

PENERAPAN KONSELING KELOMPOK *COGNITIVE BEHAVIORIS THERAPY* DENGAN MENGGUNAKAN TEKNIK *COGNITIVE RESTRUCTURING* TERHADAP KECEMASAN BERBICARA DI DEPAN KELAS SISWA KELAS XI SMA NEGERI DI MEDAN



KHAIRUNISA

1108818010

Tesis yang Ditulis Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Untuk Mendapatkan Gelar Magister Pendidikan

PROGRAM MAGISTER BIMBINGAN DAN KOSELING

FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

2021

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh konseling kelompok CBT dengan teknik *cognitive restructuring* terhadap kecemasan berbicara di depan kelas siswa kelas XI SMA Negeri Medan. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan *nonequivalent control group design*. Subjek penelitian ini merupakan siswa yang memiliki kecemasan berbicara di depan kelas sejumlah 100 orang. Subjek diambil dengan menggunakan cara *screening* dengan teknik *purposive*. Pengambilan sampel dilakukan dengan cara *purposive* karena sampel yang diambil berdasarkan kriteria yaitu siswa yang memiliki kecemasan berbicara di depan kelas. Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan instrument berskala PRPSA (*Personal Report Public Speaking Anxiety*) yang berjumlah 34 item pernyataan yang sudah diuji validitas dan reliabilitas. Analisis data pada penelitian ini menggunakan uji *mann whitney*. Dari hasil analisis yang didapatkan diperoleh *symp.sig (2tailed)* sebesar $0,00 < 0,05$ maka H_0 ditolak, artinya terdapat pengaruh konseling kelompok CBT dengan teknik *cognitive restructuring* terhadap kecemasan berbicara di depan kelas siswa kelas XI SMA Negeri Medan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa CBT dapat digunakan oleh guru BK dalam membantu siswa untuk mengatasi kecemasannya ketika berbicara di depan kelas.

Kata Kunci: CBT, *cognitive restructuring*, Kecemasan berbicara, *Nonequivalent control group design*.

ABSTRACT

*This study aims to determine the effect of CBT group counseling with cognitive restructuring techniques on speaking anxiety in front of class XI class students of SMA Negeri Medan. This study is an experimental study with a nonequivalent control group design. The subjects of this study were students who had anxiousness to speak in front of a class of 100 people. Subjects were taken by using a purposive screening method. Sampling was done by purposive because the sample was taken based on the criteria, namely students who have anxiety to speak in front of the class. Collecting data in this study used a PRPSA (Personal Report Public Speaking Anxiety) scale instrument, which amounted to 34 statement items that had been tested for validity and reliability. Data analysis in this study used the Mann Whitney test. From the results of the analysis obtained *symp.sig (2tailed)* of $0.00 < 0.05$, so H_0 is rejected, meaning that there is an effect of CBT group counseling with cognitive restructuring techniques on speaking anxiety in front of class XI class students of SMA Negeri Medan. The results showed that CBT could be used by counseling teachers in helping students to overcome their anxiety when speaking in front of the class.*

Keywords: CBT, *Cognitive Restructuring*, *Nonequivalent control group design*, *speaking anxiety*.

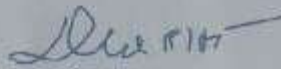
**LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN
PANITIA UJIAN TESIS**

Judul : Penerapan Konseling Kelompok *Cognitive Behaviors Therapy* dengan menggunakan Teknik *Cognitive Restructuring* terhadap Kecemasan Berbicara di Depan Kelas Siswa Kelas XI SMA Negeri Di Medan

Nama Mahasiswa : Khairunisa
 No. Registrasi : 1108818010
 Program Studi : Magister (S-2) Bimbingan dan Konseling
 Tanggal Ujian : 2 Februari 2021

Pembimbing Utama,

Pembimbing Pendamping,




Dr. Dede Rahmat Hidayat, M.Psi
 NIP: 197104262001121002

Dr. Happy Karlisa Marjo, M.Pd., Kons
 NIP: 197908192005012002

No.	Nama	Tanggal	Tanggal
1	Dr. Sofia Hartati, M.Si (Penanggung Jawab)*		24 FEB 2021
2	Dr. Anan Sutisna, M.Pd (Wakil Penanggung Jawab)*		24 FEB 2021
3	Dr. Susi Fitri, M.Si.Kons*** (Ketua Penguji)		24 FEB 2021
4	Dr. Eka Wahyuni, MAAPD**** (Anggota Penguji)		16 Februari 2021
5	Dr. Wirdah Hanim, M.Psi**** (Anggota Penguji)		20 Februari 2021

Catatan:

- * Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta
- ** Wakil Dekan I Bidang Pendidikan
- *** Koordinator Program Studi Magister Bimbingan Konseling
- **** Dosen Penguji



