

EFEKTIVITAS LAYANAN KONSELING INDIVIDU DENGAN PENDEKATAN COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY UNTUK MENGURANGI KECEMASAN BERKOMUNIKASI SISWA SMA NEGERI 4 TEBING TINGGI

Annisa Rambe¹, Ahmad Syarqawi*²

Universitas Islam Sumatera Utara, Indonesia

*Korespondensi: ahmadsyarqawi@uinsu.ac.id

Abstract

The purpose of this study was to understand whether the communication anxiety of SMA Negeri 4 Tebing Tinggi students can be reduced through individual counseling with a cognitive behavioral therapy approach. Quantitative research was conducted in this study with a non-equivalent control group design. A total of 32 students from class XI IPS 3 SMA Negeri 4 Tebing Tinggi participated in this study. Participants were divided into two groups based on the results of a sample of ten: the experimental group and the control group. Paired sample t test (Paired Sample T Test) was analyzed using SPSS 26. Based on the results of the questionnaire calculation, there were 5 students in the experimental group and 5 students in the control group who had communication anxiety. The experimental group was then given one-on-one counseling sessions with cognitive behavioral therapy, and the experimental group and the control group took the posttest. The results of this study showed differences in communication anxiety with an average value of 34.3 in the experimental group and 33.4 in the control group. This coincides with the results of the t test obtained t count 7.209 while t table 2.776. Ha is accepted and Ho is rejected. This shows that individual counseling with a cognitive behavioral therapy approach significantly reduces students' communication anxiety.

Keyword : Individual CBT Counseling; Communication Anxiety

Abstrak

Tujuan penelitian ini untuk memahami apakah kecemasan berkomunikasi murid SMA Negeri 4 Tebing Tinggi dapat dikurangi melalui konseling individu dengan pendekatan *cognitive behavioral therapy*. Penelitian kuantitatif dilakukan pada riset menggunakan rancangan *non-equivalent control group design*. Sebanyak 32 siswa dari kelas XI Ips 3 SMA negeri 4 Tebing Tinggi berpartisipasi dalam peneliian ini. Peserta dibagi menjadi dua kelompok berdasarkan hasil dari sepuluh sampel: kelompok eskperimen dan kelompok kontrol. Pengujian t sampel berpasangan (*Paired Sample T Test*) dianalisis dengan menggunakan bantuan SPSS 26. Berdasarkan hasil perhitungan angket terdapat 5 murid dalam kategori eksperimen dan 5 murid dalam kategori kontrol yang memiliki kecemasan berkomunikasi. Kelompok eksperimen kemudian diberi sesi konseling satu-satu dengan *cognitive behavioral therapy*, dan mengambil *posttest* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Hasil penelitian ini menunjukkan perbedaan kecemasan berkomunikasi bernilai rerata sebanyak 34.3 dalam kelompok eksperimen dan 33.4 pada kelompok kontrol. Hal tersebut bersamaan terhadap hasil pengujian t didapatkan t hitung 7.209 sedangkan t tabel 2.776. Ha ada penerimaan sedangkan Ho ada penolakan. Hal tersebut menandakan yaitu konseling individu dengan pendekatan *cognitive behavioral therapy* secara signifikan menurunkan kecemasan berkomunikasi siswa

Kata Kunci : Layanan Konseling Individu CBT; Kecemasan Berkomunikasi Siswa

How To Cite : .(2023). Efektivitas Layanan Konseling Individu Dengan Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy Untuk Mengurangi Kecemasan Berkomunikasi Siswa SMA Negeri 4 Tebing Tinggi, 6(2), 90-101



This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. © 2023 by author

PENDAHULUAN

Siswa belajar bagaimana berinteraksi dan berkomunikasi secara efektif dengan teman sekelas, guru, dan staf sekolah dan luar lainnya selain keberhasilan akademik. Hal tersebut dikarenakan manusia merupakan makhluk sosial yang selalu berkomunikasi dengan manusia lain untuk memenuhi kebutuhannya (Aswida et al., 2012). Komunikasi hakikatnya ialah tahapan yang mana komunikator (individu atau kelompok) mengutarakan/memberikan rangsangan berupa simbol atau kata-kata untuk mengubah perilaku komunikan (orang yang bukan komunikator) (Gugun, 2022).

