



Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia is licensed under  
A Creative Commons Attribution-Non Commercial 4.0 International License.

## **Penerapan Konseling Kelompok dengan Pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* untuk Menurunkan Kecemasan Berbicara Didepan Kelas Pada Siswa**

Silvi Duwi Nitami<sup>1)</sup>, Nurussakinah Daulay<sup>2)</sup>

<sup>1)</sup> Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Medan, Indonesia  
E-mail: [silvi0303201029@uinsu.ac.id](mailto:silvi0303201029@uinsu.ac.id)

<sup>2)</sup> Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Medan Indonesia  
E-mail: [nurussakinah@uinsu.ac.id](mailto:nurussakinah@uinsu.ac.id)

**Abstrak.** Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui peran konseling kelompok menggunakan CBT dalam menurunkan kecemasan berbicara di depan kelas pada siswa SMP N 1 Talawi. Desain penelitian ini adalah desain kuasi eksperimen dengan rancangan non-equivalent control group design. Sebanyak 59 siswa kelas VIII-E dan VIII-F SMP N 1 Talawi sebagai populasi. Sampel sebanyak 14 siswa dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Berdasarkan hasil penelitian terhadap 14 siswa tersebut, 14 siswa dibagi menjadi dua kelompok. Kelompok eksperimen berjumlah 7 siswa dan kelompok kontrol berjumlah 7 siswa. Dilakukan Uji Independent menggunakan *software* SPSS 27 untuk menganalisis data. Berdasarkan hasil analisis data, terdapat 7 siswa pada kelompok eksperimen dan 7 siswa pada kelompok kontrol yang mengalami kecemasan berbicara cukup tinggi. Kemudian kelompok eksperimen melakukan konseling kelompok kepada 7 siswa dan mengambil post-test pada kelompok eksperimen dan kontrol. Hasil penelitian menunjukkan rata-rata perbedaan kecemasan kelompok eksperimen 89,2 dalam kategori tinggi dan menurun 75 dalam kategori rendah. Hal ini sesuai dengan hasil uji independent yang menunjukkan bahwa angka  $t$  [ $t$  hitung = 3,757,  $p > 0.05$ ] sedangkan tabel  $t$  [ $t$  tabel = 2.570,  $p < 0.05$ ]. Oleh karena itu  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak yang berarti konseling kelompok melalui *cognitive behavioral therapy* CBT berpengaruh terhadap kecemasan berbicara siswa SMP N 1 Talawi.

Kata Kunci: Konseling Kelompok CBT; Kecemasan Berbicara Pada Siswa

### **I. PENDAHULUAN**

Dalam mewujudkan pendidikan yang bermutu, peserta didik dituntut untuk mempunyai kemampuan belajar dengan hasil akademik yang baik, dan peserta didik diharapkan mempersiapkan tugas sekolah secepat mungkin, dan terkadang peserta didik tidak mempunyai banyak waktu untuk dirinya sendiri, untuk belajar sendiri. Hasil tuntutan dan tekanan tersebut terkadang menimbulkan rasa cemas dan khawatir pada diri siswa. Saat ini, siswa sering mengalami kecemasan saat berbicara. Permasalahan ini disebabkan karena siswa tidak dapat bertemu dengan orang lain di muka umum. Siswa merasa tidak nyaman berada di tempat umum. Siswa

menjelaskan bahwa mereka khawatir dengan kritik atau ulasan negatif, mereka takut lupa, kebingungan, kegagalan, takut akan hal yang tidak diketahui dan pengalaman masa lalu yang buruk (Saputri & Endang Sri Indrawati, 2017). Kecemasan berbicara di depan kelas juga sensitif pada usia sekolah menengah pertama yang tergolong remaja. Kecemasan yang terjadi dalam lingkungan sekolah khususnya pada remaja tidak bisa lepas dari masalah-masalah yang dialaminya selama proses pembelajaran, dimana banyak peserta didik yang merasa cemas ketika dihadapkan pada suatu permasalahan yang menyulitkan mereka untuk berfikir, kecemasan yang biasanya dialami ialah kecemasan terhadap

materi membosankan, guru killer, serta soal yang dianggap sulit sehingga mereka malas untuk berfikir dan merasa cemas (Papilaya, 2022).

