



PENERAPAN TEKNIK RESTRUKTURISASI KOGNITIF UNTUK MENGURANGI KECEMASAN BERBICARA PADA SISWA DI SMAN 5 SINJAI

Application Of Cognitif Restructuring Techniques To Reduce Students Speaking Anxiety At SMAN 5 Sinjai

Fitriani AR^{1*}, Syamsul Bachri Thalib², Suciati Latif³

^{1,2}Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan, Universitas Negeri Makassar, Makassar, Indonesia

³Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan, Universitas Negeri Makassar, Makassar, Indonesia

*Penulis Koresponden: fitrianiar29@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh masalah rasa takut berlebihan siswa dimana siswa takut mendapat penilaian yang buruk dari teman-teman sekelasnya atau adanya *irrational belief* yang telah tertanam pada pikiran konseli. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui : (1) gambaran kecemasan berbicara pada siswa di SMAN 5 Sinjai. (2) gambaran pelaksanaan teknik restrukturisasi kognitif dapat mengurangi kecemasan berbicara pada siswa di SMAN 5 Sinjai. (3) metode penerapan teknik restrukturisasi kognitif untuk mengurangi masalah kecemasan berbicara pada siswa di SMAN 5 Sinjai. Jenis pendekatan dalam penelitian ini menggunakan metode *eksperiment* dengan pola *quasi eksperimental design*. Bentuk desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *pretest-posttest control group design*. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 24 responden yaitu 12 responden untuk kelompok eksperimen dan 12 responden untuk kelompok kontrol yang memiliki skor skala kecemasan berbicara kategori tinggi. Teknik analisis data yang digunakan adalah statistik parametrik dengan perhitungan *uji independent sampel T test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa gambaran kecemasan berbicara siswa di SMAN 5 Sinjai berada pada tingkatan yang tinggi. Pelaksanaan penerapan konseling kelompok dengan teknik Restrukturisasi Kognitif dilaksanakan sesuai melalui enam tahapan. Berdasarkan hasil penelitian sebelum dan sesudah pemberian perlakuan, maka dapat disimpulkan bahwa penerapan konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif dapat mengurangi kecemasan berbicara siswa di SMAN 5 Sinjai.

Kata kunci : Kecemasan Berbicara, Teknik Restrukturisasi Kognitif

ABSTRACT (BAHASA INGGRIS)

This research is a quantitative research which is motivated by the problem of students' excessive fear where students are afraid of getting bad ratings from their classmates Or there is an irrational belief that has been embedded in the counselee's mind. This study aims to determine: (1) the description of speaking anxiety in students at SMAN 5 Sinjai. (2) cognitive restructuring techniques can reduce students' speaking anxiety at SMAN 5 Sinjai. (3) the method of applying cognitive restructuring techniques to reduce the problem of speaking anxiety in students at SMAN 5 Sinjai. This type of approach in this study uses the experimental method with a quasi-experimental design pattern. The form of design used in this study is the pretest-posttest control group design. The number of samples in this study were 24 respondents namely 12 respondents for the experimental group and 12 respondents for the control group who had a high category speaking anxiety scale score. The data analysis technique used is parametric statistics with paired sample t test. The results showed that the description of students' speaking anxiety at SMAN 5 Sinjai was at a high level. Implementation of the application of group counseling with Cognitive Restructuring techniques through six stages. Based on the results of the treatment, it can be concluded that the application of group counseling with cognitive restructuring techniques can reduce student's speaking anxiety at SMAN 5 Sinjai.

Keywords: Anxiety Speaking, Cognitive Restructuring Techniques

1. PENDAHULUAN

Seiring dengan perkembangan zaman dan kemajuan ilmu pengetahuan siswa dituntut untuk mampu berbicara di depan umum. Bertanya kepada guru, mempresentasikan tugas, melakukan diskusi kelompok, merupakan bentuk komunikasi yang dilakukan siswa di dalam kelas (Setianingrum, dkk,2013:2).). Dapat digambarkan bahwa siswa yang memiliki keterampilan komunikasi yang baik akan terlihat lebih mampu berada dalam situasi berinteraksi di depan orang banyak, sehingga siswa yang memiliki keterampilan komunikasi yang tinggi cenderung tidak akan mengalami hambatan yang berarti dalam proses berhubungan dengan orang-orang yang ada di sekitarnya, baik di lingkungan sekolah maupun di lingkungan masyarakat (Fitri, 2017:65). Namun tidak semua orang memiliki keterampilan berbicara yang baik, sampai saat ini masih terdapat siswa yang kesulitan berbicara di depan umum untuk memaparkan ide atau pikirannya kepada orang lain. Kecemasan berbicara di depan umum sering dialami oleh siswa. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Rahmawati & Nuryono Permasalahan ini terjadi karena ketidakmampuan siswa ketika berhadapan dengan individu lain di depan umum. Siswa atau individu merasa cemas ketika berada di depan umum. Siswa beralasan bahwa kekhawatiran yang muncul dalam dirinya bila berada di depan umum adalah takut di kritik atau dinilai negatif, takut lupa, malu, takut gagal, takut terhadap apa yang tidak diketahui dan takut karena pengalaman buruk dimasa lalu (Saputri dan Indrawati,2017).

Permasalahan kecemasan berbicara di depan umum memiliki beberapa dampak yang akan merugikan individu. Didukung dengan penelitian dari Ratnasari (2012), mengenai model untuk menurunkan kecemasan berbicara di depan umum menunjukkan hasil bahwa masalah yang dialami oleh siswa adalah kecemasan berbicara di depan umum, mengakibatkan siswa cenderung menarik diri untuk mengungkapkan apa yang ada dalam pikirannya (Saputri dan Indrawati, 2017). Kecemasan dan kekhawatiran yang dialami individu dengan

intensitas yang sangat kuat akan bersifat negative karena dapat menimbulkan gangguan pada diri individu baik secara fisik maupun secara psikis (Khairunisa,2019). Dalam penelitian yang dilakukan oleh Dian (2017) Menjelaskan bahwa individu yang cemas dalam komunikasi akan menarik diri dari pergaulan, berusaha sekecil mungkin untuk berkomunikasi, dan hanya akan berbicara apabila terdesak saja bila kemudian ia terpaksa berkomunikasi, pembicaraannya seringkali tidak relevan.

Menurut survey awal yang dilakukan di seluruh kelas XI pada tanggal 24 November 2021 dengan cara pembagian angket kepada 112 peserta didik di SMAN 5 Sinjai, terdapat 33 orang atau terdapat 29% siswa yang memiliki kecemasan berbicara di depan umum. Dari 29% siswa yang memiliki kecemasan berbicara terdapat 5 orang siswa yang memiliki nilai hasil angket di atas 70%. Adapun ciri-ciri yang dialami siswa yang mengalami kecemasan berbicara di SMAN 5 Sinjai antara lain seperti jantung yang berdebar-debar ketika namanya di sebut oleh guru, merasa was-was ketika akan berpendapat di depan kelas serta nada suara yang bergetar ketika sedang menjawab pertanyaan dari guru. Angket yang digunakan pada penelitian ini yaitu angket yang dikembangkan dari teori Zimbardo yang dikembangkan dari hasil penelitian Khusnul Khatimah. Selain pembagian angket kepada peserta didik, dilakukan juga wawancara dengan guru BK dan guru mata pelajaran yang ada di sekolah pada tanggal 24 November 2021 dan didapatkan informasi bahwa siswa enggan secara spontanitas untuk memberikan pendapat atau ide yang dimiliki ketika berada di depan kelas, guru harus terlebih dahulu meminta siswa untuk mempresentasikan tugas yang telah dikerjakan, siswa merasa tidak yakin dengan kemampuan yang dimiliki serta menganggap guru mata pelajaran adalah seseorang yang ditakuti.

Siswa yang mengalami kecemasan berbicara sering menghindari kegiatan-kegiatan yang dapat membuat dirinya menjadi pusat perhatian. Contohnya saat presentasi di depan kelas, individu

merasa “diadili”, merasa bahwa penampilan, gerak-geriknya sedang diamati dan tidak disukai. Demikian juga dengan apa yang disampaikan, individu merasa tidak dapat menarik teman-temannya untuk mendengarkan apa yang sedang dipresentasikan sehingga dirinya terlihat bodoh dihadapan teman-teman dan guru yang mengajar hingga kemudian dalam pikirannya guru pun akan memberikan nilai yang jelek terhadapnya. Kecemasan yang muncul membuat individu tidak bisa menyampaikan materi dengan lancar dan bahkan mencoba terus menghindar seperti berdiri paling belakang diantara teman-teman kelompok yang akan presentasi.

