

EFEKTIFITAS LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DALAM MENGURANGI KECEMASAN BERKOMUNIKASI PADA SISWA

Wela Aswida¹, Marjohan², Yarmis Syukur³

Abstract *One purpose of Students to learn was to have good communication skills. In fact, some students have been anxiety in communicating. The research objective is to identify differences of student communications anxiety before and after group guidance service treatment. The research was using quantitative method that pre-experiment design. The discovering of student communications anxiety this research are: 1) before group guidance treatment was 76.76%. 2) after group guidance treatment was 49.78%. 3) there was a tendency that anxiety levels in communication after use group guidance was reduced.*

Keywords: *group guidance, communication anxiety*

Abstrak salah satu tujuan siswa belajar adalah untuk menguasai kemampuan berkomunikasi yang baik. Namun pada kenyataannya, beberapa siswa mengalami kecemasan dalam berkomunikasi. Tujuan penelitian ini untuk melihat bagaimana perbedaan tingkat kecemasan berkomunikasi siswa sebelum dan setelah diberikan bimbingan kelompok. Jenis penelitiannya adalah kuantitatif dengan metode pre-experiment. Temuan penelitian yaitu: 1) tingkat kecemasan berkomunikasi siswa sebelum diberikan bimbingan kelompok adalah 76,76%. 2) tingkat kecemasan berkomunikasi siswa setelah diberikan bimbingan kelompok adalah 49,78%. 3) terdapat penurunan tingkat kecemasan berkomunikasi siswa setelah diberikan bimbingan kelompok.

Kata kunci : bimbingan kelompok; kecemasan berkomunikasi.

PENDAHULUAN

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. Hal ini dikarenakan hakikat manusia sebagai makhluk sosial, yaitu manusia selalu berinteraksi dan berkomunikasi dengan manusia lainnya dalam memenuhi kebutuhannya.

¹ Penulis 1, Mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang, email: welaaswida@gmail.com

² Penulis 2, Dosen Jurusan Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang, email:

³ Penulis 3, Dosen Jurusan Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang, email:

Kenyataannya tidak semua individu dapat lancar berkomunikasi. Ada beberapa hambatan yang dialami individu dalam berkomunikasi, seperti kecemasan dalam berkomunikasi. Menurut Mc Croskey (1984: 13) "*Communication apprehension is an individual's level of fear or anxiety associated with either real or anticipated communication with another person or persons*". Pendapat Mc Croskey dapat disimpulkan bahwa kecemasan berkomunikasi merupakan suatu level ketakutan atau kecemasan seseorang, baik nyata maupun hanya prasangka, berkaitan dengan komunikasi dengan orang lain ataupun dengan banyak orang. Sejalan dengan pendapat sebelumnya Little John dan Foss (2009: 99) mengatakan "ketakutan berkomunikasi adalah bagian dari kelompok konsep yang terdiri atas penghindaran sosial, kecemasan sosial, kecemasan berinteraksi dan keseganan sosial".

Menurut Mc Croskey (dalam Little John dan Foss, 2009: 113) upaya yang dapat dilakukan untuk mengurangi kecemasan dalam berkomunikasi yaitu dengan melakukan *training individual*. Bimbingan kelompok merupakan salah satu layanan bimbingan dan konseling yang melatih keterampilan berkomunikasi kepada siswa dan membantu siswa mengatasi permasalahan-permasalahan dalam berkomunikasi.

Tujuan dari bimbingan kelompok menurut Prayitno (1995: 178) antara lain :

1. Mampu berbicara di depan banyak orang
2. Mampu mengeluarkan pendapat, ide, saran, tanggapan, perasaan dan lain sebagainya kepada orang banyak
3. Belajar menghargai pendapat orang lain
4. Bertanggung jawab atas pendapat yang dikemukakannya
5. Mampu mengendalikan diri dan menahan emosi (gejolak kejiwaan yang bersifat negatif)
6. Dapat bertenggang rasa
7. Menjadi akrab satu sama lainnya
8. Membahas masalah atau topik-topik umum yang dirasakan atau menjadi kepentingan bersama.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kegiatan bimbingan kelompok dapat membantu mengatasi permasalahan siswa dalam berkomunikasi, seperti kecemasan berkomunikasi.