Berdasarkan hasil data penelitian dilakukan oleh 59 siswa SMP N 1 TALAWI diperoleh hasil pre-test 59 siswa SMP N 1 Talawi kelas VIII E dan F yang telah mengikuti pretes memperoleh skor rata-rata 83,84 per siswa kategori sedang dan skor keseluruhan 4076. Terdapat 14 siswa yang memiliki kecemasan berbicara didepan kelas memperoleh 11,864% yang mengalami kecemasan berbicara didepan kelas sangat tinggi.

*Cognitive Behavior Therapy* atau biasa dikenal dengan singkatan CBT merupakan salah satu pendekatan yang terdapat di dalam Konseling, pendekatan ini didasarkan dan menitik beratkan kepada pola pikir atau *Cognitif* dan perilaku atau Behavior manusia pada umumnya. Menurut J. S.Beck, pendekatan CBT adalah pendekatan yang menitik beratkan dan bertujuan kepada upaya mengubah pandangan kognitif terhadap masalah dan memfokuskan kepada penerimaan yang disselaraskan dengan perubahan perilaku atau kognitif, yang mencakup pada pikiran, emosi dan tingkah laku sebagai sistem yang saling berhubungan (Islamiah et al., 2015).

Beberapa penelitian sebelumnya mengenai kecemasan, menunjukkan bahwa siswa, khususnya siswa SMP, sering kali mengalami kecemasan berupa rasa takut, gelisa, khawatir. Penelitian Fitriyanti (2019), berpendapat bahwa siswa dengan gangguan kecemasan dapat mengganggu keseimbangan pribadi siswa, seperti ketegangan, kecemasan, kekhawatiran, ketakutan, gugup, berkeringat, dll. Siswa yang cemas merasa dibatasi dan jauh dari kebebasan. Kebebasan, Anda harus menghilangkan kecemasan. Selain menyulitkan sekolah untuk bekerja dengan cara yang tidak terduga, ketegangan korespondensi siswa mungkin memiliki dampak yang berbeda. Salah satu dampak dari ketegangan korespondensi dalam korespondensi kelompok adalah bahwa siswa menjadi menyendiri dalam pertemuan dan percakapan kelas, dan kurang siap untuk berkomunikasi di antara teman sebaya. Selain itu, penelitian Khamim dalam (Yusmita, 2022),

mengungkapkan bahwa siswa yang mengalami kecemasan berlebihan cenderung mengalami demotivasi atau berkurangnya motivasi karena khawatir dan membayangkan hal-hal yang mungkin tidak terjadi. Hal ini juga dapat menimbulkan hambatan bagi siswa untuk mencapai atau memaksimalkan prestasi akademiknya. Untuk meminimalisir hal tersebut, diharapkan siswa mendapatkan perlakuan atau metode yang dapat meningkatkan motivasi dan mengurangi kecemasan yang dialaminya. Sejalan dengan penelitian (Muyasaroh et al., 2020), mengatakan bahwa kecemasan merupakan keadaan emosi yang muncul saat individu sedang stress, dan ditandai oleh perasaan tegang, pikiran yang membuat individu merasa khawatir dan disertai respon fisik (jantung berdetak kencang, naiknya tekanan darah, dan lain sebagainya).

Pentingnya konseling kelompok dengan pendekatan CBT, dalam menurunkan kecemasan telah diteliti (Febrianto & Tri Kurniati Ambarini, 2019). Masing-masing anggota mendapat solusi nyata dari anggota lain yang mungkin memiliki masalah serupa dengan mereka dan menangani masalah tersebut. Dalam bimbingan kelompok, klien menerima metode pemecahan masalah yang nyata dari anggota lain. Konseling kelompok memberikan kesempatan untuk bertukar pengalaman antar anggota kelompok, karena setiap anggota mempunyai kesamaan karakteristik. Masukan dan ide banyak orang pasti lebih baik dibandingkan solusi satu orang. (Ningrum et al., 2018) juga meneliti bahwa kecemasan dapat diatasi dengan layanan kelompok karena anggota kelompok mempunyai kesempatan untuk saling belajar dan saling mengajari untuk mengatasi masalah.

