

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Berbicara merupakan cara manusia untuk menyampaikan pesan dan pemikiran dengan menggunakan bahasa, baik verbal maupun nonverbal (Tannen, 2017). Melalui berbicara, seseorang dapat menjalin hubungan dengan orang lain, berbagi pemikiran dan perasaan, serta dapat mempengaruhi orang lain. Berbicara adalah kegiatan penting dalam kehidupan manusia karena berfungsi sebagai cara untuk menyampaikan keinginan dan gagasan. Kemampuan berbicara melibatkan kemampuan memproduksi bunyi dengan jelas dan mengomunikasikan gagasan, kehendak, perasaan, dan keinginan sesuai dengan konteks yang ada (Larosa & Iskandar, 2021). Berbicara tidak sekadar merangkai kata-kata, melainkan sebuah seni komunikasi yang membentuk jembatan empati dan pemahaman antar individu. Sejalan dengan pengertian tersebut, Berbicara di depan umum merupakan bentuk komunikasi di mana seseorang berinteraksi dengan sejumlah pendengar untuk menyampaikan informasi secara langsung melalui tatap muka. Ini adalah bentuk pengembangan dari percakapan karena melibatkan jumlah pendengar yang lebih besar (Devito, 2017).

Kemampuan berbicara merupakan bagian tugas perkembangan yang harus dicapai oleh anak-anak selama masa pertumbuhan dan perkembangan mereka. Proses perkembangan kemampuan berbicara dimulai sejak bayi baru lahir hingga mencapai usia dewasa. Sementara itu, kemampuan berbicara di depan umum menjadi tugas perkembangan selanjutnya dalam perkembangan bahasa dan sosial anak, terutama pada masa remaja. Kemampuan berbicara di depan umum merupakan salah satu kemampuan yang harus dimiliki seorang siswa untuk dapat menyampaikan ide di hadapan teman-temannya, serta agar dapat terbangun komunikasi yang baik antar siswa, juga agar dapat menjalani proses pembelajaran dengan baik.

Kemahiran berbicara di depan umum adalah kemampuan penting yang memungkinkan individu untuk berkomunikasi dengan efektif dan meyakinkan kepada orang lain (Carnegie, 2018). Marshall (2021) mendukung pandangan ini dengan menyatakan bahwa kemampuan berbicara yang baik dapat membantu

seseorang menjadi pemimpin yang efektif, memperkuat hubungan sosial, dan meningkatkan peluang karier di berbagai bidang di masa depan. Dalam era peradaban dunia modern, keterampilan berbicara memiliki peran yang sangat signifikan dalam proses pertukaran informasi dan kemajuan kehidupan (Firmansyah, 2018).

Pemberian kesempatan berbicara depan umum dan pemberian umpan balik yang konstruktif dan positif merupakan hal yang dapat dilakukan oleh orang tua dan pendidik agar dapat membantu peserta didik dalam mengembangkan kemampuan ini. Berdasarkan hasil wawancara dengan kepala sekolah dan guru bimbingan konseling di pondok pesantren Al-Furqon, peserta didik sudah dilatih berbicara depan umum, dan diberikan kesempatan mengembangkan kemampuan berbicara depan umum dengan latihan *public speaking* dalam bentuk kegiatan *muhadharah* setiap minggu. Peserta didik dibentuk berkelompok-kelompok, lalu setiap minggunya mendapat giliran untuk berpidato. Kegiatan ini menjadi kegiatan wajib yang harus diikuti setiap peserta didik.

Namun demikian, pada kenyataannya berbicara di depan umum masih menjadi tantangan bagi banyak peserta didik yang mengalami kecemasan yang berlebihan, seperti takut dilihat orang lain, takut salah berbicara, takut dikoreksi, takut diolok-olok, dan masih banyak lagi. Kecemasan-kecemasan tersebut menjadi hambatan bagi peserta didik dalam berbicara di depan umum. Berbicara di depan umum tidaklah mudah bagi sebagian mereka, beberapa mengalami rasa malu, tidak nyaman, dan kehilangan kata-kata karena merasa gugup, bahkan keadaan ini, menurut penelitian Rahmawati et al. (2023), dapat menyebabkan gangguan kecemasan yang mempengaruhi perilaku. McCroskey dalam Khrisinta et al. (2022) mengatakan bahwa berbicara di depan umum merupakan ketakutan terbesar bagi orang-orang, bahkan menurutnya seorang ahli pembicara pun tidak lepas dari rasa cemas dan takut jika berbicara di depan umum. Kecemasan berbicara di depan umum merupakan bentuk kecemasan yang paling umum terjadi dan setidaknya mempengaruhi 1 dari 5 orang mengalami kecemasan jenis ini (Leary & Kowalski, 1997).