Komunikasi merupakan salah satu kegiatan paling fundamental dalam kehidupan manusia. Komunikasi adalah proses dimana seseorang berinteraksi dengan lingkungannya, mulai dari berkumpul hingga menyelesaikan konflik dalam kehidupan sehari-hari. Itu juga berbicara tentang perasaan diri seseorang, yang mencakup bagaimana mereka memahami, melihat, mendengar, dan merasakan tentang diri mereka sendiri. Kompeten dalam berbagai setting lingkungan, termasuk setting pribadi dan sosial, peserta media memiliki kemampuan untuk berbicara, mendengarkan, dan memahami media (Cangara, 2011). Pada kenyataannya, tidak semua orang mampu berkomunikasi secara efektif. Individu menghadapi sejumlah hambatan komunikasi, termasuk kecemasan komunikasi (Aswida et al., 2012).

Keadaan tidak nyaman merupakan salah satu reaksi ketika seseorang merasa cemas ketika berkomunikasi didepan umum. Saat mereka membayangkan, mempersiapkan, dan berpidato di depan sekelompok orang maka pada situasi seperti inilah ketidaknyamanan ini dialami (Umum, 2015). Kholisin mengemukakan Kecemasan berbicara di hadapan publik ialah emosi negatif yang bisa menghalangi Anda untuk berbicara, mengungkapkan pendapat, atau berbicara di depan kelompok atau sendiri (Kholisin, 2014). Ketidakmampuan untuk menyampaikan pesan secara akurat ditunjukkan dengan berbagai respons perilaku, termasuk respons psikologis, fisiologis, dan perilaku umum. Ketidakmampuan untuk mengekspresikan keinginan, emosi, dan pikiran batin seseorang dikenal sebagai kecemasan komunikasi. Ini menciptakan masalah baru yang sulit dipecahkan, yang mensyaratkan pengembangan pengalaman, keterampilan, dan kemampuan yang berdampak pada kemampuan akademik, khususnya keterampilan komunikasi (Ilyas & ., 2013).

Berbicara di depan kelas merupakan sumber kecemasan yang sangat tinggi bagi 70% siswa (Rahmawati, 2014). Peneliti yang lain juga dilakukan oleh (Aswida et al., 2012) menemukan bahwa terdapat 76,76% peserta didik yang mengalami kecemasan berbicara di depan kelas yang sangat tinggi.

Kecemasan berbicara dapat menimbulkan beberapa dampak negatif jika tidak segera diatasi, antara lain: Siswa kehilangan rasa percaya dirinya, mereka sering mengalami gejala seperti keringat dingin, gemetar, tremor, gugup, mual, pusing, dan sakit perut. keinginan untuk memimpin kelas atau menderita gangguan mental dan fisik lainnya. Kesulitan yang mereka temui ketika berbicara di depan guru dan teman mereka berkontribusi pada kinerja mereka yang buruk. Siswa yang menderita kecemasan ini dapat mengalami kecemasan sosial, di mana mereka mungkin mengalami perasaan malu, tidak aman, dan tidak aman di hadapan orang lain (Airunnisah et al., 2019).

Di SMA Negeri 4 Tebing Tinggi, observasi awal mengungkapkan bahwa sejumlah siswa mengalami kecemasan komunikasi. Di antara tanda-tanda yang sering muncul adalah detak jantung cepat, telapak tangan berkeringat, napas terengah-engah, bicara cadel, dan sulit berkonsentrasi. Selain itu, ketika siswa takut gurunya akan memberikan nilai yang buruk dan tidak dapat membuat teman-temannya mendengarkan apa yang diajarkan.

Guru bimbingan dan konseling diminta untuk menjelaskan bagaimana mereka dapat membantu mengurangi kecemasan komunikasi siswa sehubungan dengan masalah tersebut Fauzi mengemukakan setiap orang dapat menggunakan kecemasan untuk menghindari hal-hal buruk terjadi pada mereka, tetapi jika kecemasan mencapai tingkat tinggi yang tidak normal, misalnya perasaan ketakutan, orang akan menghindari atau bahkan menyerah pada efek kecemasan tanpa melakukan upaya apa pun untuk mengatasinya (Fauzi, 2020).

Guru bimbingan konseling telah melakukan upaya untuk membantu siswa yang memiliki kecemasan bicara dengan memotivasi mereka untuk berbicara lebih banyak, menawarkan konseling dalam bentuk layanan konseling individu, dan mengajari mereka strategi untuk mengatasi kecemasan mereka. Proses konseling akan tercapai jika siswa mau terbuka tentang masalah yang mereka hadapi. Jika klien dan konselor terbuka satu sama lain, proses konseling akan sederhana. Guru yang memberikan bimbingan konseling bekerja sama dengan staf sekolah.