Berbagai penelitian di atas telah menunjukkan adanya upaya untuk menurunkan kecemasan siswa melalui layanan konseling kelompok, layanan konseling kelompok menggunakan CBT. Mawarizka, (2023) menekankan bahwa pendekatan CBT dapat mengatasi masalah kecemasan, emosi, dan perilaku yang berlebihan dengan memperhatikan pola pikir dan suasana hati. Rosenvald dalam (Fitri, 2017), mendefinisikan pendekatan CBT

sebagai mengajarkan orang untuk menyadari bahwa pola pikir negatif tertentu dapat menyebabkan mereka salah menafsirkan situasi dan menciptakan perasaan atau emosi negatif.

Konselor di perguruan tinggi, atau dalam hal ini bimbingan konseling pendidikan tinggi dan layanan konseling, berperan penting dalam membantu peserta didik dalam memecahkan masalah dan dalam pemecahannya agar dapat diterapkan alat bantu preventif dan kuratif. Strategi pelayanan meliputi berbagai layanan yang dapat dimanfaatkan, yang kali ini dilaksanakan dengan konseling kelompok dengan menggunakan pendekatan CBT, yaitu dengan pendekatan yang berfokus pada proses berpikir yang berkaitan dengan keadaan emosional, perilaku dan psikologis. Penelitian (Hayatussofiya, 2017) juga menunjukkan bahwa pendekatan CBT efektif dalam mengelola kecemasan dan mengubah kesalahan berpikir pada anak.

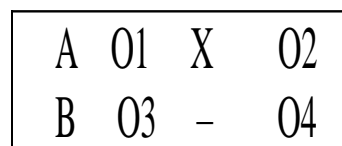
Berdasarkan fenomena dilapangan terdapat 14 siswa yang mengalami kecemasan yang cukup tinggi, oleh karena itu konseling kelompok CBT berperan penting dalam menurunkan kecemasan siswa. Dalam pendekatan CBT yang diterapkan dalam konseling kelompok. Fokusnya adalah pada perubahan pola pikir dan perilaku negatif siswa, dimana pola pikir dan perilaku negatif diidentikkan dengan pemikiran yang lebih positif, obyektif dan realistis pada siswa SMP N 1 Talawi.

Pentingnya untuk membantu siswa meminimalkan kecemasan berbicara didepan kelas melalui layanan konseling kelompok dengan pendekatan CBT. Dengan demikian adapun rumusan masalah utama dalam penelitian ini adalah Apakah peran konseling kelompok menggunakan CBT dapat menurunkan kecemasan berbicara didepan kelas pada siswa. Adapun tujuan utama penelitian ini adalah untuk mengetahui peran konseling kelompok menggunakan CBT dalam menurunkan kecemasan berbicara didepan kelas pada siswa. Dengan demikian, penelitian ini mengajukan hipotesis penelitian yaitu: menerapkan konseling kelompok dengan pendekatan CBT

untuk menurunkan kecemasan berbicara didepan kelas siswa.

## II. METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain kuasi eksperimen dengan rancangan *non-equivalent control group desig*. 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. Metode ini dipilih karena memberikan kesempatan untuk mengontrol variabel luar yang mungkin mempengaruhi hasil penelitian, meskipun pengujian acak tidak memungkinkan dalam konteks penelitian ini (Rambe & Ahmad Syarqawi, 2023).



Gambar 1. Rancangan Penelitian non-equivalent control group design

Keterangan :

A : Kelas Eksperimen

B : Kelas Kontrol

O1 O3 : Pretes ( tes sebelum konseling kelompok pendekatan CBT )

X : Pemberian layanan konseling kelompok pendekatan CBT

O2 O4 : Posttes ( tes setelah konseling kelompok pendekatan CBT )

Penelitian ini dilakukan oleh 59 siswa SMP N 1 TALAWI. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* untuk menentukan sampel yang akan diteliti (Safitri et al., 2019) berpendapat bahwa teknik *purposive sampling* adalah suatu metode penentuan sampel dalam aspek-aspek tertentu. Alasan penggunaan teknik *purposive sampling* karena karakteristik siswa sebagai subjek penelitian sebagai berikut: 1. Siswa mempunyai tingkat kecemasan berbicara

didepan kelas yang sangat tinggi. 2. Siswa yang bersedia mengikuti layanan konseling kecemasan berbicara didepan kelas dengan pendekatan CBT sampai tuntas.

Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket. Siswa diberikan angket penelitian yang mengukur kecemasan komunikasi 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 eksperimen, kemudian data dikumpulkan kembali setelah pemberian treatment berupa angket (*post-test*) (Rukminingsih, Gunawan Adnan, & Mohammad Adnan Latief, 2020).

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*. 1. Reliabilitas skala kecemasan berbicara di depan kelas adalah 0,925.

Teknik analisis data menggunakan *Independent Samples t test* dibantu dengan SPSS 27. 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*.

### III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Waktu penelitian ini dilakukan pada bulan februari dengan siswa kelas VIII SMP N 1 Talawi kategori kecemasan cukup tinggi sebelum diberi perlakuan (*treatment*). Populasi dengan jumlah 59 siswa dan sampel yang di ambil 7 siswa kelompok eksperimen dan 7 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 VIII E dan F. Dapat disimpulkan dari hasil *pre-test* 59 siswa SMP N 1 Talawi kelas VIII E dan F yang telah mengikuti *pre-test* memperoleh skor keseluruhan 5002.

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  
NILAI SKALA LIKERS

Skala	Ket	Favourable	Un-favourable
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  
KRITERIA PENILAIAN TINGKAT KECEMASAN BERBICARA DI DEPAN KELAS

Kategori	Interval	Frekuensi	%
Sangat Tinggi	>85	7	11,684%
Tinggi	81 – 84	18	30,508%
Sedang	77– 80	24	40,677%
Rendah	<76	10	16,949%
JUMLAH		59	100%

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

DISTRIBUSI NILAI *PRE-TEST* KECEMASAN BERBICARA DI DEPAN KELAS SISWA KELOMPOK EKSPERIMEN DAN KELOMPOK KONTROL

NO	Kelompok Eksperimen			Kelompok Kontrol		
	Responden	Skor	Kategori	Responden	Skor	Kategori
1	DS	93	Sangat Tinggi	ARM	86	Tinggi
2	KAY	85	Tinggi	CNF	82	Sedang
3	MAH	91	Sangat Tinggi	IMN	80	Sedang
4	NAF	90	Tinggi	MAJ	87	Tinggi
5	SB	90	Tinggi	MA	87	Tinggi
6	TA	89	Tinggi	MLF	81	Tinggi
7	ZAE	87	Tinggi	R	79	Sedang
<b>Jumlah</b>		<b>624</b>			<b>582</b>	
<b>Rerata</b>		<b>89,2</b>	<b>Tinggi</b>		<b>83,1</b>	<b>Tinggi</b>

Pada Tabel 4, rata-rata skor *pretes* pada variabel kecemasan siswa kelompok eksperimen sebesar 89,2 berada pada kategori tinggi, sedangkan rata-rata skor *pretes* siswa kelompok kontrol sebesar 83,1 berada pada kategori sedang.

Kegiatan konseling kelompok dengan pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* dilaksanakan selama 3 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 3 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.

DISTRIBUSI NILAI *POST-TEST* KECEMASAN BERBICARA DI DEPAN KELAS SISWA KELOMPOK EKSPERIMEN DAN KELOMPOK KONTROL

NO	Kelompok Eksperimen			Kelompok Kontrol		
	Responden	Skor	Kategori	Responden	Skor	Kategori
1	DS	75	Rendah	ARM	80	Tinggi
2	KAY	79	Sedang	CNF	70	Rendah
3	MAH	71	Rendah	IMN	81	Tinggi
4	NAF	77	Sedang	MAJ	77	Sedang
5	SN	74	Rendah	MA	81	Tinggi
6	TA	74	Rendah	MLF	81	Tinggi
7	ZAE	75	Rendah	R	78	Sedang
<b>Jumlah</b>		<b>525</b>			<b>548</b>	
<b>Rerata</b>		<b>75</b>	<b>Rendah</b>		<b>78</b>	<b>Sedang</b>