Hasil wawancara yang dilakukan kepada beberapa siswa pada tanggal 24 November 2021 didapatkan informasi bahwa siswa merasakan ketakutan ketika harus berbicara di depan umum, siswa takut ketika menyampaikan pendapatnya dan ternyata pendapat tersebut tidak sesuai dengan apa yang diinginkan oleh guru maka ia akan dimarahi, siswa takut dan merasa malu ketika sedang melakukan presentasi didepan kelas dan ternyata ada kalimat atau kata-kata yang salah maka ia akan ditertawakan oleh teman-temannya yang lain, siswa juga merasa ketika berada didepan kelas ia merasa begitu banyak mata yang memadangnya dan siap untuk menyerangnya. Apa yang dipikirkan oleh siswa merupakan bentuk pikiran-pikiran negatif yang kemudian muncul dalam perilaku siswa, seperti ketakutan, binggung, tidak dapat berkonsentrasi, khawatir, gelisah. Siswa yang merasakan cemas ketika berbicara di depan kelas terutama pada saat presentasi laporan, siswa merasa seperti “diadili”, merasa bahwa penampilan serta gerak geriknya sedang diamati dan tidak disukai. Demikian juga dengan apa yang siswa sampaikan, ia merasa tidak dapat menarik teman-temannya untuk mendengarkan apa yang sedang ia sampaikan sehingga dirinya terlihat bodoh didepan teman-teman dan guru yang sedang mengajar pada saat itu hingga kemudian didalam pikirannya guru akan memberikan nilai yang jelek terhadapnya. Kecemasan yang muncul membuat siswa tidak bisa menyampaikan materi dengan lancar dan bahkan mencoba terus menghindar seperti berdiri paling belakang diantara teman-teman kelompok yang akan presentasi. Melihat dampak yang ditimbulkan, maka penanganan terhadap kecemasan berbicara di depan umum yang dialami oleh siswa perlu mendapatkan penanganan yakni dengan menggunakan teknik

Restrukturisasi Kognitif (*Cognitive Restructuring*) (Fitri, 2017).

Peneliti tertarik menggunakan teknik restrukturisasi kognitif dari pendekatan konseling kognitif perilaku. Pemilihan ini didasari oleh latar belakang bahwa kecemasan berbicara merupakan evaluasi diri dan memiliki esensi yang terletak pada keyakinan dasar yang negative mengenai dirinya. Keyakinan dasar ini melibatkan kognisi individu. Oleh karena itu peneliti memandang intervensi yang melibatkan fungsi kognitif individu seperti konseling kognitif perilaku lebih sesuai untuk mengatasi kecemasan berbicara siswa. Tipe intervensi ini terfokus pada identifikasi *belief* (keyakinan) yang disfungsi dan mengubahnya menjadi *belief* yang lebih realistis.

Teknik restrukturisasi kognitif merupakan salah satu teknik dalam bimbingan dan konseling yang dapat mengubah *mindset* irasional siswa dalam menghadapi kecemasan berbicaranya menjadi suatu pemikiran yang positif, sehingga kecemasan dalam berbicara dapat berkurang (Nurimbawan, 2019:66). Konseling kognitif perilaku adalah teori konseling yang dipopulerkan oleh Aaron T. Beck pada tahun 1960. Dalam awal konsep teori konseling dikenal dengan *Cognitive Therapy* (CT) kemudian berkembang menjadi *Cognitive Behavior Therapy* (CBT). Terapi kognitif adalah suatu pendekatan yang mengkombinasikan penggunaan teknik kognitif dan perilaku untuk membantu individu memodifikasi *mood* dan perilakunya dengan mengubah pikiran yang merusak diri. Restrukturisasi Kognitif (*Cognitive Restructuring*) merupakan teknik yang menekankan pada perubahan pikiran-pikiran negatif menjadi pikiran-pikiran positif. *Cognitive Restructuring* berasumsi bahwa respon-respon perilaku dan emosional yang tidak adaptif dipengaruhi oleh keyakinan, sikap, dan persepsi (kognisi) konseli. Teknik restrukturisasi kognitif membantu klien menganalisis secara sistematis, memproses, dan mengatasi masalah-masalah berbasis kognitif dengan mengganti pikiran dan interpretasi negatif dengan pikiran dan interpretasi positif. Restrukturisasi kognitif melibatkan penerapan prinsip-prinsip belajar pada pikiran. Teknik ini dirancang untuk membantu mencapai respon emosional yang lebih baik dengan mengubah kebiasaan penilaian habitual sedemikian rupa sehingga menjadi tidak terlalu bias (Harwanti dan Jawahirul, 2016). Teknik restrukturisasi kognitif (*Cognitive Restructuring*) menurut Aaron Beck yaitu

memusatkan perhatian pada upaya mengidentifikasi dan mengubah pikiran-pikiran atau pernyataan diri negative dan keyakinan-keyakinan klien yang tidak rasional menjadi pikiran-pikiran yang positif dan rasional (Nursalim, 2013). Dengan prosedur ini membantu konseli untuk menetapkan hubungan antara persepsi dan kognisinya dengan emosi dan perilakunya. *Cognitive Restructuring* (CR) tidak hanya membantu konseli menghentikan pikiran-pikiran negatif yang merusak diri, tetapi mengganti pikiran tersebut menjadi pikiran yang positif.

Teknik *Cognitive Restructuring* berusaha merestrukturisasi sistem kepercayaan individu agar menjadi lebih realistis, rasional dan logis. Menurut Aaron Beck, banyak orang menjalani kehidupan yang tidak bahagia dan menderita gangguan psikologi karena mereka memelihara pikiran-pikiran yang tidak realistis dan tidak masuk akal. Restrukturisasi kognitif, berfokus pada modifikasi kognitif konseli. Teknik restrukturisasi kognitif menekankan bahwa permasalahan yang dialami konseli merupakan konsekuensi dari pikiran yang negatif. Tujuan teknik restrukturisasi kognitif yaitu untuk membangun pola pikir yang lebih sesuai dan positif (Damayanti dan Nurjannah, 2016). Restrukturisasi kognitif menitikberatkan pada upaya mengidentifikasi dan mengubah kesalahan kognisi atau persepsi klien tentang diri dan lingkungan (Rahmawati, 2016).

Berdasarkan penjelasan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa berbagai masalah yang mungkin terjadi pada tahap perkembangan remaja dapat menjadi salah satu penyebab terjadinya kecemasan berbicara pada siswa. Untuk mengurangi kecemasan berbicara tersebut, maka digunakanlah teknik Restrukturisasi Kognitif (*Cognitive Restructuring*). Hal inilah yang membuat penulis merasa tertarik dengan masalah tersebut dan mengajukan judul **Penerapan Teknik Restrukturisasi Kognitif (*Cognitive Restructuring*) untuk mengurangi Kecemasan Berbicara pada Siswa di SMAN 5 Sinjai.**

2. TINJAUAN PUSTAKA

A. Kecemasan Berbicara

2.1. Definisi Kecemasan Berbicara

Kecemasan berbicara di depan umum sering dialami oleh siswa. Permasalahan ini terjadi karena ketidakmampuan siswa ketika berhadapan dengan individu lain di depan umum. Siswa atau individu merasa cemas ketika berada di depan umum. Siswa beralasan bahwa kekhawatiran bila berada di depan

umum adalah takut di kritik atau dinilai negatif, takut lupa, malu, takut gagal, takut terhadap apa yang tidak diketahui dan takut karena pengalaman buruk dimasa lalu (Rahmawati & Nuryono, 2014).