Salah satu layanan bimbingan dan konseling yang bisa diterima murid dari guru bimbingan dan konseling di sekolah untuk mengatasi kecemasan komunikasi mereka adalah konseling individual (Adawiyah et al., 2022). Layanan bimbingan dan konseling individu, juga dikenal sebagai "layanan bimbingan" membantu siswa dalam menyelesaikan masalah individu (Prayitno, 2013). Konseling adalah pekerjaan untuk individu berpengetahuan saja, keterampilan, pendidikan, dan pengalaman yang benar. dan menawarkan bantuan dan solusi untuk masalah yang muncul. Konselor mencoba untuk memahami dirinya sendiri dalam kaitannya dengan masalah yang akan dia hadapi dengan orang lain di masa depan. Konselor hanya mengizinkan konseling sehingga hasil akhir dapat ditentukan (Syafarudi et al.,).

Individu menerima bantuan dalam mengembangkan kesehatan mental dan mengubah sikap dan perilaku mereka melalui konseling. Tanggung jawab utama seorang konselor di Pusat Pendidikan adalah memberikan konseling, yang merupakan praktik standar dan strategi utama dalam proses bimbingan. Dalam konseling individual, klien diharapkan dapat mengubah sikapnya dan membuat keputusan yang lebih baik untuk dirinya sendiri agar lebih cocok dengan lingkungannya dan membantu orang lain (Fadoli & Karneli, 2021).

Ada sejumlah opsi untuk menerapkan layanan konseling individual. Pendekatan cognitive behavioral therapy adalah salah satunya. Diharapkan subjek yang memiliki pikiran negatif akan mengalami perubahan kognitif karena penggunaan Cognitive Behavior Therapy (CBT) sebagai pengobatan untuk berbicara di depan umum. Hasilnya, subjek akan dapat mengurangi kecenderungannya untuk menghindar dari berbicara di depan kelompok dan gejala kecemasan yang terkait. Diharapkan, ini akan meningkatkan kinerja siswa dan membantu mereka memahami selama proses pembelajaran dengan mengurangi rasa takut mereka berbicara di depan umum (Fitri, 2017).

Berdasarkan fakta yang didapat di lapangan maka dilakukannya penelitian dengan judul Efektivitas Layanan Konseling Individu dengan Pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* untuk Mengurangi Kecemasan Berkomunikasi Siswa di SMAN 4 TebingTinggi.

METODE

Dalam riset ini digunakan riset kuantitatif. Dalam riset ini, desain kuasi-eksperimental serta kelompok kontrol yang tidak sama digunakan. Paragraf berikut memberikan gambaran tentang desain penelitian:

A	O ₁	X	O ₂
B	O ₃	-	O ₄

Gambar 1. Desain Penelitian

Di mana :

A : Kelas eksperimen

B : Kelas kontrol

O₁O₃ : *Pretest* (tes sebelum konseling individu pendekatan CBT)

X : Pemberian layanan konseling individu pendekatan CBT

O₂O₄ : *Posttest* (tes sesudah konseling individu pendekatan CBT)

Kegiatan ini diikuti oleh 30 siswa kelas XI IPS 3 SMAN 4 Tebing Tinggi. Pada riset ini, menggunakan teknik *purposive sampling* agar menentukan sampel penelitian. Digunakannya teknik karena peneliti memerlukan satu kelas yang dapat mewakili karakteristik populasi. Maka dari itu peneliti mengambil kelas XI IPS 3 sebagai objek penelitian karena kelas tersebut dirasa mampu mewakili karakteristik populasi yang diinginkan. Untuk mengumpulkan jumlah sampel yang cukup untuk penelitian yang secara akurat mencerminkan keadaan populasi saat ini, sampling yang disengaja digunakan (Syaukani, 2018) dan sampel terdiri dari sepuluh siswa

Teknik menghimpun data yang dipakai dalam riset menggunakan instrumen berupa kuesioner. Angket dalam riset disediakan terhadap siswa untuk mengukur kecemasan berkomunikasi siswa. Kemudian data dari sampel yang dibagi menjadi dua kelompok dengan menggunakan angket (*pretest*) yang dilaksanakan sebelum pemberian perlakuan layanan konseling individu kepada kelompok eksperimen dan setelah pemberian perlakuan dilakukan kembali pengambilan data berupa angket (*posttest*)(Rukminingsih et al., 2020).

