



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

Muwardi Noorfathah¹, Muhamad Ikhsan², Devi Nurul Fikriyani³

Universitas Mathla'ul Anwar, Pandeglang, Indonesia

E-mail: nurfatahmuwardi0@gmail.com, muhamadikhsann91@gmail.com,
devinurulfikriyani@gmail.com

Abstrak

Kecemasan berbicara adalah dimana seseorang merasa cemas, gugup dan tidak nyaman pada saat melakukan presentasi dan merasa takut jika berbicara didepan umum. Hal tersebut bisa disebabkan oleh faktor internal dalam diri sendiri, namun bisa juga disebabkan karena adanya pikiran negatif yang muncul dari pengalaman yang tidak menyenangkan pada saat melakukan presentasi, munculnya pemikiran tersebut menimbulkan perasaan takut dan cemas. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas layanan bimbingan kelompok dengan teknik *cognitive behavioral therapy* untuk menurunkan kecemasan berbicara siswa. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif jenis *quasi eksperimental design*. Populasi dan sampel penelitian adalah siswa kelas XI SMAN 4 Pandeglang yang dibagi menjadi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kelompok eksperimen diberikan perlakuan dengan bimbingan kelompok menggunakan teknik *cognitive behavioral therapy* dan kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah angket kecemasan berbicara yang disusun oleh peneliti sedangkan teknik analisis data menggunakan uji normalitas, uji homogenitas dan uji T. Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah diberikan perlakuan terdapat perbedaan skor rata-rata *pretest* dan *posttest*. Pengujian hipotesis menggunakan hasil uji T. *Sig (2-tailed)* adalah $0,000 < 0,05$. Interpretasi yang dapat disimpulkan yakni adanya perbedaan skor kecemasan berbicara kelas kontrol dan eksperimen. Dengan demikian dapat dimaknai bahwa H_a diterima dan H_o ditolak.

Abstrak

Speaking anxiety is when someone feels anxious, restless and uncomfortable when making a presentation and feels afraid to speak in public. This can be caused by internal factors within oneself, but it can also be caused by negative thoughts that arise from unpleasant experiences when making a presentation, the emergence of these thoughts causes feelings of fear and anxiety. This study aims to determine the effectiveness of group guidance services with cognitive behavioral therapy techniques to reduce students' speaking anxiety. This study uses a quantitative method of the quasi-experimental design type. The population and sample of the study were grade XI students of SMAN 4 Pandeglang who were divided into an experimental group and a control group. The experimental group was given treatment with guidance, the group used cognitive behavioral therapy techniques and the control group was not given treatment. The data collection technique used was a speaking anxiety questionnaire compiled by the researcher while the data analysis technique used the normality test, homogeneity test and T test. The results of the study showed that after being given treatment there was a difference in the average scores of the pretest and posttest. Hypothesis testing used the results of the T test. Sig (2-tailed) is $0.000 < 0.05$. The interpretation that can be concluded is that there is a difference in speaking anxiety scores in the control and experimental classes. Thus it can be interpreted that H_a is accepted and H_o is

Sejarah Artikel

Submitted: 21 November 2024

Accepted: 27 November 2024

Published: 28 November 2024

Kata Kunci

Kecemasan Berbicara,
Bimbingan Kelompok,
Cognitive Behavioral Therapy

History Artikel

Submitted: 21 November 2024

Accepted: 27 November 2024

Published: 28 November 2024

Keywords: *Speaking Anxiety, Group Guidance, Cognitive Behavioral Therapy*



rejected.

PENDAHULUAN

Pendidikan yaitu suatu usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara. Pendidikan adalah fondasi utama dalam membangun masyarakat yang berkembang dan inklusif. Dengan menyediakan akses terhadap pengetahuan, keterampilan, dan nilai-nilai, pendidikan memberikan landasan yang kokoh bagi pertumbuhan individu serta kemajuan sosial dan ekonomi suatu bangsa.