Berdasarkan hasil penelitian Nurhaida (2009) di SMA N 7 Padang, ternyata 78,4% siswa SMA N 7 Padang tidak mau mengemukakan pendapat, cemas, penakut, pendiam dan kurang mampu dalam berbicara. Berdasarkan hasil wawancara dengan empat orang guru pembimbing di SMA N 7 Padang pada tanggal 11 Oktober 2011, dapat disimpulkan bahwa sebagian dari 36 siswa dalam satu kelas, tidak mau berpartisipasi, takut dan cemas untuk

mengeluarkan pendapatnya dalam kegiatan belajar dan dalam bimbingan kelompok yang dilakukan oleh guru BK. Sejalan dengan hal tersebut, dari hasil wawancara dengan 10 orang siswa kelas X.6 di SMA N 7 Padang tanggal 11 Oktober 2011, dimana 6 dari 10 orang siswa tersebut, mengaku merasa cemas dan takut ketika akan berkomunikasi atau berbicara dengan orang asing atau orang-orang tertentu, baik di dalam kelompok diskusi, di dalam kelas serta di depan banyak orang.

Berdasarkan fenomena di atas maka peneliti mengkaji lebih dalam tentang bagaimana **“Efektifitas Layanan Bimbingan Kelompok dalam Mengurangi Kecemasan Berkomunikasi pada Siswa ”**. Lebih jelasnya, fokus dalam penelitian ini adalah 1) mengetahui tingkat kecemasan berkomunikasi siswa sebelum diberikan bimbingan kelompok 2) mengetahui tingkat kecemasan berkomunikasi siswa setelah diberikan bimbingan kelompok 3) menguji perbedaan tingkat kecemasan berkomunikasi sebelum dan setelah diberikan bimbingan kelompok.

METODOLOGI

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan metode *Pre-Experiment* dengan rancangan *One Group Pre test–Post test Design*, yang dilaksanakan dalam tiga tahap yaitu: 1) Melaksanakan *pre test* untuk mengukur kondisi awal responden sebelum diberikan perlakuan. 2) Memberikan perlakuan. 3) Melakukan *post test* untuk mengetahui keadaan variabel terikat sesudah diberikan perlakuan.

Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas X.6 SMA N 7 Padang pada tahun ajaran 2011/2012. Kelompok eksperimen bimbingan kelompok beranggotakan tiga belas orang siswa kelas X.6 yang mengalami kecemasan dalam berkomunikasi. Siswa yang menjadi subjek dalam penelitian ini ditetapkan berdasarkan hasil pengisian angket *pre test* tingkat kecemasan berkomunikasi, yaitu siswa yang mengalami peresentase tingkat kecemasann berkomunikasi tinggi. Kemudian Bimbingan kelompok dilaksanakan sebanyak enam kali pertemuan dengan membahas 5 topik tugas dan 1 topik bebas.

Alat pengumpul data yang digunakan yaitu angket. Angket yang digunakan dalam penelitian ini merupakan modifikasi dari angket kecemasan berkomunikasi yang dikemukakan oleh James Mc Croskey pada tahun 1982. Angket yang digunakan memiliki empat alternatif jawaban, sangat sesuai, sesuai, kurang sesuai, tidak sesuai. Instrumen ini langsung diberikan kepada subjek yang mengikuti bimbingan kelompok pada sebelum (*pretest*) dan setelah (*posttest*) diberikan bimbingan kelompok.