Teknik memberi skor yang dipakai di kuesioner riset ialah teknik skala *likert*. Teknik menganalisis data mempergunakan pengujian t sampel berpasangan dengan aplikasi SPSS versi 26. Sebelum melakukan pengujian hipotesis, ada beberapa pengujian yang menjadi prasyarat analisis. Bagi pengujian prasyarat yang dipakai yakni pengujian normalitas serta pengujian homogenitas. Sementara untuk menguji hipotesisnya mempergunakan pengujian t (*paired sample t test*).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Didasarkan atas hasil pretest yang diikuti oleh 32 siswa kelas XI SMAN 4 Tebing Tinggi. Peneliti akan menyajikan data pretest mengenai siswa kelas XI kategori kecemasan komunikasi sangat tinggi dan tinggi sebelum diberikan perlakuan. Penyebaran angket pretest kepada siswa kelas XI IPS 3 merupakan langkah awal dalam penelitian, dan hasilnya disajikan dalam bagan berikut:

Table 1. Data Pretest Kecemasan Berkomunikasi Siswa Kelas XI SMAN 4 Tebing Tinggi

No	Responden	Skor	No	Responden	Skor
1	AR	52	17	MI	26
2	AS	32	18	MNI	38
3	AAL	30	19	NZP	40
4	BA	38	20	NT	40
5	DR	37	21	NC	37
6	DRR	44	22	NAM	23
7	DFAH	42	23	PAS	49
8	ENAD	37	24	PR	43
9	FHS	47	25	RHS	39
10	FA	35	26	RI	34
11	FE	43	27	ST	42
12	FM	29	28	SM	47
13	INS	50	29	TM	39
14	LFK	37	30	TK	25
15	MAB	41	31	VA	41
16	MF	39	32	ZAB	32

Dapat disimpulkan dari hasil pretest sebelumnya bahwa 32 siswa SMAN 4 kelas XI yang mengikuti tes memperoleh nilai rerata 38,37 per siswa kategori tinggi dan nilai keseluruhan 1228. Ini menunjukkan bahwa skor keseluruhan siswa untuk kecemasan komunikasi tinggi.

Table 2. Nilai Skala Likert

Skala	Keterangan	(+)	(-)
SL	Selalu	4	1
SR	Sering	3	2
KK	Kadang-kadang	2	3
JRG	Jarang	1	4

Peneliti membagi klasifikasi skor angket menjadi empat kategori, seperti yang ditunjukkan pada tabel 2, yaitu: Sedang, Rendah, Sangat Tinggi, dan Tinggi. Dengan menggunakan rumus interval, yaitu, Anda dapat menentukan interval untuk mengklasifikasikannya:

$$I = \frac{NT-NR}{K}$$

Keterangan :

NT = Nilai Tertinggi (15x4=60)

NR = Nilai Terendah (15x1=15)

K = Jumlah Kategori (4)

I = Interval (60-15=45:4=11)

Maka I = 11. Berikut ini adalah tanda-tanda kecemasan berdasarkan informasi ini:

Table 3. Kriteria Tingkat Kecemasan

No	Interval	Kategori
1	15-26	Sangat Tinggi
2	27-38	Tinggi
3	39-50	Sedang
4	51-62	Rendah

Diketahui instrumen angket rerata berbentuk negatif maka semakin rendah nilainya maka semakin tinggi kategorinya sesuai dengan interval di atas ini.

Distribusi Data *Pretest* Kecemasan Berkomunikasi Siswa Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Saat pertemuan awal, periset menyelenggarakan *pretest* agar memahami seberapa besar kecemasan komunikasi yang dimiliki siswa dalam kelompok eksperimen dan kontrol. Grafik di bawah ini menggambarkan distribusi kecemasan komunikasi *pretest* siswa antara kelompok eksperimen dan kontrol:

Table 4. Distribusi Data *Pretest* Kecemasan Berkomunikasi Siswa Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

No	Kelompok Eksperimen			Kelompok Kontrol		
	Responden	Skor	Kategori	Responden	Skor	Kategori
1	ENAD	37	Tinggi	AS	32	Tinggi
2	FM	29	Tinggi	AAL	30	Tinggi
3	MI	26	Sangat Tinggi	FA	35	Tinggi
4	NAM	23	Sangat Tinggi	RI	34	Tinggi
5	TK	25	Sangat Tinggi	ZAB	32	Tinggi
Jumlah	140			163		
Rerata	28			32,6		
			Tinggi			Tinggi

Berdasarkan Tabel 4 rerata skor pretest variabel kecemasan komunikasi murid dalam kelompok eksperimen adalah 28, sedangkan rerata skor pretest siswa dalam kelompok kontrol adalah 32,6. Kecemasan komunikasi tinggi baik di kelas eksperimen dan kontrol.