Berdasarkan penjelasan diatas dapat diberikan kesimpulan bahwa kecemasan berbicara adalah keadaan dimana individu merasa tidak nyaman dan biasanya bersifat tidak menetap pada diri individu serta kekhawatiran berlebihan yang dirasakan oleh individu ketika dihadapkan pada kondisi-kondisi yang mengharuskan dia berbicara di depan bayak orang. Hal ini dikarenakan individu takut mendapatkan penilaian yang buruk oleh orang lain tentang dirinya oleh karena itu individu cenderung lebih suka untuk menarik diri dari lingkungan sosialnya atau bahkan menyendiri.

2.2. Aspek-aspek Kecemasan Berbicara

Menurut Winarni dalam (Khusnul, 2016), ada 5 aspek yang dimiliki oleh kecemasan berbicara. Aspek yang dimiliki antara lain:

- a. Aspek suasana hati. Aspek-aspek suasana hati dalam gangguan kecemasan adalah kecemasan, tegang, panik dan kekhawatiran, individu yang mengalami kecemasan memiliki perasaan adanya hukuman atau bencana yang akan mengancam dari sumber tertentu yang tidak diketahui.
- b. Aspek kognitif. Aspek-aspek dalam gangguan kecemasan menunjukkan kekhawatiran dan keprihatinan mengenai bencana yang diantisipasi oleh individu, misalnya seseorang individu yang takut berada di tengah khalayak ramai menghabiskan banyak waktu untuk khawatir mengenai hal-hal yang tidak menyenangkan yang mungkin terjadi dan kemudian merencanakan bagaimana harus hal-hal tersebut.
- c. Aspek somatik. Aspek-aspek somatik dari kecemasan dapat dibagi menjadi dua kelompok yaitu pertama adalah aspek-aspek langsung yang terdiri dari keringat, mulut kering, bernapas pendek, denyut nadi cepat, tekanan darah meningkat, kepala terasa berdenyut-denyut, dan otot terasa tegang. Kedua apabila kecemasan berkepanjangan, aspek-aspek tambah seperti tekanan darah meningkat secara kronis, sakit kepala dan gangguan usus (kesulitan dalam pencernaan, dan rasa nyeri pada perut) dapat terjadi.

- d. Aspek Afektif yaitu perasaan malu, gelisah dan bingung.
- e. Perilaku motorik. Orang-orang yang cemas sering merasa tidak tenang, gugup, kegiatan motorik menjadi tanpa arti dan tujuan misalnya jari-jari kaki mengetukngetuk, bicara patah-patah, tidak banyak bicara, gemeteran, kepala menunduk atau berusaha menghindari tatap mata dan sangat kaget terhadap suara yang terjadi secara tiba-tiba. Aspek-aspek motorik ini merupakan gambaran rancangan kognitif dan somatik yang tinggi pada individu dan merupakan usaha untuk melindungi diri dari apa saja yang dirasanya mengancam.

Dari beberapa pendapat ahli yang telah dipaparkan diatas dapat ditarik kesimpulan yaitu dalam kecemasan berbicara terdapat banyak aspek yang mempengaruhinya. Diantaranya ada aspek yang mempengaruhi suasana hati, kognitif, somatic, afektif dan motoric dari individu yang mengalami kecemasan.

2.3. Ciri-ciri Kecemasan Berbicara di Depa Umum

Ciri-Ciri kecemasan berbicara di depan kelas berikut ini adalah dua ciri-ciri kecemasan berbicara di depan kelas yaitu ciri psikologis dan fisiologis seperti yang dikemukakan oleh Bucklewn (dalam Triantor Safaria, 2012):

- a. Ciri Psikologis Ciri kecemasan ini ditandai dengan adanya berpikiran negatif tentang suatu tugas atau kehabisan waktu dalam mengerjakan tugas, ragu-ragu akan kemampuan diri, takut dipermalukan ketika berada di depan kelas (di depan teman atau guru), takut akan kegagalan, takut akan mengalami sakit, kecurigaan bahwa ia telah dinilai oleh orang-orang dan menjadi tidak disukai, merasah sedih dan rendah diri oleh kekhawatiran yang berlebihan.
- b. Ciri kecemasan ini ditandai dengan adanya pusing atau sakit kepala, sakit perut, muncul jerawat, muka memerah karena malu, naiknya pola suara ketika sedang berbicara, kaki dan tangan mengalami mati rasa, pusing yang berat atau kehilangan kesadaran dan sulit bernafas.

Berdasarkan uraian diatas mengenai ciri-ciri kecemasan berbicara di depan umum maka dapat disimpulkan bahwa gejala kecemasan berbicara di muka umum terdiri dari ciri filosofis, psikologis, dan ciri perilaku secara umum

2.4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Berbicara

Menurut Monarth & Kase (2007) Faktor-faktor yang mempengaruhi individu mengalami kecemasan berbicara, adalah sebagai berikut:

1. Faktor biologis Rasa takut maupun cemas dialami semua orang ketika berhadapan dengan bahaya. Pada saat menghadapi situasi yang membuatnya merasa tidak nyaman, respon fisiologis yang tampak adalah, pertama, sistem saraf simpatis memproduksi dan melepaskan adrenalin. yaitu suatu hormon *fight* (Menghadapi) dan *flight* (Menghindari) situasi bahaya. Kedua, detak jantung berdebar dengan kuat; tekanan darah naik; wajah bersemu merah. Ketiga, merasakan adanya sensasi dingin dan gemetar pada tangan dan kaki. Keempat, nafas memburu dengan cepat; sulit mengatur pernafasan dan mengalami sakit kepala ringan. Kelima, berkeringat pada sekujur tubuh.
2. Faktor Pikiran Negatif Pikiran akan memicu respon biologis sebaliknya adakalanya respon biologis yang menampakkan kecemasan dan pikiran negatif akan menyertainya. Pikiran negatif yang umumnya timbul, pertama bahwa berbicara di depan kelas menakutkan. Kedua, pikiran yang terlalu berlebihan terhadap konsekuensi negatif dari suatu situasi sosial. Ketiga, penalaran emosi merupakan suatu pemikiran tentang adanya perasaan cemas misalnya sakit perut akan menyebabkan individu mengungkapkan pendapat dengan buruk. Keempat, Adanya perasaan kurang mampu mengatasi beberapa kesulitan pada situasi sosial. Kelima, fokus terhadap aspek negatif dari suatu situasi dan mengabaikan hal-hal yang positif.
3. Faktor Perilaku Menghindar Respon yang alami saat mengalami kecemasan adalah bagaimana agar dapat lepas dari kondisi tersebut dengan strategi menghindar. Kita ingin menghindari situasi yang membuat tegang tersebut secepat mungkin dan tidak ingin kembali pada situasi yang sama.
4. Faktor Emosional Saat kita menunjukkan situasi takut, kita mengalami respon fisiologis, kognitif dan perilaku yang menggambarkan situasi tersebut sehingga kita sendiri yang mengembangkan rasa takut terhadap situasi tertentu. Individu tersebut cenderung

merasakan perasaan cemas, takut, kuatir, merasa tidak mudah menghadapi situasi sosial, tegang, panik, dan gugup menghadapi situasi berbicara di depan umum. Saat individu menghindari situasi berbicara di depan kelas tersebut, mereka menyadari implikasinya terhadap karir dan kehidupan sosial. Hal tersebut menyebabkan perasaan depresi, murung, frustrasi, putus asa, dan perasaan takut.

Berdasarkan beberapa pendapat diatas maka dapat disimpulkan bahwa kecemasan berbicara di depan umum yang dialami oleh individu dapat dipengaruhi oleh Pengalaman negatif di masa lalu dan Pikiran yang tidak rasional yang dimiliki oleh individu..

B. Restrukturisasi Kognitif

2.5. Definisi Restrukturisasi Kognitif

Teknik restrukturisasi kognitif adalah salah satu teknik yang ada dalam pendekatan perilaku-kognitif (*cognitive behavior*). *Cognitive behavior* memusatkan perhatian pada kegiatan mengubah pola pikir destruktif dari pikiran dan perilaku (Noviandari, 2016). Pendekatan *cognitive behavior* pada dasarnya meyakini bahwa pola pemikiran manusia terbentuk melalui proses rangkaian stimulus–kognisi–respons (SKR) yang saling berkaitan dan membentuk semacam jaringan SKR dalam otak manusia, dimana proses kognitif akan menjadi faktor penentu dalam menjelaskan bagaimana manusia berfikir, merasa dan bertindak (Sabaruddin, dkk, 2020).

