

**PENGARUH LAYANAN RESPONSIF MELALUI KONSELING
KELOMPOK DENGAN TEKNIK *THOUGHT STOPPING*
DALAM MEREDUKSI KECEMASAN BERBICARA
DI DEPAN UMUM PADA PESERTA DIDIK
SMPN 1 ABUNG SURAKARTA LAMPUNG
UTARA TAHUN PELAJARAN
2022/2023**

SKRIPSI

OLEH :

**TARISA ANGGUN
NPM : 1911080406**

Jurusan : Bimbingan Dan Konseling Pendidikan Islam



**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
RADEN INTAN LAMPUNG
1444 H / 2023 M**

**PENGARUH LAYANAN RESPONSIF MELALUI KONSELING
KELOMPOK DENGAN TEKNIK *THOUGHT STOPPING*
DALAM MEREDUKSI KECEMASAN BERBICARA
DI DEPAN UMUM PADA PESERTA DIDIK
SMPN 1 ABUNG SURAKARTA LAMPUNG
UTARA TAHUN PELAJARAN
2022/2023**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-Tugas dan Memenuhi Syarat-Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S. Pd) dalam Ilmu Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam.

OLEH :

**TARISA ANGGUN
NPM : 1911080406**

**Pembimbing I : Rahma Diani, M. Pd
Pembimbing II : Indah Fajriani, M. Psi.,Psikolog**

**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
RADEN INTAN LAMPUNG
1444 H / 2023 M**

ABSTRAK

Penelitian pengaruh layanan responsif melalui konseling kelompok dengan teknik *thought stopping* dalam mereduksi kecemasan berbicara di depan umum pada peserta didik di SMPN 1 Abung Surakarta ini dilatar belakangi oleh adanya permasalahan peserta didik yang mengalami kecemasan berbicara di depan umum, dimana dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh teknik *thought stopping* dalam mereduksi kecemasan berbicara di depan umum pada peserta didik di SMPN 1 Abung Surakarta.

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen. *Design* yang digunakan yaitu *one group pretest-posttest design*. Populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas VII C SMPN 1 Abung Surakarta yang berjumlah 30 peserta didik. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *purposive sampling*, dengan jumlah 8 peserta didik sebagai kelompok eksperimen yang dipilih berdasarkan hasil pengisian skala dengan kategori tinggi. Subjek mendapatkan konseling sebanyak 6 kali pertemuan. Instrumen dalam pengumpulan data yang digunakan adalah skala kecemasan berbicara di depan umum. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik analisis statistik *non parametrik* dengan uji *Wilcoxon*.

Hasil dalam penelitian ini menunjukkan bahwa teknik *thought stopping* efektif untuk mengurangi kecemasan berbicara di depan umum, yang mana hal ini dibuktikan dengan nilai yang diperoleh dari uji *wilcoxon* sebesar ($Z = -2,527$) dengan nilai *Asymp.Sig. (2-tailed)* sebesar 0,012. Hal menunjukkan bahwa kecemasan berbicara di depan umum berkurang setelah diberikannya layanan konseling kelompok dengan teknik *thought stopping*.

Kata Kunci : layanan responsif, konseling kelompok, *thought stopping*, kecemasan berbicara di depan umum

ABSTRACT

Research on the effect of responsive services through group counseling with thought stopping techniques in reducing public speaking anxiety in students at SMPN 1 Abung Surakarta is motivated by the problems of students who experience public speaking anxiety, which in this study aims to determine the effect of thought stopping techniques in reducing public speaking anxiety in students at SMPN 1 Abung Surakarta.

This study was using a quantitative research approach with the experimental research type. The design used is one group pretest-posttest design. The population in this study were class VII C students of SMPN 1 Abung Surakarta, totaling 30 students. The sampling technique was carried out by purposive sampling technique, with a total of 8 students as the experimental group who were selected based on the results of filling out the scale with the high category. Subjects received counseling 6 meetings. The data collection instrument used was the public speaking anxiety scale. The data analysis technique used is a non-parametric statistical analysis technique with the Wilcoxon test.

The results in this study indicate that the thought stopping technique is effective for reducing public speaking anxiety, which is evidenced by the value obtained from the Wilcoxon test of ($Z = -2.527$) with the Asymp.Sig value. (2-tailed) of 0.012. it was also shown that public speaking anxiety was reduced after being given group counseling services using the thought stopping technique.

Keywords: responsive service, group counseling, thought stopping, public speaking anxiety

SURAT PERNYATAAN

Saya Menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul: **“Pengaruh Layanan Responsif Melalui Konseling Kelompok dengan Teknik *Thought Stopping* dalam Mereduksi Kecemasan Berbicara di Depan Umum Pada Peserta Didik di SMP Negeri 1 Abung Surakarta Lampung Utara Tahun Pelajaran 2022/2023”**.

Sepenuhnya adalah karya saya sendiri. Tidak ada bagian di dalamnya yang merupakan plagiat dan karya orang lain dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai etika keilmuan yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko atau sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila dikemudian hari ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya saya ini, atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Bandar Lampung, 12 Mei 2023

Yang membuat pernyataan



(Tarisa Anggun)

NPM.1911080406



**KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN**

Alamat : Jl. Let. Kol. H. Endro Suratmin Sukarame 1 Bandar Lampung 35131 Telp(0721)703260

PERSETUJUAN

Judul Skripsi : Pengaruh Layanan Responsif Melalui Konseling Kelompok Dengan Teknik *Thought Stopping* Dalam Mereduksi Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Peserta Didik SMP Negeri 1 Abung Surakarta Lampung Utara

Nama : Tarisa Anggun
NPM : 1911080406
Jurusan : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam
Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan

MENYETUJUI

Untuk Dimunaqosayahkan dan Dipertahankan dalam Sidang Munaqosyah Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung

Pembimbing I

Rahma Diani, M. Pd

NIP.198904172015032008

Pembimbing II

Indah Fajriani, M. Psi., Psikolog

NIP. 198802052018012001

Mengetahui,

Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Dr. Ali Murtadho, M.S.I
NIP.1979070120090110114



**KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS TARBİYAH DAN KEGURUAN**

Alamat : Jl. Let. Kol. H. Endro Suratnin Sukarame I Bandar Lampung 35131 Telp(0721)703260

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul: **PENGARUH LAYANAN RESPONSIF MELALUI KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK *THOUGHT STOPPING* DALAM MEREDUKSI KECEMASAN BERBICARA DI DEPAN UMUM PADA PESERTA DIDIK DI SMP NEGERI 1 ABUNG SURAKARTA LAMPUNG UTARA TAHUN PELAJARAN 2022/2023**. Disusun oleh **Tarisa Anggun, NPM: 1911080406**, Jurusan: **Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam**. Telah diujikan dalam sidang Munaqosyah Fakultas Tarbiyah dan Keguruan pada hari/tanggal: **Senin, 26 Juni 2023**.

TIM SEMINAR MUNAQOSYAH

Ketua : **Dr. Ali Murtadho, M. S. I** (.....)
Sekretaris : **Reiska Primanisa, M.Pd** (.....)
Pembahas Utama : **Dr. Oki Dermawan, M. Pd** (.....)
Pembahas Pendamping I : **Rahma Diani, M. Pd** (.....)
Pembahas Pendamping II : **Indah Fajriani, M.Psi., Psikolog** (.....)

Mengetahui

Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan



Prof. Dr. Hj. Nuzuliana, M. Pd
NIP. 196408241988032002

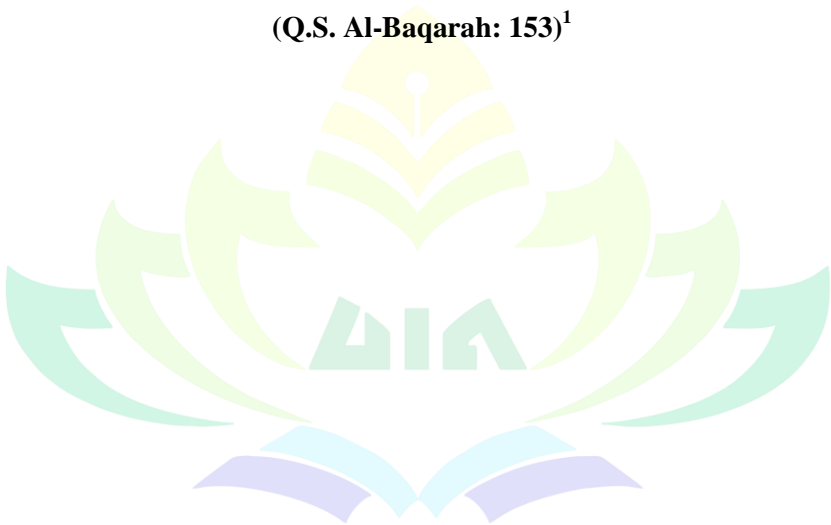
MOTTO

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ

إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ ﴿١٥٣﴾

“Wahai orang-orang yang beriman! Mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan shalat. Sungguh, Allah beserta orang-orang yang sabar”

(Q.S. Al-Baqarah: 153)¹



¹Q.S. Al-Baqarah: 2/153

PERSEMBAHAN

Dengan kerendahan hati dan bersyukur, saya persembahkan skripsi ini kepada orang-orang yang telah mendukung serta memberikan semangat selama saya menduduki bangku perkuliahan:

1. Ibu saya tersayang (Masita Ryan) yang perjuangannya sangat luar biasa, terimakasih banyak atas perjuangan dan do'a yang sudah diberikan sampai detik ini, sehingga segala urusan yang anakmu lakukan mendapatkan kemudahan dan kelancaran. Terimakasih untuk semua yang telah dikorbankan. Terimakasih atas nasehat, perjuangan, dukungan, motivasi serta salah satu alasan terkuat saya untuk bisa menyelesaikan skripsi ini. Semoga dengan selesainya skripsi ini dapat membuat bangga keluarga. Skripsi ini saya berikan dan selesaikan sebagai ucapan terimakasih.
2. Alm. Ayah saya (Masinggung), skripsi ini saya persembahkan untuk alm. Ayah saya yang tidak sempat untuk melihat dan mendampingi putri bungsunya beranjak dewasa. Terimakasih atas cinta dan kasih sayang yang sudah diberikan semasa hidupmu .
3. Empat saudara laki-laki saya yang sudah memberikan kasih sayang begitu besar, menjaga saya dan sekaligus menggantikan peran seorang ayah yang masih saya butuhkan sampai saat ini.
4. Saudara perempuan saya (Forzama Esty), yang sudah banyak memberikan nasehat serta kasih sayang layaknya seorang ibu. Terimakasih sudah menjadi tempat berkeluh kesah, terimakasih sudah menjadi pendengar dan pemberi saran terbaik dalam hidup saya.

RIWAYAT HIDUP

Tarisa Anggun lahir di desa Tatakarya, Kecamatan Abung Surakarta Kabupaten Lampung Utara, pada tanggal 5 januari 2001, merupakan putri bungsu dari 6 bersaudara dari pasangan ayah alm. Masinggung dan ibu Masita Ryan. Ketika tahun 2007 penulis masuk Sekolah Dasar Negeri 2 Tatakarya, kemudian lulus pada tahun 2013. Selanjutnya, menempuh pendidikan Sekolah Menengah Pertama di SMP Negeri 2 Tumijajar Tulang Bawang Barat dan lulus pada tahun 2016. Kemudian, masuk ke Sekolah Menengah Atas di SMA Negeri 4 Kotabumi jurusan IPA, lalu lulus pada tahun 2019. Penulis juga berhasil menjadi mahasiswa di Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung pada tahun 2019 melalui jalur masuk tes tertulis UMPTKIN.

Selama perkuliahan, penulis juga cukup aktif mengikuti berbagai organisasi. Organisasi ini merupakan organisasi yang ada di dalam kampus, yakni organisasi PIK Sahabat. Penulis cukup aktif mengikuti organisasi sejak memasuki perkuliahan semester tiga sampai semester akhir. Dalam menjalani perkuliahan penulis juga ikut melaksanakan kegiatan kuliah kerja nyata dari rumah (KKN-DR) di Kecamatan Wayhalim Permai Bandar Lampung pada tahun 2022, kemudian dilanjut dengan kegiatan praktek mengajar melalui program pengalaman lapangan (PPL), di SMA Negeri 6 Bandar Lampung.

KATA PENGANTAR

Bismillahirrohmanirrohim...

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Alhamdulillah puji syukur kehadirat Allah SWT, karena telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini sebagai syarat untuk mencapai gelar sarjana pendidikan pada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung. Penulis menyadari sepenuhnya bahwa terselesaikannya penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terimakasih tulus ikhlas kepada:

1. Prof. Dr. Hj. Nirva Diana, M. Pd., selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.
2. Dr. Ali Murtadho, M. S. I, selaku ketua jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam UIN Raden Intan Lampung.
3. Indah Fajriani, M.Psi.Psikolog, selaku sekretaris jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam UIN Raden Intan Lampung sekaligus selaku pembimbing II yang telah banyak membantu dan meluangkan waktunya untuk memberikan arahan kepada penulis.
4. Rahma Diani, M. Pd, selaku pembimbing I sekaligus pembimbing akademik, yang telah banyak membantu dan meluangkan waktunya untuk memberikan arahan kepada penulis.
5. Bapak/Ibu dosen Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Negeri Raden Intan Lampung, yang mana sudah memberikan pengalaman dan ilmu kepada penulis.
6. Dra. Hj. Hetty Supriyanti, MM, selaku kepala sekolah SMP Negeri 1 Abung Surakarta, yang sudah memberikan izin kepada penulis untuk melaksanakan penelitian dan ibu Hastuti, S. Pd selaku guru bimbingan dan konseling yang banyak memberikan bantuan kepada penulis.

7. Ibuku, yang sudah banyak berjuang, dan memberikan do'a, motivasi, semangat, dan kasih sayang yang sudah diberikan.
8. Keponakan-keponakan saya yang sudah menjadi penghibur dalam hidup saya.
9. Untuk almamaterku UIN Raden Intan Lampung, terimakasih banyak atas pengalaman yang sangat luar biasa dan ilmu-ilmu yang diberikan.
10. Sahabat-sahabat seperjuangan Angkatan 2019 Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam UIN Raden Intan Lampung.
11. Semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini.

Semoga Allah SWT memberikan balasan yang berlipat ganda kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan, bimbingan, dan sudah ikut serta dan semoga kebaikan yang diberikan dicatat sebagai amal ibadah oleh Allah SWT. Aamiin Yarobbal'Alaamiin. Penulis menyadari bahwasannya masih terdapat banyak kekurangan dalam penulisan skripsi ini. Penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi diri penulis dan banyak orang.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb

Bandar Lampung, 12 Mei 2023

Penulis

Tarisa Anggun

NPM.1911080406

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
ABSTRAC	iii
HALAMAN PERNYATAAN	iv
HALAMAN PERSETUJUAN	v
HALAMAN PENGESAHAN	vi
MOTTO	vii
PERSEMBAHAN	viii
RIWAYAT HIDUP	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Penegasan Judul.....	1
B. Latar Belakang Masalah	3
C. Identifikasi dan Batasan Masalah.....	14
D. Rumusan Masalah	15
E. Tujuan Penelitian.....	15
F. Manfaat Penelitian.....	15
G. Kajian Penelitian yang Relevan.....	16
H. Sistematika Penulisan	20
BAB II LANDASAN TEORI DAN PENGAJUAN HIPOTESIS	
A. Teori yang digunakan	21
1. Layanan Responsif.....	21
a. Pengertian Layanan Responsif.....	21
b. Bidang Layanan Responsif.....	22
c. Tujuan Layanan Responsif.....	24
d. Pelaksanaan Kegiatan Layanan Responsif Bagi Peserta Didik	24
2. Konseling Kelompok	25
a. Pengertian Konseling Kelompok	25

b.	Tujuan Konseling Kelompok	26
c.	Tahap-Tahap Konseling Kelompok	28
d.	Asas-Asas yang Digunakan Dalam Konseling Kelompok	29
3.	Teknik <i>Thought Stopping</i>	30
a.	Pengertian Teknik <i>Thought Stopping</i>	30
b.	Karakteristik Teknik <i>Thought Stopping</i>	32
c.	Tujuan Teknik <i>Thought Stopping</i>	33
d.	Tahap-Tahap Teknik <i>Thought Stopping</i>	34
e.	Manfaat Teknik <i>Thought Stopping</i>	36
4.	Kecemasan Berbicara di Depan Umum.....	37
a.	Pengertian Kecemasan Berbicara di Depan Umum	37
b.	Macam-Macam Kecemasan	39
c.	Gejala Kecemasan	41
d.	Aspek Kecemasan	42
e.	Faktor-Faktor Penyebab Kecemasan Berbicara di Depan Umum	43
f.	Tingkat Kecemasan.....	44
B.	Pengajuan Hipotesis	46

BAB III METODE PENELITIAN

A.	Waktu dan Tempat Penelitian	47
B.	Pendekatan dan Jenis Penelitian	47
C.	Populasi, Sampel, dan Teknik Pengumpulan Data.....	50
D.	Teknik Analisis Data	52
E.	Devisinis Operasional Variabel	53
F.	Instrumen Penelitian	55
G.	Uji Validitas dan Reabilitas Data	57
H.	Uji Hipotesis	58

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A.	Deskripsi Data	61
B.	Pembahasan Hasil Penelitian dan Analisis	61
1.	Hasil Penelitian.....	61
a.	Uji Validitas	61
b.	Uji Reliabilitas	62

2. Pelaksanaan Penelitian.....	63
3. Deskripsi Hasil Penelitian.....	69
a. Hasil <i>pretest</i> skala kecemasan berbicara di depan umum.....	69
b. Hasil <i>post-test</i>	70
C. Hasil Uji Hipotesis	72
D. Pembahasan	75
E. Keterbatasan Penelitian	80

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan.....	81
B. Rekomendasi	82