Distribusi Data *PostTest* Kecemasan Berkomunikasi Siswa kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Sesudah mendapat perlakuan, kelompok eksperimen bertemu sebanyak tiga kali. Selain itu, peneliti memberikan angket *posttest* terhadap kelompok kontrol dan kelompok eksperimen agar memahami tingkat kecemasan komunikasi siswa. Distribusi data *posttest* kecemasan komunikasi antara siswa dalam kelompok eksperimen dan kontrol menghasilkan temuan yakni:

Table 5. Distribusi Data *PostTest* Kecemasan Berkomunikasi Siswa Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

No	Kelompok Eksperimen			Kelompok Kontrol		
	Responden	Skor	Kategori	Responden	Skor	Kategori
1	ENAD	40	Sedang	AS	33	Tinggi
2	FM	35	Tinggi	AAL	32	Tinggi
3	MI	33	Tinggi	FA	34	Tinggi
4	NAM	30	Tinggi	RI	33	Tinggi
5	TK	33	Tinggi	ZAB	35	Tinggi
Jumlah	171			167		
Rerata	34,2			33,4		
			Tinggi			Tinggi

Berdasarkan tabel 5, rerata skor *posttest* siswa kelompok kontrol pada variabel kecemasan komunikasi adalah 33,4, sementara rerata skor *posttest* siswa kelompok eksperimen adalah 34,2. Hasil *posttest* menunjukkan bahwa siswa pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol mengalami kecemasan komunikasi dalam jumlah yang sama. Meskipun skor mereka secara fundamental berbeda, tetapi masih pada ketgori yang sama yaitu tinggi.

Setelah mengumpulkan data dari hasil *pretest* dan *posttest*, kelompok kontrol melakukan uji normalitas. Distribusi normal variabel data diverifikasi oleh uji normalitas ini. Data penelitian dianggap normal jika *Asymp.sig* melebihi 0,05, sementara data yang tidak melebihi 0,05 dianggap tidak normal. Peneliti menggunakan SPSS versi 26 untuk melakukan uji normalitas dengan cara sebagai berikut:

Table 6. Hasil Uji Normalitas

Tests of Normality							
	Kelas	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Stati stic	df	Sig.	Stati stic	df	Sig.

Hasil Kecemasan Berkomunikasi Siswa	Pretest Eksperimen	.242	5	.200*	.879	5	.305
	Posttest Eksperimen	.227	5	.200*	.927	5	.579
	Pretest Kontrol	.221	5	.200*	.953	5	.758
	Posttest Kontrol	.237	5	.200*	.961	5	.814
*. This is a lower bound of the true significance.							
a. Lilliefors Significance Correction							

Kelompok eksperimen *pretest* memiliki tingkat signifikan 0,305, kelompok eksperimen *posttest* memiliki tingkat signifikan 0,579, kelas kontrol *pretest* memiliki tingkat signifikan 0,758 dan kelas kontrol *posttest* memiliki tingkat signifikan 0,814, seperti terlihat pada tabel 6. Berdasarkan dasar pengambilan keputusan, data tersebut wajar/normal bila angka sig. > 0,05, maka menyimpulkan data berdistribusi normal.

Mengikuti hasil uji normalitas, perhatikan baik-baik hasil uji homogenitas. Homogenitas data dapat ditentukan dengan menggunakan uji homogenitas. Hal tersebut menjadi dasar hasil uji standar jika rerata nilai signifikansi (Sig) melebihi 0,05.

Table 7. Hasil Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variance					
		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Hasil Kecemasan Berkomunikasi Siswa	Based on Mean	2.911	1	8	.126
	Based on Median	1.422	1	8	.267
	Based on Median and with adjusted df	1.422	1	4.670	.290
	Based on trimmed mean	2.791	1	8	.133

Uji homogenitas *Levene* menghasilkan nilai (Sig *Based on Mean*) di atas 0,05, sig > 0,05, atau 0,126 > 0,05, seperti terlihat pada tabel 7, yang menunjukkan bahwa variansi data bersifat homogen

Uji statistik parametrik dipenuhi oleh hasil menguji normalitas dan menguji homogenitas yang menandakan yakni data bersifat homogen dan berdistribusi normal. Berdasarkan data statistik parametrik yang dihasilkan, hipotesis diujikan mempergunakan *Paired Sample T Test*.

