



Desensitisasi Diri Dalam Mengurangi Tingkat Kecemasan Berkomunikasi Ketika Presentasi Mahasiswa IAIN Parepare

Yesi Irmawati^{1*}

Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah, Institut Agama Islam Negeri Parepare, Parepare, Indonesia
yesi@iainpare.ac.id

ABSTRACT

This research examines self-desensitization techniques in reducing communication anxiety levels during student presentations. This research was carried out because of the anxiety problems experienced by fellow students, so it must be handled quickly so that students do not feel disturbed by the situation they are feeling. The aim to be achieved in this research is to find out the situation before and after it is given. As well as being able to find out whether self-desensitization techniques can reduce the level of communication anxiety during presentations by BKI IAIN Parepare students. This type of research is quantitative pre-experimental using a one group pretest-posttest design. The results of research and pre-experimental actions obtained in research using a sample of 11 BKI IAIN Parepare students experienced a decrease in student anxiety as seen from the mean before being given treatment of 27.54 and the mean after being given treatment of 16.90. This is also proven by the condition $t_{count} > t_{table}$ ($9.76 > 1.812$). Thus, the level of communication anxiety during presentations by BKI IAIN Parepare students decreased after being given self-desensitization techniques. So it can be concluded that self-desensitization techniques can reduce the level of communication anxiety of BKI IAIN Parepare students. It can be concluded that the hypothesis H_0 is rejected and H_a is accepted.

Keywords: Communication; self-desensitization; student; worry.

ABSTRAK

Penelitian ini mengkaji tentang teknik desensitisasi diri dalam mengurangi tingkat kecemasan berkomunikasi ketika presentasi mahasiswa. Penelitian ini dilaksanakan karena permasalahan kecemasan yang dialami oleh teman-teman mahasiswa, sehingga harus cepat ditangani agar mahasiswa tidak merasa terganggu dengan keadaan yang dirasakannya. Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui keadaan sebelum dan sesudah diberikan. Serta dapat mengetahui apakah teknik desensitisasi diri dapat mengurangi tingkat kecemasan berkomunikasi ketika presentasi mahasiswa BKI IAIN Parepare. Jenis penelitian ini adalah Kuantitatif pre eksperimental dengan menggunakan desain one group pretest-posttest design. Hasil penelitian dan tindakan pre eksperimental yang didapatkan dalam penelitian yang menggunakan sampel 11 mahasiswa BKI IAIN Parepare mengalami penurunan kecemasan mahasiswa terlihat dari mean sebelum diberikan perlakuan 27,54 dan mean setelah diberikan perlakuan 16,90. Hal ini juga dibuktikan dengan ketentuan $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($9,76 > 1,812$). Dengan demikian tingkat kecemasan berkomunikasi ketika presentasi mahasiswa BKI IAIN Parepare mengalami penurunan setelah diberikan teknik desensitisasi diri. Jadi dapat disimpulkan bahwa teknik

desensitisasi diri dapat menurunkan tingkat kecemasan berkomunikasi mahasiswa BKI IAIN Parepare. Dapat disimpulkan bahwa hipotesis Ho ditolak dan Ha diterima.

Kata Kunci: Desensitisasi diri; kecemasan; komunikasi; mahasiswa

PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan sebutan yang disandang oleh seseorang yang sedang menempuh pendidikan pada suatu program studi di perguruan tinggi tertentu. Dalam dunia pendidikan, mahasiswa dituntut untuk melakukan interaksi sosial di dalam lingkungan kelas sebagai pendengar maupun pembicara. Dalam kelas, proses belajar mengajar merupakan interaksi secara verbal maupun nonverbal antara mahasiswa dengan dosen, ataupun antara mahasiswa dengan mahasiswa lainnya. Interaksi di dalam kelas sangatlah penting untuk menentukan efektivitas proses belajar mengajar, dalam bentuk bertanya kepada dosen, membuat tugas, mempresentasikan hasil tugas, serta melakukan diskusi kelompok (Rendi, n.d.).