DAFTAR RUJUKAN

LAMPIRAN



DAFTAR TABEL

Halaman

1.1	Data Peserta Didik yang Mengalami Kecemasan Berbicara di Depan Umum SMPN 1 Abung Surakarta	13
3.1	Rencana Pertemuan Pelaksanaan Layanan Responsif dengan Strategi Konseling Kelompok	49
3.2	Alternatif Pilihan Jawaban	51
3.3	Kriteria Perilaku Kecemasan Pada Peserta Didik	52
3.4	Definisi Operasional	54
3.5	Kisi-Kisi Skala Kecemasan Berbicara Di Depan Umum.....	56
4.1	Hasil Skor Uji Validitas Angket	62
4.2	Hasil Uji Reliabilitas Angket	63
4.3	<i>Pretest</i> Skala Kecemasan Berbicara Di Depan Umum	69
4.4	<i>Posttest</i> Skala Kecemasan Berbicara Di Depan Umum.....	71
4.5	Kategorisasi Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Hasil <i>Pretest-Posttest</i>	72
4.6	Perhitungan Statistik Uji <i>Wilcoxon Ranks</i>	73
4.7	<i>Descriptive Statistics</i>	73
4.8	<i>Test Statistics</i>	74
4.9	Perbandingan Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	74

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
4.1 Lembar Kerja Peserta Didik.....	65
4.2 Grafik Skor Pelaksanaan <i>Pretest</i>	70
4.3 Grafik Skor Pelaksanaan <i>Posttest</i>	71
4.4 Grafik Perbandingan Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	75



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Pedoman Observasi dan Wawancara Penelitian
Lampiran 2	Surat Izin Persetujuan Adopsi Angket
Lampiran 3	Kisi-Kisi Instrumen Skala Kecemasan Berbicara Di Depan Umum
Lampiran 4	Skala Kecemasan Berbicara Di Depan Umum
Lampiran 5	Lembar Kerja Peserta Didik
Lampiran 6	Hasil <i>Pretest</i> Keseluruhan Populasi
Lampiran 7	Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Peserta Didik
Lampiran 8	Hasil Uji Wilcoxon
Lampiran 9	Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL)
Lampiran 10	Verbatim Konseling
Lampiran 11	Surat Balasan Penelitian
Lampiran 12	Dokumentasi Kegiatan
Lampiran 13	Hasil Lembar Kerja Peserta Didik
Lampiran 14	Surat Keterangan Turnitin
Lampiran 15	Hasil Turnit



BAB I PENDAHULUAN

A. Penegasan Judul

Dalam upaya menghindari kesalahpahaman tentang judul **“PENGARUH LAYANAN RESPONSIF MELALUI KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK *THOUGHT STOPPING* DALAM MEREDUKSI KECEMASAN BERBICARA DI DEPAN UMUM PADA PESERTA DIDIK SMPN 1 ABUNG SURAKARTA”** maka berikut beberapa istilah yang terdapat pada judul tersebut:

1. Layanan Responsif

Layanan responsif merupakan salah satu layanan dalam bimbingan konseling yang digunakan dalam pemberian bantuan kepada konseli yang sedang menghadapi kebutuhan dan masalah yang memerlukan pertolongan dengan segera, sebab jika tidak segera dibantu dapat menimbulkan gangguan dalam proses pencapaian tugas-tugas perkembangan seorang individu. Layanan responsif merupakan layanan yang sangat tepat untuk peserta didik yang membutuhkan respon atau mendapatkan solusi segera dari guru bimbingan dan konseling secara tepat dan sesuai dengan kebutuhannya¹.

Mengenai hal tersebut maka yang dimaksud dengan layanan responsif ini ialah layanan yang diberikan dengan segera kepada peserta didik dalam menangani kecemasan berbicara di depan umum pada peserta didik di SMPN 1 Abung Surakarta Lampung Utara Tahun Pelajaran 2022/2023.

2. Konseling Kelompok

Menurut Pauline Harrison yang dikutip dalam jurnal Rasimin dan Muhammad Hamdi konseling kelompok adalah konseling yang terdiri dari 4-8 konseli yang bertemu dengan 1-2 konselor. Dalam prosesnya, konseling kelompok dapat membicarakan beberapa masalah, seperti kemampuan dalam

¹Heru Hermawan, Gantina Komalasari, dan Wirda Hanim, “Strategi Layanan Bimbingan Dan Konseling Untuk Meningkatkan Harga Diri Siswa: Sebuah Studi Pustaka,” *JBKI (Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia)* 4, no. 2 (2019): 65, <https://doi.org/10.26737/jbki.v4i2.924>.

membangun hubungan dan komunikasi, pengembangan harga diri, dan keterampilan-keterampilan dalam mengatasi masalah. Pengertian tersebut sejalan dengan pendapat Juntika Nurishn, yang mengatakan bahwa Konseling kelompok adalah suatu bantuan kepada individu dalam situasi kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, serta diarahkan pada pemberian kemudahan dalam perkembangan dan pertumbuhan²

3. Teknik *Thought Stopping*

Menurut Joseph Wolpe yang dikutip dalam jurnal Yani, Sutri dan Putri, *Thought stopping* adalah suatu teknik yang digunakan untuk menyembuhkan pemikiran negatif yang merusak diri dengan mengatakan “STOP” dan mengganti pikiran negatif menjadi pikiran positif. Dalam pelaksanaannya, terapi ini terdiri dari lima sesi yaitu berhenti berfikir yang diarahkan konselor, berhenti berfikir yang diarahkan oleh klien (*over interruption client*), berhenti berfikir yang diarahkan oleh klien (*covert interruption client*), penghentian dari pikiran negatif ke pikiran yang lebih positif, dan melakukan atau membuat kegiatan yang bermanfaat³.

4. Kecemasan Berbicara di Depan Umum

Hagopian dan Ollendick menggambarkan kecemasan sebagai sebuah respon karena adanya stimulus yang diperoleh dan dianggap sebagai ancaman. Respon kecemasan yang sering terjadi adalah adanya fantasi-fantasi, perilaku menghindar, perasaan akan adanya bahaya di masa yang akan datang, meningkatnya gairah-gairah fisik, dan perasaan tidak nyaman serta teror. Morreale, Spitzberg, dan Barge mendefinisikan kecemasan berbicara di depan umum sebagai kecemasan atau ketakutan yang dihubungkan dengan kecemasan yang dirasakan

²Rasimin dan Muhamad Hamdi. Bimbingan dan Konseling Kelompok. Bumi Aksara, 2021. hal. 6-7

³Yani, Sutri, dan Liza Putri. “Penerapan Terapi Thought Stopping Untuk Mengatasi Remaja Pecandu Minuman Keras.” *Journal of Nursing and Public Health* 8.2 (2020): 87-90.

ketika berada dalam situasi berbicara di depan umum yang nyata atau yang hanya ketika dibayangkan⁴.

5. Peserta Didik

Merujuk pada Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang SISDIKNAS (Sistem Pendidikan Nasional) yang terdapat dalam BAB I Pasal 1 point keempat, dijelaskan bahwa peserta didik itu adalah anggota masyarakat yang berusaha mengembangkan potensi diri melalui proses pembelajaran yang tersedia pada jalur, jenjang, dan jenis pendidikan tertentu⁵.

B. Latar Belakang Masalah

Manusia membutuhkan pendidikan dalam kehidupannya, pendidikan merupakan usaha agar manusia dapat mengembangkan potensi dirinya melalui proses pelajaran atau cara lainnya yang dikenal dan diakui oleh masyarakat. Sebagaimana dikatakan dalam UU RI No.20 Tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional Pasal 1 ayat 1 bahwa: Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan Negara, dan juga sesuai dengan salah satu tujuan yang dirumuskan dalam pembukaan Undang-Undang Dasar 1945 yaitu mencerdaskan kehidupan bangsa dan dengan sejalan dengan itu maka dapat dimengerti bahwa pendidikan di Indonesia harus sesuai dengan falsafah negara.

Dalam Undang-Undang sistem pendidikan Nasional (SASDIKNAS) RI No. 20 tahun 2003 Bab II Pasal 2 dan 3 juga disebutkan bahwa: pasal 2 yaitu pendidikan nasional berdasarkan Pancasila dan Undang-Undang Dasar Republik Indonesia Tahun

⁴Achmad Zaini Bayhaqi, Sitti Murdiana, dan Ahmad Ridfah, "Metode Expressive Writing Untuk Menurunkan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa," *Psikoislamedia Jurnal Psikologi* 2, no. 2 (2017): 146–54, <http://103.107.187.25/index.php/Psikoislam/article/view/1994>.

⁵Musaddad Harahap, "Esensi Peserta Didik Dalam Perspektif Pendidikan Islam MUSADDAD HARAHAP," *Jurnal Al-Thariqah* 1, no. 113 (2016): 140–55, <https://journal.uir.ac.id/index.php/althariqah/article/view/625>.