Studi pendahuluan dilaksanakan pada bulan Januari tahun 2024 terhadap 130 orang peserta didik SMA di Pondok Pesantren Al-Furqon yang sudah mengikuti

Latihan pidato setiap minggu. Para siswa diberikan instrumen *Public Speaking Anxiety Scale* (PSAS) yang diadaptasi dari Bartholomay & Houlihan (2016). Instrumen ini mencakup tiga komponen aspek kecemasan berbicara di depan umum dari Lang (1971) yang mengukur kecemasan berbicara di depan umum berdasarkan tiga aspek yaitu kognisi, perilaku, dan fisiologis dari kecemasan berbicara di depan umum. Hasil asesmen menunjukkan bahwa 50% peserta didik atau sebanyak 65 peserta didik mengalami tingkat kecemasan rendah atau ringan. Dari 65 orang tersebut, terdapat 25 peserta didik yang dominan dalam aspek kognisi; 21 siswa dominan dalam aspek perilaku; dan 19 siswa dominan dalam aspek fisiologi. Sementara itu, 40% peserta didik atau sebanyak 52 peserta didik mengalami tingkat kecemasan sedang. Dari 52 orang tersebut, terdapat 20 peserta didik yang dominan dalam aspek kognisi; 18 siswa dominan dalam aspek perilaku; dan 14 siswa dominan dalam aspek fisiologi. dan 10% atau 13 peserta didik mengalami tingkat kecemasan tinggi ketika harus berbicara di depan umum. Dari 13 peserta didik tersebut, terdapat 6 peserta didik yang dominan dalam aspek kognisi; 4 siswa dominan dalam aspek perilaku; dan 3 siswa dominan dalam aspek fisiologi.

Penelitian Saputri et al. (2017) menunjukkan bahwa sebagian besar siswa yang menjadi sampel penelitian memiliki tingkat kecemasan yang tinggi dalam berbicara di depan umum, yaitu sebanyak 59,4%. Hal ini terjadi pada 107 siswa dari total subjek penelitian sebanyak 180 siswa SMA Negeri 3 Sukoharjo. Penelitian lain yang dilakukan Nurmalasari & Erdiantoro (2020) terhadap 153 siswa SMAN 7 Tasikmalaya menunjukkan terdapat 33% atau sebanyak 50 siswa mengalami kecemasan berbicara di depan umum tingkat ringan, 31% atau sebanyak 48 siswa mengalami kecemasan berbicara di depan umum tingkat sedang, 29% atau sebanyak 44 siswa tingkat berat dan 7% atau 11 siswa mengalami panik ketika berbicara di depan umum. Penelitian de Naor & Sitasari (2021) terhadap para santri SMA di pondok pesantren menunjukkan bahwa dari total 100 responden, 45 mengalami tingkat kecemasan berbicara di depan umum tingkat tinggi, sementara 55 lainnya berada pada tingkat rendah. Komponen yang paling dominan dalam kecemasan berbicara di depan umum adalah proses mental (37%), diikuti oleh komponen fisik (34%), dan yang paling rendah adalah komponen emosional (29%).

Kecemasan berbicara adalah jenis khusus dari kecemasan yang terkait dengan komunikasi, di mana seseorang mengalami respons fisiologis, pemikiran negatif tentang diri sendiri, dan perubahan perilaku sebagai tanggapan terhadap situasi presentasi yang diantisipasi atau *actual* (Bodie, 2010). Hope, Heimberg, & Turk dalam Kimani et al. (2021) menyatakan bahwa kecemasan berbicara di depan umum merupakan jenis kecemasan sosial yang paling umum dan mengkhawatirkan yang dialami seseorang. Menurut Philips, kecemasan berbicara di depan umum merupakan ketidakmampuan seseorang untuk mengungkapkan pesan dengan baik, yang bukan disebabkan oleh kurangnya pengetahuan. Kondisi ini ditandai oleh reaksi psikologis dan fisiologis yang muncul saat berbicara di depan orang banyak (de Naor & Sitasari, 2021).