Interaksi yang dilakukan selama proses belajar mengajar di dalam kelas berupa komunikasi interaksi. Selama melakukan komunikasi mahasiswa menyampaikan makna kepada mahasiswa lainnya dengan menggunakan berbagai metode, yaitu diskusi, presentasi, dan lain lain. Proses belajar mengajar yang efektif akan terlihat ketika seluruh elemen kelas aktif melakukan interaksi maupun berkomunikasi (Maryanti et al., 2021). Sebagai contoh, pembelajaran akan terasa lebih menyenangkan dengan adanya proses saling tukar pikiran guna menambah wawasan dan ilmu pengetahuan. Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui keadaan sebelum dan sesudah diberikan. Serta dapat mengetahui apakah teknik desensitisasi diri dapat mengurangi tingkat kecemasan berkomunikasi ketika presentasi mahasiswa BKI IAIN Parepare. Tugas tersebut nanti akan dicariakan bahan yang kemudian akan disusun dalam bentuk esai ataupun makalah. Makalah yang disusun tersebut akan dijadikan sebagai bahan untuk ditampilkan oleh mahasiswa bersangkutan dan akan didiskusikan bersama

Kegiatan diskusi tersebut mengharuskan mahasiswa untuk tampil mempresentasikan hasil diskusi dengan teman kelompoknya, dihadapan mahasiswa lainnya dan dosen. Hal tersebut dapat menimbulkan rasa takut dan cemas pada mahasiswa karena harus mempunyai rasa percaya diri untuk mempresentasikan hasil diskusinya tersebut. Tidak semua mahasiswa mempunyai kecakapan dan rasa percaya

diri yang tinggi untuk tampil di depan kelas. Ada juga mahasiswa yang merasa ketakutan dan tidak punya rasa percaya diri untuk tampil, sehingga akan menimbulkan kecemasan (Susilawati, 2015).

Rasa takut dan cemas merupakan salah satu hambatan tersebut. Kecemasan memberikan efek negatif bagi mahasiswa berupa munculnya perilaku menghindar dalam performa baik dalam kehidupan sehari-hari maupun dalam prestasi akademiknya (ADIFA, 2017). Hal tersebut ditunjukkan pada performa saat berada di depan kelas misalnya saat mengadapi ujian, ketika akan berpidato, maupun berbicara di depan banyak orang atau presentasi. Menurut (Nasseri et al., 2022), kecemasan merupakan perasaan yang sering biasa dialami oleh manusia di dalam kehidupannya sehari-hari. Kecemasan biasa ditandai dengan perasaan bersalah, kekhawatiran, dan juga sering disertai dengan kemarahan dan depresi.

Kebanyakan rasa cemas yang dialami oleh mahasiswa yaitu ketika harus mempresentasikan hasil diskusi atau ketika akan maju berbicara di depan kelas. Kecemasan seperti ini biasa juga disebut sebagai kecemasan berkomunikasi. Kecemasan komunikasi yaitu keadaan emosi yang tidak menyenangkan sehingga menimbulkan perasaan cemas dan takut ketika harus menyampaikan pendapat atau berbicara di depan umum, baik yang dilakukan secara individu maupun berkelompok, yang biasanya ditunjukkan dengan adanya ketidakmampuan menyampaikan pesan secara baik (Thahir & Rizkiyani, 2017).

Kecemasan komunikasi dapat dialami oleh setiap individu. (Rahmi, 2021) mendefinisikan kecemasan komunikasi sebagai ketakutan dan kecemasan ketika melakukan komunikasi di depan orang banyak. Kecemasan komunikasi bukanlah suatu masalah apabila masih berada pada taraf normal. Namun apabila kecemasan komunikasi yang dialami berada pada taraf yang tinggi akan mengganggu kenyamanan individu. Kecemasan dapat diukur tingkatnya melalui alat ukur bernama Hamilton Anxiety Rating Scale. HARS telah terbukti memiliki validitas dan kredibilitas yang tinggi sebagai alat ukur kecemasan. Dipelopori oleh Max Hamilton yang diperkenalkan pertama kali pada tahun 1959 dan sampai sekarang masih digunakan sebagai standar dalam mengukur tingkat kecemasan.

Ada beberapa faktor yang bisa menjadi penyebab individu mengalami kecemasan komunikasi. Menurut (Dasor, 2017) penyebab yang dapat menimbulkan kecemasan komunikasi adalah,1) Faktor keturunan merupakan salah satu faktor yang dapat menyebabkan kecemasan komunikasi. Setiap proses pembelajaran yang diterima individu dari keluarga khususnya orangtua dapat mempengaruhi sikap individu. 2) Faktor lingkungan sekitar seperti keluarga, teman sebaya dan lingkungan tempat tinggal dapat menjadi penyebab seorang individu mengalami kecemasan berkomunikasi.3) Faktor reinforcement yang artinya seseorang harus mendapatkan kekuatan untuk melakukan komunikasi dengan yang lainnya. Reinforcement yang dimaksud adalah proses belajar. 4) Faktor situasi komunikasi Individu yang dapat melakukan komunikasi dengan baik pada situasi informal, belum tentu bisa melakukan komunikasi secara baik dalam situasi formal. 5) Faktor penilaian Penilaian dapat menjatuhkan dan mengangkat performa seseorang ketika berbicara di depan umum. 6) Faktor kemampuan dan pengalaman Keterampilan komunikasi juga sangat dibutuhkan. Banyak berlatih mampu memberikan seseorang keterampilan untuk memulai sampai mengakiri topik pembicaraan.