1945. Pasal 3: Pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban dalam mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa., berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warganegara yang demokratis serta bertanggung jawab. Maka dari itu jelas bahwa di dalam kehidupan sebuah lembaga pendidikan, seorang siswa harus mampu mengembangkan sikap hormat menghormati dan bekerja sama antar pemeluk agama dan penganut kepercayaan yang berbeda-beda⁶. Dan bukan hanya itu, bahkan di dalam agamapun sangat menghendaki setiap umat manusia untuk menempuh pendidikan karena orang yang memiliki ilmu dan pengetahuan akan ditinggikan kedudukannya beberapa derajat dan kedudukan dalam menuntut ilmu dan berperang di jalan Allah, sebagaimana firman-Nya dalam QS al-mujadilah/58: 11 dan QS At-Taubah:122:

﴿ وَمَا كَانَ الْمُؤْمِنُونَ لِيَنْفِرُوا كَافَّةً ۚ فَلَوْلَا نَفَرَ مِن كُلِّ

فِرْقَةٍ مِّنْهُمْ طَائِفَةٌ لِّيَتَفَقَّهُوا فِي الدِّينِ وَلِيُنذِرُوا قَوْمَهُمْ إِذَا

رَجَعُوا إِلَيْهِمْ لَعَلَّهُمْ يَحْذَرُونَ ﴿١٢٢﴾

“Wahai orang-orang yang beriman! Apabila dikatakan kepadamu, “Berilah kelapangan di dalam majelis-majelis,” maka lapangkanlah, niscaya Allah akan memberi kelapangan untukmu. Dan apabila dikatakan, “Berdirilah kamu,” maka berdirilah, niscaya Allah akan mengangkat (derajat) orang-orang yang beriman di antaramu dan orang-orang yang diberi ilmu beberapa derajat. Dan Allah Maha teliti apa yang kamu kerjakan.” (QS Al-Mujadilah/58: 11).

⁶S. R. Orenstein, H. L. Magill, dan P. F. Whittington, “Ileal Dysgenesis Presenting with Anemia and Growth Failure,” *Pediatric Radiology* 14, no. 1 (1984): 59–61, <https://doi.org/10.1007/BF02386737>.

﴿ وَمَا كَانَ الْمُؤْمِنُونَ لِيَنْفِرُوا كَافَّةً فَلَوْلَا نَفَرَ مِنْ كُلِّ فِرْقَةٍ مِّنْهُمْ طَائِفَةٌ لِّيَتَفَقَّهُوا فِي الدِّينِ وَلِيُنذِرُوا قَوْمَهُمْ إِذَا رَجَعُوا إِلَيْهِمْ لَعَلَّهُمْ يَحْذَرُونَ ﴾

“Dan tidak sepatutnya orang-orang mukmin itu semuanya pergi (ke medan perang). Mengapa sebagian dari setiap golongan di antara mereka tidak pergi untuk memperdalam pengetahuan agama mereka dan untuk memberi peringatan kepada kaumnya apabila mereka telah kembali, agar mereka dapat menjaga dirinya.” (QS At-Taubah:122).

Adapun makna yang terkandung dalam kedua surat di atas ialah mengenai anjuran kepada umat muslim untuk menuntut ilmu dan mengamalkannya, sebab orang-orang yang diangkat derajatnya di sisi Allah SWT adalah orang-orang yang beriman, bertaqwa dan beramal shaleh serta berilmu, terlebih ilmu agama yang wajib dipelajari oleh umat muslim.

Dunia pendidikan erat kaitannya dengan komunikasi, komunikasi menyentuh segala aspek kehidupan manusia. Sebuah penelitian mengungkapkan bahwa 70% waktu bangun manusia digunakan untuk berkomunikasi sehingga dapat dikatakan bahwa komunikasi menentukan kualitas kehidupan manusia. Komunikasi telah menjadi bagian dari kehidupan manusia, namun banyak permasalahan yang timbul terkait dengan komunikasi, salah satunya adalah kecemasan bila dihadapkan pada situasi yang mengharuskannya melakukan komunikasi. *“Interpersonal skills such as public speaking are essential assets for a large variety of professions and in everyday life. Nonverbal communication (affect, demeanor, posture, eye contact, speech tone and fluency) is a key aspect of succesful public speaking and interpersonal communication”* Pada umumnya keterampilan interpersonal seperti berbicara di depan umum adalah aset penting untuk berbagai macam profesi maupun dalam kehidupan sehari-hari. Komunikasi

nonverbal seperti sikap, postur tubuh, kontak mata, nada bicara dan kelancaran merupakan aspek kunci keberhasilan dalam berbicara di depan umum maupun komunikasi interpersonal⁷.

Dalam jurnal Kasih, Dian dan Shanty, Wiryanto mengemukakan bahwa komunikasi bisa terjadi pada situasi formal maupun informal, situasi formal seperti sekolah, presentasi tugas di kelas, sedangkan situasi informal seperti berdiskusi dengan teman, berbincang dan belajar kelompok⁸. Sekolah adalah sarana pendidikan formal yang penting bagi peserta didik karena selain untuk mengembangkan dirinya, peserta didik juga mendapat pengetahuan, keterampilan, kompetensi sosial, pengembangan tubuh dan pikiran serta persiapan untuk kehidupan selanjutnya. Masa remaja merupakan masa yang penuh dengan gejolak emosi, tantangan, perubahan yang menyangkut perubahan jasmani, psikologis dan sosial. Masa remaja juga menjadi waktu untuk anak mencoba menemukan jati dirinya. Jati diri didapat dari keluarga, teman sebaya maupun lingkungan sekolah. Sekolah merupakan tempat peserta didik untuk belajar. Dalam lingkungan sekolah, anak bersaing dalam prestasi akademik dan ditunjang dengan tata krama serta keterampilan khusus.

Peserta didik memerlukan kemampuan berkomunikasi dengan baik untuk mengungkapkan pendapatnya, mengajukan pertanyaan dan jawaban juga untuk berinteraksi dengan orang lain. Dengan komunikasi akan membentuk sebuah pengertian, menumbuhkan persahabatan, pemeliharaan kasih sayang dan juga berbagi ilmu pengetahuan di dalam sekolah. Berbicara merupakan sarana yang penting dalam menyampaikan pesan, informasi dan gagasan yang dimiliki setiap peserta didik. Namun sampai saat ini masih terdapat peserta didik yang kesulitan untuk dapat berbicara dan memaparkan ide pikirannya kepada orang lain. Menurut Rahmawati & Nuryono yang dikutip dalam jurnal Saputri dan

⁷Nenden Lesmana Wati et al., "The Influences of 'Public Speaking-Attractive Training' to the Public Speaking Anxiety (PSA)," *KnE Life Sciences* 2021 (2021): 454–61, <https://doi.org/10.18502/cls.v6i1.8634>.

⁸Kasih, Dian dan Shanty Sudarji. "Hubungan self efficacy terhadap kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa program studi psikologi Universitas Bunda Mulia." *Psibernetika* 5.2 (2017)

Indrawati, kecemasan berbicara di depan umum sering dialami peserta didik. Permasalahan ini terjadi karena ketidakmampuan peserta didik ketika berhadapan dengan individu lain di depan umum. Peserta didik beralasan bahwa kekhawatiran berada di depan umum adalah takut dikritik atau dinilai negatif, takut lupa, malu, takut gagal, takut terhadap apa yang tidak diketahui dan takut karena pengalaman buruk dimasa lalu⁹. “*Saputri & Indrawati shows that public speaking anxiety occurs up to the level of students who, one average, enter early adulthood*” Saputri & Indrawati mengatakan, bahwa kecemasan berbicara di depan umum banyak dialami oleh peserta didik yang rata-rata memasuki usia dewasa awal¹⁰.

Peserta didik beranggapan bahwa dirinya tidak rileks ketika diperintahkan untuk berdiri dan menyampaikan pendapatnya dihadapan teman-temannya. Menurut Seiber, kecemasan dianggap sebagai salah satu faktor penghambat dalam belajar yang dapat mengganggu kinerja dan fungsi-fungsi kognitif seseorang, seperti dalam berkonsentrasi, mengingat, pembentukan konsep dan pemecahan masalah¹¹. “*Social anxiety disorder is one of the most common disorder affecting the population. This relates to the fear of being observed and judged by others*” Kecemasan berbicara di depan umum ini juga termasuk dalam salah satu gangguan kecemasan sosial, yaitu salah satu gangguan yang paling umum yang dapat mempengaruhi populasi, yang mana hal ini berkaitan

⁹Velda Fiska Saputri dan Endang Sri Indrawati, “Hubungan Antara Konsep Diri Dan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Siswa Kelas Xi Sma Negeri 3 Sukoharjo,” *Jurnal EMPATI* 6, no. 1 (2017): 425–30, <https://doi.org/10.14710/empati.2017.15181>.

¹⁰Hapsari Christyaningrum et al., “The Effectiveness of Thought Stopping to Reduce Public Speaking Anxiety for the Students of Counseling Programs,” *Proceedings of the International Seminar on Innovative and Creative Guidance and Counseling Service (ICGCS 2021)* 657, no. Icgcs 2021 (2022): 52–57, <https://doi.org/10.2991/assehr.k.220405.010>.