Kecemasan yang berkelanjutan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari seseorang. Salah satu jenis kecemasan sosial yang paling umum adalah ketakutan berbicara di depan umum, yang dialami oleh sekitar 21% individu, yang digambarkan adalah perasaan cemas dan ketidaknyamanan yang melemahkan kemampuan seseorang dalam berinteraksi dengan audiensi (Stupar-Rutenfrans et al., 2017; Takac et al., 2019). Kecemasan adalah emosi pribadi yang timbul saat merasa terancam oleh sesuatu, dengan objek ancaman yang sering kali tidak jelas. Kecemasan dalam tingkat yang wajar bisa menjadi sumber motivasi, tetapi jika intensitasnya sangat tinggi dan negatif, kecemasan dapat berdampak buruk pada kesejahteraan fisik dan mental individu yang mengalaminya (Diana et al., 2021).

Kecemasan berbicara di depan umum secara berkelanjutan jika dibiarkan terus menerus akan berdampak buruk pada tingkat rasa percaya diri seseorang, hasil penelitian Bukhori (2017) menunjukkan bahwa kecemasan berbicara di depan umum dapat mempengaruhi tingkat kepercayaan diri seseorang. Penelitian yang dilakukan Hasanah & Saugi (2021) juga menunjukkan bahwa kecemasan berbicara di depan umum memiliki dampak buruk terhadap rasa percaya diri para siswa. Kecemasan berbicara di depan umum merupakan salah satu bentuk dari hambatan komunikasi, seseorang yang mengalami kecemasan ketika berbicara di depan umum akan memiliki konsep diri yang buruk karena terus menerus mengalami hambatan dalam berkomunikasi, sebagaimana penelitian Saputri & Indrawati (2017) yang menyatakan kecemasan berbicara di depan umum yang berkelanjutan

tanpa adanya intervensi akan membangun konsep diri yang buruk pada individu. Penting bagi seorang siswa untuk mengatasi kecemasan berbicara di depan umum yang dialaminya sebelum mereka transit dari kehidupan akademik menuju kehidupan profesional, karena kecemasan berbicara di depan umum dapat mengganggu performa mereka (Raja, 2017).

Menurut Putri et al. (2022), seseorang yang mengalami *public speaking anxiety* akan 1) terus menghindari berkomunikasi dan merasa lebih nyaman dengan dirinya sendiri sehingga suka menarik diri dari pergaulan sekitarnya, 2) cenderung merasa tidak yakin dengan kemampuan dirinya, 3) lebih memilih diam, bahkan bersembunyi saat diminta berbicara karena takut tidak dapat berkomunikasi dengan baik, 4) berpikiran negatif bahwa dirinya akan dinilai buruk oleh orang lain ketika berbicara, dan 5) sering lupa materi yang ingin disampaikan. Jika hal tersebut terjadi berkepanjangan tanpa adanya intervensi tentu lambat laun akan mempengaruhi perkembangan akademik yang kurang optimal.

Kecemasan berbicara di depan umum tidak bisa dianggap hal biasa dan wajar, maka perlu dilakukan intervensi agar dapat mengurangi kecemasan yang mereka alami ketika berbicara di depan umum. Sejalan dengan yang disampaikan (Kussainov et al., 2023), kecemasan memiliki dampak negatif pada keberhasilan individu: 1) menyebabkan kinerja belajar yang lebih rendah, 2) mengganggu komunikasi pembelajaran, dan 3) berdampak negatif terhadap kualitas proses pendidikan. Hal ini karena sesungguhnya gangguan kecemasan merupakan gangguan mental serius yang harus segera mendapat intervensi dan mendapatkan perhatian khusus (Mendlowicz & Stein, 2000). Hasil penelitian Menunjukkan bahwa kecemasan berbicara di depan umum pada peserta didik dapat memiliki dampak negatif pada kinerja akademis, seperti keterlibatan dalam pembelajaran yang kurang, presentasi yang kurang optimal, penurunan prestasi belajar, dan risiko tidak naik kelas. Dalam jangka Panjang gangguan kecemasan berbicara di depan umum yang tidak dilakukan intervensi akan menghambat pada perkembangan karier seseorang pada masa depan. Selain itu, seseorang yang memiliki gangguan kecemasan berbicara di depan umum tidak dapat berpikir kritis dengan baik; tidak menunjukkan kinerja akademis yang baik; dan tidak memiliki kualitas hidup yang baik (Blume, B. D., Dreher, G. F., Baldwin, 2010).