Keterampilan berbicara melibatkan kemampuan untuk menyampaikan ide, gagasan, dan pendapat dengan jelas, terstruktur, dan meyakinkan kepada orang lain (Marzuqi, 2019). Ini mencakup kemampuan verbal seperti menggunakan kosakata yang sesuai, struktur kalimat yang efektif, dan intonasi yang tepat, serta aspek non-verbal seperti bahasa tubuh, ekspresi wajah, dan kontak mata. Keterampilan berbicara menjadi kunci dalam berbagai aktivitas pembelajaran, mulai dari presentasi proyek, diskusi kelompok, hingga debat. Menurut Maulana (2018), Siswa yang memiliki keterampilan berbicara yang baik cenderung lebih percaya diri, mampu berinteraksi dengan baik dalam situasi sosial, dan lebih mudah dalam menyampaikan ide-ide mereka dengan efektif.

Kemampuan berbicara menjadi sangat penting bagi seorang siswa untuk dapat menyampaikan pendapatnya serta agar dapat terbangun komunikasi yang baik antarsiswa. Kecemasan berbicara di depan kelas dapat menjadi salah satu faktor penghambat belajar karena dapat mengganggu fungsi kognitif siswa. Jika siswa mengalami kecemasan berbicara di depan kelas, siswa sulit memahami materi yang disampaikan oleh guru, siswa tidak bisa percaya diri, kemampuan komunikasinya terhambat, tidak mau bertanya kepada guru dan lain-lain. Kecemasan yang dialami oleh siswa juga dapat berimbas pada pencapaian hasil belajar yang tidak maksimal. Semakin sering siswa mengalami kecemasan berbicara di depan kelas maka semakin sulit ia memahami materi yang disampaikan oleh guru dan semakin tidak percaya diri ketika berbicara di depan kelas, hal ini akan menghambat hasil belajar yang tidak maksimal dan menghambat siswa dalam mengembangkan potensi, minat dan bakat yang ia miliki (Argarini, 2019).

Bimbingan dan konseling adalah layanan yang membantu individu atau kelompok menjadi mandiri dan tumbuh dalam hubungan pribadi, sosial, dan profesional mereka secara maksimal melalui berbagai layanan dan kegiatan yang mendukung mereka sesuai dengan standar yang berlaku. Layanan bimbingan dan konseling disediakan untuk membantu individu menjadi mandiri dan memaksimalkan potensi mereka (Guna & Tugas, 2019).



Bimbingan dan konseling adalah proses pemberian bantuan oleh seorang konselor kepada klien atau siswa untuk membantu mereka memahami diri mereka sendiri, membuat keputusan, mengenali potensi mereka, belajar bagaimana mengembangkannya, dan selalu bertanggung jawab atas keputusan mereka (Evi, 2020). Layanan bimbingan kelompok bertujuan untuk memperoleh informasi baru dari topik yang dibahas, berkembangnya kemampuan dalam mengemukakan pendapat, dan berkembangnya sosialisasi dan komunikasi peserta layanan Prayitno (Elfira, 2013). Dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok adalah suatu layanan komunikasi yang dapat membantu siswa dalam memecahkan masalah individu.

Konselor berperan penting untuk membimbing siswa agar dapat mereduksi tingkat kecemasannya dan salah satu upaya yang dilakukan adalah memberikan layanan bimbingan kelompok. Salah satu strategi yang dapat digunakan untuk mengurangi kecemasan berbicara pada siswa yaitu melalui layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT).

Cognitive Behavior Therapy (CBT) merupakan suatu bentuk psikoterapi yang bertujuan untuk menangani perilaku maladaptif dan mereduksi penderitaan psikologis, dengan cara mengubah proses kognitif individu (Dian Fitri, 2017). Menurut Rosenthal (Fitri: 2017) pendekatan ini mengajarkan individu untuk mengenali bahwa pola pikir tertentu yang sifatnya negatif dapat membuat individu salah memaknai situasi dan memunculkan emosi atau perasaan negatif.

Hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Hairunnisa (2018) mengungkapkan bahwa sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok kecemasan berbicara di depan kelas klien termasuk dalam kategori tinggi dengan spesifikasi semua anggota bimbingan kelompok yang berjumlah 12 orang klien cenderung memiliki kecemasan berbicara di depan kelas yang tinggi. Setelah klien mendapat *treatment* berupa bimbingan kelompok, terjadi perubahan terhadap kecemasan berbicara di depan kelas klien dengan kategori rendah. Hal tersebut terlihat juga dari penelitian yang dilakukan oleh Silvi Duwi Nitami dan Nurussakinah Daulay (2024) pada penelitian ini layanan bimbingan kelompok dilakukan untuk menurunkan kecemasan berbicara di depan kelas siswa. Berbagai penelitian di atas telah menunjukkan adanya upaya untuk menurunkan kecemasan siswa melalui layanan konseling kelompok, layanan konseling kelompok menggunakan CBT. Pendekatan CBT mengajarkan kita untuk menyadari bahwa pola pikir negatif tertentu dapat menyebabkan mereka salah menafsirkan situasi dan menciptakan perasaan atau emosi negatif.