Data dianalisis menggunakan teknik persentase skor mutu dengan menggunakan rumus yang dikemukakan oleh Anas Sudjono (1998: 318) yaitu:

$$\%Mutu = \frac{SkorPerolehan}{SkorIdeal} \times 100\%$$

Hasil data ditafsirkan ke dalam beberapa kategori berdasarkan modifikasi skor ideal dan pembagian yang dikemukakan oleh Syaifuddin Azwar (2004: 109). Lebih jelasnya, dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1:Klasifikasi Tingkat Jawaban

Tingkat	Klasifikasi
81,26 %– 100%	Sangat Tinggi
62,51% – 81,25%	Tinggi
43,76 %– 62,50%	Rendah
<43,76%	Sangat Rendah

Untuk melihat perbedaan tingkat kecemasan berkomunikasi siswa sebelum (*pre test*) dan sesudah (*post test*) diberi perlakuan dengan layanan bimbingan kelompok, dilakukanlah analisis data dengan menggunakan metode teknik *Wilcoxon signed ranks test*.

HASIL

Perbedaan tingkat kecemasan berkomunikasi siswa pada hasil *pretest* dan *posttest* dianalisa melalui pengolahan data dengan bantuan program *Microsoft Office Excel 2007*, yang hasilnya dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2: Perbandingan skor tingkat kecemasan berkomunikasi siswa sebelum (*pre test*) dan setelah (*post test*) diberikan layanan bimbingan kelompok

NO	Responden	Pre Test			Post Test			Penurunan
		Skor	%	Kategori	Skor	%	Kategori	
1	R 01	102	72,86	T	59	42,14	SR	30,72%
2	R 02	108	77,14	T	69	49,29	R	27,85%
3	R 03	118	84,29	S T	76	54,29	R	30%
4	R 04	105	75	T	57	40,71	SR	34,29%
5	R 05	110	78,57	T	73	52,14	R	26,43%
6	R 06	108	77,14	T	69	49,29	R	27,85%
7	R 07	116	82,86	ST	74	52,86	R	30%
8	R 08	101	72,14	T	67	47,86	R	24,28
9	R 09	107	76,43	T	77	55	R	21,43%
10	R 10	106	75,71	T	73	52,14	R	23,57
11	R11	105	75	T	72	51,43	R	23,57
12	R12	104	74,29	T	71	50,71	R	23,58%
13	R13	107	76,43	T	69	49,29	R	27,14%
Rata-Rata		107,46	76,76	T	69,69	49,78	R	26,98%