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Khairunisa
NIM : 1108818010
Fakultas/Prodi : Fakultas Ilmu Pendidikan/Bimbingan dan Konseling
Alamat email : Khairunisa.150197@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi Tesis Disertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Penerapan Konseling Kelompok Cognitive Behavioris Therapy dengan Menggunakan
Teknik Cognitive Restructuring Terhadap Kecemasan Berbicara di Depan Kelas
Siswa Kelas XI SMA Negeri di Medan

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 23 Maret 2021

Penulis

(Khairunisa)
nama dan tanda tangan

LEMBAR PERNYATAAN

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa tesis yang saya susun, sebagai salah satu syarat untuk memperoleh Gelar Magister dari Program Pascasarjana Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Jakarta seluruhnya merupakan hasil karya tulis saya sendiri. Adapun bagian-bagian tertentu dalam penulisan tesis ini, yang saya kutip dari karya oranglain, telah dituliskan sumbernya secara jelas sesuai dengan norma, kaidah, dan etika penulisan ilmiah. Apabila di kemudian hari, adanya plagiat dalam tesis ini, saya bersedia menerima sanksi sesuai pencabutan gelar akademik yang saya sandang dan sanksi-sanksi lainnya sesuai dengan peraturan perundangan yang berlaku

Jakarta, 18 Maret 2021

Yang membuat pernyataan,



Khairunisa

NIM. 1108818010

KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah penulis panjatkan kehadiran Allah Subhanahuwata'ala atas rahmat dan kasih sayang-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal tesis ini. Selanjutnya Sholawat dan Salaam kepada Ruh Nabi Muhammad Shollalloohu 'alayhi wasallam yang kita harapkan syafa'atnya di yaumul akhir. Adapun judul tesis penulis adalah "Penerapan Konseling Kelompok *Cognitive Behavioris Therapy* Dengan Menggunakan Teknik *Cognitive Restructuring* terhadap Kecemasan Berbicara di Depan Kelas Siswa Kelas XI SMANegeri Medan"

Penyelesaian tesis ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak, sehingga pada kesempatan ini penulis dengan segala kerendahan hati dan penuh rasa hormat mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan moril maupun materil secara langsung maupun tidak langsung kepada penulis dalam penyusunan tesis ini hingga selesai, terutama kepada yang penulis hormati dan cintai Dr. Dede Rahmat Hidayat, M.Psi selaku pembimbing utama dan Dr. Happy Karlina Marjo, M.Pd., Kons selaku pembimbing pendamping yang telah memberikan motivasi dan saran-saran kepada penulis sejak awal penulisan tesis sampai tesis ini selesai. Semoga Allah dimudahkan segala urusan beliau.

Pada kesempatan ini penulis juga ingin mengucapkan banyak terima kasih kepada:

1. Ibu Dr. Sofia Hartati, M.Si selaku Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta
2. Ibu Dr. Susi Fitri, M.Si., Kons selaku Koordinator Program Magister Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta.
3. Bapak dan ibu dosen pengajar program studi bimbingan dan konseling di pasca UNJ yang telah memberikan ilmu pengetahuan yang bermanfaat bagi penulis selama mengikuti perkuliahannya.
4. Kedua orang tua penulis Ibunda Dra. Supiah dan Bapak Prof. Dr. Abdul Munir, M.Pd., dan kakak-kakak penulis Dini Harpina Suci, Rahmad Riyadi, dan Abdimas Pasa yang selalu memberikan dukungan baik moril dan materil kepada penulis, serta do'a yang selalu dipanjatkan kepada Sang Maha Pengabul Do'a, sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal tesis ini dengan baik. Sungguh tiada terbalas kasih sayang yang ayahanda dan Ibunda berikan kepada penulis, semoga

Allah balas dengan Syurga. Uhibbukum Fillaah, Alloohummaghfirlii Dzunuubii Waliwaalidayya Warhamhumaa Kamaa Robbayaanii Shoggiiro. Aamiin.

5. Terimakasih kepada Abdul Zailani yang tidak pernah lelah untuk menyemangati saya dan memberi dukungan baik moril maupun materil kepada saya
6. Rasa Hormat dan Terima Kasih penulis sampaikan kepada Bapak Kepala Sekolah, Wakil Kepala Sekolah, Guru BK, Staf, Pegawai dan siswa SMA Negeri 4 Medan.
7. Terimakasih kepada teman-teman seperjuangan Mahasiswa S2 BK 2018 (Pasca Squad 2018) saling menyemangati, memotivasi dan saling berbagi informasi dan pengetahuan.

Semoga bantuan dan jasa baik yang telah diberikan kepada penulis mendapat balasan dari Allah Subhanahu Wa ta'ala. Penulis telah berupaya dengan semaksimal mungkin dalam menyelesaikan tesis ini, namun penulis menyadari tesis ini masih banyak terdapat kekurangan, baik dari segi isi maupun tata bahasa, untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan tesis ini. Kiranya isi tesis ini dapat bermanfaat bagi kita semua khususnya dalam memperkaya Ilmu Pendidikan di bidang Bimbingan dan Konseling. Akhir kata penulis mengucapkan terima kasih.