Berdasarkan fenomena dilapangan terdapat 24 siswa yang mengalami kecemasan yang cukup tinggi, oleh karena itu konseling kelompok CBT berperan penting dalam menurunkan kecemasan siswa. Dalam pendekatan CBT yang diterapkan dalam konseling kelompok. Fokusnya adalah pada perubahan pola pikir dan perilaku negatif siswa, dimana pola pikir dan perilaku negatif diidentikkan dengan pemikiran yang lebih positif, obyektif dan realistis pada siswa SMAN 4 Pandeglang.

Menurunkan kecemasan berbicara di depan kelas melalui layanan konseling kelompok dengan pendekatan CBT. Dengan demikian adapun rumusan masalah utama dalam penelitian ini adalah bagaimana efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dalam menurunkan perilaku kecemasan berbicara pada siswa. Adapun tujuan utama penelitian ini adalah untuk mengetahui peran layanan bimbingan kelompok menggunakan CBT dalam menurunkan kecemasan berbicara di depan kelas pada siswa. Dengan demikian, penelitian ini mengajukan hipotesis penelitian yaitu: menerapkan layanan bimbingan kelompok dengan pendekatan CBT untuk menurunkan kecemasan berbicara di depan kelas siswa.



METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain kuasi eksperimen dengan rancangan *non-equivalent control group design*. Desain ini terdiri dari dua kelompok yang tidak dipilih secara acak, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Sebelum perlakuan diberikan, kedua kelompok tersebut diberi *pre-test* untuk menilai keadaan awal dan memastikan tidak adanya perbedaan yang signifikan antara keduanya.

O ₁	X	O ₂
O ₃	-	O ₄

Tabel 1. *Non-Equivalent Control Group Design*

Keterangan :

- O₁ = *Pretest* kelompok eskperimen
- O₂ = *Pretest* kelompok kontrol
- O₃ = *Posttest* kelompok eksperimen
- O₄ = *Posttes* kelompok kontrol
- X = Perlakuan yang diberikan

Teknik pada penelitian sampel ini, menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu cara mengambil objek berdasarkan ciri-ciri tertentu yang dipandang mempunyai sangkut paut yang erat. Dalam teknik *purposive sampling* ini, peneliti memilih subjek yang benar-benar memenuhi kriteria yang sesuai dengan topik penelitian yaitu siswa yang memiliki kecemasan berbicara yang tinggi sebanyak 24 orang.

Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket. Siswa diberikan angket penelitian yang mengukur kecemasan berbicara siswa. Data yang diperoleh dari sampel kemudian dibagi menjadi 2 bagian kelompok melalui angket (*pre-test*) diberi sebelum layanan konseling kelompok pendekatan CBT diberikan kepada kelompok kontrol dan eksperimen, kemudian data dikumpulkan kembali setelah pemberian *treatment* berupa angket (*post-test*)

Penelitian ini mengumpulkan data dengan menggunakan teknik skala likert khususnya skala kecemasan. Skala likers adalah metode pengukuran untuk mengetahui sikap dan respon siswa, dimana respon yang diajukan peneliti berbentuk pernyataan yang bersifat *favourable* dan *unfavourable*.

Teknik analisis data menggunakan *Independent Samples t test* dibantu dengan SPSS 20. Sebelum menguji hipotesis, digunakan beberapa uji yang menjadi prasyarat analisis. Dalam uji stastistik peneliti memerlukan pengujian normalitas dan homogenitas. Sedangkan untuk menguji hipotesis peneliti menggunakan *Independent Samples t test*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Waktu penelitian ini dilakukan pada bulan Oktober hingga November dengan siswa kelas XI SMAN 4 Pandeglang kategori kecemasan cukup tinggi sebelum diberi perlakuan (*treatment*). Populasi dengan jumlah 83 siswa dan sampel yang di ambil 12 siswa kelompok eksperimen dan 12 siswa kelompok kontrol dengan menggunakan *purposive sampling* yakni



siswa yang mengalami kecemasan cukup tinggi berdasarkan hasil skala kecemasan. Penyebaran skala kecemasan *pre-test* kepada siswa kelas XI SMAN 4 Pandeglang.