Devito (1995) menjelaskan bahwa ada 5 faktor yang menyebabkan kecemasan seseorang saat berbicara di depan umum, yakni 1) hal baru, 2) status rendah, 3) kesadaran, 4) perbedaan, dan 5) pengalaman masa lalu. Sementara itu, Villar dalam Bayhaqi et al. (2017) menjelaskan bahwa terdapat beberapa faktor yang menjadi penyebab individu mengalami kecemasan saat berbicara di depan umum, antara lain 1) harapan, 2) latihan dan pengalaman, 3) audiensi, 4) kepercayaan diri, 5) penolakan, 6) kelancaran bicara, 7) persiapan, dan 8) pengalaman yang kurang menyenangkan di masa lalu.

Penelitian (Hamama, 2023) menyatakan upaya-upaya yang dapat dilakukan untuk mereduksi kecemasan berbicara di depan umum pada peserta didik di sekolah dapat dilakukan dengan berbagai pendekatan dan strategi di antaranya adalah pertama, persiapan Matang. Persiapan matang dimulai dengan pemahaman mendalam tentang siapa audiensi yang akan hadapi, mengetahui karakteristik, kebutuhan, dan harapan audiensi memungkinkan pembicara untuk menyusun pesan yang lebih relevan dan persuasif. Kedua, Latihan berulang adalah dengan memfasilitasi peserta didik dengan pelatihan berbicara di depan kelas, di mana peserta didik diberi kesempatan untuk berbicara di depan umum sesering mungkin. Hal ini bisa dimulai dengan hal-hal kecil seperti presentasi kelompok atau menceritakan pengalaman pribadi di depan kelas. Ketiga, Mempertimbangkan pendekatan psikologis, upaya pendekatan secara psikologis dapat dilakukan guru bimbingan konseling di sekolah dengan melaksanakan bimbingan konseling, baik itu dilaksanakan secara kelompok maupun secara individual (Lilis & Herdi, 2023). Konseling individual adalah salah satu layanan bimbingan dan konseling yang bisa didapatkan peserta didik dari guru bimbingan dan konseling di sekolah untuk mengatasi kecemasan berbicara yang mereka alami (Adawiyah et al., 2022). Layanan bimbingan dan konseling individual juga dikenal sebagai layanan yang membantu peserta didik dalam menyelesaikan masalah individual (Prayitno, 2013). Hal itu diperkuat dengan hasil penelitian Rambe & Syarqawi, (2023) tentang efektivitas layanan konseling individual dengan pendekatan CBT untuk mengurangi kecemasan berkomunikasi siswa SMAN 4 Tebing Tinggi. Hasilnya 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. H_0 ada penerimaan sedangkan H_a ada penolakan, artinya konseling individual dengan pendekatan CBT secara signifikan dapat mereduksi kecemasan berkomunikasi pada peserta didik.

Dalam pelaksanaan konseling individual di sekolah diperlukan beberapa media yang dapat membantu terlaksananya proses konseling individual agar dapat tercapai tujuan secara maksimal. Di antara media yang dibutuhkan adalah buku panduan konseling yang dapat membantu guru bimbingan konseling sehingga dapat melaksanakan proses konseling secara terinci dan terarah. Media dapat membantu konselor meminimalisasi kemungkinan adanya distorsi pesan, sehingga informasi yang disampaikan dapat diterima oleh peserta didik dengan baik (Sunawan, 2019). Adapun kontribusi media dalam pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling secara lebih spesifik dipaparkan oleh Burden & Byrd (1999), yaitu sebagai berikut. 1) Isi layanan bimbingan dan konseling lebih terorganisir dan terpilih. 2) Penyampaian isi bimbingan dan konseling lebih terstandar. 3) Layanan bimbingan dan konseling menjadi lebih menarik. 4) Pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling menjadi lebih interaktif. 5) Waktu yang digunakan lebih singkat. 6) Kualitas proses pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling dapat ditingkatkan.