Jakarta, Maret 2021

Khairunisa

NIM. 1108818010

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
ABSTRAK.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA UJIAN TESIS	iii
LEMBAR PERNYATAAN.....	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar belakang.....	1
B. Pembatasan Penelitian.....	6
C. Rumusan Masalah.....	6
D. Tujuan Penelitian	6
E. Signifikan Penelitian	7
1. Signifikan Teoritis.....	7
2. Signifikan Praktis	7
F. Kebaruan Penelitian	8
BAB II KAJIAN TEORI	
A. Kerangka Teori	9
1. Hakikat Kecemasan Berbicara di Depan Kelas	9
a. Pengertian Kecemasan Berbicara.....	9
b. Bentuk-Bentuk Kecemasan	10
c. Faktor Kecemasan Berbicara di depan kelas.....	11
d. Gejala-gejala kecemasan berbicara di depan kelas	14
2. CBT Untuk Menurunkan Kecemasan Berbicara Di Depan Kelas ...	16
a. Pengertian CBT	16
b. Tujuan CBT	17
c. Proses Konseling Kelompok CBT.....	17

3. Teknik <i>Cognitif Restructuring</i>	19
B. Penelitian Relevan	21
C. Kerangka Teori,dan Hipotesis Penelitian	23
1. Kerangka Teori	23
2. Hipotesis Penelitian	24

BAB III METODE PENELITIAN

A. Waktu dan Tempat	25
B. Desain Penelitian.....	25
C. Subjek Penelitian.....	27
D. Tahapan CBT	28
E. Penyusunan Instrumen	29
1. Operasional Variabel Penelitian.....	29
2. Teknik Pengumpulan Data.....	30
F. Teknik Analisis Data.....	33

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian	35
1. Deskripsi Hasil Pretest	35
2. Deskripsi Hasil Posttest.....	36
3. Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok CBT Dengan Teknik Cognitive Restructuring	39
B. Hasil Uji Hipotesis.....	49
C. Pembahasan.....	53

BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

A. Kesimpulan	57
B. Implikasi	57
C. Rekomendasi.....	58

Daftar Pustaka	60
----------------------	----

LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	72
------------------------	----

Daftar Riwayat Hidup	97
----------------------------	----

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Konseptual	24
Gambar 3.1 Design <i>Pretest and Posttest</i>	27
Gambar 4.1 Perbandingan Hasil Pretest dan Posttest Kelompok Eksperimen	37
Gambar 4.2 Perbandingan Hasil Pretest dan Posttest Kelompok Kontrol	38



DAFTAR TABEL

Tabel 2.1. <i>Cognitive Restructuring Form</i>	21
Tabel 3.1 Demograf Sampel	27
Tabel 3.2 Tahapan CBT	28
Tabel 3.3. Pemberian Skor Instrumen Skala <i>Likert</i>	31
Tabel 3.4. Kisi-Kisi Intrumen	31
Tabel 4.1. Kriteria Kecemasan Berbicara di Depan Kelas.....	35
Tabel 4.2. Hasil <i>Pretest</i> Kelompok Eksperimen.....	35
Tabel 4.3. Hasil <i>Pretest</i> Kelompok Kontrol.....	36
Tabel 4.4. Hasil <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen.....	37
Tabel 4.5. Hasil <i>Posttest</i> Kelompok Kontrol	37
Tabel 4.6. Hasil <i>Ngainscore</i> kelompok eksperimen dan kontrol.....	52
Tabel 4.7. Hasil <i>Ngainscore</i> kelompok eksperimen dan kontrol dengan menggunakan <i>mann whitney</i>	52
Tabel 4.8. Uji beda <i>pre and post</i> dengan uji <i>wilcoxon sign rank test</i>	52



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Instrumen PRPSA.....	65
Lampiran 2 Sebaran instrumen PRPSA uji coba	68
Lampiran 3 Perhitungan Validasi.....	69
Lampiran 4 Perhitungan Reliabilitas.....	72
Lampiran 5 Hasil <i>Pretest</i> Kelompok Eksperimen dan Kontrol	75
Lampiran 6 Perhitungan Kategori Pretest	76
Lampiran 7 Perhitungan Rata-Rata,Dan Simpangan Baku Data <i>Pretest</i>	78
Lampiran 8 Hasil data <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen dan Kontrol	80
Lampiran 9 Kategorisasi Perhitungan <i>Posstet</i>	81
Lampiran 10 Ancangan Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok CBT	82
Lampiran 11 Daftar Hadir Peserta Konseling Kelompok	88
Lampiran 12 Posisi Duduk Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok.....	89
Lampiran 13 Dokumentasi	95

