

KEEFEKTIFAN KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK *SELF-INSTRUCTION* DALAM MENGURANGI GLOSSOPHOBIA SISWA DI SMP NEGERI 3 PALU

Alya¹, Hasan², Dhevy Puswiartika³, Nurwahyuni⁴

Universitas Tadulako

Email: alyaalam87@gmail.com¹; sir.hasanhasan@gmail.com²; dhevy_p@untad.ac.id³;
nurwahyuni.untad@gmail.com⁴

Diterima: 17/06/2026; Direvisi: 02/07/2026; Diterbitkan: 03/08/2026

ABSTRAK

Glossophobia, atau kecemasan berbicara di depan umum, merupakan permasalahan yang umum dialami siswa dan berdampak negatif terhadap partisipasi belajar serta kepercayaan diri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keefektifan teknik *self-instruction* dalam mengurangi tingkat *glossophobia* siswa di SMP Negeri 3 Palu. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode *quasi experimental* dan desain *Non-Equivalent Control Group Design*. Subjek penelitian berjumlah 12 siswa yang dibagi menjadi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, masing-masing 6 siswa, dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* berdasarkan tingkat *glossophobia*. Data dikumpulkan menggunakan skala *glossophobia* model Likert yang telah teruji valid (korelasi *Product Moment Pearson*) dan reliabel (*Cronbach's Alpha* = 0,87), kemudian dianalisis menggunakan uji *Mann-Whitney U*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada pre-test, kelompok eksperimen memiliki rata-rata persentase *glossophobia* sebesar 63,67% (kategori tinggi), sedangkan kelompok kontrol sebesar 60,33% (kategori tinggi). Setelah diberikan perlakuan berupa konseling kelompok dengan teknik *self-instruction*, rata-rata persentase kelompok eksperimen menurun menjadi 30,67% (kategori rendah), sedangkan kelompok kontrol hanya menurun tipis menjadi 59,83% (tetap kategori tinggi). Hasil uji *Mann-Whitney U* memperoleh nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* sebesar 0,003 (< 0,05), yang menunjukkan perbedaan signifikan antara kedua kelompok setelah perlakuan. Dengan demikian, layanan konseling kelompok dengan teknik *self-instruction* terbukti efektif menurunkan tingkat *glossophobia* siswa dan dapat direkomendasikan sebagai alternatif layanan bimbingan dan konseling di sekolah.

Kata Kunci: teknik self-instruction, glossophobia, konseling kelompok

ABSTRACT

Glossophobia, or the fear of public speaking, is a common problem among students that negatively affects learning participation and self-confidence. This study aims to examine the effectiveness of the self-instruction technique in reducing the level of glossophobia among students at SMP Negeri 3 Palu. This study employed a quantitative approach with a quasi-experimental method and a Non-Equivalent Control Group Design. The research subjects consisted of 12 students divided into an experimental group and a control group, each comprising 6 students, selected using a purposive sampling technique based on glossophobia level. Data were collected using a Likert-model glossophobia scale that had been tested for validity (Pearson Product Moment correlation) and reliability (Cronbach's Alpha = 0.87), then analyzed using the Mann-Whitney U test. The results showed that at pre-test, the experimental group had an average glossophobia percentage of 63.67% (high category), while the control group had 60.33% (high category). After receiving group counseling treatment with the self-

instruction technique, the experimental group's average percentage decreased to 30.67% (low category), while the control group showed only a slight decrease to 59.83% (remaining in the high category). The Mann-Whitney U test obtained an Asymp. Sig. (2-tailed) value of 0.003 (< 0.05), indicating a significant difference between the two groups after treatment. These findings demonstrate that group counseling services using the self-instruction technique are effective in reducing students' glossophobia levels and can be recommended as an alternative guidance and counseling service in schools.

Keywords: self-instruction technique, glossophobia, group counseling

PENDAHULUAN

Komunikasi memiliki peran sebagai sarana pemenuhan kebutuhan peserta didik di bidang sosial, pribadi, belajar, karir, keagamaan, maupun juga keluarga. Melalui komunikasi seseorang tumbuh belajar, menemukan pribadi kita dan orang lain, bergaul, bersahabat, bermusuhan, mencintai atau mengasihi orang lain, membenci dan sebagainya (Suryana & Permana 2025). Komunikasi pendidikan berperan dalam meningkatkan motivasi belajar, partisipasi aktif, dan pembelajaran yang bermakna melalui interaksi dua arah antara guru dan siswa (Prakosa et al., 2025). Glossophobia terjadi karena pikiran alam bawah sadar mengambil alih tingkat kesadaran dan menganggap bahwa situasi sosial merupakan situasi yang mengancam, sehingga tubuh merespon dengan cara melawan dan atau mencoba untuk menghindari dari situasi tersebut (Sandiana et al., 2025).