Berdasarkan Tabel 4 di atas, rerata nilai *post-test* siswa pada kelompok eksperimen pada variabel kecemasan sebesar 75 (dalam kategori rendah), sedangkan rata-rata nilai *post-test* siswa pada kelompok kontrol pada variabel kecemasan sebesar 78 (dalam kategori sedang). Terlihat perbandingan hasil tes menunjukkan bahwa siswa kelompok eksperimen yang mendapat *treatment* dan siswa kelompok kontrol yang tidak mendapat *treatment* menunjukkan bahwa rata-rata skor kelompok eksperimen yang menerima *treatment* tersebut, sehingga menunjukkan 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.  
 HASIL UJI NORMALITAS

		Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Hasil Kecemasan	Post-test Eksperimen	,214	7	,200*	,958	7	,805
	Post-test Kontrol	,226	7	,200*	,861	7	,155

*Post Test* kelompok eksperimen mempunyai tingkat signifikan sebesar 0,805, dan *post-test* kelompok kontrol mempunyai tingkat signifikan sebesar 0,155. 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.  
 HASIL UJI HOMOGENITAS

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Hasil Kecemasan	Based on Mean	2,933	1	12	,112
	Based on Median	1,362	1	12	,266
	Based on Median and with adjusted df	1,362	1	11,786	,266
	Based on trimmed mean	2,955	1	12	,111

Uji homogenitas Levene memberikan nilai (berdasarkan *Sig mean*)  $> 0,05$  dengan nilai signifikan 0,112  $> 0,05$  seperti terlihat pada Tabel 6 di atas yang menunjukkan bahwa varians data bersifat homogen.

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

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*.

TABEL 7.  
 HASIL INDEPENDENT SAMPLE T-TEST

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for equality of means						
		F	Sig.	t	Df	Sig (2 tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% confidence interval of the Difference	
									Lower	Upper
Kecemasan	Equal variances assumed	2,194	,164	3,757	12	,003	6,143	1,635	2,580	9,705
	Equal variances not assumed			3,757	11,229	,003	6,143	1,635	2,553	9,733

Hasil uji independent sample t test dengan nilai t hitung [ $t = 3,757$   $p > 0,05$ ] seperti terlihat pada Tabel 8. Nilai t tabel pada distribusi t adalah

$0,05/2 = 0,025$ , yaitu [ $t = 2,570$ ,  $p < 0,05$ ]. Jika t hitung  $> t$  tabel atau t hitung  $3,757$   $p > 0,05$  maka

perubahan tersebut dianggap signifikan menurut perkiraan.

Dari hasil uji *independent sample t test* dapat dikatakan nilai signifikansi uji *independent* sebesar 0,003 yaitu  $p < 0,05$  maka hipotesis diterima sehingga  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak. Hal ini menunjukkan bahwa konseling kelompok CBT mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap kecemasan siswa SMP N 1 Talawi.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui peran konseling kelompok menggunakan CBT dalam menurunkan kecemasan, pendekatan CBT berupa *cognitive behavioral therapy* atau dengan kata lain terapi perilaku kognitif untuk mengatasi rasa takut, khawatir, gugup berupa emosi negatif pada siswa SMP N 1 Talawi.

Dalam penelitian ini, 14 siswa dibagi menjadi 2 kelompok yaitu: 7 kelompok eksperimen memperoleh skor pre-test 89,2 dalam (kategori sangat tinggi) sebelum mendapatkan konseling kelompok CBT, dan menurun menjadi 75 dalam (kategori rendah) sesudah mendapatkan konseling kelompok CBT. Sedangkan kelompok kontrol yang tidak diberi konseling kelompok CBT memperoleh skor pretes 83,1 dalam (kategori tinggi), lalu nilai posttes kelompok kontrol memperoleh 78 dalam (kategori sedang).

Setiap siswa dalam kelompok eksperimen menerima layanan konseling kelompok disertai *cognitive behavioral therapy*, dalam tiga sesi konseling selama 30 menit untuk menyesuaikan fokus penelitian selama sesi konseling. Setelah menerima konseling kelompok disertai *cognitive behavioral therapy*, kecemasan berbicara didepan kelas siswa pada kelompok eksperimen menurun, yang ditunjukkan dengan perbedaan skor pada pre-test dan post-tests. Penggunaan CBT 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 CBT dimana siswa belajar mengubah perilaku, menenangkan pikiran dan tubuh sehingga merasa lebih baik, berpikir lebih jelas dan membantu membuat keputusan yang tepat. CBT 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. Sedangkan pendekatan pada aspek behavior (perilaku) diarahkan untuk membangun hubungan yang baik antara situasi permasalahan dengan kebiasaan merespon masalah (Muhammad, 2023).