Skala likers adalah metode pengukuran untuk mengetahui sikap dan respon siswa, dimana respon yang diajukan peneliti berbentuk pernyataan yang bersifat *favourable* dan *unfavourable* disajikan dalam tabel berikut:

Tabel 1
Skala likert

Skala	Ket	<i>Favourable</i>	<i>Un - favourable</i>
SS	Sangat Setuju	4	1
S	Setuju	3	2
TS	Tidak Setuju	2	3
STS	Sangat Tidak Setuju	1	4

Berikut ini adalah kriteria penilaian tingkat kecemasan berdasarkan informasi disajikan dalam tabel berikut:

Tabel 2
Penetapan Kategorisasi Skor Kecemasan Berbicara

Sangat Rendah	37 – 67
Rendah	68 – 98
Tinggi	99 – 129
Sangat Tinggi	130 – 160

Pada percobaan pertama dilakukan *pre-test* untuk mengetahui tingkat kecemasan komunikasi siswa pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Tabel berikut menunjukkan distribusi kecemasan komunikasi antara siswa pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol:

Tabel 3
Nilai *Pre-Test* Kecemasan Berbicara Siswa Kelompok Eksperimen Dan Kelompok Kontrol

No	Eksperimen			Kontrol		
	Responden	Skor	Kategori	Responden	Skor	Kategori
1	M Imam Adli	127	TINGGI	Faza Zahran M,R	111	TINGGI
2	Riyan Firmansyah	119	TINGGI	Faturohman	114	TINGGI
3	Dafa Aldiansah M	128	TINGGI	Hamdi Apriansyah	107	TINGGI
4	Fathan Dwi Alfian	123	TINGGI	M Adriansyah	113	TINGGI
5	Rendi Ardiar	120	TINGGI	M Raihan	117	TINGGI
6	Syahrul Hidayatullah	122	TINGGI	M Nabil	109	TINGGI
7	Putri Pebriani	125	TINGGI	Hafid Aksan Kusuma	107	TINGGI
8	Sella Sulistiani	128	TINGGI	Steven Moval P.D.R	109	TINGGI
9	Annisa Triyanti	124	TINGGI	Sarah Alifia Maulida	111	TINGGI
10	Alfina Adisti	127	TINGGI	Revalianti	111	TINGGI
11	Siti Alfa Roza	120	TINGGI	Syifa Fauziah	105	TINGGI
12	Imel Amelia	118	TINGGI	Dewi Silviyana	117	TINGGI

Pada Tabel 4, rata-rata skor *pretest* pada variabel kecemasan siswa kelompok eksperimen dan kontrol berada pada kategori tinggi. Kegiatan konseling kelompok dengan pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* dilaksanakan selama 6 kali pertemuan. Sebelum mengikuti kegiatan konseling kelompok subjek penelitian atau anggota kelompok diberikan skala kecemasan sebelum pemberian layanan konseling kelompok.

Sesudah dilakukan *treatment* layanan konseling kelompok pendekatan CBT, kelompok eksperimen bertemu sebanyak 6 kali, *treatment* hanya diberikan pada kelompok eksperimen. Di akhir *treatment*, peneliti membagi skala kecemasan terakhir *post-test* kepada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Untuk melihat perbandingan tingkat kecemasan siswa antara kelompok eksperimen yang mendapat *treatment* dan kelompok kontrol yang tidak mendapat *treatment*.

