

**PENGEMBANGAN BUKU PANDUAN KONSELING INDIVIDUAL
BERBASIS *COGNITIVE BEHAVIOUR THERAPY* UNTUK MEREDUKSI
KECEMASAN BERBICARA DI DEPAN UMUM PADA PESERTA
DIDIK SMA DI PONDOK PESANTREN AL-FURQON, SUKABUMI**



Intelligentia - Dignitas

Lilis

1108822010

Tesis yang ditulis untuk Memenuhi Sebagian
Persyaratan untuk Mendapatkan Gelar Magister

**PROGRAM MAGISTER BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2024**

**LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN
SIDANG TESIS**

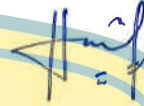
Judul : Pengembangan Buku Panduan Konseling Individual Berbasis *Cognitive Behaviour Therapy* untuk Mereduksi Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Peserta Didik SMA di Pondok Pesantren Al-Furqon, Sukabumi
Nama : Lilis
No Registrasi : 1108822010
Tanggal Ujian : 19 Desember 2024

Pembimbing Utama

Pembimbing Pendamping




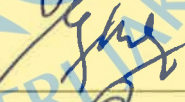



Dr. Herdi, M.Pd.
NIP 198408052009121004



Dr. Happy Karlina Marjo, M.Pd., Kons.
NIP 197908192005012002

PANITIA SIDANG TESIS

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Aip Badrujaman, M.Pd. NIP 197911292008121002 (Penanggung Jawab)*		15/01/2025
Karta Sasmita, S.Pd., M.Si., Ph.D. NIP 198005132005011002 (Wakil Penanggung Jawab)**		15/01/2025
Dr. Susi Fitri, M.Si., Kons. NIP 197211231998022001 (Ketua Dewan Penguji)***		9/1/2025
Dr. Eka Wahyuni, S.Pd., MAAPD. NIP 197309151999032003 (Anggota Dewan Penguji 1)****		9/1/2025
Prof. Dede Rahmat Hidayat, M.Psi., Ph.D. NIP 197104262001121002 (Anggota Dewan Penguji 2)****		9/1/2025

* Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Jakarta

** Wakil Dekan I Bidang Akademik, Universitas Negeri Jakarta

*** Ketua Dewan Penguji

**** Dosen Penguji

**PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING
DIPERSYARATKAN UNTUK UJIAN TESIS**

Pembimbing I

Pembimbing II



Dr. Herdi, M.Pd.
NIP 198408052009121004

Dr. Happy Karlina Marjo, M.Pd., Kons.
NIP 197908192005012002

Mengetahui,
Koordinator Program Studi Magister Bimbingan dan Konseling





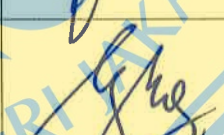



Dr. Eka Wahyuni, S.Pd., MAAPD.
NIP 197309151999032003

Nama : Lilis
NIM : 1108822010
Angkatan : 2022

HALAMAN PENGESAHAN PERBAIKAN UJIAN TESIS

Judul : Pengembangan Buku Panduan Konseling Individual Berbasis *Cognitive Behaviour Therapy* untuk Mereduksi Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Peserta Didik SMA di Pondok Pesantren Al-Furqon, Sukabumi
Nama : Lilis
No Registrasi : 1108822010
Program Studi : Magister Bimbingan dan Konseling

No.	Nama	Tanda Tangan	Tanggal
1.	Dr. Eka Wahyuni, S.Pd., MAAPD. NIP 197309151999032003 (Koordinator Program Studi)		5/1/2025
2.	Dr. Herdi, M.Pd. NIP 198408052009121004 (Pembimbing 1)		8/1/2025
3.	Dr. Happy Karlina Marjo, M.Pd., Kons. NIP 197908192005012002 (Pembimbing 2)		9/1/2025
4.	Dr. Susi Fitri, M.Si., Kons. NIP 197211231998022001 (Ketua Penguji)		9/1/2025
5.	Dr. Eka Wahyuni, S.Pd., MAAPD. NIP 197309151999032003 (Penguji 1)		9/1/2025
6.	Prof. Dede Rahmat Hidayat, M.Psi., Ph.D. NIP 197104262001121002 (Penguji 2)		9/1/2025

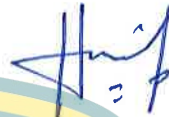
**PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING
DIPERSYARATKAN UNTUK YUDISIUM MAGISTER**

Pembimbing I

Pembimbing II



Dr. Herdi, M.Pd.
NIP 198408052009121004
Tanggal: 8 Januari 2025



Dr. Happy Karlina Marjo, M.Pd., Kons.
NIP 197908192005012002
Tanggal: 9 Januari 2025