Kemampuan berbicara juga salah satu pengukur kesuksesan dalam mencari pekerjaan dan kemajuan karir. Secara akademik, glossophobia menyebabkan rendahnya partisipasi dalam kegiatan pembelajaran seperti presentasi dan diskusi, sehingga berpengaruh pada prestasi belajar dan perkembangan keterampilan komunikasi. Hal ini sejalan dengan temuan bahwa siswa yang mengalami hambatan saat presentasi cenderung kekurangan aspek rasional dan realistis dalam menilai dirinya, sehingga muncul perasaan sensitif ketika tampil maupun mencoba hal baru di depan kelas (Anggraini & Darmawanti, 2023). Secara psikologis, glossophobia memicu kecemasan berlebih, gejala fisik, menurunnya kepercayaan diri, serta kecenderungan menarik diri dari lingkungan sosial, yang dapat menghambat perkembangan pribadi peserta didik (Oloba et al., 2025).

Glossophobia dikategorikan sebagai fobia sosial, karakteristik fobia sosial yang muncul berupa ketakutan atau kecemasan dalam situasi sosial yang bisa berimplikasi dalam bentuk ketakutan dalam komunikasi (Djumrianti 2024). Fobia sosial merupakan ketakutan yang tidak rasional dan menetap, biasanya berhubungan dengan kehadiran orang lain, individu menghindari situasi dimana seseorang mungkin dievaluasi atau dikritik, yang membuatnya merasa terhina atau dipermalukan, dan menunjukkan tanda-tanda kecemasan atau penampilan perilaku lain yang memalukan (Praditna et al. 2025).

Kemampuan komunikasi sangat penting untuk mencapai keberhasilan pembelajaran dan meningkatkan kepercayaan diri peserta didik. Hal ini diperkuat oleh temuan bahwa kecenderungan kecemasan berbicara di depan umum berkaitan erat dengan rendahnya rasa percaya diri seseorang, sebagaimana dibuktikan melalui hubungan negatif yang signifikan antara konsep diri dan kecemasan berbicara di depan umum; semakin rendah konsep diri seseorang, semakin tinggi pula kecenderungan kecemasannya saat berbicara di depan umum (Dhema, 2023). Selain itu, penelitian yang dilakukan terhadap siswa SMA di Kota Salatiga menemukan bahwa sebagian besar siswa berada pada kategori kecemasan berbicara sedang hingga tinggi, dengan total proporsi mencapai lebih dari 60% partisipan, yang berdampak pada rendahnya partisipasi dalam presentasi dan diskusi kelas (Setyanto & Sarajar, 2024).

Berdasarkan hal ini, gejala glossophobia yang dialami peserta didik dapat menghambat tingkat perkembangan dan keberhasilan pembelajaran.

Melihat kompleksitas permasalahan tersebut, diperlukan intervensi yang efektif, terstruktur, dan relevan dengan karakteristik siswa. Salah satu pendekatan yang dianggap tepat adalah pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT). Dalam konteks pendidikan, CBT digunakan untuk membantu siswa mengidentifikasi pikiran negatif yang muncul ketika menghadapi tekanan akademik maupun non-akademik, kemudian mengubahnya menjadi pikiran yang lebih rasional, realistis, dan adaptif (Dongalemba1 et al. 2025). Melalui teknik ini, siswa dibantu untuk mengenali pikiran-pikiran yang memicu kecemasan, mengganti pola pikir irasional, serta mengembangkan pengendalian diri saat berbicara di depan publik (Noorfathah et al. 2025).

Gejala yang dapat terlihat, seperti rasa gugup, takut melakukan kesalahan, jantung berdebar, tangan berkeringat, dan suara bergetar ketika berbicara di depan kelas. Peneliti akan melakukan identifikasi melalui penyebaran skala glossophobia serta observasi. Berdasarkan hasil identifikasi, siswa yang memiliki glossophobia akan diberikan layanan konseling kelompok yang berfokus pada perubahan dialog internal negatif menjadi dialog internal yang lebih positif dan adaptif (Mardatilla et al., 2025; BW et al., 2025). Melalui layanan konseling kelompok, siswa diharapkan dapat memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai cara mengelola pikiran dan perasaan saat berbicara di depan umum (Corey, 2021).

Teknik self-instruction merupakan bagian dari Cognitive Behavior Therapy (CBT) yang menekankan pengendalian pikiran melalui dialog internal positif. Teknik ini membantu individu mengenali dan mengganti pikiran negatif dengan pernyataan diri yang lebih adaptif (Hidayah et al., 2025). Menurut Beck et al. (2021), konsep utama self-instruction menekankan proses belajar kognitif secara bertahap, yaitu dari instruksi eksternal (dibimbing konselor atau guru) menuju instruksi internal (dikendalikan oleh individu sendiri).