Manfaat desensitizasi sering digunakan untuk mengurangi maladaptasi kecemasan tetapi juga dapat diterapkan pada masalah lain, dengan teknik desensitizasi sistem konseling dapat melemahkan atau mengurangi perilaku negative (Amin, 2017). Teknik desensitisasi diri merupakan salah satu teknik dalam konseling behavioral, yang dikemukakan oleh Wolpe, mengatasi tingkah laku menyimpang yang ditunjukkan oleh individu kepada lingkungan sekitarnya melalui teori belajar. Jadi, terapi behavioral adalah penerapan berbagai jenis prosedur yang didasarkan pada teori belajar untuk mengatasi gangguan tingkah laku (EKA, 2020).

Pengertian tersebut menjelaskan bahwa terapi behavioral merupakan untuk terapi untuk mengatasi gangguan tingkah laku individu antara lain, kecemasan, fobia, dan ketakutan individu yang diperoleh melalui proses belajar. Teori behavioristik (Asfar et al., 2019), belajar dipahami sebagai proses perubahan tingkah laku teramatil yang relatif berlangsung lama sebagai hasil dari pengalaman dengan lingkungan. Pendekatan behavioristik berkembang melalui eksperimen eksperimen, baik pada manusia maupun pada hewan. Terdapat empat prinsip filosofis utama dalam pengembangan teori ini yaitu

: Manusia adalah binatang yang sangat berkembang dan manusia belajar dengan cara yang sama Teori Behaviorisme 3 seperti yang telah dilakukan binatang lainnya; pendidikan adalah proses perubahan perilaku; peran guru adalah menciptakan lingkungan pembelajaran yang efektif; efisiensi, ekonomi, ketepatan dan obyektivitas merupakan perhatian utama dalam pendidikan (SAN SANJAYA, 2020).

Desensitisasi (desensitization) dalam kamus psikologi memiliki arti mengurangi reaktifitas, pengurangan kepekaan emosional, berkaitan dengan cacat emosional atau cacat mental yang disebabkan oleh masalah sosial, setelah mendapatkan penyuluhan (Firosad et al., 2016). Desensitisasi sistematis adalah usaha memperkenalkan secara bertahap stimulus atau situasi yang menimbulkan ketakutan dan kecemasan (Majid, 2020). Konseli belajar untuk menghadapi stimulus yang semakin mengganggu didalam keadaan relaks dan santai. Sekitar 5 sampai 15 stimulus penyebab kecemasan diatur dalam urutan hierarki. Maksud dari pengertian ini adalah pengalaman dan perasaan yang menyakitkan yang dialami oleh individu, diatur secara baik sehingga dapat menghasilkan suatu hal positif dalam kehidupannya (Parnawi, 2021).

Pendapat yang dikemukakan oleh para ahli diatas dapat disimpulkan bahwa desensitisasi sistematis merupakan metode untuk mengurangi respon emosional yang tidak menyenangkan dengan cara mengenalkan aktivitas yang bertentangan dengan respon yang menakutkan sehingga individu yang mengalami hal yang tidak menyenangkan tersebut dapat menghadapinya tanpa ada perasaan takut dan juga merasa lebih baik dan lebih relaks (Mashar, 2015). Teknik desensitisasi yang dibicarakan sebelumnya merupakan metode yang dilakukan bersama konselor. Sedangkan desensitisasi diri merupakan teknik desensitisasi yang dilakukan sendiri oleh konseli dengan menggunakan bantuan intruksi tertulis, audio visual tape, atau suatu manual treatmen. Penggunaan elektronik antara lain MP4, Musik dari HP (Sanjaya, 2017).