Dr. Aip Badrujaman, M.Pd.
NIP 197911292008121002
(Ketua)¹



(tanda tangan)

15 Januari 2025

(tanggal)

Dr. Eka Wahyuni, S.Pd., MAAPD.
NIP 197309151999032003
(Koordinator Prodi)²



(tanda tangan)

9 Januari 2025

(tanggal)

Nama : Lilis
No Registrasi : 1108822010
Tanggal Lulus: 19 Desember 2024
Angkatan : 2022

1. Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta
2. Koordinator Prodi Magister Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Jakarta

**PENGEMBANGAN BUKU PANDUAN KONSELING INDIVIDUAL
BERBASIS *COGNITIVE BEHAVIOUR THERAPY* UNTUK MEREDUKSI
KECEMASAN BERBICARA DI DEPAN UMUM PADA PESERTA DIDIK
SMA DI PONDOK PESANTREN AL-FURQON, SUKABUMI**

Lilis

Program Studi Magister Bimbingan dan Konseling
Fakultas Ilmu Pendidikan
Universitas Negeri Jakarta

ABSTRAK

Penelitian yang dilakukan merupakan pengembangan buku panduan konseling individual berbasis *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT) untuk mereduksi kecemasan berbicara di depan umum pada peserta didik SMA Pondok Pesantren Al-Furqon, Sukabumi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui (1) profil kecemasan berbicara di depan umum pada peserta didik tingkat SMA di Pondok Pesantren Al-Furqon dan (2) rumusan buku panduan konseling individual berbasis CBT yang efektif untuk mereduksi kecemasan berbicara di depan umum pada peserta didik tingkat SMA di pondok pesantren Al-Furqon. Desain penelitian menggunakan metode *Design Based Research* (DBR) yang merupakan desain yang sistematis dalam merancang, mengembangkan, dan mengevaluasi intervensi pendidikan. Hasil asesmen menunjukkan bahwa (1) terdapat 50% peserta didik memiliki kecemasan rendah; 40% peserta didik memiliki kecemasan sedang, dan 10% peserta didik mengalami kecemasan tinggi; dan (2) buku panduan konseling berbasis CBT untuk mengatasi kecemasan berbicara di depan umum disusun dengan 12 sesi dengan kriteria (a) penilaian 'layak' digunakan dari ahli materi dengan skor rata-rata 4,14 dan (b) penilaian 'sangat layak' dari pengguna skor 4,35 dari aspek keterbacaannya.

Kata Kunci: pengembangan buku panduan, CBT, kecemasan berbicara di depan umum

**DEVELOPMENT OF A COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY-BASED
INDIVIDUAL COUNSELING GUIDEBOOK TO REDUCE PUBLIC
SPEAKING ANXIETY IN HIGH SCHOOL STUDENTS AT AL-FURQON
ISLAMIC BOARDING SCHOOL, SUKABUMI**

Lilis

*Master of Guidance and Counseling Study Program
Faculty of Education
State University of Jakarta*

ABSTRACT

The research conducted was the development of a Cognitive Behaviour Therapy (CBT)-based individual counseling guidebook to reduce public speaking anxiety in high school students at Al-Furqon Islamic Boarding School, Sukabumi. The purpose of this study was to determine (1) the profile of public speaking anxiety in high school students at Al-Furqon Islamic Boarding School and (2) the formulation of an effective CBT-based individual counseling guidebook to reduce public speaking anxiety in high school students at Al-Furqon Islamic Boarding School. The research design uses the Design Based Research (DBR) method which is a systematic design in designing, developing, and evaluating educational interventions. The assessment results showed that (1) there were 50% of learners had low anxiety; 40% of learners had moderate anxiety, and 10% of learners experienced high anxiety; and (2) a CBT-based counseling guidebook to overcome public speaking anxiety was prepared with 12 sessions with criteria (a) 'feasible' assessment of use from material experts with an average score of 4.14 and (b) 'very feasible' assessment from users with a score of 4.35 from the aspect of readability.

Keywords: guidebook development, CBT, anxiety public speaking

SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA ILMIAH

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Lilis
NIM : 1108822010
Tempat/Tanggal Lahir : Jakarta, 18 Maret 1983
Program : Magister
Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Dengan ini menyatakan bahwa tesis dengan judul “Pengembangan Buku Panduan Konseling Individual Berbasis *Cognitive Behaviour Therapy* untuk Mereduksi Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Peserta Didik SMA di Pondok Pesantren Al-Furqon, Sukabumi” merupakan karya sendiri, tidak mengandung unsur plagiat dan semua sumber, baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan benar.