Restrukturisasi kognitif berfokus pada identifikasi dan mengubah keyakinan irasional dan pernyataan diri serta pikiran-pikiran yang negatif. Peneliti mengatakan bahwa Teknik Restrukturisasi Kognitif cukup efektif dalam membantu mereduksi kecemasan berbicara siswa, karena Restrukturisasi Kognitif merupakan suatu teknik yang digunakan dalam proses psikoterapi belajar untuk mengidentifikasi dan membantah pikiran irasional atau maladaptif, seperti berpikir semu, pemikiran magis dan penalaran emosional, yang umumnya terkait dengan banyak gangguan kesehatan mental (Lestari, 2018).

Murk dalam (Damayanti dan Nurjannah, 2016) mendefinisikan Restrukturisasi Kognitif, yaitu teknik yang menghasilkan kebiasaan baru pada konseli dalam berfikir, merasa, bertindak dengan cara mengidentifikasi kebiasaan bermasalah, memberi label pada kebiasaan tersebut, dan menggantikan tanggapan/perspsi diri yang negatif/irasional menjadi lebih rasional/relistis. *Cognitive Restructuring*

memusatkan perhatian pada upaya mengidentifikasi dan mengubah pikiran-pikiran atau pernyataan diri negatif dan keyakinan-keyakinan konseli yang tidak rasional. *Cognitive Restructuring* menggunakan asumsi bahwa respons-respons perilaku dan emosional yang tidak adaptif dipengaruhi oleh keyakinan, sikap, dan persepsi (kognisi) konseli. Konseling dengan menggunakan teknik restrukturisasi kognitif akan diarahkan pada perbaikan fungsi berfikir, merasa dan bertindak dengan menekankan otak sebagai pusat penganalisa, pengambil keputusan, bertanya, dan bertindak dan memutuskan kembali. Kesalahan berpikir yang biasanya bersifat tidak rasional menimbulkan pernyataan diri individu yang negatif. Rendahnya harga diri siswa dipengaruhi oleh irasionalitas, kebutaan terhadap realitas, pola pikir yang kaku, ketakutan pada hal baru dan persepsi pemikiran yang salah akan kondisi dirinya. Peneliti tertarik untuk menggunakan teknik restrukturisasi kognitif dari pendekatan konseling kognitif perilaku. Pemilihan ini didasari oleh latar belakang bahwa harga diri merupakan sebuah evaluasi diri, dan memiliki esensi yang terletak pada keyakinan dasar yang negatif mengenai dirinya. Keyakinan dasar ini melibatkan kognisi individu. Oleh karena itu peneliti memandang intervensi yang melibatkan fungsi kognitif individu seperti konseling kognitif perilaku lebih sesuai untuk meningkatkan harga diri. Tipe intervensi ini fokus pada identifikasi *belief* (keyakinan) yang disfungsional dan mengubahnya menjadi *belief* yang lebih realistis.

Dari beberapa pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa Teknik Restrukturisasi Kognitif yaitu teknik yang memusatkan perhatian pada upaya mengubah pikiran-pikiran negative konseli menjadi pikiran-pikiran positif.

2.6. Tujuan Restrukturisasi Kognitif

Tujuan teknik restrukturisasi kognitif dilakukan pada individu yaitu untuk menyanggah keyakinan irasional individu tentang pemikiran negatif dengan menggunakan metode pengumpulan data asumsi negatif, lembar pekerjaan rumah, membentuk interpretasi yang berbeda, merubah pola pikir dan menentang keyakinan yang salah. (Nurimbawan, 2019).

Tujuan dari implementasi teknik restrukturisasi kognitif yaitu untuk membangun pola pikir yang lebih adaptif atau sesuai. Menurut Connolly, restrukturisasi kognitif membantu konseli untuk belajar berpikir secara berbeda, untuk mengubah pemikiran yang salah, mendasar dan

menggantikannya dengan pemikiran yang lebih rasional, realistis, dan positif. Kesalahan berpikir diekspresikan melalui pernyataan diri yang negatif. Pernyataan diri yang negatif mengindikasikan adanya pikiran, pandangan dan keyakinan yang irasional. (Damayanti dan Nurjannah, 2016)

Dari beberapa tujuan yang tertera diatas maka dapat disimpulkan bahwa tujuan dari restrukturisasi kognitif yaitu untuk memperbaiki pola pikir peserta didik menjadi lebih rasional dengan mengubah pikiran-pikiran negatif tentang diri sendiri dan situasi-situasi di luar diri menjadi pikiran-pikiran yang positif.

2.7. Langkah-Langkah Teknik Restrukturisasi Kognitif

Cormier (Rezky, 2018) mengungkapkan bahwa, tahapan-tahapan prosedur CR (*Cognitive Restructuring*) terdapat enam bagian utama yaitu dapat dijelaskan sebagai berikut:

1. Rasional; tujuan dan tinjauan singkat prosedur. Rasional digunakan untuk memperkuat keyakinan konseli bahwa "pernyataan diri" dapat mempengaruhi perilaku, dan khususnya pernyataan-pernyataan diri negative atau pikiran-pikiran menyalahkan diri dapat berisikan penjelasan tentang tujuan terapi, gambaran singkat prosedur yang akan dilaksanakan, dan pembahasan tentang pikiran-pikiran diri positif dan negative.
2. Identifikasi pikiran konseli dalam situasi problem. Setelah klien menerima rasional yang diberikan, langkah berikutnya adalah melakukan suatu analisa terhadap pikiran-pikiran klien dalam situasi yang mengandung tekanan atau situasi yang menimbulkan kecemasan.
3. Pengenalan dan latihan *coping thought* (CT) Pada tahap ini terjadi perpindahan focus dari pikiran-pikiran klien yang merusak diri menuju ke bentuk pikiran lain yang tidak kompatibel dengan pikiran yang merusak diri. Pikiran-pikiran yang tidak kompatibel ini disebut sebagai pikiran yang menanggulangi (*coping thought* = ct) atau pernyataan yang menanggulangi (*coping statement* = cs) atau intruksi diri yang menanggulangi (*coping selfinstruction*= csi). Semuanya dikembangkan untuk klien. Pengenalan dan pelatihan cs tersebut penting

untuk mendukung keberhasilan seluruh prosedur Restrukturisasi Kognitif.

4. Pindah dari pikiran-pikiran negatif ke *coping thought* (CT) Setelah konseli mengidentifikasi pikiran-pikiran negatif dan mempraktikkan CS alternatif, konselor selanjutnya melatih konseli untuk pindah dari pikiran-pikiran negatif ke CS. Terdapat dua kegiatan dalam prosedur ini, yaitu : pemberian contoh peralihan pikiran oleh konselor dan latihan peralihan pikiran oleh konseli.
5. Pengenalan dan latihan penguatan positif Bagian terakhir dari *Cognitive Restructuring* berisikan kegiatan mengajar konseli tentang cara-cara memberikan penguatan bagi dirinya sendiri untuk setiap keberhasilan yang dicapainya. Ini dapat dilakukan dengan cara konselor memodelkan dan konseli mempraktikkan pernyataan-pernyataan diri yang positif.
6. Tugas rumah dan tindak lanjut Meskipun tugas rumah merupakan bagian integral dari setiap tahapan prosedur *cognitive restructuring*, konseli pada akhirnya dapat mampu untuk menggunakan *cognitive restructuring* kapan pun diperlukan dalam situasi yang menekan. Tugas rumah ini dimaksudkan untuk memberikan kesempatan kepada konseli untuk mempraktikkan ketrampilan segera untuk mengerjakan tugas yang diperoleh dalam menggunakan CS dalam situasi yang sebenarnya.

Proses konseling yang didasarkan pada restrukturisasi kognitif diharapkan dapat memberikan pemahaman kepada konseli atas pemikiran yang irasional, emosi dan pola perilaku, harapan konseling kognitif perilaku yaitu munculnya restrukturisasi kognitif dari pemikiran yang irasional dan sistem kepercayaan yang menyimpang untuk membawa perubahan emosi dan perilaku ke arah yang lebih baik.