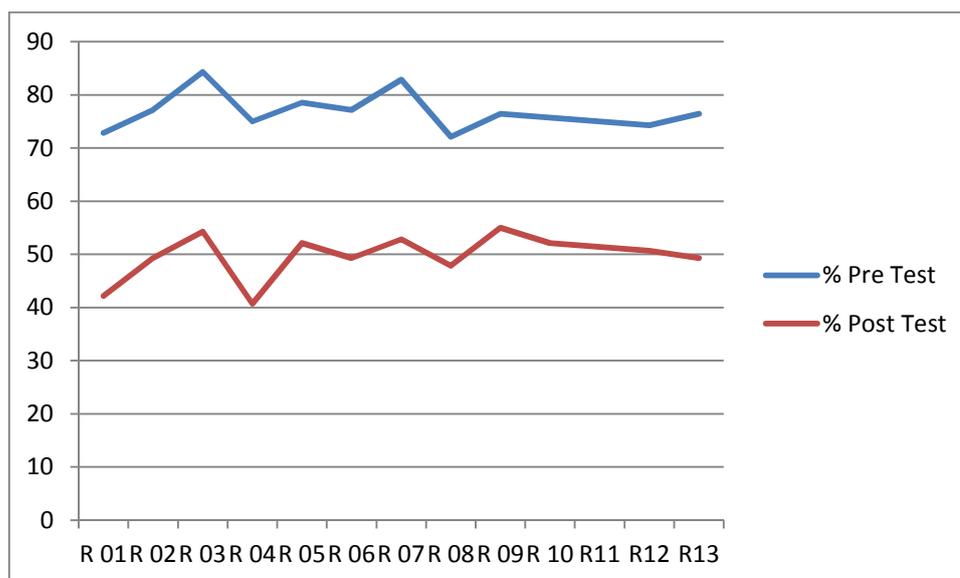
Keterangan: T : Tinggi

R : Rendah

ST: Sangat Tinggi

SR : Sangat Rendah

Berdasarkan tabel 2 dapat dilihat bahwa skor rata-rata hasil *pre test* siswa adalah 107,46 dengan persentase 76,76% dan skor rata-rata *post test* adalah 69,69 dengan persentase 49,78%. Pada tabel 1 juga digambarkan bahwa penurunan tingkat kecemasan berkomunikasi siswa setelah diberikan layanan bimbingan kelompok rata-rata berkisar antara 26,98%. Berdasarkan perbandingan hasil persentase skor *pre test* dan *post test* terlihat perbedaan tingkat kecemasan berkomunikasi siswa antara sebelum dan setelah diberikan layanan bimbingan kelompok. Untuk lebih jelasnya perbedaan tersebut dapat dilihat pada grafik berikut:



Grafik 1: Perbedaan tingkat kecemasan berkomunikasi siswa sebelum dan setelah diberikan layanan bimbingan kelompok

Pada grafik di atas, terlihat persentase skor yang diperoleh siswa pada *pre test* berkisar antara 72,14% sampai 82,86%. Setelah diberikan layanan bimbingan kelompok, persentase skor yang diperoleh siswa pada *post test* berkisar antara 40,71% sampai 54,29%.

Untuk menguji apakah terdapat perbedaan yang signifikan pada tingkat kecemasan berkomunikasi siswa sebelum dan setelah diberikan layanan bimbingan kelompok, maka digunakan analisis statistik dengan teknik *Wilcoxon signed ranks test* dengan bantuan program *SPSS versi 15.0*.

Berdasarkan data hasil *pretest* dan *posttest* tingkat kecemasan berkomunikasi siswa diperoleh nilai *Z* hitung sebesar -3,185. Sedangkan nilai *Z* tabel dengan $\alpha = 5\%$ adalah -1,65. Berdasarkan data tersebut dapat disimpulkan bahwa Z hitung $>$ *Z* tabel (-3,185 $>$ -1,65), maka H_0 ditolak atau terdapat perbedaan yang signifikan pada tingkat kecemasan berkomunikasi siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok, dimana tingkat kecemasan berkomunikasi siswa menurun setelah diberikan layanan bimbingan kelompok.

PEMBAHASAN

Temuan penelitian menunjukkan bahwa terjadi perbedaan yang signifikan antara tingkat kecemasan berkomunikasi siswa sebelum dan setelah diberikan layanan bimbingan kelompok, dimana kecemasan berkomunikasi siswa menurun setelah diberikan layanan

bimbingan kelompok. Temuan ini didukung oleh teori Mc Croskey (dalam Little John dan Foss, 2009: 101) yang mengemukakan beberapa cara yang dapat dilakukan untuk mengurangi kecemasan berkomunikasi yaitu dengan melakukan *training* untuk keterampilan berkomunikasi. Bimbingan kelompok merupakan salah satu layanan bimbingan konseling yang melatih keterampilan berkomunikasi kepada siswa. Di dalam kegiatan bimbingan kelompok anggota bisa membahas tentang cara terampil berkomunikasi yang akan menambah pengetahuan siswa. Selain itu siswa juga dibimbing dan dilatih untuk terampil berkomunikasi. Sehingga dengan informasi dan latihan yang diberikan, kecemasan berkomunikasi pada siswa menurun (berkurang).

Berdasarkan hasil penelitian, kecemasan siswa berbicara dalam kelompok kecil mengalami penurunan sebesar 31,2%. Berdasarkan hasil observasi peneliti saat pelaksanaan kegiatan bimbingan kelompok, bahwa anggota kelompok menunjukkan perubahan yang baik pada setiap pertemuan. Pada pertemuan terakhir, anggota kelompok sudah terlihat tidak malu-malu lagi dalam berbicara, pada pelaksanaan kegiatan semua anggota kelompok terlibat secara aktif.