Demikianlah pernyataan ini dibuat dalam keadaan sadar dan tanpa unsur paksaan dari siapa pun. Apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik sesuai dengan peraturan yang berlaku di Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 19 Desember 2024
Yang menyatakan,



Lilis
NIM 1108822010



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI
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 : Lilis
NIM : 1108822010
Fakultas/Prodi : Fakultas Ilmu Pendidikan/ S2 Bimbingan Konseling
Alamat email : Lilisbundakifu@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 :

Pengembangan Buku Panduan Konseling Individual Berbasis Cognitive Behaviour Therapy Untuk Mereduksi kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Peserta Didik Tingkat SMA di Pondok Pesantren Al-furqon Sukabumi.

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, 1 Februari 2025

Penulis



Lilis

(
nama dan tanda tangan

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan ke hadirat Allah SWT. Atas segala Rahmat-Nya, peneliti dapat menyelesaikan tesis yang berjudul "Pengembangan Buku Panduan Konseling Individual Berbasis CBT untuk Mereduksi Kecemasan Berbicara di depan umum pada Peserta Didik SMA di Pondok Pesantren Al-Furqon, Sukabumi”.

Penulis menyadari bahwa penulisan tesis ini dapat selesai berkat dukungan dari banyak pihak. Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang memberikan kontribusi dalam penyelesaian tesis ini. Secara khusus penulis menyampaikan terima kasih kepada

1. Bapak Dr. Aip Badrujaman, M.Pd. selaku Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Jakarta, yang telah berkenan mengizinkan peneliti melakukan penelitian.
2. Ibu Dr. Eka Wahyuni, S.Pd., MAAPD. selaku Koordinator Program Studi Magister Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan kesempatan, dukungan, kepercayaan, pengarahan, dan bimbingan kepada peneliti sehingga peneliti dapat menyelesaikan tesis ini.
3. Bapak Dr. Herdi, M.Pd. selaku dosen pembimbing utama yang telah memberikan kesempatan, dukungan, kepercayaan, pengarahan, dan bimbingan kepada peneliti sehingga peneliti dapat menyelesaikan tesis ini.
4. Ibu Dr. Happy Karlina Marjo, M.Pd., Kons. selaku dosen pembimbing pendamping yang telah memberikan kesempatan, dukungan, kepercayaan, pengarahan, dan bimbingan kepada peneliti sehingga peneliti dapat menyelesaikan tesis ini.
5. Ibu Dr. Susi Fitri, M.Si., Kons. selaku ahli materi yang telah memberikan bimbingan, arahan dan masukan terhadap prototipe buku panduan konseling individual berbasis CBT untuk mereduksi kecemasan berbicara di depan umum pada peserta didik SMA di Pondok Pesantren Al-Furqon, Sukabumi
6. Ibu Tintin Arinatini, S.Pd. selaku pengguna dalam prototipe buku panduan konseling individual berbasis CBT untuk mereduksi kecemasan berbicara di depan umum pada peserta didik SMA di Pondok Pesantren Al-Furqon, Sukabumi.
7. Bapak Saprudin Padlil Syah, M.Hum. Sebagai pendamping hidup yang selalu mendukung penulis untuk tetap dapat berkarier dan melanjutkan pendidikan, terimakasih atas kasih sayang tanpa batas, kesempatan, dan dukungannya dalam segala aspek.
8. Ananda Kikandria Zeest Padlilisyah, Futiha Arusy Padlilisyah dan Senandung Arunika Padlilisyah, maaf atas waktu kalian yang banyak tera,baikan dalam penyelesaian studi ini. Terima kasih selalu mendukung bunda untuk tetap bisa melanjutkan Pendidikan.

9. Ibu Ratiyah dan Bapak Alm Rozali serta Ibu Eah Subaehah dan Bapak Alm. Aep Saepullah. Keempatnya adalah orang tua yang selalu mendukung dan mendoakan penulis untuk mendapatkan kebaikan dunia dan akhirat. Semoga keempat nya selalu dalam rahmat dan naungan Allah SWT.
10. Keluarga dan teman-teman yang telah memberikan dukungan dan bantuan dalam penyelesaian tesis ini.

Dengan segala kerendahan hati, penulis berharap agar tesis ini dapat bermanfaat dan berguna bagi banyak pihak, khususnya pada bidang bimbingan konseling.