Penerapan konseling kelompok pada CBT pada penelitian ini efektif dalam menurunkan kecemasan berbicara didepan kelas siswa, dimana skor *pre-test* pada kelompok eksperimen memperoleh 89,2 menurun menjadi 75 *post-test* kelompok eksperimen. Hal ini juga diperkuat oleh teori J. S.Beck tentang *Cognitive Behavior Therapy* atau CBT, teori ini mengasumsikan pada hubungan antara pikiran, perasaan, dan perilaku, dan bagaimana pola pikir negatif dapat mempengaruhi suasana hati dan tindakan seseorang. Sedangkan teori yang diungkapkan oleh diungkapkan oleh Bush yang mengungkapkan bahwa pendekatan CBT adalah gabungan dari beberapa pendekatan didalam psikoterapi yaitu *cognitive therapy* dan *behavior therapy*, terapi ini memberikan kepada konseli agar mengenali dirinya serta mengubah pemikiran dan perilaku yang selama ini dia pandang tidak rasional menjadi rasional, contohnya adalah kecemasan.

Hal ini mendukung pandangan penelitian (Febrianto, 2019) bahwa konseling kelompok merupakan salah satu cara yang baik untuk mengurangi kecemasan siswa. Konseling kelompok membantu siswa menghadapi masalah kehidupan yang umum dan sulit. Hal ini sesuai dengan sebuah penelitian (Brennan 2013) yang menyatakan bahwa partisipasi dalam kelompok memberikan manfaat dalam komunikasi antar

anggota kelompok, dalam mempelajari hubungan antar anggota kelompok, dan dalam mengidentifikasi persamaan dengan anggota kelompok yang lain.

Kemudian, untuk dapat mengetahui adakah perbedaan kecemasan berbicara didepan kelas pada siswa ketika sebelum dan sesudah dilakukannya konseling kelompok pendekatan CBT tersebut efektif. Pengujian hipotesis dilaksanakan dengan uji *independent same t test*. Ditemukan bahwa nilai *pre-test* sebelum dilakukannya layanan konseling kelompok CBT pada siswa kelompok eksperimen skor rerata 89,2 dalam (kategori sangat tinggi), kemudian sesudah mendapatkan layanan konseling kelompok CBT melalui *post-test* skor rerata pada siswa kelompok eksperimen menurun 75 dalam (kategori rendah) artinya, terdapat pengaruh yang signifikan antara kecemasan berbicara didepan kelas pada saat sebelum diadakannya konseling kelompok CBT melalui *pre-test*, dan sesudah diadakannya konseling kelompok CBT melalui *post-test*

Hasil analisis menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara hasil *pre-test* dan *post-test* terdapat perubahan signifikan yang menunjukkan konseling kelompok CBT dikatakan efektif dalam menurunkan kecemasan siswa. Hal ini didukung dengan penelitian terdahulu menurut penelitian (Savitri et al., 2023). Penelitian ini mendukung hasil penelitian untuk menunjukkan penerapan konseling kelompok menggunakan CBT dalam menurunkan kecemasan berbicara didepan kelas siswa. Konseling kelompok, salah satu CBT, memiliki beberapa manfaat karena dapat membantu siswa mengurangi tingkat kecemasan berbicara didepan kelas siswa (Husainiah et al., 2020).

Di antara penelitian sebelumnya, hasil menunjukkan bahwa konseling kelompok terhadap *cognitive behavioral therapy* dapat mereduksi kecemasan siswa. Karakteristik masalah yang dihadapi siswa dengan faktor penyebab yang berbeda-beda, memerlukan orang yang berpengalaman, terampil dan berkualitas untuk membantu siswa mengatasi masalah siswa (Anwar, 2020). Untuk itu diperlukan konselor/guru bk yang berkualitas (Marimbuni et

al., 2017), peran konselor/guru bk sangat penting untuk menurunkan kecemasan siswa (Wibowo et al., 2018).