Mengambil keputusan memberi penerimaan ataupun penolakan H_0 pada uji *paired sample t-test* berdasarkan t hitung, jika t hitung > t tabel, dimana perbedaan antara penolakan H_0 dan penerimaan H_a signifikan. Sebaliknya jika t hitung < t tabel, maka H_0 diterima dan H_a ditolak (perbedaannya tidak signifikan). Selanjutnya dirumuskan uji *paired sample t test* sebagai berikut :

Paired Samples Test									
		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	PretestEksperimen – PosttestEksperimen	-6.200	1.924	.860	-8.588	-3.812	-7.209	4	.002
Pair 2	PretestKontrol – PosttestKontrol	-.800	1.789	.800	-3.021	1.421	-1.000	4	.374

Table 8 . Hasil Paired Sample T Test

Hasil *Paired Sample T Test* pada Pair 1 dengan nilai thitung sebanyak 7.209 seperti terlihat pada tabel 8. Adapun nilai ttabel 0,05 yaitu sebanyak 2.776. Sesuai dengan dasar pengambilan keputusan apabila $t_{hitung} > t_{tabel}$ atau $7.209 > 0,05$ maka terdapat perubahan yang signifikan. Sedangkan hasil *pretest* dan *posttest* kelompok kontrol untuk kecemasan komunikasi umumnya sebanding ketika $t_{hitung} < t_{tabel}$ atau $1.000 < 0,05$ yang berarti tidak adanya perubahan yang signifikan. Berdasarkan temuan Pair 1 kecemasan komunikasi pada kelompok eksperimen berbeda secara signifikan sebelum dan sesudah menerima konseling individu berbasis *cognitive behavioral therapy*.

Berdasarkan penjelasan diatas, disimpulkan bahwa konseling individu dengan pendekatan *cognitive behavioral therapy* ada pengaruhnya negatif bermakna kepada kecemasan berkomunikasi siswa, maknanya yaitu peningkatan nilai konseling individu dengan pendekatan *cognitive behavioral therapy* akan diikuti penurunan nilai kecemasan berkomunikasi siswa.

PEMBAHASAN

Penelitian ini menggunakan administrasi pengarahan individu dan cara perawatan perilaku mental untuk mengatasi kegugupan korespondensi siswa di SMA Negeri 4 Tebing Tinggi. Penelitian ini melibatkan sepuluh siswa yang dibagikan jadi dua kelompok: lima individu dari kelompok eksperimen dan lima dari kelompok kontrol. Siswa di kedua kelompok mencapai skor yang sangat tinggi pada skala kecemasan komunikasi. Selain itu, lima individu dalam kelompok eksperimen mendapatkan konseling individu menggunakan *cognitive behavioral therapy* dalam tiga sesi pertemuan.

Layanan konseling individu dengan pendekatan *cognitive behavioral therapy* dapat menurunkan kecemasan berkomunikasi siswa, yang mana hasil *pretest* pada kelompok eksperimen memperoleh 28.00 meningkat menjadi 34.20. Ini mendukung sudut pandang

Gibson yang berpendapat bahwa konseling individu, atau dukungan satu-satu dalam bentuk hubungan, memenuhi kebutuhan untuk pemecahan masalah, pengambilan keputusan, dan pertumbuhan dan penyesuaian pribadi (Gibson, R L; Mitchell, 2011). Mentoring adalah proses yang berpusat pada klien dan membutuhkan kepercayaan klien dan konselor. Konselor dan klien menjalin kontak atau hubungan psikologis pada awal proses ini (Fitriani & Safithry, 2018).

Setiap siswa dalam kelompok eksperimen menerima layanan konseling individu, *cognitive behavioral therapy*, dan tiga sesi konseling selama 30 menit untuk menyesuaikan fokus aktivitas selama sesi konseling. Menurut pendapat tersebut, Setelah menerima konseling individu, intervensi berbasis *cognitive behavioral therapy*, kecemasan komunikasi siswa pada kelompok eksperimen menurun, yang ditunjukkan dengan perbedaan skor pada *pretest* dan *posttests*. *Mediasi Mental Conduct Treatment* (CBT) merupakan perpaduan antara metodologi mental dan strategi behavioristik (untuk mengendalikan kegelisahan dan perilaku mengelak) yang dapat mendorong perubahan mental dan perubahan sosial dalam mengelola isu-isu ketegangan secara terbuka yang dinamis, teratur, terorganisir, objektif, terletak dan memiliki *cut off time* (Fitriani & Safithry, 2018). Hal ini juga sesuai dengan penilaian Bantjes perilaku kognitif (CBT) adalah pengobatan berbasis bukti yang banyak digunakan untuk kecemasan dan depresi dan dapat disampaikan secara efektif melalui terapi individu dan kelompok (Bantjes et al., 2021).