Sukabumi, 20 Desember 2024
Peneliti

Lilis



DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN SIDANG TESIS	i
PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING DIPERSYARATKAN UNTUK UJIAN TESIS	ii
PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING	ii
DIPERSYARATKAN UNTUK UJIAN TESIS	ii
HALAMAN PENGESAHAN PERBAIKAN UJIAN TESIS	iii
PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING DIPERSYARATKAN YUDISIUM MAGISTER	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
PERNYATAAN PUBLIKASI	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR BAGAN	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	11
C. Pembatasan Masalah	11
D. Rumusan Masalah	11
E. Kegunaan Hasil Penelitian	11
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	13
A. Kajian Teori	13
1. Kecemasan Berbicara di Depan Umum	13
2. Buku Panduan Konseling Individual	18
3. <i>Cognitive Behavior Therapy</i> (CBT)	24
B. Penelitian-Penelitian Relevan	41
C. Kerangka Berpikir	42
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	47
A. Tujuan Penelitian	47

B.	Tempat dan waktu Penelitian	47
C.	Prosedur Penelitian	48
D.	Sumber Data	50
E.	Instrumen Penelitian	51
F.	Teknik Analisis Data	59
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN		62
A.	Hasil	62
1.	Identifikasi dan Analisis.....	62
2.	Pengembangan Solusi	65
3.	Uji Coba dan Penyempurnaan Prototipe	79
4.	Refleksi	80
B.	Pembahasan	81
1.	Profil Kecemasan Berbicara di Depan Umum Peserta Didik SMA Al-Furqon	82
2.	Pengembangan Buku Panduan	83
C.	Keterbatasan Penelitian	85
BAB V SIMPULAN DAN REKOMENDASI		86
A.	Simpulan	86
B.	Rekomendasi	86
DAFTAR PUSTAKA		89
LAMPIRAN-LAMPIRAN		95
DAFTAR RIWAYAT HIDUP		124

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Proses Konseling Berdasarkan Konsep Aaron T. Back	27
Tabel 3. 1 Lini Masa Penelitian	47
Tabel 3. 2 Kisi-Kisi Instrumen PSAS (<i>Public Speaking Anxiety Scale</i>).....	53
Tabel 3. 3 Kisi-Kisi Wawancara Analisis Kebutuhan Guru BK.....	56
Tabel 3. 4 Kisi-Kisi Instrumen Validasi Ahli Materi.....	57
Tabel 3. 5 Kisi-Kisi Instrumen Validasi Pengguna.....	59
Tabel 3. 6 Skala Likert	60
Tabel 3. 7 Pedoman Konversi Nilai/Skor	61
Tabel 3. 8 Kriteria Kelayakan	61
Tabel 4. 1 Kerangka Tema dan Tujuan Konseling	66
Tabel 4. 2 Struktur Buku.....	66
Tabel 4. 3 Revisi Penambahan Petunjuk Penggunaan Buku Panduan.....	68
Tabel 4. 4 Revisi Desain Cover.....	69
Tabel 4. 5 Hasil Validasi Ahli Materi	71
Tabel 4. 6 Desain Isi Sebelum Revisi	72
Tabel 4. 7 Tahapan Konseling Menurut Oemarjoedi.....	73
Tabel 4. 8 Desain Isi Setelah Revisi.....	73
Tabel 4. 9 Tahapan Konseling Menurut A.T Beck	76
Tabel 4. 10 Revisi Teori Pendahuluan	77
Tabel 4. 11 Revisi Sesi 2.....	77
Tabel 4. 12 Revisi Sesi 3.....	77
Tabel 4. 13 Revisi Sesi 4.....	78
Tabel 4. 14 Revisi Durasi Waktu	78
Tabel 4. 15 Hasil Uji Coba Keterbacaan.....	80

DAFTAR BAGAN

Bagan 2. 1 Kerangka Berpikir.....	46
Bagan 3. 1 Tahapan Model Design Based Research.....	49



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Bukti mendapatkan izin untuk mengadaptasi dan menggunakan instrumen PSAS melalui email dari Dr Emily Bartholomay	95
Lampiran 2. Instrumen Asli PSAS (Public Speaking Anxiety Scale)	96
Lampiran 3. Hasil Terjemah 1	97
Lampiran 4. Hasil Terjemah 2	98
Lampiran 5. Instrumen PSAS setelah hasil uji validitas dan realibilitas	99
Lampiran 6. Hasil uji validitas dan realibilitas instrumen PSAS.....	101
Lampiran 7. Daftar Pertanyaan Wawancara Analisis Kebutuhan pada Guru Bimbingan Konseling.....	103
Lampiran 8. Instrumen Analisis Keinginan untuk peserta didik.....	104
Lampiran 9. Instrumen Uji Keterbacaan	109
Lampiran 10 Hasil Lembar Uji Ahli Materi	114
Lampiran 11. Rekapitulasi Hasil Validasi Ahli Materi.....	119
Lampiran 12. Rekapitulasi Hasil Uji Coba Keterbacaan	120
Lampiran 13. Permohonan Izin Penelitian.....	121
Lampiran 14. Balasan Permohonan Penelitian	122
Lampiran 15. Prototipe Buku Panduan	123