3. METODE PENELITIAN

3.1. Pendekatan Penelitian

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen. Dalam penelitian ini desain penelitian yang digunakan adalah *Quasi experimental design*. Artinya, desain ini mempunyai kelompok kontrol, tetapi tidak dapat berfungsi sepenuhnya untuk

mengontrol variabel-variabel luar yang mempengaruhi pelaksanaan eksperimen (Sugiyono, 2019).

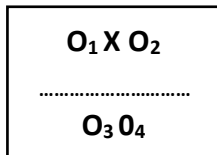
3.2. Variabel dan Desain Penelitian

a. Variabel Penelitian

Variabel penelitian dibagi menjadi dua macam variabel yaitu variabel terikat (*dependent*) dan variabel bebas (*independent*). Variabel terikat (Y) pada penelitian ini adalah kecemasan berbicara. Dan variabel bebas (X) yaitu penerapan teknik Restrukturisasi Kognitif.

b. Desain Penelitian

Desain penelitian yang digunakan penulis adalah penelitian *Quasi Experiment* dengan bentuk *Pretest-Posttest Control Group Design*. Di dalam desain ini, penelitian menggunakan satu kelompok eksperimen dengan kelompok pembanding (kelompok kontrol) dengan diawali dengan sebuah test yaitu pretest yang diberikan kepada kedua kelompok, kemudian diberi perlakuan atau treatment. Kemudian setelah diberikan treatment diakhiri dengan sebuah test akhir yaitu posttest yang diberikan kepada kedua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, untuk mengetahui keadaan kelompok setelah treatment. Adapun desain penelitian menurut Sugiyono (2019) dapat digambarkan sebagai berikut:



3.3. Definisi Operasional Variabel

a. Kecemasan Berbicara di Depan Umum

Kecemasan berbicara di depan umum adalah keadaan dimana individu merasa tidak nyaman dan biasanya bersifat tidak menetap pada diri individu serta kekhawatiran berlebihan yang dirasakan oleh individu ketika dihadapkan pada kondisi-kondisi yang mengharuskan dia berbicara di depan banyak orang. Hal ini dikarenakan individu takut mendapatkan penilaian yang buruk oleh orang lain tentang dirinya oleh karena itu individu cenderung lebih suka untuk menarik diri dari lingkungan sosialnya atau bahkan menyendiri.

Siswa yang mengalami kecemasan berbicara sering menghindari kegiatan-kegiatan yang dapat

membuat dirinya menjadi pusat perhatian selain itu siswa juga enggan secara spontanitas untuk memberikan pendapat atau ide yang dimiliki ketika berada di depan kelas karena takut pendapat yang ia utarakan salah, banyak siswa yang merasa tidak yakin dengan kemampuan yang dimiliki serta menganggap guru mata pelajaran adalah seseorang yang ditakuti.

b. Restrukturisasi Kognitif

Restrukturisasi kognitif. Restrukturisasi kognitif adalah teknik yang berfokus pada identifikasi dan mengubah keyakinan irasional individu dan pernyataan diri serta pikiran-pikiran yang negative mejadi pikiran-pikiran positif. Dalam teknik restrukturisasi kognitif terdapat enam tahapan yaitu rasional, identifikasi fikiran konseli dalam situasi problem, pengenalan dan latihan *coping thought*, pindah dari pikiran-pikiran negative ke *coping thought*, pengenalan dan latihan penguatan positif, serta tugas rumah dan tindak lanjut.

3.4. Populasi dan Sampel

a. Populasi

Populasi dari penelitian ini adalah siswa kelas XI IPA 1,2,3 dan XI IPS 1 dan 2 di SMAN 5 Sinjai. Data ini diperoleh dari hasil wawancara dan pembagian angket dihasilkan 33 siswa yang teridentifikasi mengalami kecemasan berbicara. Berikut ini disajikan populasi penelitian dalam bentuk tabel penyebaran populasi.

No	Kelas	Jumlah Siswa	Populasi
1	XI MIPA 1	34	6
2	XI MIPA 2	34	3
3	XI MIPA 3	34	5
4	XI MIPA 4	35	9
5	XI IPS 1	35	7
6	XI IPS 2	34	3

b. Sampel

Dalam penelitian ini penarikan sampel dilakukan dengan teknik *Simple Random Sampling*. *Simple Random Sampling* adalah teknik penentuan sampel yang dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi itu. Jumlah sampel yang akan digunakan pada penelitian ini sebanyak 24 siswa yang terindikasi mengalami kecemasan berbicara. 24 siswa yang terindikasi tersebut kemudian dibagi menjadi 2 kelompok, yaitu kelompok control dan kelompok eksperimen.

3.5. Teknik pengumpulan data

a. Observasi

Teknik observasi merupakan metode pengumpulan data yang digunakan untuk mengurangi kecemasan berbicara siswa di SMAN 5 Sinjai. Observasi dilakukan peneliti pada saat am pelajaran berlangsung dan mengamati ketika siswa di tunjuk untuk menjawab maupun untuk melakukan presentasi di depan kelas. Adapun gejala-gejala yang dapat diamati secara langsung oleh peneliti yaitu berkeringat, berbicara terbata-bata, menunduk atau berusaha menghindari kontak mata, suara yang semakin lama semakin mengecil, dan berusaha melemparkan kesempatan yang diberikan kepada temannya yang lain.

b. Angket

Penulis menggunakan angket (*kuisisioner*) angket merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi beberapa pernyataan tertulis kepada responden/subjek penelitian. Dalam penelitian ini metode angket digunakan untuk memastikan bahwa data yang didapatkan dilapangan benar-benar valid dan bersifat reabilitas. Angket ini dikembangkan dari teori Zimbardo yang terbagi atas 5 aspek yaitu; aspek suasana hati, aspek kognitif, aspek somatic, aspek afektif, dan aspek motorik yang dikembangkan dari hasil penelitian Khusnul Khotimah.

Angket yang digunakan pada penelitian ini bersifat tertutup, yang dilengkapi dengan empat pilihan jawaban yaitu sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), dan sangat tidak sesuai (STS). Untuk kepentingan analisis data, maka angket penelitian ini menggunakan skala Likert dengan rentang 1-4, dimana untuk item negative pilihan jawaban SS bobotnya 4, jawaban S bobotnya 3, jawaban TS bobotnya 2, dan jawaban STS bobotnya 1. Sedangkan untuk item positif pilihan jawaban SS bobotnya 1, jawaban S bobotnya 2, jawaban TS bobotnya 3, dan jawaban STS bobotnya 4.

3.6. Teknik Analisis Data

a. Analisis Statistik Deskriptif

Analisis ststistik deskriptif untuk mengetahui gambaran masalah kecemasan berbicara pada siswa di SMAN 5 Sinjai terhadap kelompok eksperimen yaitu sebelum dan sesudah pemberian konseling kelompok dengan teknik

restrukturisasi kognitif atau hasil *pretest* dan *post-test* dan juga kelompok kontrol dengan menggunakan tabel distribusi frekuensi dan presentase dengan rumus presentase, sebagai berikut :

$$B = \frac{F}{Tfi} \times 100\%$$

Keterangan :

B = Presentase

F = Frekuensi yang di cari presentasinya

Tfi = Total frekuensi (jumlah subjek/sampel)

Untuk memperoleh gambaran umum tingkat kecemasan berbicara siswa di SMAN 5 Sinjai sebelum dan sesudah perlakuan berupa penerapan konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif maka untuk keperluan tersebut , dilakukan perhitungan rata-rata skor variable dengan rumus (Siregar, 2016:20) :

$$Me = \frac{\sum Xi}{n}$$

Dimana :

Me = Mean (rata-rata)

Xi = Nilai X ke i sampai ke n

n = Banyaknya subjek (sampel)

Adapun gambaran umum tentang kelas XI siswa SMAN 5 Sinjai sebelum (*pretest*) dan sesudah (*post-test*) diberikan perlakuan, dilakukan menggunakan pengukuran variable kecemasan berbicara menggunakan skala yang terdiri dari 30 item pertanyaan, sehingga dapat diperoleh sor ideal tertinggi yaitu 120 (30 x 4 = 120) kemudian dikurangkan dengan skor ideal terendah yaitu 30 (30 x 1 = 30), selanjutnya dibagi menjadi 4 kelas interval (90 : 4 = 22,5 dibulatkan menjadi 22). Adapun kategori kecemasan berbicara siswa adalah :