Tabel 4
 Nilai *Post-Test* Kecemasan Berbicara Siswa Kelompok Eksperimen Dan Kelompok Kontrol

No	Eksperimen			Kontrol		
	Responden	Skor	Kategori	Responden	Skor	Kategori
1	M Imam Adli	85	RENDAH	Faza Zahran M,R	103	TINGGI
2	Riyan Firmansyah	83	RENDAH	Faturohman	104	TINGGI
3	Dafa Aldiansah M	87	RENDAH	Hamdi Apriansyah	105	TINGGI
4	Fathan Dwi Alfian	88	RENDAH	M Adriansyah	106	TINGGI
5	Rendi Ardiar	84	RENDAH	M Raihan	110	TINGGI
6	Syahrul Hidayatullah	85	RENDAH	M Nabil	108	TINGGI
7	Putri Pebriani	86	RENDAH	Hafid Aksan Kusuma	107	TINGGI
8	Sella Sulistiani	89	RENDAH	Steven Moval P.D.R	108	TINGGI
9	Annisa Triyanti	82	RENDAH	Sarah Alifia Maulida	107	TINGGI
10	Alfina Adisti	84	RENDAH	Revalianti	104	TINGGI
11	Siti Alfa Roza	86	RENDAH	Syifa Fauziah	102	TINGGI
12	Imel Amelia	83	RENDAH	Dewi Silviyana	101	TINGGI

Berdasarkan Tabel 4 di atas, nilai *post-test* siswa pada kelompok eksperimen pada variabel kecemasan berbicara termasuk dalam kategori rendah, sedangkan nilai *post-test* siswa pada kelompok kontrol pada variabel kecemasan berbicara termasuk dalam kategori tinggi. Terlihat perbandingan hasil tes menunjukkan bahwa siswa kelompok eksperimen yang diberikan pelayanan namun menggunakan teknik *Cognitive Behavioral Therapy* dan siswa kelompok kontrol yang diberikan pelayanan namun tidak menggunakan teknik *Cognitive Behavioral Therapy*, sehingga menunjukan bahwa terdapat penurunan kecemasan pada kelompok eksperimen setelah diberi *treatment*.

Setelah mengumpulkan skor *pre-test* dan *post-test*, kelompok eksperimen dan kontrol melakukan uji normalitas. Uji normalitas ini memastikan data terdistribusi normal. Data penelitian dianggap normal jika signifikansinya melebihi $>0,05$, sedangkan nilai $<0,05$ dianggap tidak normal.

Tabel 5
 Uji Normalitas

Kelas		Shapiro-Wilk		
		Statistic	Df	Sig.
Hasil Angket Kecemasan Berbicara	<i>Pre Test</i> Eksperimen	0,949	12	0,621
	<i>Post Test</i> Eksperimen	0,965	12	0,854
	<i>Pre Test</i> Kontrol	0,917	12	0,264

<i>Post Test</i> Kontrol	0,969	12	0,895
--------------------------	-------	----	-------

Hasil uji normalitas yang dilakukan oleh peneliti menunjukkan bahwa data penelitian berdistribusi normal ($> 0,05$). Bisa dilihat dalam Tabel 5. Berdasarkan keputusan maka data normal, jika $\text{sig} > 0,05$ jadi dapat dikatakan data berdistribusi normal.

Setelah melakukan uji normalitas, perhatikan hasil uji homogenitas. Homogenitas data dapat diketahui dengan uji homogenitas. Hal ini berdasarkan hasil uji standar bila nilai rata-rata signifikansi (sig) melebihi $> 0,05$. Jika nilai signifikan $> 0,05$ maka sebaran data dianggap homogen dan jika nilai signifikan $< 0,05$ maka sebaran datanya tidak homogen.

Tabel 6

Uji Homogenitas

		<i>Test of Homogeneity of Variances</i>			
		<i>Levene Statistic</i>	<i>df1</i>	<i>df2</i>	<i>Sig.</i>
HASIL	<i>Based on Mean</i>	1,169	1	22	0,291
	<i>Based on Median</i>	1,047	1	22	0,317
	<i>Based on Median and with adjusted df</i>	1,047	1	21,599	0,318
	<i>Based on trimmed mean</i>	1,140	1	22	0,297

Uji homogenitas Levene memberikan nilai (berdasarkan Sig mean) $> 0,05$ dengan nilai signifikan $> 0,05$ seperti terlihat pada Tabel 6 di atas yang menunjukkan bahwa varians data bersifat homogen.

Tujuan uji statistik parametrik adalah untuk mengetahui hasil uji normalitas dan homogenitas yang menunjukkan homogenitas dan distribusi normal data. Berdasarkan statistik parametrik yang diperoleh, hipotesis diuji dengan menggunakan uji *Independent Sample T-test*.

