga memiliki beberapa keterbatasan yang perlu dipertimbangkan. Pertama, follow-up jangka panjang belum dilakukan, sehingga belum diketahui apakah peningkatan kepercayaan diri ini bersifat sustained atau hanya sementara. Kedua, penelitian ini hanya dilakukan pada satu sekolah dengan karakteristik tertentu, sehingga generalisasi hasil perlu dilakukan dengan hati-hati.

Ketiga, pengukuran kepercayaan diri hanya menggunakan self-report scale, yang memiliki keterbatasan karena dapat dipengaruhi oleh social desirability bias. Penggunaan multiple methods seperti observasi behavioral atau penilaian dari significant others dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif.

Keempat, faktor-faktor eksternal yang dapat mempengaruhi kepercayaan diri selama periode intervensi, seperti prestasi akademik, dukungan keluarga, atau peristiwa kehidupan lainnya, tidak dikontrol secara ketat. Hal ini dapat menjadi confounding variables yang mempengaruhi hasil penelitian.

Terlepas dari keterbatasan tersebut, penelitian ini memberikan bukti empiris yang kuat tentang efektivitas bimbingan konseling kelompok dalam meningkatkan kepercayaan diri. Temuan ini memiliki implikasi praktis yang penting bagi pengembangan layanan bimbingan dan konseling di sekolah.

**KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa teknik bimbingan konseling kelompok terbukti efektif sebagai strategi intervensi psikologis untuk meningkatkan kepercayaan diri peserta didik. Temuan utama penelitian ini adalah: Pertama, terdapat peningkatan kepercayaan diri yang sangat signifikan pada kelompok eksperimen yang mendapat intervensi bimbingan konseling kelompok, dengan effect size yang tergolong besar (Cohen's d = 2,24). Hal ini menunjukkan bahwa intervensi tidak hanya memberikan perubahan yang secara statistik signifikan, tetapi juga bermakna secara praktis. Kedua, peningkatan kepercayaan diri terjadi pada semua dimensi yang diukur, yaitu keyakinan pada kemampuan diri, optimisme, objektifitas, dan bertanggung jawab. Dimensi keyakinan pada kemampuan diri mengalami peningkatan paling besar, diikuti oleh optimisme, yang mengindikasikan bahwa intervensi kelompok sangat efektif dalam mengembangkan self-efficacy dan perspektif positif terhadap masa depan. Ketiga, kelompok kontrol yang tidak mendapat intervensi tidak menunjukkan peningkatan kepercayaan diri yang signifikan, yang mengkonfirmasi bahwa perubahan pada kelompok eksperimen benar-benar disebabkan oleh intervensi yang diberikan, bukan karena faktor waktu atau maturasi alami. Efektivitas bimbingan konseling kelompok dalam meningkatkan kepercayaan diri dapat dijelaskan melalui beberapa mekanisme: modeling dan observational learning, dukungan sosial, feedback konstruktif dari peers, dan kesempatan berlatih dalam lingkungan yang aman. Dinamika kelompok menciptakan kondisi yang kondusif untuk eksplorasi diri, pembelajaran interpersonal, dan pengembangan keterampilan coping yang adaptif.

Penelitian ini memberikan kontribusi praktis bagi dunia pendidikan, khususnya dalam pengembangan layanan bimbingan dan konseling yang lebih efektif. Program bimbingan konseling kelompok dapat menjadi alternatif yang cost-effective untuk mengatasi permasalahan kepercayaan diri rendah yang sering dialami peserta didik. Untuk penelitian selanjutnya, disarankan untuk melakukan follow-up jangka panjang untuk menguji sustainabilitas perubahan yang terjadi. Selain itu, penggunaan multiple methods dalam pengukuran kepercayaan diri dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif tentang efektivitas intervensi. Replikasi penelitian pada setting dan populasi yang berbeda juga penting untuk menguji generalizability temuan ini. Implementasi program bimbingan konseling kelompok di sekolah-sekolah perlu mempertimbangkan beberapa faktor, seperti kompetensi konselor dalam memfasilitasi kelompok, ketersediaan waktu dan fasilitas, serta dukungan dari pihak manajemen sekolah. Pelatihan konselor dalam teknik group counseling dan penyediaan panduan implementasi yang praktis dapat membantu optimalisasi penerapan program ini. Secara keseluruhan, penelitian ini memperkuat evidensi tentang pentingnya pendekatan kelompok dalam layanan kesehatan mental dan pengembangan personal. Bimbingan konseling kelompok tidak hanya efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri, tetapi juga memberikan manfaat tambahan berupa pengembangan keterampilan sosial, empati, dan kemampuan berkomunikasi yang dapat bermanfaat dalam berbagai aspek kehidupan peserta didik.