Interval	Kategori
97-120	Sangat Tinggi
75-96	Tinggi
53-74	Rendah
30-52	Sangat Rendah

b. Analisis Statistik Inferensial

Analisis inferensial digunakan untuk menguji hipotesis yang telah diajukan. Hipotesis yang telah diuji dengan statistik parametrik dengan menggunakan *t-test*. Penggunaan *t-test* mensyaratkan bahwa data setiap variabel yang akan

dianalisis harus berdistribusi normal dan homogen. Oleh karena itu dilakukan pengujian normalitas data dan pengujian homogenitas sebagai berikut :

1. Uji Normalitas Data

Menurut Djarwanto (Fauziah, 2019) uji normalitas digunakan untuk menguji sebaran data berdistribusi normal (H0) atau tidak (H1). Untuk keperluan uji normalitas dalam penelitian ini digunakan rumus Kolmogorov-Smirnov. Uji normalitas dimaksudkan untuk menguji apakah variabel memiliki distribusi normal (H0) atau tidak (H1). Normalitas dapat dideteksi apabila nilai signifikansi > 0,05. Pengujian ini dilakukan untuk mengetahui apakah nantinya penelitian ini akan menggunakan statistik parametrik atau menggunakan statistik non parametrik.

H0 : Data distribusi normal

H1 : Data tidak berdistribusi normal

Tests of Normality

Kelas	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk			
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.	
hasil penelitian	pretest eksperimen	.167	12	.200*	.943	12	.533
	posttest eksperimen	.145	12	.200*	.962	12	.808
	pretest kontrol	.209	12	.153	.825	12	.019
	posttest kontrol	.158	12	.200*	.940	12	.503

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Berdasarkan output diatas diperoleh nilai Sig. *pre-test* eksperimen sebesar 0.200, *post-test* eksperimen 0.200, *pre-test* eksperimen 0.200 dan *post-test* kontrol 0.200. Nilai tersebut lebih > 0.05. maka dapat disimpulkan bahwa nilai residual berdistribusi normal.

2. Uji Homogenitas Data

Untuk menguji homogenitas data dilakukan *Uji Homogeneity Of Variance*. Pengujian homogenitas sebelumnya diajukan hipotesis sebagai berikut:

H0 : Data varian homogen

H1 : Data tidak varian homogen

Pengujian *Homogeneity Of Variance* menggunakan aplikasi *IBM SPSS Statistic 25 for*. Kriteria yang digunakan yaitu tolak H0 apabila nilai F hitung ≤ F tabel. Penentuan F tabel yang telah ditetapkan yaitu 5% atau 0,05 (Irianto, 2014).

Test of Homogeneity of Variance

		Levene			
		Statistic	df1	df2	Sig.
Hasil rekturisasi	Based on Mean	.266	1	22	.611
	Based on Median	.161	1	22	.692
	Based on Median and with adjusted df	.161	1	21.9	.692
				95	
	Based on trimmed mean	.277	1	22	.604

Berdasarkan output diatas diketahui nilai signifikansi (Sig) based on mean adalah sebesar 0.611 > 0.05, sehingga dapat disimpulkan bahwa varians data *post-test* kelas eksperimen dan data *post-test* kelas kontrol adalah sama atau homogen.

3. Uji Hipotesis

Pada penelitian ini, uji hipotesis yang digunakan adalah teknik *t-test independent*. Teknik ini bertujuan untuk menguji beda dua sampel yang independen, misalnya mean dari sampel perlakuan dan sampel kontrol (Nazir, 2017).

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1. Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian dengan menggunakan *quasi experimental design* yang dilakukan terhadap siswa mengenai kecemasan berbicara siswa sebelum dan sesudah melakukan *intervensi* melalui layanan konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif di SMAN 5 Sinjai, maka berikut ini akan dilakukan analisis dengan menggunakan analisis statistic deskriptif untuk mengetahui gambaran tingkat kecemasan berbicara siswa sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) diberikan *treatment* dan analisis statistic *parametric* (*uji independent sample t-test*) untuk menguji hipotesis penelitian tentang adanya perbedaan kecemasan berbicara siswa sebelum dan sesudah diberi perlakuan berupa konseling kelompok teknik restrukturisasi kognitif.

Responden dalam penelitian ini sebanyak 24 orang siswa yang terbagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok control. Anggota dari kedua kelompok tersebut masingmasing 12 orang siswa. Berikut merupakan gambaran responden penelitian pada siswa kelas XI di SMAN 5 Sinjai.

Berikut adalah hasil pretest dan posttest yang diberikan kepada kelas eksperimen dan kelas kontrol.

No	Kelas Eksperimen		Kelas Kontrol	
	Pre-test	Post-test	Pre-test	Post-test
1	108	81	95	106
2	98	83	96	100
3	101	72	94	91
4	96	67	98	100
5	101	73	99	96
6	82	60	101	99
7	109	90	104	102
8	103	83	88	85
9	86	55	74	73
10	90	63	101	90
11	79	50	104	108
12	99	79	74	78

Berdasarkan hasil *pretest-posttest* diatas, dapat dilihat bahwa ada penurunan yang dialami kelas eksperimen sebelum dan setelah pemberian *treatment*. Sedangkan hasil dari *pretest-posttest* kelas control menunjukkan tidak konsistennya perolehan nilai yang diperoleh. Analisis statistik deskriptif dimaksudkan untuk memperoleh gambaran mengenai kecemasan berbicara siswa di SMAN 5 Sinjai. Tingkat kecemasan berbicara siswa diperoleh melalui penyebaran angket diprwakilan kelas XI. Data hasil penelitian diperoleh melalui pengisian angket kecemasan berbicara. Hasil tersebut akan diuraikan sebagai berikut:

Descriptive Statistics

	N	Minim um	Maxi mum	Mean	Std. Deviation
Pretest Eksperimen	12	79	109	96.00	9.751
Posttest Eksperimen	12	50	90	71.33	12.485
Pretest Kontrol	12	74	104	94.00	10.357
Postes Kontrol	12	73	108	94.00	10.905
Valid N (listwise)	12				

Berdasarkan hasil analisis statistic deskriptif yang diolah melalui IBM SPSS Statistic 25 diperoleh nilai minimum *pretest* kelompok eksperimen sebesar 77 dan nilai maksimum sebesar 109. *Posttest* eksperimen memperoleh nilai minimum sebesar 50 nilai maksimum sebesar 90. Kemudian *pretest* kelompok kontrol nilai minimumnya sebesar 74 dan

nilai maksimum sebesar 104. *Posttest* kelompok control memperoleh nilai minimum sebesar 73 dan nilai maksimum sebesar 108.

Statistik deskriptif menunjukkan nilai rata-rata *pretest* kelompok eksperimen sebesar 96.00 dan *posttest* kelompok eksperimen sebesar 71.33 dimana hal tersebut menunjukkan bahwa nilai rata-rata kelompok eksperimen setelah diberikan *treatment* lebih rendah yaitu 71.33 dibandingkan dengan sebelumnya yaitu 96.00. Sedangkan *pretest* kelompok kontrol memperoleh nilai rata-rata sebesar 94.00 dan *posttest* kelompok kontrol sebesar 94.00. Dari nilai rata-rata tersebut dapat dilihat bahwa nilai rata-rata kelompok eksperimen mengalami penurunan setelah pemberian *treatment* sedangkan kelompok kontrol tidak mengalami.

4.2. Pengujian Hipotesis

Hipotesis teoritik yang diajukan dalam penelitian ini adalah “Penerapan teknik restrukturisasi kognitif untuk mengurangi kecemasan berbicara siswa di SMAN 5 Sinjai”. Dilakukan dengan pengujian hipotesis, sehingga rumusan hipotesis statistiknya menjadi:

H₀: Tidak ada perbedaan tingkat kecemasan berbicara siswa yang mendapatkan teknik restrukturisasi kognitif dengan siswa yang tidak mendapatkan teknik restrukturisasi kognitif.

H₁ : Ada perbedaan tingkat kecemasan berbicara siswa yang mendapatkan teknik restrukturisasi kognitif dengan siswa yang tidak mendapatkan teknik restrukturisasi kognitif.