Pengambilan Keputusan didasarkan pada diterima atau ditolaknya uji H_0 *Independent Sample T-test*, berdasarkan thitung jika thitung $>$ ttabel maka selisih antara H_0 dtolak dan H_a diterima (signifikan). Sebaliknya jika t hitung $<$ ttabel, maka H_0 diterima dan H_a ditolak (perubahannya tidak signifikan). Selanjutnya uji *Independent Sample T-test* dirumuskan sebagai berikut:

Tabel 7

Hasil *Independent Sample T-test*

		<i>Paired Differences</i>					<i>T</i>	<i>df</i>	<i>Sig. (2-tailed)</i>
		<i>95% Confidence Interval of the DIFFERENCE</i>							
		<i>Mean</i>	<i>Std. Deviation</i>	<i>Std. Error Mean</i>	<i>Lower</i>	<i>Upper</i>			
<i>Pair</i>	<i>1</i>	38,250	3,166	0,914	36,239	40,261	41,853	11	0,000
	<i>Pretest-Posttest</i>								

Berdasarkan tabel diatas, diketahui bahwa nilai signifikan yang diperoleh pada kelas eksperimen adalah 0,000. Angka ini menunjukkan lebih kecil dari 0,05 sehingga hal ini menunjukkan bahwa bimbingan kelompok dengan teknik *cognitive behavioral therapy* efektif untuk menurunkan kecemasan berbicara siswa.

Hal ini menunjukkan bahwa konseling kelompok CBT mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap kecemasan berbicara siswa Kelas XI SMAN 4 Pandeglang. Tujuan



penelitian ini adalah untuk mengetahui layanan bimbingan kelompok menggunakan *cognitive behavioral therapy* dalam menurunkan kecemasan berbicara, pendekatan CBT berupa *cognitive behavioral therapy* atau dengan kata lain terapi perilaku kognitif untuk mengatasi rasa takut, khawatir, gugup berupa emosi negatif pada siswa Kelas XI SMAN 4 Pandeglang.

Dalam penelitian ini, 14 siswa dibagi menjadi 2 kelompok yaitu: 12 kelompok eksperimen yang sebelumnya pada *pre-test* berada pada kategori tinggi sebelum mendapatkan konseling kelompok *cognitive behavioral therapy*, dan menurun sehingga pada kategori rendah sesudah mendapatkan konseling menggunakan teknik *cognitive behavioral therapy*. Sedangkan kelompok kontrol yang diberikan layanan tanpa menggunakan *cognitive behavioral therapy* memperoleh skor *pretest* dalam kategori tinggi, lalu nilai *posttest* kelompok kontrol tetap berada pada kategori tinggi, mengalami penurunan namun tidak signifikan.

Penggunaan *cognitive behavioral therapy* sebagai terapi untuk mengatasi kecemasan berbicara didepan kelas diharapkan dapat mengubah pengetahuan subjek yang berpikiran negatif sehingga perilakunya menghindari situasi dan gejala kecemasan berbicara didepan kelas yang ditimbulkannya dapat dikurangi. Mengurangi kecemasan berbicara didepan kelas diharapkan dapat meningkatkan kinerja subjek dan memudahkan pemahaman dalam proses pembelajaran. Penelitian ini menggunakan pendekatan *cognitive behavioral therapy* dimana siswa belajar mengubah perilaku, menenangkan pikiran dan tubuh sehingga merasa lebih baik, berpikir lebih jelas dan membantu membuat keputusan yang tepat. *cognitive behavioral therapy* merupakan konseling yang dilakukan untuk meningkatkan dan merawat kesehatan mental. Konseling ini akan diarahkan kepada modifikasi fungsi berpikir, merasa dan bertindak dengan menekankan otak sebagai penganalisa, pengambil keputusan, bertanya, bertindak dan memutuskan kembali.