Temuan ini dapat diterima, karena tujuan khusus bimbingan kelompok menurut Prayitno dan Erman Amti (1994: 108) sebagai berikut:

1. Melatih siswa untuk berani mengemukakan pendapat di hadapan teman-temannya. Semakin rendah tingkat kecemasan berkomunikasi siswa, semakin berani ia dalam berkomunikasi atau berpendapat.
2. Melatih siswa dapat bersikap terbuka di dalam kelompok
3. Melatih siswa untuk dapat membina keakraban bersama teman-teman dalam kelompok khususnya dan teman di luar kelompok pada umumnya
4. Melatih siswa untuk dapat mengendalikan diri dalam kegiatan kelompok
5. Melatih siswa untuk dapat bersikap tenggang rasa dengan orang lain.
6. Melatih siswa memperoleh keterampilan sosial
7. Membantu siswa mengenali dan memahami dirinya dalam hubungannya dengan orang lain.

Tatiek Romlah (2001: 14) menyatakan salah satu tujuan bimbingan kelompok yaitu memberikan layanan-layanan penyembuhan melalui kegiatan kelompok dengan mempelajari masalah-masalah manusia pada umumnya, menghilangkan ketegangan-ketegangan emosi, menambah pengertian mengenai dinamika kepribadian. Jadi dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok bertujuan menghilangkan ketegangan-ketegangan emosi yang dialami siswa, salah satunya kecemasan saat berkomunikasi. Dapat dikatakan layanan bimbingan kelompok dapat membantu mengurangi tingkat kecemasan berkomunikasi siswa, salah satunya kecemasan berbicara dalam kelompok kecil.

Hasil penelitian menunjukkan, kecemasan siswa berbicara di dalam kelas mengalami penurunan sebesar 28,75%. Berdasarkan wawancara peneliti dengan wali kelas dan guru BK dapat disimpulkan bahwa siswa yang menjadi subjek penelitian menunjukkan perubahan yang baik di dalam kelas. Siswa tersebut sudah lebih berani mengeluarkan pendapatnya di dalam kelas dan membiasakan dirinya untuk tampil di kelas. Hal ini didukung oleh pendapat Prayitno (1995:178) yang menyatakan bahwa tujuan dari bimbingan kelompok yaitu mampu berbicara di depan banyak orang, mampu mengeluarkan pendapat, ide, saran, tanggapan, perasaan kepada orang banyak.

Hasil penelitian menunjukkan, kecemasan siswa berbicara antar pribadi mengalami penurunan sebesar 23,8%. Berdasarkan hasil observasi peneliti saat pelaksanaan bimbingan kelompok, pada pertemuan keempat anggota kelompok sudah menunjukkan kemampuan berbicara antar pribadi yang baik. Anggota kelompok sudah aktif berbicara dan bertukar pendapat dengan anggota kelompok lainnya. Hal ini didukung oleh teori Burgoon dan Ruffner (dalam Lita Hadiati, 2004:8) yang menyatakan, salah satu faktor yang menyebabkan kecemasan berkomunikasi antar pribadi yaitu kurangnya pengalaman atau adanya pengalaman yang tidak menyenangkan di masa lalu. Mengikuti kegiatan bimbingan kelompok memberikan pengalaman bagi anggotanya mengenai topik-topik yang dibahas, pengalaman berlatih berkomunikasi yang baik dengan anggota kelompok lainnya dan pemimpin kelompok. Melalui topik yang dibahas dalam bimbingan kelompok, anggota kelompok dapat belajar dan mendapatkan pengalaman dari latihan mengemukakan ide, menanggapi pendapat dalam kegiatan bimbingan kelompok. Dengan pengalaman yang didapat oleh anggota dari kegiatan bimbingan kelompok terutama dalam bidang komunikasi, sehingga tingkat kecemasan siswa dalam berkomunikasi dapat menurun.