Pengujian hipotesis pada penelitian kali ini dilakukan menggunakan *Independent Sample T Test* yang sejalan dengan hasil uji persyaratan baik uji normalitas maupun homogenitas.

Group Statistics

Kelas	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
hasil rekturisasi eksperimen	12	70.33	12.616	3.642
posttest control	12	93.33	11.428	3.299

Output diatas menunjukkan perolehan nilai Sig. (2-tailed) sebesar 0,000 < 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan rata-rata tingkat

kecemasan berbicara siswa yang diberi layanan teknik restrukturisasi kognitif dengan siswa yang tidak diberikan layanan teknik restrukturisasi kognitif. Perbedaan rata-rata tersebut dapat dilihat pada tabel diatas yang menunjukkan mean *posttest* kelas eksperimen sebesar 70,33 dimana angka tersebut lebih rendah dibandingkan mean *posttest* kelas kontrol sebesar 93,33.

4.3. Pembahasan

Berdasarkan hasil data awal yang dilakukan dari pembagian angket yang dilakukan oleh peneliti, ditemukan beberapa siswa yang teridentifikasi mengalami masalah kecemasan berbicara ditandai dengan siswa yang selalu berpikir negative akan kemampuannya sendiri, peserta didik takut ditertawakan oleh teman-temannya, sering merasa gemetar ketika ditunjuk oleh guru, dan selalu berusaha menghindari ketika guru meminta siswa untuk naik kedepan kelas. Hal tersebut diatas sejalan dengan pendapat yang diutarakan oleh Wahyuni (2014), dimana

Individu yang mengalami kecemasan dalam melakukan komunikasi memiliki beberapa karakteristik. Menurut Wahyuni (2014), ciri-ciri adanya kecemasan komunikasi diantaranya, ketakutan sebelum dan selama aktivitas atau kegiatan berlangsung, pembangkitan fisiologis (kegelisahan yang ditimbulkan oleh meningkatnya aktivitas sistem saraf otonom, pembangkit reaksi subjektif pada diri individu, tidak dapat mengendalikan perasaan, ketakutan atau kecemasan dalam menyatakan sesuatu, dan perasaan takut dinilai orang lain. Selanjutnya menurut Monarth & Kase (Khairunnisa, 2019) yaitu ada beberapa faktor yang mempengaruhi individu mengalami kecemasan berbicara, faktor yang pertama yaitu faktor biologis dimana individu merasa takut atau cemas ketika menghadapi situasi yang membuatnya tidak nyaman maka pada saat itu individu akan melepaskan adrenalin baik itu adrenalin menghadapi ataupun menghindari, detak jantung yang berdebar dengan kuat, merasakan sensasi dingin dan gemetar pada tangan dan kaki, nafas yang memburu dan cepat. Faktor yang kedua yaitu faktor pikiran negative, respon biologis yang menampakkan kecemasan akan menimbulkan pikiran negative dan pikiran negative yang umumnya akan muncul yaitu berbicara di depan kelas merupakan suatu hal yang menakutkan, adanya perasaan kurang mampu mengatasi situasi yang sedang berlangsung

serta individu terlalu fokus ke aspek negative suatu situasi dan mengabaikan hal-hal positif.

Aydin (khairunnisa, 2019) menyatakan bahwa kecemasan berbicara merupakan kekhawatiran Komunikasi yang terjadi dalam kasus dimana peserta didik tidak memiliki kemampuan komunikasi yang matang meskipun mereka memiliki gagasan dan pemikiran matang. Ini mengacu pada ketakutan untuk berkomunikasi secara nyata dengan orang lain. artinya kekhawatiran komunikasi mengacu pada frustrasi atau kekhawatiran karena ketidakmampuannya untuk memahami orang lain atau mengekspresikan dirinya. oleh karena itu kecemasan berbicara yang dialami oleh individu tidak boleh dibiarkan berlarut-larut karena dapat mengakibatkan dampak yang buruk bagi individu, diantaranya Berdasarkan dari hasil penelitian McCroskey, Booth-Butterfield, & Payne (1989), Khan Ejaz, dan Azmi (2009) diketahui bahwa kecemasan yang dialami peserta didik ketikaberbicara di depan kelas memiliki dampak negatif terhadap performa akademis, seperti kurangnya keterlibatan dalam proses pembelajaran, kurang optimalnya performa saat presentasi, penurunan prestasi belajar dan besarnya peluang untuk tidak naik kelas (Khairunnisa, 2019).

Dari uraian permasalahan diatas pemilihan layanan konseling kelompok berperan penting dalam mengurangi masalah kecemasan berbicara yang dialami oleh beberapa siswa di SMAN 5 Sinjai. Konseling kelompok merupakan suatu upaya pemberian bantuan kepada siswa melalui kelompok yang beranggotakan 8-15 orang, untuk mendapatkan informasi yang berguna agar dapat menyelesaikan masalah yang dihadapi, maupun menyusun rencana, membuat keputusan yang tepat, serta untuk memperbaiki dan mengembangkan pemahaman terhadap diri sendiri dalam menunjang terbentuknya perilaku baru yang konstruktif. Natawidjaja dalam (Saraswati, Ema dan Martin, 2020:200) mengutarakan bahwa konseling kelompok merupakan upaya bantuan kepada individu dalam suasana kelompok yang bersifat penyembuhan. Sejalan dengan pendapat tersebut, Prayitno (Fitri dan Marjohan, 2016: 2) mengartikan konseling kelompok sebagai bentuk kegiatan layanan yang dilakukan dalam kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok.

Lebih jauh dijelaskan bahwa melalui layanan konseling kelompok siswa dapat diajak untuk mengemukakan masalah untuk bersama-sama

membahas dalam kelompok untuk menemukan bentuk pengentasan dari masalah yang dihadapi oleh setiap anggota kelompok serta dapat mengembangkan nilai-nilai kehidupan yang bermakna didalam kelompok, menumbuhkan hubungan yang baik antar anggota kelompok, meningkatkan kemampuan berkomunikasi antar individu, serta mengembangkan sikap dan sikap dan tindakan nyata untuk mencapai perilaku baru yang diharapkan (Fitri dan Marjohan, 2016).

Pada penelitian ini, pemberian layanan dilakukan sebanyak 5 kali pertemuan. Dalam 5 kali pertemuan ini tidak termasuk pada saat pembagian angket untuk melakukan *pre-test* dan *post-test*. Pelaksanaan layanan konseling kelompok ini menggunakan teknik restrukturisasi kognitif ini sebagai upaya untuk membantu konseli untuk lebih mengurangi kecemasan berbicara yang sedang dialami oleh konseli, alasan peneliti menggunakan teknik restrukturisasi kognitif karena teknik ini dapat membantu mengalihkan pikiran negative yang menyebabkan gangguan pada konseli. Pelaksanaannya dengan mengidentifikasi dan mengganti pikiran-pikiran negatif/irasional dengan menyatakan kalimat positif segera saat pikiran negatif/irasional itu muncul, sehingga pikiran negatif itu menjadi pikiran positif. Dari pelaksanaan Restrukturisasi kognitif ini konseli akan mampu bertindak sesuai dengan keinginannya tanpa merasa takut akan konsekuensi dari tindakannya. Hal ini sejalan dengan Menurut Lazarus yaitu restrukturisasi kognitif memusatkan perhatian pada upaya mengidentifikasi dan mengubah pikiran-pikiran atau pernyataan diri negatif dan keyakinan-keyakinan konseli yang tidak rasional (Arif Ainur Rofiq, 2017:113).

Pelaksanaan kegiatan konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif ini tidak terlepas dari hasil angket sebelum diberi perlakuan (*pre-test*) dan hasil angket setelah diberi perlakuan (*post-test*). Hal ini dapat dilihat perbandingan bahwa terjadi penurunan kejenuhan belajar setelah dilakukan perlakuan, ini dibuktikan dengan hasil dari nilai yang diberikan setelah perlakuan lebih rendah dari nilai sebelum diberikan perlakuan. Maka dari itu hipotesis yang diajukan H_1 (ada pengaruh) dapat diterima dan H_0 (tidak ada pengaruh) ditolak. Oleh karena itu hasil uji hipotesis alternatif (H_1) tersebut secara statistik dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh penerapan teknik Restrukturisasi Kognitif dalam mengurangi

masalah kecemasan berbicara pada siswa di SMAN 5 Sinjai. Sehingga dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif efektif untuk mengurangi kecemasan berbicara siswa di SMAN 5 Sinjai.