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan sebelumnya, maka peneliti ingin meneliti teknik desensitisasi untuk menurunkan tingkat kecemasan berkomunikasi mahasiswa, ingin menguji apakah teknik desensitisasi efektif mampu menurunkan kecemasan berkomunikasi mahasiswa. Adapun penelitian terdahulu (Astuty & Winarso, 2021) yang berjudul “ Terapi Behavioral Dengan Teknik Desensitisasi Untuk Mengatasi

Kecemasan dalam Menyelesaikan Masalah Matematika, Adapun hasil penelitian ini mendapati 3 siswa yang tidak mengalami kecemasan, 5 siswa yang mengalami kecemasan ringan, 12 siswa mengalami kecemasan sedang, 4 siswa mengalami kecemasan berat dan 1 siswa mengalami kecemasan panik.

Sedangkan terdapat 9 tahapan dalam terapi yakni pengkondisian, rasionalisasi, latihan relaksasi, menyusun hierarki, diskusi gambaran hal yang menyenangkan bagi konseli, relaksasi, memunculkan hierarki kecemasan dan mengamatinya serta melakukan evaluasi tindakan. Selanjutnya, berpedoman pada standar uji perilaku tingkat keberhasilan penerapan terapi behavioral dengan teknik desensitisasi sistematis menunjukkan persentase 66% gejala tidak pernah dilakukan seperti posisi duduk yang gelisah dan tangan yang berkeringat dimana $60\% < x < 75\%$ dikategorikan cukup berhasil. Sehingga terapi behavioral dengan teknik-teknik desensitisasi sistematis berimplikasi dalam menurunkan tingkat kecemasan siswa dalam penyelesaian matematika.

METODE

Penelitian menggunakan Kuantitatif pre eksperimental dengan menggunakan desain one group pretest-posttest design. Penelitian ini mengukur kecemasan mahasiswa dalam penelitian ini memilih sampel 11 mahasiswa BKI IAIN Parepare. Tahapan sebelum proses eksperimen yaitu, tahap memilih mahasiswa yang memiliki masalah kecemasan dan Menyusun bahan perlakuan dalam hal ini teknik desensitisasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tingkat kecemasan Mahasiswa BKI IAIN Parepare

Teori belajar behaviorisme berorientasi pada hasil yang dapat diukur, diamati, dianalisis, dan diuji secara obyektif. Pendekatan ini memiliki kontribusi dalam mencapai perubahan pemikiran, perasaan dan pola perilaku bagi individu. Pengulangan dan pelatihan digunakan supaya perilaku yang diinginkan dapat menjadi kebiasaan. Hasil yang diharapkan dari penerapan teori behaviorisme adalah terbentuknya suatu perilaku yang diinginkan. Perilaku yang diinginkan mendapat penguatan positif dan perilaku yang kurang sesuai mendapat

penghargaan negative. Evaluasi atau penilaian didasarkan pada perilaku yang tampak (Shahbana & Satria, 2020).

mengemukakan pandangannya, bahwakecemasan adalah sebagai campuran dari suatu jumlah emosi, walaupun ketakutan dominandi dalam campuran itu. Emosi dasar yang paling umum mempertimbangkan untukberkombinasi dengan ketakutan untuk menyusun kecemasan meliputi keadaan susah/kepulan (distress/sadness), kemarahan, malu, rasa bersalah, dan minat/keg embiraan (interest/excitement). Lagi pula, kecemasan, menurut pandangan Izard, bisa diasumsikan suatu campuran berbeda ke seberang situasi dan waktu, misalnya dalam diri seseorang; ketakutan,kesusahan, dan kemarahan adalah campuran yang disebut sebagai “ kecemasan” dengan individu (Hayat, 2017).

Dalam kejadian yang lain, rasa bersalah dan malu adalah dikombinasikan dengan ketakutan. Secara alami, gabungan seperti itu membuat sulit untuk menyatakan kecemasan secara tepat. Meskipun demikian, kecemasan dianggap sebagai suatu campuran dari emosipokok, bawaan, masing-masing yang dimodifikasi dengan pelajaran dan pengalaman.Individu bisa belajar untuk menghubungkan ciri emosi tersendiri seperti ketakutan denganjumlah besar teori dan situational faktor, mencakup pembangn dari yang lain yangterkait dengan emosi.

Fokus pada penelitian ini membahas tentang tingkat kecemasan berkomunikasi ketika presentasi mahasiswa berada pada kecemasan berat, maka peneliti mendapatkan kesimpulan bahwa kurang lebih terdapat 45 mahasiswa yang mengalami kecemasan berat. Yang kemudian 11 orang dari jumlah mahasiswa tersebut bersedia menjadi responden yang akan diberikan perlakuan untuk menurunkan tingkat kecemasan yang dialaminya. Penerapan Teknik desensitisasi diri dan data perhitungan test. Pelaksanaan teknik desensitisasi diri diberikan kepada 11 mahasiswa yang mengalami kecemasan berat dan bersedia untuk melakukan pelatihan dan kelas konseling. Konseling tersebut yaitu dengan menggunakan teknik desensitisasi diri. Umumnya pelaksanaan teknik desensitisasi diri diberikan setelah sebelumnya dilakukan pre-test untuk pengukuran awal tingkat

kecemasan mahasiswa.