Pendekatan konseling individual yang dibuktikan dalam berbagai penelitian efektif mereduksi kecemasan peserta didik ketika berbicara depan umum adalah pendekatan CBT. Salah satu contoh adalah penelitian yang dilakukan oleh Adriansyah (2015) yang menunjukkan bahwa CBT lebih efektif dalam mengurangi kecemasan dibandingkan dengan terapi berpikir positif, dengan *mean* skor kecemasan sebesar 15,05 untuk CBT, lebih tinggi daripada skor *mean* 13,60 untuk terapi berpikir positif. Penelitian eksperimen (Fitri, 2017) terhadap subjek seorang peserta didik perempuan yang mengalami kecemasan berbicara menunjukkan hasil bahwa intervensi CBT efektif untuk mengatasi kecemasan berbicara pada peserta didik. Curry et al. (2020) dalam penelitiannya tentang identifikasi pikiran dan emosi untuk menghadapi kecemasan berbicara bahasa asing pada peserta didik menyimpulkan bahwa teknik CBT efektif mengurangi kecemasan berbicara peserta didik yang mengalami kecemasan berbicara dengan menggunakan Bahasa asing. Zacarin et al. (2019) melakukan penelitian CBT dan *Virtual Reality Exposure*

dalam menangani kecemasan berbicara depan umum dengan subjek penelitian enam peserta didik. Hasilnya menunjukkan bahwa kedua intervensi tersebut memberikan kontribusi yang signifikan dan efektif dalam menangani kecemasan berbicara di depan umum. Hasil penelitian Bartholomay & Houlihan (2018) juga menunjukkan bahwa kecemasan berbicara di depan umum dapat di intervensi dengan pendekatan CBT yang hasilnya menunjukkan penurunan jangka panjang terhadap tingkat kecemasan berbicara di depan umum.

CBT merupakan pendekatan konseling yang bertujuan untuk mengatasi masalah konseli melalui restrukturisasi kognitif dan perubahan perilaku yang tidak produktif (A. T. Beck, 1976). Pendekatan CBT didasarkan pada formulasi kognitif, keyakinan, dan strategi perilaku yang mengganggu. Proses konseling melibatkan pemahaman konseli terhadap keyakinan dan pola perilaku yang spesifik. Beck & Weishaar (1989) menjelaskan bahwa CBT merupakan suatu pendekatan intervensi yang bertujuan untuk mengubah kognisi dan perilaku seseorang. Melalui CBT, seseorang dapat memperbaiki kesalahan dan bias dalam pemrosesan informasi, serta mengubah keyakinan inti (*core belief*) yang mungkin menyebabkan kesimpulan yang tidak akurat. CBT berfokus pada mengubah pola pikir yang irasional menjadi rasional, sehingga individu yang mengalami kecemasan dapat mengambil tindakan yang lebih tepat. CBT bertujuan untuk mencapai perubahan emosi dan perilaku yang lebih positif melalui restrukturisasi kognitif dan perubahan sistem kepercayaan. CBT bertujuan utama untuk meningkatkan kesadaran diri, memfasilitasi pemahaman diri yang lebih baik, dan meningkatkan kontrol diri dengan mengembangkan kemampuan kognitif dan perilaku yang lebih tepat (Stallard, 2019). Dengan kata lain CBT dapat digambarkan sebagai sarana untuk mengurangi efek pikiran negatif pada perilaku individu (Curry et al., 2020).