Penggunaan teknik self-instruction relevan dalam mengatasi glossophobia karena teknik ini berfokus pada perubahan pola pikir dan instruksi diri yang maladaptif menjadi lebih positif, rasional, dan adaptif (Angela 2023). Melalui dialog internal positif, individu dilatih untuk mengelola pikiran negatif secara mandiri. Proses ini membantu meningkatkan kemampuan menghadapi situasi sulit secara efektif. Dengan demikian, self-instruction berperan dalam mengurangi stres akademik dan meningkatkan efikasi diri (Hasan et al., 2019).

Berbagai penelitian terdahulu menunjukkan bahwa glossophobia berkaitan erat dengan pola pikir negatif dan rendahnya kepercayaan diri siswa. Penelitian terhadap siswa di tingkat sekolah menengah menemukan bahwa hambatan dalam presentasi banyak dipicu oleh ketidakmampuan siswa membangun aspek rasional dan realistis terhadap dirinya sendiri, yang berdampak pada rendahnya partisipasi siswa dalam pembelajaran (Anggraini & Darmawanti, 2023). Penelitian intervensi berbasis CBT yang dilakukan pada siswa kelas VIII di sebuah Madrasah Tsanawiyah membuktikan bahwa layanan konseling berbasis CBT efektif menurunkan skor glossophobia secara signifikan, dengan rata-rata skor kelompok eksperimen menurun drastis dari kategori tinggi menjadi kategori rendah ($p = 0,048$), jauh lebih besar penurunannya dibandingkan kelompok kontrol yang hanya mengalami sedikit penurunan tanpa intervensi terstruktur (Rofiqoh et al., 2025). Temuan ini memperkuat bahwa intervensi kognitif-perilaku yang terstruktur, dibandingkan dengan paparan situasi semata, memberikan efek penurunan kecemasan berbicara yang lebih signifikan dan terukur.

Sebagian besar penelitian masih membahas kecemasan secara umum dan belum secara spesifik memfokuskan pada glossophobia sebagai variabel utama, khususnya pada siswa sekolah. Studi yang ada pun cenderung menggunakan desain deskriptif-korelasional atau studi

kasus kualitatif berskala kecil (Anggraini & Darmawanti, 2023; Dhema, 2023), sementara penelitian yang menggunakan desain eksperimen dengan kelompok kontrol untuk menguji efektivitas teknik self-instruction secara spesifik bukan CBT secara umum masih sangat terbatas, bahkan penelitian sejenis yang ditemukan (Rofiqoh et al., 2025) masih berfokus pada pendekatan CBT secara umum tanpa menjadikan self-instruction sebagai teknik tunggal yang diuji. Oleh karena itu, diperlukan penelitian yang secara khusus menguji pengaruh teknik self-instruction terhadap penurunan glossophobia siswa agar diperoleh bukti empiris yang lebih kuat dan relevan dengan konteks pendidikan.

Glossophobia merupakan permasalahan yang sering dialami siswa dan berdampak negatif terhadap partisipasi belajar, kepercayaan diri, serta prestasi akademik, yang salah satu penyebab utamanya adalah munculnya dialog internal negatif dan keyakinan irasional saat berbicara di depan umum (Sahara & Nurcholis 2022). Meskipun berbagai pendekatan telah digunakan untuk mengatasi permasalahan tersebut mulai dari konseling naratif, desensitisasi sistematis, hingga CBT secara umum penelitian yang secara khusus mengkaji efektivitas teknik self-instruction sebagai intervensi tunggal dalam layanan konseling kelompok, dengan desain eksperimen berkelompok kontrol, masih sangat terbatas, terutama dalam konteks pendidikan di Indonesia. Kesenjangan inilah yang menjadi landasan urgensi dan kebaruan (novelty) penelitian ini, yaitu menempatkan self-instruction bukan sekadar sebagai salah satu komponen CBT yang dibahas secara umum, melainkan sebagai teknik intervensi spesifik yang diuji secara terukur pengaruhnya terhadap penurunan glossophobia peserta didik.

Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik self-instruction dalam menurunkan tingkat glossophobia siswa SMP Negeri 3 Palu. Pengujian dilakukan melalui perbandingan tingkat glossophobia antara kelompok yang memperoleh intervensi dan kelompok yang tidak memperoleh intervensi, serta melalui analisis perubahan tingkat glossophobia sebelum dan sesudah perlakuan. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi empiris terhadap pengembangan layanan bimbingan dan konseling berbasis Cognitive Behavioral Therapy (CBT), khususnya penggunaan teknik self-instruction untuk membantu siswa mengatasi kecemasan berbicara di depan umum.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode *quasi experimental*. Desain yang digunakan adalah *Non-Equivalent Control Group Design*, yang melibatkan dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, tanpa penempatan subjek secara acak (non-random assignment). Kelompok eksperimen diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *self-instruction*, sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan khusus. Kedua kelompok diberikan pengukuran awal (*pre-test*) sebelum perlakuan dan pengukuran akhir (*post-test*) setelah perlakuan untuk mengetahui perubahan tingkat *glossophobia* siswa.