¹¹Setianingrum, Agustina Ari, Yumansyah Yumansyah, dan Shinta Mayasari. “Upaya mengurangi kecemasan berbicara di depan umum menggunakan teknik relaksasi.” *ALIBKIN (Jurnal Bimbingan Konseling)* 2.4 (2013).

dengan rasa takut diamati dan dinilai oleh orang lain¹². Kecemasan berbicara di depan umum merupakan masalah psikologis yang membutuhkan strategi *coping* yang tepat. Orang yang cemas ketika akan berbicara didepan banyak orang bisa dikatakan terganggu secara emosional¹³. Menurut Osborne perasaan cemas ini muncul karena takut secara fisik terhadap pendengar, yaitu takut ditertawakan orang, takut bahwa dirinya akan menjadi tontonan orang, takut bahwa apa yang akan dikemukakan mungkin tidak pantas untuk dikemukakan, dan rasa takut bahwa mungkin dirinya akan membosankan. Individu yang pemalu dan cemas secara sosial cenderung untuk menarik diri dan tidak efektif dalam interaksi sosial, tidak lancar berbicara dan kesulitan-kesulitan konsentrasi ini dimungkinkan karena individu tersebut mempersepsi akan adanya reaksi negatif. Kecemasan berbicara di depan umum sebagai salah satu ketakutan terbesar dan sangat mengganggu pekerjaan individu. Menurut Rakhmat apabila orang merasa rendah diri, ia akan mengalami kesulitan untuk mengkomunikasikan gagasannya pada orang lain, dan menghindari untuk berbicara di depan umum, karena takut orang lain menyalahkannya. Kecemasan dalam interaksi sosial lebih sering dikarenakan adanya pikiran-pikiran negatif dalam diri individu. Individu merasa orang lain tidak dapat menerima dirinya karena perbedaan-perbedaan yang dimilikinya seperti perbedaan status sosial, status ekonomi dan tingkat pendidikan. Kepercayaan diri peserta didik diasumsikan dapat mempengaruhi tingkat kecemasan mereka di dalam berbicara di depan umum¹⁴. Menurut McCorskey yang dikutip dalam jurnal Verra, Leokmono dan Windrawanto, kecemasan berbicara didepan umum dapat dikategorikan menjadi dua kategori, yaitu *state anxiety* dan *trait anxiety*. Kategori *state anxiety* yaitu hanya

¹²Francisco Javier Hinojo-Lucena et al., "Virtual Reality Treatment for Public Speaking Anxiety in Students. Advancements and Results in Personalized Medicine," *Journal of Personalized Medicine* 10, no. 1 (2020): 1–11, <https://doi.org/10.3390/jpm10010014>.

¹³Bayhaqi, Murdiana, dan Ridfah, "Metode Expressive Writing Untuk Menurunkan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa."

¹⁴Wahyuni, Sri. "Hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa psikologi." *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi* 1.4 (2013).

mengalami kecemasan pada situasi atau keadaan tertentu. Kecemasan pada kategori *trait anxiety* yaitu mengalami perasaan kecemasan yang terjadi pada segala bentuk komunikasi¹⁵.

Menurut Gail W. Stuart yang dikutip dalam jurnal Dona dan Ifdil, yang menjadi Indikator kecemasan berbicara di depan umum dapat dikelompokkan dalam respon perilaku (misalnya anggota badan gemetar, keringat pada telapak tangan), afektif dengan adanya rasa khawatir, dan kognitif seperti kesukuan mengungkapkan kata-kata¹⁶. Penyebab munculnya kecemasan berbicara di depan umum tidak lepas dari kurangnya kemampuan *public speaking*. Kemampuan *public speaking* dapat diperoleh melalui pembelajaran, sering berlatih, melawan rasa takut serta selalu berpikir positif. Dalam hal ini peserta didik dapat melakukan berbagai upaya untuk meningkatkan kepercayaan dirinya. Menurut lauster, seseorang dengan kepercayaan diri yang tinggi memiliki keyakinan pada kemampuannya, lebih mudah untuk beradaptasi dengan suasana yang menyenangkan dan memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah dan kemampuan yang seimbang untuk mempertahankan diri. Jika individu mampu meningkatkan rasa kepercayaan dirinya, maka individu tidak akan merasa cemas ketika berbicara di depan umum. Pada dasarnya kemampuan *public speaking* memerlukan keterampilan tertentu agar apa yang disampaikan atau dikomunikasikan dapat dimengerti, dipahami serta mampu mempengaruhi orang yang mendengarnya. Keterampilan *public speaking* tentu saja ditunjang oleh rasa kepercayaan diri, kepercayaan diri merupakan sebuah keyakinan dalam diri seseorang yang yakin akan kemampuan serta

¹⁵Lisianas, Claudia Verra, JT Lobby Loekmono, dan Yustinus Windrawanto. "Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa Progdri Pendidikan Sejarah Ukw Salatiga." *Psikologi Konseling* 15.2 (2019).

¹⁶Dona Fitri Annisa dan Ifdil Ifdil, "Konsep Kecemasan (Anxiety) Pada Lanjut Usia (Lansia)," *Konselor* 5, no. 2 (2016): 93, <https://doi.org/10.24036/02016526480-0-00>.

keterampilannya¹⁷. Sebagaimana yang diajarkan oleh Allah SWT tentang rasa percaya diri yang ditungkan dalam Al-Quran yaitu:

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ ﴿١٣٩﴾

“Dan janganlah kamu (merasa) lemah, dan jangan (pula) bersedih hati, sebab kamu paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang beriman” (QS. Ali ‘Imran/3: 139).

إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَمُوا تَتَنَزَّلُ عَلَيْهِمُ
الْمَلَائِكَةُ أَلَّا تَخَافُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَبْشِرُوا بِالْجَنَّةِ الَّتِي كُنْتُمْ

تُوعَدُونَ ﴿٣٠﴾

“Sesungguhnya orang-orang yang berkata, “Tuhan kami adalah Allah” kemudian mereka meneguhkan pendirian mereka, maka malaikat-malaikat akan turun kepada mereka (dengan berkata), “Janganlah kamu merasa takut dan janganlah kamu bersedih hati; dan bergembiralah kamu dengan (memperoleh) surga yang telah dijanjikan kepadamu.””(QS.Fussilat:30).

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا
اَكْتَسَبَتْ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا رَبَّنَا وَلَا
تَحْمِلْ عَلَيْنَا إَصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا رَبَّنَا
وَلَا تُحْمِلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ ۗ وَاعْفُ عَنَّا وَاعْفِرْ لَنَا

¹⁷Alawiyah, Desi, et al. "Upaya Meningkatkan Kepercayaan Diri Terhadap Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa." Retorika: *Jurnal Kajian Komunikasi dan Penyiaran Islam* 4.2 (2022): 104-113

وَأَرْحَمَنَا أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ



“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Dia mendapat (pahala) dari (kebajikan) yang dikerjakannya dan dia mendapat (siksa) dari (kejahatan) yang diperbuatnya. (Mereka berdoa), “Ya Tuhan kami, janganlah Engkau hukum kami jika kami lupa atau kami melakukan kesalahan. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau bebani kami dengan beban yang berat sebagaimana Engkau bebani orang-orang sebelum kami. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tidak sanggup kami memikulnya. Maafkanlah kami, ampunilah kami, dan rahmatilah kami. Engkaulah pelindung kami, maka tolonglah kami menghadapi orang-orang kafir.”(QS.Al-Baqarah:286).

Ayat-ayat di atas dapat dikategorikan dengan ayat yang berbicara tentang persoalan percaya diri karena berkaitan dengan sifat dan sikap seorang mukmin yang memiliki nilai positif terhadap dirinya dan memiliki keyakinan yang kuat. Dari ayat di atas nampak bahwa orang yang percaya diri dalam al-Quran disebut sebagai orang yang tidak takut dan sedih serta mengalami kegelisahan adalah orang-orang yang beriman dan orang-orang yang istiqomah¹⁸.

Berdasarkan hasil pra-penelitian yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 18 Januari 2023 dengan mewawancarai Ibu Hastuti Wahab, S. Pd selaku guru BK di SMP Negeri 1 Abung Surakarta, beliau mengatakan bahwa di sekolah tersebut masih terdapat peserta didik yang bermasalah terkait dengan kecemasan berbicara di depan umum, khususnya pada kelas VII. Hal ini diperkuat dengan hasil wawancara, beliau mengatakan bahwa:

¹⁸Ahmad Mustofa dan Yusuf Arisandi, “Konsep Percaya Diri Perspektif Al- Qur ’ an,” *Al-Jadwa: Jurnal Studi Islam* 1, no. 1 (2021): 19–41, <http://ejournal.iaidalwa.ac.id/index.php/al-jadwa/article/view/470>.

“Kecemasan berbicara di depan umum pada peserta didik di SMPN 1 Abung Surakarta sangatlah tinggi. Dimana ada satu kelas yang peserta didiknya paling banyak mengalami kecemasan dalam berbicara, yaitu kelas VII C. hal ini dibuktikan dengan adanya laporan dari beberapa guru mata pelajaran yang mengatakan bahwa peserta didik di kelas tersebut memiliki tingkat kecemasan dalam berbicara yang sangat tinggi, ini terlihat pada saat jam pelajaran dan juga pada saat di lingkungan sekolah maupun di acara yang pernah dilakukan oleh pihak sekolah, dan saya pun melihat secara langsung perilaku kecemasan yang dialami oleh peserta didik pada saat saya memasuki kelas tersebut untuk memberikan sebuah materi, contohnya seperti pada saat saya melontarkan pertanyaan mereka semua diam, takut, cemas dalam menjawab, padahal saya yakin mereka mampu untuk menjawab pertanyaan yang saya berikan, dan contoh lagi ketika pemberian tugas kepada setiap kelas untuk menjadi petugas bendera setiap hari senin, yang mana itu dilakukan secara bergantian. Ada satu kelas yang ketika mereka latihan terlihat sudah bagus, dan pada saat upacara berlangsung semua terlihat kacau. Awalnya saya mengira karena mereka baru memasuki jenjang SMP jadi saya memaklumi hal tersebut. Namun sampai detik ini sudah satu semester terlewati hal tersebut masih saja dialami oleh peserta didik di sekolah kami. Terkait masalah ini, saya selaku guru BK juga belum melakukan tindakan tertentu untuk mengatasi permasalahan tersebut”¹⁹.