#### IV. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan peneliti di atas dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan tingkat kecemasan siswa sebelum dan sesudah treatment, rata-rata skor kelompok eksperimen adalah 89,2 dalam kategori tinggi dan menurun ke 75 dalam kategori rendah setelah dilakukannya konseling kelompok *cognitive behavioral therapy*. Treatment dilakukan dengan *cognitive behavioral therapy* yang dilaksanakan dalam 3 kali pertemuan berdurasi 30 menit sesuai petunjuk eksperimen dan paduan konseling kelompok.

Dari hasil uji *independent sample t test* dapat dikatakan nilai signifikansi uji independent sebesar 0,003 yaitu  $p < 0,05$  maka hipotesis diterima sehingga  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak. Hal ini menunjukkan bahwa konseling kelompok CBT mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap kecemasan siswa SMP N 1 Talawi. Dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh antara variabel independen (konseling kelompok) terhadap variabel dependen (kecemasan siswa) pada siswa kelas VIII-E dan VIII-F SMP N 1 Talawi.

Dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok CBT efektif dalam menurunkan kecemasan berbicara didepan kelas siswa. Berdasarkan temuan penelitian di atas dan kesimpulan peneliti, maka dapat dilakukan beberapa rekomendasi antara lain: Guru konselor/bk dapat membantu siswa yang mengalami kecemasan berbicara didepan kelas dengan menggunakan konseling kelompok disertai dengan CBT. Bagi peneliti selanjutnya berharap dapat mempelajari konseling kelompok CBT lebih detail, khususnya dengan subyek yang berbeda.

#### V. DAFTAR PUSTAKA

Anwar, L. S. (2020). Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Positive Self Talk Untuk Mengurangi Kecemasan Saat Presentasi Peserta Didik Kelas Xi Ma Al-Khairiyah Natar Tahun Ajaran 2019/2020.



<http://190.119.145.154/handle/20.500.12773/11756>

- Brennan, L. (2013). Effectiveness of Group Kognitif Behavioural Intervention in Reducing Anxiety in Irish Prisoners: Quantitative and Qualitative Analysis. Small Scale Research Project
- Febrianto, B., & Tri Kurniati Ambarini. (2019). Efektivitas Konseling Kelompok Realita untuk Menurunkan Kecemasan pada Klien Masyarakat. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 7(1), 132–145.
- Fitri, D. (2017). Efektivitas Cognitive Behavior Therapy untuk Menurunkan Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 10(1), 64–74.
- Fitriyanti, K., & Ni Made Ari Wilani. (2019). Pengaruh pelatihan efikasi diri terhadap tingkat kecemasan berkomunikasi pada Siswa Sekolah Menengah Kejuruan di Denpasar. *Jurnal Psikologi Udayana*, Edisi Khusus Kesehatan Mental, 1–11. Retrieved from <https://ojs.unud.ac.id/index.php/psikologi/article/view/47144>
- Hayatussofiyyah, S., H Fuad Nashori, & Rumiani. (2017). Efektivitas Terapi Kognitif Perilaku Religius Untuk Menurunkan Depresi Pada Remaja. *Jurnal Psikoislamedia*, 2(1), 42–55.
- Husainiah, S. H., Flurentin, E., & Ramli, M. (2020). Keefektifan konseling kelompok behavioral teknik self-management untuk meningkatkan kemampuan manajemen waktu siswa SMA yang tinggal di pondok pesantren. *Teacher in Educational Research*, 2(2), 79–84.
- Islamiah, N., Daengsari, D. P., & Hartiani, F. (2015). COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY UNTUK MENINGKATKAN SELF-ESTEEM PADA ANAK USIA SEKOLAH. In *Jur. Ilm. Kel. & Kons* (Vol. 8, Issue 3).
- Mawarizka, H. T., & Siti Suminarti Fasikhah. (2023). Menurunkan kecemasan dengan Cognitive Behavior Therapy pada penderita Posttraumatic Stress Disorder. *Procedia: Studi Kasus Dan Intervensi Psikologi*, 11(1), 01–07. Retrieved from [ejournal.umm.ac.id/index.php/procedia](http://ejournal.umm.ac.id/index.php/procedia)
- Marimbuni, M., Syahniar, S., & Ahmad, R. (2017). Kontribusi Konsep Diri Dan Kematangan Emosi Terhadap Penyesuaian Diri Siswa Dan Implikasinya Dalam Bimbingan Dan Konseling. *Insight Jurnal Bimbingan Konseling*, 6(2), 165–175. <https://doi.org/10.21009/insight.062.05>
- Muhammad, R. (2023). Trend Of Islamic Cognitive Behavior Therapy Empirical Research In Indonesia. *Proceedings of the 3RdInternational Conference*, 142–151.
- Muyasaroh, Ladamay, O. M. M. A., Mahfud, C., Mustakim, & Sejati, Y. G. (2020). The utilization of gadget in maintaining prophetic values in millennial generation. *International Journal of Psychosocial Rehabilitation*, 24(4), 5602–5615. <https://doi.org/10.37200/IJPR/V24I4/PR201655>
- Ningrum, T. P., Okatiranti, & Nurhayati, S. (2018). Gambaran Tingkat Kecemasan Tentang Kematian Pada Lansia Di BPSTW Ciparay Kabupaten Bandung. *Jurnal Keperawatan BSI*, 6(2), 142–149. <https://ejournal.bsi.ac.id/ejurnal/index.php/jk/article/view/4361>
- Papilaya, J. O., Yulian Hermanus Wenno, & Cynthia Petra Haumahu. (2022). Identifikasi Tugas Perkembangan Siswa SMP Negeri 10 Ambon. *Pedagogika: Jurnal Pedagogik Dan Dinamika Pendidikan*, 10(1), 50–55. <https://doi.org/10.30598/pedagogikavol10issue1year2022>
- Rambe, A., & Ahmad Syarqawi. (2023). Efektivitas Layanan Konseling Individu dengan Pendekatan Cognitive Behavioral