Penelitian dilaksanakan di SMP Negeri 3 Palu. Subjek penelitian berjumlah 12 siswa yang dibagi menjadi dua kelompok, masing-masing terdiri atas 6 siswa untuk kelompok eksperimen dan 6 siswa untuk kelompok kontrol. Penentuan subjek dilakukan menggunakan teknik *purposive sampling* berdasarkan tingkat *glossophobia* yang dimiliki siswa, yaitu siswa yang menunjukkan tingkat *glossophobia* tinggi berdasarkan hasil skala awal.

Variabel dalam penelitian ini terdiri atas variabel bebas, yaitu teknik *self-instruction* dalam layanan konseling kelompok, dan variabel terikat, yaitu tingkat *glossophobia* siswa. *Glossophobia* dalam penelitian ini didefinisikan secara operasional sebagai kecemasan berbicara di depan umum yang tercermin dalam empat aspek, yaitu aspek kognitif, afektif,

fisiologis, dan perilaku, yang diukur menggunakan skala *glossophobia* dengan model skala Likert.

Pengumpulan data dilakukan melalui dua teknik, yaitu skala psikologis dan observasi. Skala *glossophobia* digunakan sebagai instrumen utama untuk mengukur tingkat *glossophobia* siswa pada tahap *pre-test* dan *post-test*, sedangkan observasi digunakan sebagai data pendukung untuk melihat kondisi siswa secara langsung saat berbicara di depan umum. Sebelum digunakan, instrumen terlebih dahulu diuji validitas dan reliabilitasnya. Uji validitas dilakukan menggunakan teknik korelasi *Product Moment Pearson* dengan bantuan *IBM SPSS Statistics 24 for Windows*, dan seluruh item dinyatakan valid karena memiliki nilai r hitung $> r$ tabel pada taraf signifikansi 5%. Uji reliabilitas dilakukan menggunakan *Cronbach's Alpha* dan diperoleh nilai sebesar 0,87, sehingga instrumen dinyatakan reliabel dan layak digunakan dalam penelitian.

Prosedur penelitian dilaksanakan melalui tiga tahap. Tahap pertama adalah identifikasi awal, yaitu penyebaran skala *glossophobia* kepada calon subjek untuk menentukan siswa dengan tingkat *glossophobia* tinggi, yang kemudian dibagi ke dalam kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Tahap kedua adalah pemberian perlakuan, yaitu kelompok eksperimen memperoleh layanan konseling kelompok dengan teknik *self-instruction*, sedangkan kelompok kontrol tidak memperoleh perlakuan khusus. Tahap ketiga adalah evaluasi, yaitu kedua kelompok diberikan *post-test* menggunakan instrumen yang sama untuk mengetahui perubahan tingkat *glossophobia* setelah perlakuan.

Layanan konseling kelompok dengan teknik *self-instruction* dilaksanakan dalam empat sesi yang masing-masing berlangsung selama 60–90 menit. Pada sesi pertama, konselor membantu peserta mengidentifikasi pikiran negatif yang muncul ketika berbicara di depan umum. Sesi kedua difokuskan pada pengenalan konsep *self-instruction* dan latihan mengganti pikiran negatif dengan pernyataan diri yang lebih rasional dan adaptif. Sesi ketiga berisi latihan penerapan *self-instruction* dalam berbagai situasi berbicara di depan umum melalui simulasi dan diskusi kelompok. Sesi keempat difokuskan pada penguatan keterampilan, evaluasi pengalaman peserta selama latihan, dan penyusunan strategi penerapan *self-instruction* secara mandiri dalam kehidupan sehari-hari. Seluruh kegiatan dilaksanakan secara terstruktur sesuai prinsip *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT).

Teknik analisis data yang digunakan terdiri atas analisis deskriptif dan analisis inferensial. Analisis deskriptif digunakan untuk menggambarkan tingkat *glossophobia* siswa sebelum dan sesudah perlakuan pada masing-masing kelompok. Analisis inferensial digunakan untuk menguji perbedaan hasil antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah perlakuan, menggunakan uji statistik non-parametrik *Mann-Whitney U Test* dengan bantuan *IBM SPSS Statistics 24 for Windows* pada taraf signifikansi 0,05. Pemilihan uji non-parametrik ini didasarkan pada jumlah subjek penelitian yang relatif kecil ($n = 12$).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil penelitian ini diperoleh melalui beberapa tahapan analisis data. Tahap pertama adalah analisis deskriptif terhadap skor *pre-test* dan *post-test* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, yang bertujuan untuk melihat gambaran umum tingkat *glossophobia* siswa sebelum dan sesudah perlakuan, termasuk rata-rata persentase dan klasifikasi tingkat *glossophobia* pada masing-masing kelompok. Tahap kedua adalah penghitungan selisih (perubahan) skor antara kondisi sebelum dan sesudah pada tiap kelompok untuk mengetahui besarnya penurunan yang terjadi. Tahap ketiga adalah pengujian hipotesis menggunakan

analisis inferensial non-parametrik, yaitu *Mann-Whitney U Test*, untuk menguji apakah perbedaan penurunan skor antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol bersifat signifikan secara statistik. Hasil dari ketiga tahapan tersebut disajikan sebagai berikut.