Tabel 1. Nilai Perbandingan Skor *Pretest* dan *Posttest*

Sampel	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	Gian (d) <i>Pretest-Posttest</i>
1	28	10	18
2	26	16	10
3	28	20	8
4	27	15	12
5	28	16	12
6	25	19	6
7	25	20	5
8	28	19	9
9	28	18	10
10	29	17	12
11	29	16	13
Skor total	303	186	115
Skor rata-rata	27,54	16,90	10,45

Tabel 2. Kegiatan Pelaksanaan pelatih desensitisasi

No.	Tanggal	Kegiatan	Dekripsi kegiatan
1		<i>Pretest</i>	Diberikan angket kepada mahasiswa serta menentukan responden penelitian.
2	1 November 2019	Tindakan I	Mahasiswa memahami dan mengidentifikasi kondisi yang menyebabkan kecemasan, dan fasilitator memberikan penjelasan mengenai teknik desensitisasi diri. Serta dijelaskan prinsip dasar tentang penilaian imajinasi dan menyajikan adegan atau situasi yang menimbulkan kecemasan, serta dilatih untuk melakukan relaksasi.
3	8 November 2019	Tindakan II	Mahasiswa dilatih untuk melakukan relaksasi atau membayangkan sesuatu yang menyenangkan sehingga membuat mahasiswa dalam kondisi atau keadaan tenang dan nyaman.
4	15 November 2019	Tindakan III	Mahasiswa menjalani proses menurunkan tingkat kecemasan berkomunikasi ketika presentasi melalui teknik desensitisasi diri dengan situasi yang sebenarnya. Serta mahasiswa berbagi pengalaman tentang upaya melakukan teknik desensitisasi diri untuk menurunkan tingkat kecemasannya.
.	18 November 2019	<i>Posttest</i>	Kembali diberikan angket kepada mahasiswa untuk mengukur tingkat kecemasan yang dirasakannya setelah diberikan pelatihan konseling dengan menggunakan teknik desensitisasi diri.

SIMPULAN

Melihat hasil test pada pretest menunjukkan bahwa terdapat 11 mahasiswa BKI yang mengalami kecemasan. Kecemasan berat ketika presentasi, yaitu dengan nilai rata-rata 27,5. Kemudian nilai posttest diberikan pada 11 mahasiswa tersebut dengan rata-rata 19,9. Untuk mengetahui ada penurunan tingkat kecemasan berkomunikasi ketika presentasi melalui teknik desensitisasi diri, maka dilakukan uji t. Nilai tabel adalah 1,812, sedangkan nilai uji-t 9,67. Kemudian hitung dibandingkan dengan ttabel dengan $df = 10$, maka ketentuan hitung > ttabel (9,67 > 1,812). Ini berarti bahwa ada perbedaan yang signifikan dalam penurunan tingkat kecemasan berkomunikasi ketika presentasi yang dialami oleh mahasiswa

menggunakan teknik konseling desensitisaasi diri. Jadi, hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_1) diterima.

Dapat disimpulkan bahwa ada penurunan tingkat kecemasan yang dirasakan oleh mahasiswa. Melalui pengujian hipotesis yang peneliti ajukan, dengan demikian kecemasan berkomunikasi ketika presentasi yang dialami oleh mahasiswa BKI IAIN Parepare mengalami perubahan setelah diberikan teknik desensitisasi diri. Jadi dapat disimpulkan bahwa teknik desensitisasi diri dapat berpengaruh dalam menurunkan tingkat kecemasan berkomunikasi ketika presntasi mahasiswa BKI IAIN Parepare. Melalui uji t, hasil yang diperoleh menunjukkan adanya perubahan skor kecemasan mahasiswa. Mahasiswa yang pada awalnya memiliki skor tinggi, setelah diberikan perlakuan teknik desensitisasi diri mengalami penurunan skor.