- Therapy untuk Mengurangi Kecemasan Berkomunikasi Siswa SMA Negeri 4 Tebing Tinggi. *Biblio Couns: Jurnal Kajian Konseling Dan Pendidikan*, 6(2), 90–101. Retrieved from <https://doi.org/10.30596/bibliocouns.v6i2.15118>
- Rukminingsih, Gunawan Adnan, & Mohammad Adnan Latief. (2020). *Metode Penelitian Pendidikan (Penelitian Kuantitatif, Penelitian Kualitatif, Penelitian Tindakan Kelas)*. Yogyakarta: CV. Bumi Maheswari.
- Safitri, L., Aji Heru Muslim, & Santhy Hawanti. (2019). Pengaruh Membaca 15 Menit Terhadap Minat Baca Siswa Sekolah Dasar. *JURNAL CAKRAWALA PENDAS Media Publikasi Pada Bidang Pendidikan Dasar*, 5(2), 153–158.
- Saputri, V. F., & Endang Sri Indrawati. (2017). Hubungan antara Konsep Diri Konsep Diri dan Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 3 Sukoharjo. *Jurnal Empati*, 6(1), 425–430.
- Savitri, L. L., M Ramli, & Widya Multisari. (2023). Keefektifan Konseling Kelompok Cognitive Behavioral dengan Teknik Self-Talk untuk Mengurangi Kecemasan Mahasiswa Semester Akhir dalam Penyelesaian Skripsi. *Buletin Konseling Inovatif*, 3(1), 37–44. <https://doi.org/10.17977/um059v3i12023p37-44>
- Wahyuni, S. (2013). Hubungan antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Mahasiswa Psikologi. *Psikoborneo*, 1(4), 220–227.
- Wibowo, A., Atieka, N., & Pranoto, H. (2018). Peningkatan Kapasitas Konselor Di Perguruan Tinggi Dalam Kompleksitas Problematika Mahasiswa. *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan Dan Konseling Di Perguruan Tinggi Bandung*, 6(April), 1–11.
- Yusmita, Fitriatul Masruroh, & Riza Faishol. (2022). Efektivitas Film Motivasi Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Remaja Yang Menghadapi Ujian SBMPTN. *INCARE: International Journal of Educational Resources*, 2(6), 1–10.
- Yuliana. (2015). Mengatasi Kecemasan terhadap Kematian pada Pasien Sakit Parah Melalui Konseling Kelompok. *Psychology Forum UMM*