Hasil pre-test dan post-test tingkat *glossophobia* siswa pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 1. Ringkasan Hasil Sebelum dan Sesudah Konseling Kelompok

Kelompok	Jumlah Subjek	Rata-rata Sebelum (%)	Klasifikasi Sebelum	Rata-rata Sesudah (%)	Klasifikasi Sesudah	Perubahan
Eksperimen	6	63,67	Tinggi	30,67	Rendah	Menurun 33,00%
Kontrol	6	60,33	Tinggi	59,83	Tinggi	Menurun 0,50%

Berdasarkan Tabel 1, kelompok eksperimen yang terdiri atas enam subjek memiliki rata-rata persentase sebesar 63,67% pada kondisi sebelum diberikan konseling kelompok dengan klasifikasi tinggi. Setelah memperoleh layanan konseling kelompok, rata-rata persentase kelompok eksperimen menurun menjadi 30,67% dengan klasifikasi rendah. Dengan demikian, terjadi penurunan rata-rata sebesar 33,00%, yang menunjukkan adanya perubahan yang cukup signifikan setelah pemberian perlakuan.

Sementara itu, kelompok kontrol yang juga terdiri atas enam subjek memiliki rata-rata persentase awal sebesar 60,33% dengan klasifikasi tinggi. Pada pengukuran akhir, rata-rata persentase kelompok kontrol menjadi 59,83% dan tetap berada pada klasifikasi tinggi. Penurunan yang terjadi hanya sebesar 0,50%, sehingga dapat dikatakan bahwa perubahan pada kelompok kontrol sangat kecil dan tidak menunjukkan perbedaan yang berarti.

Secara keseluruhan, hasil tersebut menunjukkan bahwa konseling kelompok memberikan pengaruh yang efektif terhadap penurunan skor variabel yang diteliti pada kelompok eksperimen. Hal ini terlihat dari penurunan rata-rata yang jauh lebih besar dibandingkan kelompok kontrol yang tidak memperoleh perlakuan. Dengan demikian, layanan konseling kelompok dapat dianggap efektif dalam membantu mengurangi tingkat permasalahan yang diukur dalam penelitian ini.

Teknik statistik yang digunakan untuk menguji hipotesis dalam penelitian ini adalah *uji man whitney u test non-parametrik* dengan taraf signifikan 0,05 dengan menggunakan bantuan SPSS 24 for windows.

Tabel 2. Uji Mann Whitney Test

Test Statistics ^a	
Mann-Whitney U	,000
Wilcoxon W	21,000
Z	-2,994
Asymp. Sig. (2-tailed)	,003
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	,002 ^b

a. Grouping Variable: Kontrol

b. Not corrected for ties.

Berdasarkan hasil *uji Mann-Whitney U* diperoleh nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* sebesar 0,003. Nilai tersebut lebih kecil dari taraf signifikansi 0,05 ($0,003 < 0,05$), sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima. Dengan demikian, terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat *glossophobia* siswa pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah pelaksanaan penelitian. Hasil ini menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *self-instruction* efektif dalam menurunkan tingkat *glossophobia* siswa. Efektivitas tersebut terlihat

dari adanya penurunan skor *glossophobia* yang lebih besar pada kelompok eksperimen dibandingkan kelompok kontrol yang tidak memperoleh perlakuan.

Selain uji signifikansi, penelitian ini juga menghitung ukuran efek (*effect size*) untuk mengetahui kekuatan pengaruh intervensi yang diberikan. Berdasarkan nilai statistik $Z = -2,994$ dan jumlah subjek $N = 12$, diperoleh nilai *effect size* (r) sebesar 0,86. Menurut kriteria Cohen, nilai tersebut termasuk kategori besar (*large effect*), yang menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *self-instruction* memiliki pengaruh yang kuat terhadap penurunan tingkat *glossophobia* siswa.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *self-instruction* efektif menurunkan tingkat *glossophobia* siswa, sebagaimana terlihat dari penurunan rata-rata skor kelompok eksperimen sebesar 33,00% (dari kategori tinggi menjadi rendah), jauh lebih besar dibandingkan kelompok kontrol yang hanya menurun 0,50%, dan diperkuat oleh hasil uji *Mann-Whitney U* yang signifikan (Asymp. Sig. = 0,003 < 0,05). Temuan ini sejalan dengan konsep *self-instruction* dalam kerangka *Cognitive Behavior Therapy* yang menekankan pengendalian pikiran melalui dialog internal positif, di mana individu dilatih mengganti pikiran negatif dengan pernyataan diri yang lebih adaptif (Beck, 2021). Setelah mengikuti konseling kelompok, siswa pada kelompok eksperimen menunjukkan kemampuan yang lebih baik dalam mengendalikan pikiran, perasaan, dan perilaku ketika harus berbicara di depan umum; rasa takut, gugup, dan kekhawatiran melakukan kesalahan yang sebelumnya dominan berangsur tergantikan oleh pemahaman bahwa pikiran negatif tersebut dapat dikendalikan melalui instruksi diri yang positif.