Kaitannya dengan kecemasan berbicara di depan umum yang dialami peserta didik SMA di Pondok Pesantren Al-Furqon, berdasarkan hasil gambaran kecemasan yang mereka alami saat studi pendahuluan yang dilaksanakan pada bulan Januari tahun 2024 terhadap 130 orang siswa SMA Pondok Pesantren Al-Furqon yang sudah mengikuti Latihan pidato setiap minggu. Maka diperlukan intervensi yang dapat membantu mereka mereduksi kecemasan berbicara di depan

umum. Intervensi ini perlu dilakukan agar peserta didik dapat mengatasi kecemasan berbicara di depan umum yang mereka alami sebelum menempuh kehidupan nyata di luar dunia sekolah. Hal ini akan sangat bermanfaat bagi kehidupan peserta didik, karena dengan berkurangnya kecemasan berbicara di depan umum yang mereka alami, mereka akan memiliki banyak kesempatan dan peluang untuk meraih prestasi baik ketika masih di bangku sekolah, di perguruan tinggi bahkan di dunia kerja. Misal di sekolah, anak yang memiliki kemampuan berbicara di depan umum akan memiliki kesempatan yang lebih besar untuk mengikuti berbagai kegiatan organisasi, baik ekstra maupun intra. Kemampuan ini akan sangat menunjang pada proses perkuliahan ketika peserta didik berada di perguruan tinggi. Hal yang sama juga berlaku di dunia kerja. Seseorang dengan kemampuan berbicara di depan umum yang baik akan lebih memiliki peluang karier yang lebih besar dan akan memiliki performa yang baik.

Salah satu upaya yang dapat dilakukan oleh guru bimbingan konseling adalah dengan mengadakan kegiatan konseling individual berbasis CBT untuk mereduksi kecemasan berbicara di depan umum yang dialami peserta didik tingkat SMA di pondok pesantren Al-Furqon. Namun demikian, berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan dengan guru bimbingan konseling dan kepala sekolah di SMA Al-Furqon, mereka menyatakan bahwa mereka membutuhkan pedoman buku panduan pelaksanaan konseling individual berbasis CBT untuk melaksanakan praktik konseling berbasis CBT berdasarkan konsep yang benar, terukur, dan terarah.

Buku panduan ini juga untuk menghindari pelaksanaan konseling individual yang terkesan asal asalan. Karena dalam penanganan masalah peserta didik melalui layanan konseling individual, ada kecenderungan guru bimbingan konseling hanya memberikan nasehat pada peserta didik untuk semua masalah yang dihadapi peserta didik (Anjar, 2017). Hal ini mengindikasikan bahwa belum dikuasainya keterampilan dasar konseling oleh guru bimbingan konseling. Artinya guru bimbingan konseling belum memahami teori-teori dan/atau teknik-teknik dalam konseling sehingga berakibat pada ketidakmampuan guru bimbingan konseling dalam menerapkan teori dan Teknik konseling saat membantu mengentaskan masalah peserta didik yang berakibat penanganan masalah tidak tuntas (Anjar, 2017).

Hal tersebut diperkuat dengan penelitian Wardhani et al., (2019) yang menunjukkan hasil analisis data penelitian bahwa hanya sebagian guru Bimbingan dan Konseling (BK) di SMA Negeri se-Kota Bandung yang tergolong kompeten dalam melaksanakan berbagai layanan konseling. Artinya, mereka baru sebagian yang berhasil menguasai dan menerapkan kompetensi pedagogik dan profesional sebagaimana diatur dalam Peraturan Menteri Pendidikan Nasional No. 27 Tahun 2008 tentang Standar Kualifikasi dan Kompetensi Konselor. Ini artinya belum semua guru bimbingan konseling di sekolah dapat melaksanakan tugasnya secara profesional sebagai guru bimbingan konseling di sekolah untuk memberikan layanan konseling secara profesional. Selain itu, penelitian Fatchurrahman, (2022) tentang problematika pelaksanaan konseling individual menyatakan bahwa salah satu permasalahan dalam pelaksanaan konseling individual adalah masih terdapat guru bimbingan konseling di sekolah-sekolah yang belum memahami keterampilan konseling individual secara menyeluruh.