**DAFTAR PUSTAKA**

Andriani, S., & Kumara, A. (2020). Efektivitas group counseling dengan pendekatan cognitive behavioral therapy untuk meningkatkan self-confidence remaja. Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan, 9(2), 45-58.

Aprilia, R. N., & Indrawati, E. S. (2021). Pengaruh konseling kelompok terhadap kepercayaan diri siswa dengan kecemasan sosial. Indonesian Journal of Guidance and Counseling, 10(1), 23-35.

Astuti, B., Mulyani, S., & Daliman, M. (2020). Group guidance services to improve students' self-confidence in learning. International Journal of Scientific & Technology Research, 9(4), 1467-1472.

Dewi, P. S., & Valentina, T. D. (2021). Implementasi teknik modeling dalam bimbingan kelompok untuk mengembangkan kepercayaan diri siswa SMA. Jurnal Bimbingan dan Konseling Terapan, 5(2), 112-125.

Fajriah, N., & Sukamto, M. E. (2022). Strategi konseling kelompok berbasis solution focused brief therapy dalam meningkatkan self-esteem remaja. Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling, 12(1), 78-91.

Handayani, L., Winarsih, S., & Pramono, S. E. (2021). Group counseling dengan teknik role playing untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa introvert. Jurnal Konseling Gusjigang, 7(2), 165-172.

Hartini, N., & Fardana, N. A. (2020). Stigma toward people with mental health problems in Indonesia. Psychology Research and Behavior Management, 13, 535-541.

Ibrahim, Y., & Dahlan, T. H. (2021). Penerapan konseling kelompok realitas dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa di sekolah menengah. Indonesian Journal of Educational Counseling, 5(3), 267-280.

Jatmika, S., Suroso, E., & Wibowo, M. E. (2020). Keefektifan layanan konseling kelompok dengan teknik sosiodrama untuk mengurangi perilaku agresif siswa. Jurnal Bimbingan Konseling, 9(2), 89-95.

Kusumawati, E., & Mariyanti, S. (2021). Group counseling services using cognitive restructuring techniques to improve academic self-efficacy. International Journal of Multicultural and Multireligious Understanding, 8(9), 234-243.

Lestari, W. D., & Mikarsa, H. L. (2020). The effectiveness of group guidance with self-instruction technique to improve students' self-confidence. Universal Journal of Educational Research, 8(11), 5101-5106.

Maharani, O. P., & Mustika, M. D. (2022). Efektivitas konseling kelompok dengan pendekatan person-centered therapy terhadap peningkatan kepercayaan diri remaja. Jurnal Penelitian Bimbingan dan Konseling, 7(1), 34-47.

Ningrat, S. P., Tegeh, I. M., & Sumantri, M. (2021). Kontribusi gaya belajar dan motivasi belajar terhadap hasil belajar bahasa Indonesia. Jurnal Ilmiah Sekolah Dasar, 5(2), 238-249.

Octavia, L., & Puspitasari, E. (2020). Group counseling intervention for improving social skills among adolescents. International Journal of Adolescence and Youth, 25(1), 932-942.

Prasetyo, A. B., & Muslihati, M. (2021). Pengembangan modul pelatihan kepercayaan diri berbasis cognitive behavioral therapy untuk siswa SMA. JBKI (Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia), 6(2), 51-56.

Rahayu, S. M., & Misiyanto, M. (2020). Layanan bimbingan kelompok teknik diskusi untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa. Harmony: Jurnal Pembelajaran IPS dan PKN, 5(2), 143-152.

Rahman, U., & Kurnanto, M. E. (2021). The effectiveness of group counseling with behavioral rehearsal technique to improve students' assertive behavior. International Journal of Counseling and Education, 6(2), 67-74.

Riyadi, A., & Purwanta, E. (2020). Meta analisis efektivitas group counseling dalam meningkatkan self-concept siswa. Jurnal Fokus Konseling, 6(2), 178-189.

Sari, D. K., Neviyarni, N., & Alizamar, A. (2021). Konseling kelompok dengan pendekatan gestalt untuk mengatasi kesulitan komunikasi interpersonal siswa. Jurnal Neo Konseling, 3(2), 1-8.

Setiawan, M. A., & Triyono, T. (2022). Group counseling services using expressive writing technique to reduce academic stress. Jurnal Bimbingan dan Konseling Ar-Rahman, 8(1), 45-52.

Susanti, R., & Juriani, J. (2021). Efektivitas layanan konseling kelompok untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa korban bullying. Indonesian Journal of School Counseling, 6(1), 12-19.

Utami, C. T., & Wulandari, A. P. (2020). Pengaruh self-talk positif dalam konseling kelompok terhadap kepercayaan diri siswa dengan kecemasan berbicara di depan umum. Jurnal Konseling dan Pendidikan, 8(3), 156-163.

Wibowo, A., & Apsari, N. C. (2021).