5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang penerapan konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif untuk mengurangi kecemasan berbicara pada siswa di SMAN 5 Sinjai, maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Gambaran kecemasan berbicara siswa di SMAN 5 Sinjai berada pada tingkatan yang tinggi ditandai dengan banyaknya siswa yang berusaha untuk menghindari ketika guru meminta siswa untuk presentase ataupun presentasi di depan kelas, ada beberapa siswa yang tidak bisa mengungkapkan apa yang ada dalam pikirannya ketika sedang melakukan diskusi kelompok, dan banyak siswa yang mengalami gemetar, keringat dingin, terbata-bata ketika mejelaskan dan bahkan mengalami sakit perut ketika diminta untuk naik kedepan kelas.
2. Pelaksanaan penerapan konseling kelompok dengan teknik Restrukturisasi Kognitif (*Cognitive Restructuring*) dilaksanakan sesuai dengan prosedur yang sudah dirancang sebelumnya yaitu dengan melalui enam tahapan yaitu rasional, identifikasi pikiran konseli dalam situasi problem, pengenalan dan latihan *coping thought* (CT), pindah dari pikiran-pikiran negative ke *coping thought* (CT), pengenalan dan latihan penguatan positif, serta tugas rumah dan tindak lanjut.
3. Tingkat kecemasan berbicara siswa sebelum diterapkan konseling kelompok teknik Restrukturisasi Kognitif (*Cognitive Restructuring*) berada pada kategori tinggi dan tingkat kecemasan berbicara siswa setelah diberikan perlakuan berupa konseling kelompok teknik Restrukturisasi Kognitif (*Cognitive Restructuring*) di SMAN 5 Sinjai mengalami penurunan, yaitu pada kategori rendah. Hal ini menunjukkan bahwa teknik Restrukturisasi Kognitif (*Cognitive Restructuring*) mampu mengurangi kecemasan berbicara pada siswa di SMAN 5 Sinjai.

DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, Suharsimi. 2013. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta,, h. 136.

- Damayanti, Rika & Nurjannah, Puti Ami. 2016. Pengaruh Konseling Kognitif Perilaku dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif terhadap Harga Diri Peserta Didik Kelas VIII Di MTs N 2 Bandar Lampung. *KONSELI: Jurnal Bimbingan dan Konseling (E-Journal)*. Vol. 3. No. 2. h.219-232.
- Fauziah, Henia Fitri. 2019. "Penerapan Konseling Individu Dengan Teknik *Self-Instruction* Untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Peserta Didik Kelas IX Di SMP Negeri 6 Bandar Lampung". *Skripsi*. Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan, Bimbingan dan Konseling, Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.
- Fitri, Dian. 2017. Efektivitas *Cognitive Behavior Therapy* untuk Menurunkan Kecemasan Berbicara di Depan Umum Pada Mahasiswa. *Jurnal Empati*. Vol. 6(1). h.425-430.
- Fitri & Marjohan. 2016. Manfaat Layanan Konseling Kelompok dalam Menyelesaikan Masalah Pribadi Siswa. *Jurnal Pendidikan Indonesia*. Vol 2 (2): 1-6, e-issn: 2477:0302.
- Harwanti Noviandari Jawahirul Kawakib, (2016), dalam jurnal Psikologi, Teknik Cognitive Restructuring untuk Meningkatkan Self Efficacy Belajar Siswa, Vol. 3 No 2, h.78
- Irianto, A. 2014. *Statistik Terapan, Konsep Dasar, Aplikasi, dan Pengembangannya*. Jakarta: Kencana Prenadamedia Group.
- Khairunnisa. Kecemasan Berbicara Di Depan Kelas Pada Peserta Didik Sekolah Dasar. *Jurnal Tunas Bangsa*. Vol. 6. No. 2. h.217-218.
- Khotimah. Khusnul. 2016. Pengaruh Kecemasan Berbicara di Depan Umum Peserta Didik Terhadap Mitovasi Belajar Dalam Pembelajaran Bidang Studi Biologi di Kelas XI MA Madani Alauddin Paopao. *Skripsi* (tidak diterbitkan). UIN Alaudin Makassar.
- Lestari, Rizky Dwi. 2018. Penggunaan Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Mereduksi Kecemasan Siswa Dalam Menghadapi Ujian Semester Pada Siswa Kelas Xi Di Man 3 Medan. *Skripsi* (tidak diterbitkan). Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.
- Muslimin, K. 2013. Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan berkomunikasi didepan umum. *Jurnal Interaksi*, Vol II No. 2, Juli: 43:2
- Nazir, Moh. 2017. *Metode Penelitian*. Bogor. Penerbit Ghalia Indonesia
- Noviandari, Harwanti. 2016. Teknik *Cognitive Restructuring* untuk Meningkatkan *Self Efficacy* Belajar Siswa. *Jurnal Psikologi*. Vol. 3 (1).
- Nurimbawan, Imam. 2019. Efektivitas Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Mengurangi Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional. *Jurnal Konseling Andi Matappa*. Vol. 3. No. 2. h.64-71.
- Nursalim, Mochammad. 2013. Strategi dan Intervensi Konseling. Jakarta Barat: Akademia Permata. h. 32.
- Pandang, A & Anas, M. 2019. Penelitian Eksperimen dalam Bimbingan dan Konseling: Konsep Dasar dan Aplikasinya Tahap Demi Tahap. Makassar: Badan Penerbit UNM.
- Rahmawati, Weni Kurnia. Efektivitas Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Menangani Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling Indonesia*. Vol. 3. No. 1. h.22-30.
- Rahmawati, F. & Nuryono, W. 2014. Penerapan terapi nlp (*neurolinguistic programming*) untuk menurunkan kecemasan berbicara di depan umum pada siswa kelas 11 sma negeri 2 pare. *Jurnal BK*, 675-681.
- Rofiq, Arif Ainur. 2017. Teori dan Praktik Konseling. Surabaya: Raziey Jaya. h. 113.
- Sabaruddin.W. P. dkk. 2020. Efektivitas Teknik Restrukturisasi Kognitif Dalam Mereduksi Perilaku Merokok Siswa Smp Negeri 8 Palopo.
- Safira, T. 2012. Manajemen Emosi Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif dalam Hidup Anda. Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- Santoso, A.M.R. 2001. Mengembangkan Otak Kanan. Jakarta: Pustaka Gramedia.
- Saputri Pada Siswa Kelas XI Sma Negeri 3 Sukoharjo. *Jurnal Empati*. Vol. 6(1). h. 425-430., V. F. & Indrawati, E. S. Hubungan Antara Konsep Diri Dan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum.

Saraswati, Sukmawati & Martin. 2020. Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Modeling untuk Mengatasi Kejenuhan Belajar pada Siswa. *Jurnal Pendidikan Sosial*. Vol. 7(2): 198-205, issn:2407-5299.

Sari, M.N & Noviandari, H. 2018. Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Behavioral Teknik Modeling Untuk Meningkatkan Efikasi Diri Siswa Kelas X TKJ SMK Muhammadiyah 6 Rogojampi. DOI: FKIP Universitas PGRI Banyuwangi Seminar Nasional. ISBN: 978602-72362-7-1.

Setianingrum, Agustina Ari. 2013. Upaya Mengurangi Kecemasan Berbicara di Depan Umum Menggunakan Teknik Relaksasi. *Jurnal Psikologi*. Vol. 10. No. 1.

Sugiyono. 2016. *Metode Penelitian Pendidikan* (Pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D). Bandung: Alfabeta.

Sunanto, J. Takeuchi, K. & Nakata, H. 2005. Pengantar Penelitian dengan Subyek Tunggal. Jepang: CRICED University of Tsukuba.

Wahyuni, Sri. Hubungan antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Mahasiswa Psikologi. *Ejournal Psikolog*. Vol. 2 No.1. h. 50.

Winarni, Reni. 2003. Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Komunikasi di Depan Umum pada Mahasiswa. *Jurnal Online Psikologi*. Vol. 01. No 02. h. 405.