Pernyataan di atas juga diperkuat oleh hasil wawancara kepada peserta didik berinisial CM, yang menyatakan: “pada saat guru mata pelajaran memberikan tugas presentasi untuk maju ke depan kelas, saya memilih untuk tidak masuk pada hari itu, dan saya beralasan sakit. Karena saya takut untuk diminta maju kedepan mempresentasikan hasil tugas yang diberikan”.

Berdasarkan hasil wawancara dengan peserta didik berinisial AR, yang menyatakan: “ketika guru di dalam kelas sudah selesai menerangkan materi, pasti akan memberikan pertanyaan. Hal ini yang sangat saya takutkan, saya takut jika guru menunjuk saya

¹⁹Hasil Wawancara Dengan Guru BK di SMPN 1 Abung Surakarta.

untuk menjawab pertanyaannya, bahkan pernah kejadian di dalam kelas ada siswa yang ditunjuk oleh guru untuk maju menjawab soal matematika ke depan, dan siswa tersebut malah menangis karena ia merasa bahwa dia bodoh, dan dia takut ditertawakan oleh teman-teman yang lain”²⁰.

Maka berdasarkan hasil wawancara dengan guru BK di SMPN 1 Abung Surakarta dan hasil penyebaran angket terdapat 8 peserta didik yang teridentifikasi mengalami kecemasan dalam berbicara di depan umum. Adapun kedelapan peserta didik tersebut sebagai berikut:

Tabel 1.1
Data Peserta Didik yang Mengalami Kecemasan
Berbicara di Depan Umum SMPN 1 Abung Surakarta
Lampung Utara

No.	Nama	Aspek			Kategori
		Perilaku	Kognitif	Afektif	
1.	CM	√	√	√	Tinggi
2.	WPP	√	√	√	Tinggi
3.	RE	√	√	√	Tinggi
4.	FE	√	√	√	Tinggi
5.	AR	√	√	√	Tinggi
6.	BA	√	√	√	Tinggi
7.	MW	√	√	√	Tinggi
8.	MDA	√	√	√	Tinggi

Sumber : Data hasil angket kecemasan berbicara di depan umum peserta didik SMPN 1 Abung Surakarta pada tanggal 18 Januari 2023

Dengan adanya permasalahan kecemasan berbicara di depan umum pada peserta didik di SMPN 1 Abung Surakarta, peneliti akan menggunakan suatu layanan dalam BK yaitu layanan responsif dengan strategi konseling kelompok yang dipadukan dengan teknik *thought stopping*, dimana layanan responsif ini merupakan layanan yang diberikan dengan segera untuk peserta didik yang mengalami masalah, dan dengan teknik *thought stopping* diharapkan mampu memaksimalkan layanan yang diberikan guru bimbingan dan konseling kepada peserta didik

²⁰Hasil Wawancara Dengan Peserta Didik di SMPN 1 Abung Surakarta.

dalam membantu menangani masalah peserta didik yaitu kecemasan berbicara di depan umum. Sebagaimana yang dikemukakan oleh Davis, M., Eshelman, E,R and Mckay, M.teknik *thought stopping* adalah salah satu teknik yang efektif dan cepat untuk membantu seseorang yang sedang terganggu pikiran negatif dan kekhawatiran yang sering menyertai gangguan panik dan kecemasan. Penggunaan teknik *thought stopping* ini dimaksudkan karena pikiran dan kepercayaan seseorang terkadang dapat menimbulkan tingkah laku negatif. Teknik *thought stopping* ini juga dapat digunakan untuk mengubah pikiran negatif seseorang menjadi pikiran yang positif²¹.

Berdasarkan uraian tersebut maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Layanan Responsif Melalui Konseling Kelompok Dengan Teknik *Thought Stopping* Dalam Mereduksi Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Peserta Didik Di SMPN 1 Abung Surakarta Tahun Pelajaran 2022/2023”.

C. Identifikasi dan Batasan Masalah

1. Identifikasi Masalah

Berdasarkan hasil pra penelitian yang dilakukan oleh peneliti, maka terdapat beberapa masalah sebagai berikut:

- a. Terdapat 8 peserta didik memiliki tingkat kecemasan yang tinggi ketika berbicara di depan umum.
- b. Guru BK belum menerapkan teknik *thought stopping* dalam mereduksi kecemasan berbicara di depan umum.
- c. Terdapat peserta didik yang masih melakukan pelanggaran di sekolah seperti merokok, dan membolos.
- d. Terdapat peserta didik yang mempunyai sikap toleransi yang rendah baik terhadap guru maupun teman sebaya di sekolah.

²¹Sholichatun Badriyah, “Konseling Kelompok Dengan Teknik Thought Stopping Untuk Mereduksi Kecemasan Sosial Siswa,” *Jurnal Fokus Konseling* 6, no. 1 (2020): 19–25, <https://doi.org/10.52657/jfk.v6i1.1111>.

2. Batasan Masalah

Agar penelitian ini dapat dilakukan lebih fokus dan mendalam, maka peneliti membatasi permasalahan yang hanya berfokus pada, yaitu:

- a. 8 peserta didik yang memiliki kecemasan berbicara di depan umum dengan kategori tinggi.
- b. 8 peserta didik yang memiliki kecemasan berbicara di depan umum di kelas VII C SMPN 1 Abung Surakarta.
- c. Penerapan teknik *thought stopping* melalui konseling kelompok dalam mereduksi kecemasan berbicara di depan umum.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat pengaruh pelaksanaan layanan responsif melalui konseling kelompok dengan teknik *thought stopping* terhadap kecemasan berbicara di depan umum pada peserta didik kelas VII C di SMPN 1 Abung Surakarta Lampung Utara?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, secara umum penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pelaksanaan layanan responsif melalui konseling kelompok dengan teknik *thought stopping* terhadap kecemasan berbicara di depan umum pada peserta didik di SMPN 1 Abung Surakarta.

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu rujukan atau panduan dalam penelitian selanjutnya khususnya terkait Pengaruh pelaksanaan Layanan Responsif Melalui Konseling Kelompok dengan Teknik *Thought Stopping* terhadap Kecemasan Berbicara di Depan Umum.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Sekolah

Untuk dijadikan pedoman dalam menanggulangi masalah kecemasan berbicara di depan umum pada peserta didik.

b. Bagi Orang Tua

Sebagai acuan bagi orang tua bagaimana berupaya agar anaknya tidak mengalami kecemasan dalam berbicara di depan umum.

c. Bagi Guru

Sebagai motivasi terhadap guru untuk menerapkan teknik *thought stopping* kepada peserta didik, sebagai bahan evaluasi bagi pendidik dalam menangani peserta didik yang mengalami

d. Bagi Peserta Didik

Memberikan perubahan kepada peserta didik agar dapat menangani kecemasan berbicara di depan umum, sehingga dapat meningkatkan prestasi dan mengembangkan potensi yang ada dalam dirinya.

G. Kajian Penelitian Terdahulu yang Relevan

1. Peneliti sebelumnya oleh Fitri Zelvia, Dwi Yuwono Puji Sugiharto, dan Samsudi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling kelompok teknik *cognitive restructuring* dan *thought stopping* efektif untuk mengurangi perilaku *bullying* siswa. *Treatmen* dengan teknik *cognitive restructuring* efektif untuk menurunkan tingkat *bullying* ($t(13) = 13,025$, $p < 0,01$). Demikian pula *treatmen* dengan teknik *thought stopping* juga mampu menurunkan tingkat *bullying* secara efektif ($t(14) = 12,428$, $p < 0,01$).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa, persamaannya terletak pada teknik yang digunakan yaitu sama-sama menggunakan teknik *thought stopping* dengan menggunakan konseling kelompok. Sedangkan perbedaan dengan penelitian terdahulu ini dalam pembahasan yang mana dalam penelitian ini membahas tentang perilaku *bullying*

sedangkan penelitian yang akan dilakukan yaitu membahas tentang kecemasan²².

2. Peneliti sebelumnya oleh Siska Septia Faradilah, dan Amriana. Hasil akhir penelitian menunjukkan, pemberian dan pelaksanaan *cognitive behavior therapy* dengan teknik *thought stopping* untuk menangani rasa trauma psikologis akibat keluarga *broken home* pada mahasiswa prodi Sastra Inggris di UINSA yang dilakukan konselor dan konseli belum mencapai 100% namun ketika dilihat perubahan konseli bertahap sehingga tingkat keberhasilan dikatakan cukup berhasil dengan persentase 70%.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa persamaan penelitian terdahulu dengan penelitian yang sedang dilakukan yaitu sama-sama menggunakan teknik *thought stopping*. Sedangkan untuk perbedaannya ialah terletak pada permasalahannya dan metode yang digunakan dimana penelitian terdahulu menggunakan teknik *thought stopping* untuk mengatasi permasalahan *broken home*, dan menggunakan metode kualitatif dengan studi kasus sedangkan penelitian yang akan dilakukan menggunakan teknik *thought stopping* untuk permasalahan kecemasan dan juga metode yang digunakan ialah metode kuantitatif²³.