DAFTAR PUSTAKA

- Adifa, D. P. (2017). *Hubungan Tingkat Kecemasan Komunikasi Dengan Keaktifanmahasiswa Dalam Diskusi Problem-Based Learning Fakultas Kedokteran Universitas Lampung*.
- Amin, Z. (2017). Portofolio teknik-teknik Konseling. *Jurnal Mahasiswa UNNES*.
- Asfar, A., Asfar, A., & Halamury, M. F. (2019). Teori Behaviorisme. *Makasar: Program Doktoral Ilmu Pendidikan. Universitas Negeri Makassar*.
- Astuty, S. F., & Winarso, W. (2021). Terapi behavioral dengan teknik desensitisasi untuk mengatasi kecemasan dalam menyelesaikan masalah matematika. *Indonesian Journal of Educational Science (IJES)*, 4(1), 9–26.
- Dasor, Y. W. (2017). Efektivitas Pembelajaran Berbasis Student Centered Learning Dalam Mengatasi Kecemasan Komunikasi. *JIPD (Jurnal Inovasi Pendidikan Dasar)*, 1(1), 85–100.
- EKA, D. R. (2020). *Pendekatan Konseling Behaviour Dengan Teknik Self Control Untuk Mengatasi Kecanduan Game Online Peserta Didik Di Sma N 1 Mesuji Timur Tahun Pelajaran 2019/2020*. Uin Raden Intan Lampung.
- Firosad, A. M., Nirwana, H., & Syahniar, S. (2016). Teknik Desensitisasi Sistematik untuk Mengurangi Fobia Mahasiswa. *Konselor*, 5(2), 100–107.
- Hayat, A. (2017). Kecemasan dan metode pengendaliannya. *Khazanah: Jurnal Studi Islam Dan Humaniora*, 12(1).
- Majid, A. N. (2020). *Teknik desensitisasi sistematis melalui sholawat wahidiyah untuk mengatasi fobia sirene ambulan pada seorang remaja di Desa Kendal Kecamatan Kendal Kabupaten Ngawi*. Doctoral dissertation, UIN Sunan Ampel Surabaya). Retrieved from [http](http://...)
- Maryanti, I., Nasution, I. S., & Wahyuni, S. (2021). Pengembangan Pembelajaran Matematika Berbasis Pendekatan Pembelajaran Mengalami Interaksi Komunikasi Judul; Desensitasi Diri Dalam Mengurangi Tingkat Kecemasan Berkomunikasi Ketika Presentasi Mahasiswa IAIN Parepare
- Nama Penulis 1*, Yesi Irmawati

- dan Refleksi (MIKIR). *Jurnal Basicedu*, 5(6), 6385–6400.
- Mashar, R. (2015). *Emosi anak usia dini dan strategi pengembangannya*. Kencana.
- Nasseri, G. G., Matin, N., Wild, A. R., Tosefsky, K., Flibotte, S., Stacey, R. G., Hollman, R. B., Foster, L. J., & Bamji, S. X. (2022). Synaptic activity-dependent changes in the hippocampal palmitoylome. *Science Signaling*, 15(763), eadd2519.
- Parnawi, A. (2021). *Psikologi perkembangan*. Deepublish.
- Rahmi, S. (2021). *Komunikasi interpersonal dan hubungannya dalam konseling*. Syiah Kuala University Press.
- Rendi, S. (n.d.). Komunikasi Antarpersonal Orang Tua Dan Anak Dalam Mencegah Perilaku Kekerasan Anak Usia Sekolah Di Kecamatan Benteng Selayar. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53.
- SAN SANJAYA, T. (2020). *Pelaksanaan Konseling Individu Menggunakan Pendekatan Behavior Dengan Teknik Behavior Contract Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Peserta Didik Kelas VIII SMP N 2 Bandar Lampung*. UIN Raden Intan Lampung.
- Sanjaya, S. (2017). *Manajemen Bimbingan dan Konseling Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Peserta Didik di SMPN Satu Atap 3 Negeri Katon Kabupaten Pesawaran*. IAIN Metro.
- Shahbana, E. B., & Satria, R. (2020). Implementasi Teori Belajar Behavioristik Dalam Pembelajaran. *Jurnal Seruni Administrasi Pendidikan*, 9(1), 24–33.
- Susilawati, W. (2015). *Belajar dan pembelajaran matematika*. CV Insan Mandiri.
- Thahir, A., & Rizkiyani, D. (2017). Pengaruh Konseling Rational Emotif Behavioral Therapy (REBT) dalam Mengurangi Kecemasan Peserta Didik Kelas VIII SMP Gajah Mada Bandar Lampung. *KONSELI: Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)*, 3(2), 197–206.