Perubahan tersebut juga tampak pada level perilaku, bukan hanya kognitif. Siswa yang sebelumnya cenderung pasif dan enggan menyampaikan pendapat di depan kelas mulai menunjukkan keberanian untuk berbicara, menjawab pertanyaan guru, dan terlibat aktif dalam kegiatan presentasi, serta terlihat lebih tenang ketika menjadi pusat perhatian. Pola perubahan kognitif-ke-perilaku ini memperkuat temuan Angela dan Prisna (2023) bahwa teknik *self-instruction* efektif mengurangi *glossophobia* peserta didik karena membantu individu mengubah pikiran negatif menjadi pikiran yang lebih positif dan adaptif, sekaligus relevan dengan temuan bahwa *self-instruction* membantu siswa mengembangkan kontrol diri dan aspek psikologis positif melalui perubahan dialog internal yang lebih adaptif.

Secara mekanistik, efektivitas teknik ini terletak pada proses penggantian instruksi diri yang maladaptif dengan instruksi diri yang konstruktif. Melalui latihan *self-instruction*, siswa belajar mengganti pikiran seperti "saya tidak mampu" atau "saya pasti melakukan kesalahan" dengan pikiran seperti "saya mampu berbicara dengan baik" dan "saya sudah mempersiapkan diri dengan baik". Proses penggantian ini membangun keyakinan terhadap kemampuan diri (*self-efficacy*) sehingga rasa takut saat berbicara di depan umum berkurang. Hidayah et al. (2025) juga menemukan bahwa teknik *self-instruction* efektif menurunkan berbagai bentuk kecemasan karena membantu individu mengubah pikiran yang tidak rasional menjadi lebih adaptif, sejalan dengan pola yang ditemukan dalam penelitian ini.

Temuan penelitian ini juga dapat dijelaskan melalui teori *self-efficacy* yang dikemukakan oleh Bandura. Menurut teori tersebut, keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam menghadapi suatu tugas akan memengaruhi tingkat kecemasan, motivasi, dan performa yang ditampilkan. Melalui teknik *self-instruction*, siswa memperoleh kesempatan untuk membangun keyakinan yang lebih positif terhadap kemampuan berbicara di depan umum. Peningkatan keyakinan diri tersebut membantu siswa memandang situasi

presentasi sebagai tantangan yang dapat dihadapi, bukan sebagai ancaman yang harus dihindari. Dengan demikian, penurunan glossophobia yang ditemukan dalam penelitian ini tidak hanya dipengaruhi oleh perubahan pola pikir negatif, tetapi juga oleh meningkatnya *self-efficacy* siswa dalam menghadapi situasi komunikasi publik.

Keberhasilan intervensi tidak semata-mata berasal dari teknik *self-instruction* itu sendiri, melainkan juga ditopang oleh dinamika kelompok yang terbentuk selama proses konseling. Setting kelompok memberi siswa ruang untuk berbagi pengalaman, mengungkapkan perasaan, dan mendengarkan pengalaman anggota lain dengan permasalahan serupa, sehingga siswa merasa lebih diterima dan tidak sendirian dalam menghadapi ketakutan berbicara di depan umum. Hal ini sejalan dengan pandangan Corey (2021) bahwa konseling kelompok memungkinkan anggota saling memberi dukungan, umpan balik, dan pengalaman belajar yang mempercepat proses perubahan perilaku. Dengan demikian, hasil yang dicapai dalam penelitian ini merupakan kombinasi antara efek teknik kognitif-perilaku dan efek dukungan sosial dari setting kelompok.

Pola kontras antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol memperkuat atribusi kausal terhadap perlakuan. Kelompok kontrol yang tidak menerima intervensi terstruktur hanya mengalami penurunan glossophobia sebesar 0,50%, mengindikasikan bahwa tanpa teknik yang terarah, siswa cenderung mempertahankan pola pikir negatif yang menjadi sumber kecemasan berbicara. Perbedaan besaran efek ini konsisten dengan temuan Rahmania dan Atiatun (2025) bahwa teknik *self-instruction* dalam pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* mampu membantu siswa mengelola tekanan psikologis dan meningkatkan kepercayaan diri dalam menghadapi situasi yang menimbulkan kecemasan, menguatkan posisi *self-instruction* sebagai teknik intervensi yang secara konsisten efektif lintas konteks kecemasan.