3. Peneliti sebelumnya oleh Ana Gallego, Louise McHugh, Markku Penttonen dan Ralmo Lappalainen, "*In addition, the results show that there is a positive correlation between self- and others-perceived speech performance (r = .60, p < .01, n = 95), indicating that the better quality in speech performance evaluated by oneself, the better others might evaluate it*" untuk hasil dalam penelitian ini menunjukkan bahwa ada korelasi

²²Futri Selvia, Dwi Yuwono, dan Puji Sugiharto, "Teknik Cognitive Restructuring Dan Thought Stopping Dalam Konseling Kelompok Untuk Mengurangi Perilaku Bullying Siswa," *Jurnal Bimbingan Konseling* 6, no. 1 (2017): 20–27.

²³Siska Septia Faradillah dan Amriana, "Cognitive-Behavioral Therapy Dengan Teknik Thought Stopping Untuk Menangani Trauma Psikologis Mahasiswa Yang Mengalami Broken Home," *Prophetic: Professional, Empathy and Islamic Counseling Journal* 3, no. 1 (2020): 83–94.

positif antara penampilan bicara yang dirasakan diri sendiri dan orang lain ($r=60$, $p<.01$, -95), menunjukkan bahwa semakin baik kualitas kinerja yang dinilai oleh diri sendiri, semakin baik penilaian orang lain.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa persamaan penelitian terdahulu dengan penelitian yang sedang dilakukan yaitu membahas mengenai kecemasan berbicara di depan umum, dan untuk perbedaannya antara kedua penelitian ini terletak pada metode atau teknik yang digunakan, untuk penelitian sebelumnya menggunakan metode laporan diri, perilaku dan fisiologis dengan cara berpidato, dan untuk penelitian yang sedang dilakukan menggunakan teknik *thought stopping* untuk mereduksi kecemasan²⁴.

4. Peneliti sebelumnya oleh Nursidah Ria, Dewi Liana Sari, dan Astiwi Kurniati. Hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik konseling kelompok *Cognitive Behavior Therapy* Teknik *Thought Stopping* berpengaruh dalam menurunkan tingkat *insecure*. Hal ini dapat dibuktikan berdasarkan hasil analisis *Paired Sample T-Test* dengan nilai probabilitas signifikan sebesar $0,001 < 0,05$.

Berdasarkan penelitian dapat disimpulkan bahwa persamaan antara penelitian terdahulu dengan penelitian yang sedang dilakukan ialah terdapat pada penggunaan tekniknya, yaitu sama-sama menggunakan teknik *thought stopping*. Sedangkan untuk perbedaan yang ada pada kedua penelitian ini ialah terletak dalam permasalahan yang akan dituntaskan, dimana penelitian terdahulu menggunakan teknik tersebut untuk mengatasi permasalahan *insecure*, sedangkan penelitian yang sedang dilakukan untuk mengatasi kecemasan²⁵.

5. Penelitian sebelumnya oleh Elpika Yenes, dan Yeni Karneli. Hasil penelitian terjadi penurunan kecemasan narapidana

²⁴Ana Gallego et al., "Measuring Public Speaking Anxiety: Self-Report, Behavioral, and Physiological," *Behavior Modification* 46, no. 4 (2022): 782–98, <https://doi.org/10.1177/0145445521994308>.

²⁵Lianasari, Dewi; Ria, Nursidah; Kurniati, Astiwi. Cognitive Behavior Therapy Teknik Thought Stopping untuk Mengurangi Insecure. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Terapan*, 2023, 7.1.

penyalahgunaan narkoba setelah dilakukannya *treatment* dengan kategori tinggi menjadi rendah, yang dianalisis data menggunakan *wilcoxon signed rank*.

Berdasarkan penelitian dapat disimpulkan bahwa persamaan antara penelitian terdahulu dengan penelitian yang sedang dilakukan ialah terletak pada teknik yang digunakan, dimana sama-sama menggunakan teknik *thought stopping* dengan metode penelitian kuantitatif. Sedangkan untuk perbedaannya terletak pada permasalahan yang akan diatasi. Penelitian terdahulu menggunakan teknik *thought stopping* untuk menurunkan tingkat kecemasan narapidana penyalahgunaan narkoba sedangkan penelitian yang sedang dilakukan menggunakan teknik *thought stopping* dalam mengatasi permasalahan kecemasan berbicara di depan umum²⁶.

6. Penelitian sebelumnya oleh Naufal Najib Abdurrahman, dan Mohammad Fatkhul Mubin. Berdasarkan studi kasus yang diterapkan pada kedua pasien setelah diberi intervensi terapi didapati terjadi penurunan kecemasan pada kedua pasien dari kecemasan sedang kekecemasan rendah.

Berdasarkan penelitian dapat disimpulkan dari penelitian terdahulu dengan penelitian yang sekarang yaitu sama-sama menggunakan teknik *thought stopping* untuk mengurangi kecemasan. Sedangkan untuk perbedaannya yaitu terletak pada penggunaan metode yang digunakan dalam penelitian, penelitian terdahulu menggunakan metode *case study* dengan subjek penelitian berjumlah 2 orang sedangkan untuk penelitian yang sedang dilakukan menggunakan metode kuantitatif dengan subjek 8 orang²⁷.

²⁶Elpika Yenes, Yeni Karneli, dan Universitas Negeri Padang, "Efektivitas Cognitive Behavior Therapy Dengan Teknik Thought Stopping Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Narapidana Penyalahgunaan Narkoba Di Lapas Klas IIB Lubuk Basung" 7, no. 2 (2022): 46–53.

²⁷Naufal Najib Abdurrahman dan Mohamad Fatkhul Mubin, "Penurunan Kecemasan Pasien Rehabilitasi Napza Menggunakan Terapi Teknik Thought Stopping," *Ners Muda* 1, no. 3 (2020): 207, <https://doi.org/10.26714/nm.v1i3.6198>.

H. Sistematika Penulisan

Sistematika penulisan dalam hal ini, disusun sebagai berikut:

BAB I PENDAHULUAN

Pada bab ini berisi penegasan judul, latar belakang masalah, identifikasi dan batasan masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, kajian penelitian terdahulu yang relevan, dan sistematika penulisan.

BAB II LANDASAN TEORI DAN PENGAJUAN HIPOTESIS

Pada bab ini berisikan teori yang digunakan dan pengajuan hipotesis terkait layanan responsif, konseling kelompok, teknik *thought stopping* dan kecemasan berbicara di depan umum.

BAB III METODE PENELITIAN

Pada bab ini berisikan waktu dan tempat penelitian, pendekatan dan jenis penelitian, populasi, sampel, dan teknik pengumpulan data, devinisi operasional variabel, instrumen penelitian, uji validitas dan reabilitas data, uji paraset analisis, uji hipotesis.

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Pada bab ini berisikan deskripsi data dan pembahasan hasil penelitian dan analisis.

BAB V PENUTUP

Pada bab ini berisikan kesimpulan dan rekomendasi.

DAFTAR RUJUKAN

LAMPIRAN

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan maka diperoleh kesimpulan bahwa teknik *thought stopping* efektif untuk mereduksi kecemasan berbicara di depan umum. Analisis data menunjukkan perubahan yang signifikan pada 8 peserta didik yang menjadi subjek dalam penelitian ini. *Thought stopping* efektif untuk mengontrol pikiran negatif dan menghentikan pikiran negatif menjadi pikiran yang positif. Tujuan dari penggunaan teknik *thought stopping* ini adalah melemahkan perilaku yang tidak dikehendaki oleh peserta didik dan menghentikan pikiran-pikiran negatif akibat pengalaman masa lalu. Dasar dari teknik *thought stopping* ini adalah secara sadar memerintah diri sendiri dengan berkata “stop”, saat mengalami pemikiran negatif yang berulang, tidak penting, merusak, dan mengalahkan diri. Kemudian mengganti pikiran negatif tersebut dengan pikiran lain yang lebih positif dan realistis.

Penurunan kecemasan berbicara di depan umum pada peserta didik dapat dilihat dari perbedaan skor *pretest* dan *posttest*. Dapat dilihat dari hasil nilai Z yang didapat yaitu -2,527 dengan nilai Asymp.Sig. (2-tailed) 0,012 yang mana nilai tersebut kurang dari $< 0,05$ sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa pengambilan keputusan “ H_a diterima dan H_0 ditolak”, artinya terdapat perbedaan antara hasil skala kecemasan berbicara di depan umum *pretest* dan *posttest*, sehingganya dapat menjawab rumusan masalah yaitu terdapat pengaruh layanan responsif melalui konseling kelompok dengan teknik *thought stopping* dalam mereduksi kecemasan berbicara di depan umum pada peserta didik kelas VII C di SMPN 1 Abung Surakarta. Pada penelitian ini peneliti menggunakan uji *Wilcoxon* sebagai uji hipotesis dikarenakan data pada penelitian ini berupa data *non parametrik* dan tidak berdistribusi normal.

B. Rekomendasi

Berdasarkan pembahasan dan uraian hasil penelitian di atas, maka peneliti memberikan saran-saran kepada beberapa pihak, yaitu :

1. Bagi Pihak Sekolah

Sebagai bahan masukan dalam upaya mengatasi permasalahan-permasalahan yang dialami oleh peserta didik, sebaiknya pihak sekolah selalu mengadakan evaluasi dan supervisi baik dalam kinerja guru ataupun program sekolah yang sudah diterapkan.