Berbicara, terutama melalui metode pelatihan asertif, adalah cara lain untuk mengurangi kecemasan. Hal ini didukung oleh temuan Risma yang mengemukakan teknik asertif dapat mengurangi kecemasan berkomunikasi *interpersonal* siswa (Risma, 2018). Amali menggambarkan strategi yang dapat digunakan untuk mengurangi kecemasan komunikasi, seperti metode *expressive writing therapy* (Amali, 2020).

Selain itu motivasi juga dapat membantu siswa dalam mengurangi rasa cemas ketika berkomunikasi di depan umum. Hal ini sesuai dengan pendapat Dewaele, Jean-Marc; Petrides, K.V.; and Furnham dapat disimpulkan bahwa jalur timbal balik ada antara kecemasan bahasa dan motivasi. Tingkat motivasi yang tinggi menghambat kecemasan dan tingkat kecemasan yang tinggi menekan motivasi (Dewaele et al., 2008).

KESIMPULAN

Menurut analisis penelitian setelah menerima konseling individu berbasis *cognitive behavioral therapy*, nilai kecemasan komunikasi meningkat pada kelompok eksperimen. Selama kurang lebih dua minggu, kelompok eksperimen mendapatkan tiga sesi konseling individu dengan menggunakan pendekatan *cognitive behavioral therapy*, seperti yang ditunjukkan oleh hasil pra dan pasca tes. Hal ini terbukti dari hasil *pretest* awal kelompok eksperimen yang menunjukkan nilai 28.00 dan meningkat menjadi 34.20 setelah mengikuti konseling individual *cognitive behavioral therapy*. Karena sebagian besar instrumen yang digunakan dalam survei adalah negatif, yang berarti skor yang lebih tinggi berarti kecemasan komunikasi berkurang. Dapat disimpulkan layanan konseling dengan pendekatan *cognitive behavioral therapy* di SMA Negeri 4 Tebing tinggi dapat menurunkan kecemasan berkomunikasi siswa.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kepada Bapak Ahmad Syarqawi, M.Pd selaku dosen pembimbing yang telah memberikan arahan. Kepada Ibu Diana S.Pd selaku Guru BK dan siswa –siswa SMA Negeri 4 Tebing Tinggi yang sudah memberikan data kepada penulis serta memudahkan penulis dalam melaksanakan penelitiannya. Kepada kedua orang tua saya Bapak Abdul Muin Rambe (Alm) dan Ibu Suyatmi (Almh) dan pengganti orang tua saya Bapak Nurmansyah (Om) dan Ibu Nurmasni Rambe (Bou) serta keluarga lainnya yang selalu memberikan dukungan dan semangat serta doa. Kepada teman-teman saya Anggun, Anggraini, Ayu, Yasmin dan teruntuk Teguh Purnomo S.T terimakasih sudah membersamai penulis pada hari-hari yang tidak mudah selama proses pengerjaan tugas akhir, memberikan bantuan baik motivasi dan semangat untuk penulisan jurnal ini.

PERNYATAAN KONTRIBUSI PENULIS

AR sebagai peneliti dan penulis jurnal. AS sebagai *proofreader* (membaca dan memeriksa tata bahasa, ejaan dan tanda baca).