Kemudian, untuk dapat mengetahui adakah perbedaan kecemasan berbicara didepan kelas pada siswa ketika sebelum dan sesudah dilakukannya konseling kelompok pendekatan *cognitive behavioral therapy* tersebut efektif. Pengujian hipotesis dilaksanakan dengan *uji independent sample t test*. Ditemukan bahwa nilai *pre-test* sebelum dilakukannya layanan bimbingan kelompok *cognitive behavioral therapy* pada siswa kelompok eksperimen berada pada kategori tinggi, kemudian sesudah mendapatkan layanan bimbingan kelompok *cognitive behavioral therapy* melalui *post-test* skor siswa kelompok eksperimen cenderung menurun dan berada pada kategori rendah, artinya, terdapat pengaruh yang signifikan antara kecemasan berbicara didepan kelas pada saat sebelum diadakannya bimbingan kelompok *cognitive behavioral therapy* melalui *pre-test*, dan sesudah diadakannya konseling kelompok *cognitive behavioral therapy* melalui *post-test*. Hasil analisis menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara hasil *pre-test* dan *post-test* terdapat perubahan signifikan yang menunjukkan konseling kelompok *cognitive behavioral therapy* dikatakan efektif dalam menurunkan kecemasan siswa.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang berjudul “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”, maka dapat disimpulkan bahwa, kecemasan berbicara siswa kelas XI SMAN 4 Pandeglang Tahun Ajaran 2024/2025 menunjukkan bahwa 83 siswa yang diuji menggunakan angket kecemasan berbicara, sebanyak 0 siswa berada pada kategori sangat tinggi, 36 siswa berada kategori tinggi, 47 siswa berada pada kategori rendah, dan 0 siswa di kategori sangat rendah.



Efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan teknik *Cognitive Behavioral Therapy* pada siswa dapat dilihat dari hasil uji T-Test, diperoleh nilai signifikan atau $\text{sig} = 0.000$, yang berarti lebih kecil dari $\alpha = 0.05$ atau dengan kata lain $p = 0.000 < 0.05$. Adanya perbedaan antara hasil data *pretest* dan *posttest* pada kelas eksperimen, yang mana memperoleh hasil $0,000 < 0,05$. Dengan demikian dapat dimaknai bahwa Bimbingan kelompok dengan teknik *Cognitive Behavioral Therapy* efektif untuk menurunkan kecemasan berbicara pada siswa kelas XI SMAN 4 Pandeglang Tahun Ajaran 2024/2025 atau hipotesis diterima.

DAFTAR PUSTAKA

- Argarini, V., Gani, S., & Putri, R. M. (2019). Pengaruh Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Sosiodrama Dalam Mengurangi Kecemasan Berbicara Di Depan Kelas Pada Siswa Kelas VII Di SMP Negeri 10 Palembang. *Jurnal Konsling Komprehensif*, 6(1), 1–10.
- Dian Fitri. *Jurnal Psikologi* Vol. 10 No. 1 Juni 2017. file:///C:/Users/JHON/Downloads/SEMPRO/KECEMASAN%20BERBICARA/178681-ID-efektivitas-cognitive-behavior-therapy-u.pdf
- Elfira, N. 2013. Peningkatan Kemandirian Belajar Siswa Melalui Layanan Bimbingan Kelompok. *Konselor*, 2(1), 279–282.
- Evi, T. 2020. *Manfaat Bimbingan Dan Konseling Bagi Siswa Sd*. *Jurnal Pendidikan dan Konseling (JPDK)*, 2(1), 72–75. <https://doi.org/10.31004/jpdk.v1i2.589>.
- Fitri, Susi, A. Badrudjaman, and R. Fazriah. "Pengaruh Konseling Kelompok dengan Pendekatan Body Image-Cognitive Behavior Therapy (BI-CBT) terhadap Siswa SMK yang Memiliki Citra Tubuh Negatif." *Insight* 6.2 (2017): 206-222.
- Guna, D., & Tugas, M. 2019. *Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Konsep Diri Positif*.
- Hairunisa. 2018. Pengaruh bimbingan kelompok untuk mengurangi kecemasan berbicara di depan kelas. *Jurnal Tunas Konseling Pendidikan*. <https://ejournal.hamzanwadi.ac.id/index.php/jkp/article/view/2411/1325>
- Maulana, Y. 2018. 3 1,2,3. *Jurnal Tunas Bangsa*, 5(2), 124–132.
- Marzuqi, Iib. 2019. *Keterampilan Berbicara dalam Pembelajaran Bahasa dan Sastra Indonesia: Teori dan Implementasi*. Surabaya: Istana.
- Nitami, S. D., & Daulay, N. (2024). Penerapan Konseling Kelompok dengan Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy untuk Menurunkan Kecemasan Berbicara Didepan Kelas Pada Siswa. *JBKI (Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia)*, 9(1), 13-2