Hasil penelitian menunjukkan, kecemasan siswa berbicara di depan umum mengalami penurunan sebesar 24,57%. Temuan ini dapat didukung oleh pendapat Dewa Ketut Sukardi (1994: 5.17) yang menyatakan tujuan dari bimbingan kelompok antara lain:

1. Dapat melatih diri berkomunikasi dengan orang lain
2. Berani berbicara di muka umum
3. Dapat mengemukakan pendapat
4. Dapat menanggapi pendapat orang lain
5. Tenggang rasa dalam berbicara
6. Mampu mengendalikan diri dan menahan emosi
7. Menghargai pendapat orang lain

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok bermanfaat untuk melatih siswa terampil berkomunikasi dengan orang lain, berani untuk

berbicara di depan umum. Siswa yang terampil berkomunikasi di depan umum akan semakin rendah tingkat kecemasan berkomunikasi. Untuk mencapai semua itu tentunya di dalam kegiatan bimbingan kelompok membantu mengatasi semua hambatan yang dialami siswa dalam berkomunikasi seperti perasaan cemas dalam berkomunikasi. Ternyata dari hasil penelitian juga ditemukan bahwa tingkat kecemasan siswa berbicara di depan umum menurun setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok.

Berdasarkan hasil penelitian Rahayu (2004) bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pola pikir positif dengan kecemasan berkomunikasi di depan umum. Maksudnya, semakin tinggi pola pikir positif seseorang, maka semakin rendah tingkat kecemasan berkomunikasi. Sehubungan dengan hal itu, layanan bimbingan kelompok berupaya membimbing siswa untuk meningkatkan pola pikir positif. Hal ini dilakukan dengan memberikan informasi-informasi melalui topik yang dibahas.

Hal ini didukung oleh pendapat Winkel (1997:543) “bimbingan kelompok mengupayakan perubahan dalam sikap dan perilaku, secara tidak langsung melalui penyajian informasi yang menekankan pengolahan kognitif oleh para peserta, sehingga mereka dapat menerapkan sendiri”. Jadi dengan pembahasan topik-topik dalam bimbingan kelompok yang telah dilakukan, akan terjadi suatu pengolahan kognitif tentang informasi yang diberikan kepada anggota kelompok, sehingga terjadi suatu perubahan sikap dan tingkah lakunya secara tidak langsung. Perubahan yang terjadi pada anggota kelompok (subjek penelitian) adalah menurunnya tingkat kecemasan dalam berkomunikasi yang dialaminya.

Pada temuan ini juga terdapat empat orang responden setelah diberikan layanan bimbingan kelompok, tingkat kecemasan berkomunikasi tetap berada pada kategori tinggi. Hal ini berarti bimbingan kelompok belum efektif dalam mengurangi kecemasan berkomunikasi di depan umum pada empat orang responden tersebut. Hal ini bisa disebabkan karena keempat responden ini mempunyai trauma pada saat berbicara di depan umum, sehingga sulit untuk mengurangi kecemasannya dalam berbicara di depan umum. Hal ini didukung oleh pendapat Burgoon dan Ruffner (1978: 84) bahwa salah satu penyebab kecemasan berkomunikasi di depan umum yaitu adanya pengalaman yang tidak menyenangkan yang dirasakan individu, menyebabkan individu tersebut cenderung memiliki pikiran dan perasaan yang negatif pada dirinya dan menghindari berbicara di depan umum.