REFERENSI

- Adawiyah, B. Al, Suryani, I., & Syarqawi, A. (2022). Pengaruh Layanan Konseling Individu dengan Teknik Operant Conditioning terhadap Penanggulangan Perilaku Agresif Siswa Kelas VIII di MTS Negeri 1 di Serdang. *Jurnal Al-Mursyid, Jurnal Ikatan Alumni Bimbingan Dan Konseling*, 4(1), 1–16. <http://dx.doi.org/10.30829/mrs.v4i1.1344>
- Airunnisah, N., Ratnasari, D., & Mulyadi (2019). Efektivitas layanan konseling kelompok untuk mengurangi kecemasan berbicara di depan umum pada siswa SMK Islam Wijaya Kusuma. *Teraputik: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 2(3), 134–140. <https://doi.org/10.26539/teraputik.23114>
- Amali, B. A. (2020). Upaya meminimalisasi kecemasan siswa saat berbicara di depan umum dengan metode expressive writing therapy. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 8(2), 109. <https://doi.org/10.22219/jipt.v8i2.12306>
- Aswida, W., Marjohan, ., & Syukur, Y. (2012). Efektifitas Layanan Bimbingan Kelompok dalam Mengurangi Kecemasan Berkomunikasi pada Siswa. *Konselor*, 1(2), 1–11. <https://doi.org/10.24036/0201212697-0-00>
- Bantjes, J., Kazdin, A. E., Cuijpers, P., Breet, E., Dunn-Coetzee, M., Davids, C., Stein, D. J., & Kessler, R. C. (2021). A web-based group cognitive behavioral therapy intervention for symptoms of anxiety and depression among university students: Open-label, pragmatic trial. *JMIR Mental Health*, 8(5), 1–16. <https://doi.org/10.2196/27400>
- Cangara, H. (2011). *Pengantar Ilmu Komunikasi*. PT Raja Grafindo Persada.
- Dewaele, Jean-Marc; Petrides, K.V.; and Furnham, A. (2008). BIROn - Birkbeck Institutional Research Online intelligence and sociobiographical variables on communicative anxiety and foreign language anxiety among adult multilinguals: A review and. *Language Learning*, 58(4), 911–960. <https://core.ac.uk/download/pdf/6468.pdf>
- Fadoli, R. S., & Karneli, Y. (2021). Pelaksanaan Layanan Konseling Individu Terhadap Siswa Di Sman 3 Batusangkar. *Ristekdik: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 6(2), 172. <https://doi.org/10.31604/ristekdik.2021.v6i2.172-177>

- Fauzi, T. (2020). The effectiveness of behavioral counseling to reduce student learning anxiety. *Islamic Guidance and Counseling Journal*, 3(2), 122–130. <https://doi.org/10.25217/igcj.v3i2.939>
- Fitri, D. (2017). Efektivitas Cognitive Behavior Therapy Untuk Mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 10(1), 64–73. <https://ejournal.gunadarma.ac.id/index.php/psiko/article/view/1635>
- Fitriani, F., & Safithry, E. A. (2018). Efektivitas Layanan Konseling Individual Pendekatan Rebt Untuk Mengurangi Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Peserta Didik di SMA Negeri 2 Palangkaraya. *Suluh: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 3(2), 22–25. <https://doi.org/10.33084/suluh.v3i2.502>
- Gibson, R. L.; Mitchell, M. H. 2011. (2011). *Bimbingan dan Konseling* (Edisi Ketujuh). Pustaka Belajar.
- Gugun, G. N. (2022). Komunikasi interpersonal konselor dalam meningkatkan kepercayaan diri konseli lintas gender di lembaga permasyarakatan (lapas) kelas IIA kota Bogor. *Al-Tazkiah: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 11(June), 25–38. <https://doi.org/10.20414/altazkiah.v11i1.5125>
- Ilyas, A., & . M. (2013). Hubungan Antara Keterampilan Komunikasi Dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum. *Konselor*, 2(1), 273–278. <https://doi.org/10.24036/02013211203-0-00>
- Kholisin, K. (2014). Kecemasan Berbicara Ditinjau Dari Konsep Diri Dan Kecerdasan Emosional. *Jurnal Ilmu Dakwah*, 34(1), 77. <https://doi.org/10.21580/jid.v34i1.65>
- Prayitno. (2013). *Pembelajaran Melalui Pelayanan BK Satuan Pendidikan*.
- Rahmawati, F. E. (2014). The Application Of Therapy NLP (Neuro Linguistic Programming) To Reduce Anxiety In Public Speaking In Front Of Class XI Senior High School 2 Pare. *Jurnal BK UNESA*, 04(03), 682. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-bk-unesa/article/view/8804>
- Risma. (2018). The Effectiveness of Assertive Training Technique on Individual Counseling To Decrease Interpersonal Communication Anxiety of Student of Smp Negeri 7 Banjarmasin. *Jurnal Pelayanan Bimbingan Dan Konseling*, 1(1), 2622–7355. <https://doi.org/10.5281/zenodo.1342179>
- Rukminingsih, Adnan, G., & Latief, M. A. (2020). Metode Penelitian Pendidikan. Penelitian Kuantitatif, Penelitian Kualitatif, Penelitian Tindakan Kelas. Erhaka Utama.
- Syafarudi, Ahmad Syarqawi, & Dina, N.A.S. (2019). Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling Telaah Konsep , Teori Dan Praktik. In *Perdana Publishing*.
- Syaukani. (2018). *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Perdana Publishing.
- Umum, D. (2015). *Hubungan Self-Efficacy dan Keterampilan Komunikasi*. 5(1). 2015.