Tinjauan penelitian sebelumnya mengenai pengembangan buku panduan konseling dan terkait efektivitas penggunaannya adalah penelitian yang dilakukan Naraswari et al. (2020). Hasil penelitiannya menunjukkan buku panduan konseling *cognitive behavior therapy* untuk meningkatkan *selfesteem* peserta didik SMA yang dikembangkan dalam penelitiannya telah memenuhi kriteria kelayakan untuk digunakan sebagai instrumen dalam melaksanakan layanan bimbingan konseling khususnya dalam penggunaan konseling *cognitive behavior* dalam meningkatkan *selfesteem* siswa SMA. Kemudian, penelitian Ugrasena et al. (2022) yang menyatakan efektivitas buku panduan konseling memperoleh nilai sig (1-tailed) adalah $< 0,01$ atau di bawah $0,05$ sehingga dapat dikatakan buku panduan konseling teori Ginzberg dengan teknik modeling efektif untuk pelaksanaan konseling dalam meningkatkan pemilihan studi lanjut pada peserta didik. Selain itu, juga terdapat penelitian Nurdestama et al., (2024) tentang pengembangan panduan layanan konseling kelompok berbasis petualangan untuk meningkatkan resiliensi siswa SMP. Hasil penilaian uji ahli dan calon pengguna dalam pengembangan produknya menunjukkan bahwa panduan berupa prototipe telah memenuhi kriteria keberterimaan, sehingga layak untuk digunakan. Namun demikian peneliti belum

menemukan buku panduan konseling individual berbasis CBT untuk mereduksi kecemasan berbicara di depan umum pada peserta didik tingkat SMA.

Berdasarkan hal itu, peneliti memandang pentingnya pengembangan buku panduan konseling individual berbasis CBT untuk mereduksi kecemasan berbicara pada peserta didik SMA di pondok pesantren Al-Furqon. Pengembangan buku panduan konseling individual berbasis CBT ini akan sangat membantu guru bimbingan konseling, karena ada pedoman yang dapat dilihat dan dipelajari lebih mendalam sebelum melaksanakan proses konseling individual pada peserta didik. Artinya, buku ini akan sangat bermanfaat bagi guru bimbingan konseling dalam pelaksanaan praktik konseling individual CBT dalam upaya membantu peserta didik mereduksi kecemasan berbicara di depan umum yang mereka alami.

B. Identifikasi Masalah

Dengan mengacu pada konteks yang telah dijelaskan sebelumnya, dapat dikenali permasalahan sebagai berikut.

1. Bagaimana gambaran profil kecemasan berbicara di depan umum peserta didik tingkat SMA di pondok pesantren Al-Furqon?
2. Bagaimana mengembangkan 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?

C. Pembatasan Masalah

Dengan mempertimbangkan latar belakang dan identifikasi masalah sebelumnya, fokus masalah adalah pada pengembangan 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.

D. Rumusan Masalah

Dari penjelasan batasan masalah yang telah disebutkan, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimana 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?”.

E. Kegunaan Hasil Penelitian

Ada dua kegunaan dari hasil penelitian ini, yaitu kegunaan teoretis dan kegunaan praktis.

1. Kegunaan teoretis

Secara teoritis, pengembangan buku panduan konseling individual berbasis CBT ini bermanfaat untuk mereduksi kecemasan berbicara di depan umum. Buku panduan konseling ini juga dapat menjadi media pendukung untuk berbagai layanan Bimbingan dan Konseling dalam mereduksi kecemasan berbicara di depan umum serta kegiatan penelitian-penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan penelitian ini.

2. Kegunaan praktis

1. Bagi Guru Bimbingan Konseling, secara keseluruhan pengembangan buku panduan konseling individual berbasis CBT untuk mengurangi kecemasan berbicara di depan umum pada peserta didik SMA dapat membantu guru BK memfasilitasi peserta didik dalam penyelenggaraan kegiatan bimbingan konseling individual dalam mereduksi kecemasan berbicara di depan umum.
2. Bagi peserta didik, buku panduan konseling ini dapat membantu mereka memahami proses konseling yang akan mereka jalani.
3. Bagi peneliti berikutnya, studi ini dapat menjadi rujukan untuk memperluas pemahaman tentang intervensi yang efektif dalam mengurangi kecemasan berbicara di depan umum pada siswa SMA.
4. Bagi UPT-LBK Universitas Negeri Jakarta, temuan dari penelitian ini dapat menjadi rujukan dalam pengembangan media berbasis buku panduan konseling untuk digunakan dalam layanan konseling atau layanan UPT-LBK lainnya, terutama dalam upaya mengurangi kecemasan berbicara di depan umum.