Secara keseluruhan, temuan penelitian ini memperkuat pandangan bahwa faktor kognitif khususnya dialog internal dan keyakinan diri memegang peran sentral dalam munculnya maupun penurunan *glossophobia*. Implikasinya, intervensi yang menyasar pola pikir secara langsung, seperti *self-instruction*, lebih berpotensi memberikan perubahan yang bermakna dibandingkan pendekatan yang hanya mengandalkan paparan situasi tanpa restrukturisasi kognitif. Teknik *self-instruction* dengan demikian dapat direkomendasikan sebagai salah satu alternatif layanan bimbingan dan konseling yang efektif, efisien dari segi waktu pelaksanaan, dan relevan untuk diterapkan secara lebih luas dalam membantu siswa mengatasi *glossophobia* di lingkungan sekolah.

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *self-instruction* efektif dalam menurunkan tingkat glossophobia siswa SMP Negeri 3 Palu. Efektivitas tersebut ditunjukkan oleh penurunan rata-rata tingkat glossophobia pada kelompok eksperimen sebesar 33,00%, dibandingkan kelompok kontrol yang hanya mengalami penurunan sebesar 0,50%. Hasil uji Mann-Whitney U menunjukkan perbedaan yang signifikan antara kedua kelompok (Asymp. Sig. = 0,003 < 0,05), sedangkan hasil perhitungan effect size menunjukkan pengaruh yang kuat ($r = 0,86$). Temuan ini mengindikasikan bahwa teknik *self-instruction* dapat menjadi salah satu alternatif layanan bimbingan dan konseling yang efektif untuk membantu siswa mengatasi kecemasan berbicara di depan umum.

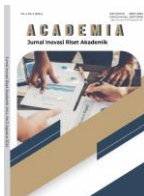
Penelitian ini memiliki sejumlah keterbatasan yang perlu diperhatikan dalam memaknai temuan di atas. Pertama, dan yang paling utama, ukuran sampel penelitian ini sangat kecil ($n = 12$), dengan hanya 6 subjek pada kelompok eksperimen dan 6 subjek pada kelompok kontrol. Jumlah subjek sekecil ini membatasi kekuatan statistik (*statistical power*) pengujian dan

meningkatkan risiko temuan dipengaruhi oleh karakteristik unik individu dalam masing-masing kelompok, sehingga hasil penelitian ini belum dapat digeneralisasikan secara luas kepada populasi siswa SMP Negeri 3 Palu maupun konteks sekolah lain. Kedua, subjek penelitian dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*, bukan teknik random, sehingga selain berkontribusi pada keterbatasan generalisasi, pendekatan ini juga membuka kemungkinan adanya bias seleksi dalam penentuan subjek. Ketiga, penelitian ini hanya dilaksanakan pada satu sekolah dengan karakteristik siswa yang spesifik, sehingga belum dapat dipastikan apakah efektivitas teknik *self-instruction* yang ditemukan akan konsisten pada jenjang pendidikan, latar belakang budaya, atau karakteristik siswa yang berbeda. Keempat, penelitian ini tidak melibatkan pengukuran tindak lanjut (*follow-up*) setelah periode tertentu, sehingga belum dapat dipastikan apakah penurunan tingkat *glossophobia* yang dicapai kelompok eksperimen bersifat menetap dalam jangka panjang atau hanya bersifat sementara.

Berdasarkan keterbatasan tersebut, penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan jumlah subjek yang lebih besar dan, jika memungkinkan, menggunakan teknik random assignment guna memperkuat validitas internal dan eksternal hasil penelitian. Pelibatan subjek dari beberapa sekolah dengan karakteristik yang lebih beragam juga disarankan untuk menguji konsistensi efektivitas teknik *self-instruction* lintas konteks. Selain itu, penambahan pengukuran *follow-up* perlu dipertimbangkan untuk mengetahui daya tahan (*sustainability*) efek intervensi dalam jangka waktu yang lebih panjang. Dengan memperhatikan keterbatasan-keterbatasan tersebut sebagai bahan penyempurnaan desain penelitian berikutnya, teknik *self-instruction* tetap dapat direkomendasikan sebagai salah satu alternatif layanan bimbingan dan konseling yang relevan untuk membantu siswa meningkatkan kepercayaan diri dan mengatasi *glossophobia* di lingkungan sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- Angela, A., & Prisna, N. (2023). Pengaruh konseling kelompok menggunakan teknik self-instruction dalam mengurangi glossophobia peserta didik SMPN 2 Kubung. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 5, 4303–4310. <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jpdk/article/view/19088>
- Anggraini, I. P., & Darmawanti, I. (2023). Gambaran kepercayaan diri pada siswa yang mengalami hambatan presentasi. *Community Development Journal: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(2), 4565–4571. <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/cdj/article/view/16029>
- Atmayanti, L., Dina, E., & Iksan, M. (2025). Teacher strategies in overcoming students' anxiety during tests. *Journal of Social Growth and Development Studies*, 1(2), 68–72. <https://doi.org/10.64021/jsgds.1.2.68-72.2025>
- Beck, J. S. (2021). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond* (3rd ed.). Guilford Press.
- Corey, G. (2021). *Theory and practice of counseling and psychotherapy* (10th ed.). Cengage Learning.
- Dhema, A. M. (2023). Konsep diri dengan kecenderungan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa. *Journal of Indonesian Psychological Science (JIPS)*, 3(1), 298–309. <https://doi.org/10.18860/jips.v3i1.21072>
- Djumrianti, D., Afrizawati, A., & Elisa, E. (2024). Pelatihan publik speaking bagi remaja putus sekolah di Kota Palembang. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(1), 30–38. <https://journal.actual-insight.com/index.php/jpkm/article/view/2126>
- Dongalemba, J. B. C., Hasan, H., Rasido, I., & Nurwahyuni. (2025). The effectiveness of CBT group counseling using cognitive restructuring techniques to improve student resilience