Cara lain yang dapat dilakukan untuk mengurangi kecemasan berbicara di depan umum yaitu dengan teknik relaksasi dan terapi kognitif. Hal ini didukung oleh temuan Muhana dan Prawitasari (1991: 319) yang menyatakan bahwa teknik relaksi dan terapi kognitif efektif dalam mengurangi kecemasan berkomunikasi di depan umum. Menurut Winkel (1997:525) metode yang dapat digunakan dalam bimbingan kelompok untuk membantu siswa mengurangi kecemasan dalam berkomunikasi yaitu metode *role playing* atau bermain peran. Permainan ini dimainkan dengan cara anggota kelompok mengisi suatu peran dan memainkan adegan tentang pergaulan sosial yang mengandung persoalan komunikasi yang harus diselesaikan. Kemudian adegan tersebut dimainkan di depan umum.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data penelitian dan pembahasannya maka dapat ditarik kesimpulan: 1) tingkat kecemasan berkomunikasi siswa sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok berada pada kategori tinggi. 2) tingkat kecemasan berkomunikasi siswa setelah diberikan layanan bimbingan kelompok berada pada kategori rendah. 3) terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat kecemasan berkomunikasi siswa sebelum dan setelah diberikan layanan bimbingan kelompok, dimana tingkat kecemasan berkomunikasi siswa mengalami penurunan dari tingkat kecemasan berkomunikasi kategori tinggi menjadi rendah.

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dipaparkan di atas, maka dapat dikemukakan saran sebagai berikut: 1) diharapkan guru Bimbingan konseling untuk melaksanakan kegiatan bimbingan kelompok di sekolah, agar dapat membantu siswa mengentaskan permasalahannya, khususnya permasalahan dalam berkomunikasi. 2) guru mata pelajaran diharapkan untuk mengembangkan proses pembelajaran dengan metode pembelajaran yang banyak mengaktifkan siswa berkomunikasi seperti, diskusi kelompok, presentasi kelompok sehingga semakin banyak pengalaman siswa dalam berkomunikasi atau berbicara maka semakin rendah semakin rendah tingkat kecemasan berkomunikasi yang dialaminya dan kepala sekolah, agar membantu penyediaan dan pengadaan saranan dan prasarana yang diperlukan guru bimbingan dan konseling dalam melaksanakan layanan bimbingan dan konseling di sekolah.

DAFTAR RUJUKAN

- Azwar, S. 2004. *Penyusunan skala psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Burgoon & Ruffner. 1978. *Human communication*. Diunduh pada <http://www.ffri.hr/humancommunication.pdf>. Diakses 27 September 2011.
- Litle John, Stephen & Foss, Karen.A.. 2009. *Theories of human communication*. (Mohammad Yusuf. Terjemahan). Jakarta: Salemba Humatika.
- Mc Croskey, J. 1984. *The communication apprehension perspective*. Diunduh di <http://www.Jamesmccroskey.com/publication/bookchapter/003.1984.pdf>. Diakses 16 Oktober 2012.
- Nurhaida. 2009. Peningkatan keterampilan berbicara siswa melalui bimbingan kelompok (*Skripsi*). Padang: BK FIP UNP.
- Prayitno. 1995. "*Layanan bimbingan dan konseling kelompok (dasar dan profil)*" Jakarta: Ghalia Indonesia.
- Prayitno dan Amti, Erman. 1994. *Dasar-dasar bimbingan dan konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Rahayu. 2004. *Hubungan Pola pikir positif dengan kecemasan berkomunikasi di depan umum*. Diunduh pada <http://www.jurnalpsikologi.Hubunganpolapikirpositifdengankecemasanberkomunikasi>. Diakses tanggal 26 Juni 2012.
- Romlah, T. 2001. *Teori dan praktik bimbingan kelompok*. Jakarta: Depdikbud.
- Sudjono, A. 2009. *Pengantar statistik pendidikan*. Jakarta: Rajawali press.
- Sukardi, D.K. 1994. *Pengantar pelaksanaan program bimbingan dan konseling di sekolah*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Utami, H.S & Prawitasari, J.E. 1991. *Efektifitas relaksasi dan terapi kognitif untuk mengurangi kecemasan berbicara di depan umum*. Diunduh di <http://Muhanaprawitasari.com/publication/074.pdf>. Diakses tanggal 27 September 2012.
- Winkel, W. S. 1997. *Bimbingan dan konseling di institusi pendidikan (edisi revisi)*. Jakarta.: PT Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Wulandari, Lita. H. 2004. *Efektifitas modifikasi-perilaku kognitif untuk mengurangi kecemasan komunikasi Antar Pribadi (Skripsi)*. Medan: FK USU.