- at Labschool UNTAD High School in Palu. *KONSELI: Jurnal Bimbingan dan Konseling (E-Journal)*, 12(2), 297–306. <https://doi.org/10.24042/kons.v12i2.25008>
- Hidayah, N. N., Hasan, H., Rasido, I., & Puswiartika, D. (2025). The effect of self instruction techniques to reducing academic anxiety on gifted children. *KONSELI: Jurnal Bimbingan dan Konseling (E-Journal)*, 12(2), 219–226. <https://doi.org/10.24042/kons.v12i2.26032>
- Mardatilla, M., Hasan, H., Syahrani, R., Zuniati, M., & Latief, A. A. (2025). Effectiveness of group counseling solution-focused brief therapy (SFBT) to reduce abuse of smartphones by students. *Grief and Trauma*, 3(1), 8–16. <https://doi.org/10.59388/gandt.v3i1.572>
- Noorfathah, N., Muwardi, M., Ikhsan, M., & Fikriyani, N. D. (2025). Efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan pendekatan cognitive behavioral therapy (CBT) dalam menurunkan kecemasan berbicara di depan umum pada siswa kelas XI di SMAN 4 Pandeglang Tahun Ajaran 2024/2025. <https://journal.csspublishing.com/index.php/jpfs/article/view/1765>
- Oloba, O., Babajide, P., Tshidzumba, A., & Sekopo, N. L. (2025). Exploring the causes and physical manifestations of glossophobia among university students. *Journal of Education*, 9(1). <https://ejournal.staimnglawak.ac.id/index.php/educatio/article/view/1689>
- Praditna, L. M. A., et al. (2025). Social anxiety disorder: Dari definisi hingga prognosis – Literatur review. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 6, 13755–13764. <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jkt/article/view/50044>
- Prakosa, P., et al. (2025). Peran komunikasi dalam meningkatkan kualitas pembelajaran jarak jauh di pendidikan era digital. *Jurnal Media Akademik (JMA)*, 3(12). <https://jurnal.mediaakademik.com/index.php/jma/article/view/2218>
- Rahmania, & Atiatun. (2025). Penggunaan konseling cognitive behavioral therapy (CBT) teknik self instructions untuk mengurangi kejenuhan belajar peserta didik di SMAN 1 Sanggar. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(2), 286–291. <https://jurnal.stkipbima.ac.id/index.php/realita/article/view/2958>
- Rofiqoh, F. M., Rahmawati, W. K., & Fauziyah, N. (2025). Efektivitas pendekatan cognitive behaviour therapy (CBT) untuk mengurangi tingkat glossophobia pada siswa di MTs Maftahul Huda. *GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling*, 15(4). <https://ojs.fkip.ummetro.ac.id/index.php/bk/article/view/13992/pdf>
- Sahara, M., & Nurcholis, A. I. (2022). The causes of glossophobia in the students speaking classroom. *TELLE: Teaching English and Language Learning English Journal*, 2(3), 191–198. <https://jurnal.umb.ac.id/index.php/telle/article/view/4716>
- Sandiana, I., Han, C. K., Putri, M. V., & Wulandari, F. (2025). The impact of speech anxiety (glossophobia) on students' performance in public speaking class. *ELSA Journal*, 6(1), 30–40. <https://jurnal.polteq.ac.id/index.php/elsa/article/view/225>
- Setyanto, J. K., & Sarajar, D. K. (2024). Hubungan self-esteem dengan public speaking anxiety pada siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) di Kota Salatiga. *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 9(1), 12–24. <https://doi.org/10.31316/gcouns.v9i1.6153>
- Suryana, M. A., & Permana, L. A. (2025). The role of interpersonal communication in enhancing student's academic success and social skill at vocational college, Universitas Diponegoro. *International Journal of Communication, Media, and Development Studies*, 2(1), 23–28. <https://journal.unesa.ac.id/index.php/commedies/article/view/39059>