2. Bagi Guru BK / Konselor

Konselor dapat mempergunakan teknik *thought stopping* sebagai teknik layanan untuk mereduksi kecemasan berbicara di depan umum yang dialami oleh peserta didik. Teknik *thought stopping* dapat dikembangkan menjadi penelitian tindakan konseling dengan menerapkannya pada permasalahan yang berbeda.

3. Bagi Peserta Didik

Peserta didik perlu mengurangi kecemasan berbicara di depan umum secara mandiri dengan melakukan latihan-latihan berdasarkan tahapan dalam teknik *thought stopping*, sehingga peserta didik dapat membantu dirinya dalam mengurangi kecemasan berbicara di depan umum. Selain itu, peserta didik sebaiknya senantiasa membuka diri dan meminta bantuan konselor / guru BK bila memiliki masalah agar mendapatkan solusi yang terbaik khususnya masalah kecemasan berbicara di depan umum.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya dapat memanfaatkan teknik *thought stopping* untuk dikembangkan lebih lanjut pada permasalahan yang berbeda agar nantinya dapat dijadikan sebagai bahan perbandingan.

DAFTAR RUJUKAN

- Abdurrahman, Naufal. N., dan Mohamad. F. M. "Penurunan Kecemasan Pasien Rehabilitasi Napza Menggunakan Terapi Teknik Thought Stopping." *Ners Muda* 1, no. 3 (2020): 207. <https://doi.org/10.26714/nm.v1i3.6198>.
- Alawiyah, Desi, et al. "Upaya Meningkatkan Kepercayaan Diri Terhadap Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa." *Retorika: Jurnal Kajian Komunikasi dan Penyiaran Islam* 4.2 (2022).
- A. Muri. Y. METODE PENELITIAN Kuantitatif, Kualitatif & Penelitian Gabungan (Jakarta, 2014).
- Anggraini, L. Jean, dan W. Doddy. H. "Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha." *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha* 12, no. 1 (2021): 21–30. <https://doi.org/10.24036/XXXXXXXXXXXX-X>.
- Annisa, Dona. F., dan Ifdil. I. "Konsep Kecemasan (Anxiety) Pada Lanjut Usia (Lansia)." *Konselor* 5, no. 2 (2016): 93. <https://doi.org/10.24036/02016526480-0-00>.
- Asrori, dan Adib. "Terapi kognitif perilaku untuk mengatasi gangguan kecemasan sosial." *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan* 3.1 (2015).
- Badriyah, dan Sholichatun. "Konseling Kelompok Dengan Teknik Thought Stopping Untuk Mereduksi Kecemasan Sosial Siswa." *Jurnal Fokus Konseling* 6, no. 1 (2020): 19–25. <https://doi.org/10.52657/jfk.v6i1.1111>.
- Bayhaqi, Achmad. Z., Sitti. M., dan Ahmad. R. "Metode Expressive Writing Untuk Menurunkan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa." *Psikoislamedia Jurnal Psikologi* 2, no. 2 (2017): 146–54. <http://103.107.187.25/index.php/Psikoislam/article/view/1994>.
- Christyaningrum, Hapsari, Budi. A., Lintang. W. P., dan Martono. M. "The Effectiveness of Thought Stopping to Reduce Public Speaking Anxiety for the Students of Counseling Programs." *Proceedings of the International Seminar on Innovative and Creative Guidance and Counseling Service (ICGCS 2021)* 657,

no. Icgcs 2021 (2022): 52–57.
<https://doi.org/10.2991/assehr.k.220405.010>.

Danuri, Prosa PGSD, Siti. M., dan P. G. S. D. Prosa. "Metodologi Penelitian Pendidikan." (2019).

Edi Kurnanto, *Konseling Kelompok*, (Bandung :Alfabeta,2014).

Fahmi, Nasrina. N., dan Slamet. S. "Layanan Konseling Kelompok dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa SMK Negeri 1 Depok Sleman." *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam* 13.2 (2016).

Faradillah, Siska. S., dan Amriana. "Cognitive-Behavioral Therapy Dengan Teknik Thought Stopping Untuk Menangani Trauma Psikologis Mahasiswa Yang Mengalami Broken Home." *Prophetic: Professional, Empathy and Islamic Counseling Journal* 3, no. 1 (2020): 83–94.

Gallego, Ana, Louise McHugh, Markku Penttonen, dan Raimo Lappalainen. "Measuring Public Speaking Anxiety: Self-Report, Behavioral, and Physiological." *Behavior Modification* 46, no. 4 (2022): 782–98. <https://doi.org/10.1177/0145445521994308>.

Habiba, Bella, Sri. M., Nia. I. N., dan Puspo. N. "Konsep Layanan Responsif Bagi Siswa Yang Mengalami Kesulitan Belajar Secara Daring Dimasa Pandemi Covid-19." *KONSELING EDUKASI "Journal of Guidance and Counseling"* 4, no. 2 (2020). <https://doi.org/10.21043/konseling.v4i2.7583>.

Harahap, dan Musaddad. "Esensi Peserta Didik Dalam Perspektif Pendidikan Islam MUSADDAD HARAHAP." *Jurnal Al-Thariqah* 1, no. 113 (2016): 140–55. <https://journal.uir.ac.id/index.php/althariqah/article/view/625>.

Hasibuan, S.H., I.D. Manurung, dan R. Ekayati. "Investigating Public Speaking Anxiety Factors among EFL University Students through Online Learning." *Applied Research on English Language* 11, no. 1 (2022): 21–38. <https://doi.org/10.22108/are.2021.130092.1767>.

Hayat, dan Abdul. Kecemasan dan metode pengendaliannya. *Khazanah: Jurnal Studi Islam Dan Humaniora*, 12.1 (2017).

Hermawan, Heru, Gantina. K., dan Wirda. H. "Strategi Layanan Bimbingan Dan Konseling Untuk Meningkatkan Harga Diri Siswa: Sebuah Studi Pustaka." *JBKI (Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia)* 4, no. 2 (2019): 65. <https://doi.org/10.26737/jbki.v4i2.924>.

Hinojo-Lucena, Francisco Javier, Inmaculada Aznar-Díaz, María Pilar Cáceres-Reche, Juan Manuel Trujillo-Torres, dan José María Romero-Rodríguez. "Virtual Reality Treatment for Public Speaking Anxiety in Students. Advancements and Results in Personalized Medicine." *Journal of Personalized Medicine* 10, no. 1 (2020): 1–11. <https://doi.org/10.3390/jpm10010014>.

Indriasari, Emi. "Meningkatkan Rasa Empati Siswa Melalui Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Sosiodrama Pada Siswa Kelas Xi Ips 3 Sma 2 Kudus Tahun Ajaran 2014/2015." *Jurnal Konseling GUSJIGANG* 2.2 (2016).

Janna, N. M., dan Herianto. H. (2021). "Konsep Uji Validitas dan Reliabilitas dengan Menggunakan SPSS." <https://doi.org/10.31219/osf.io/v9j52>.

Kasih, Dian, dan Shanty. S. "Hubungan self efficacy terhadap kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa program studi psikologi Universitas Bunda Mulia." *Psibernetika* 5.2 (2017).

Lianasari, Dewi; RIA, Nursidah; KURNIATI, dan Astiwi. Cognitive Behavior Therapy Teknik Thought Stopping untuk Mengurangi Insecure. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Terapan*, (2023).

Lisanias, Claudia. V., JT Lobby. L., dan Yustinus. W. "Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa Progdid Pendidikan Sejarah Uksw Salatiga." *Psikologi Konseling* 15.2 (2019).

Muslimin, dan Khoirul. "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Mahasiswa Di Depan Umum (Kasus Mahasiswa Fakultas Dakwah INISNU Jepara)." *Jurnal Interaksi II* (2013): 42–52.

Mustofa, Ahmad, dan Yusuf. A. "Konsep Percaya Diri Perspektif Al-

Qur'an." *Al-Jadwa: Jurnal Studi Islam* 1, no. 1 (2021): 19–41.
<http://ejournal.iaidalwa.ac.id/index.php/al-jadwa/article/view/470>.

Nasution, dan Sangkot. 2017. "Variabel penelitian." *Jurnal Raudhah Volume 5* (hlm.2). Program Studi Pendidikan Guru Raudhatul Athfal (PGRA).

Nurdian, Myta, D., dan Zainul, A. "Konseling kelompok untuk meningkatkan resiliensi pada remaja penyandang cacat fisik (difable)." *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan* 2.1 (2014).

Orenstein, S. R., H. L. Magill, dan P. F. Whittington. "Ileal Dysgenesis Presenting with Anemia and Growth Failure." *Pediatric Radiology* 14, no. 1 (1984): 59–61.
<https://doi.org/10.1007/BF02386737>.

Priyanto, dan Dery. "Tingkat dan faktor kecemasan matematika pada siswa Sekolah Menengah Pertama." *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa* 6.10 (2017).

Rachmawati, dan Imami. N. "Pengumpulan data dalam penelitian kualitatif: wawancara." *Jurnal Keperawatan Indonesia* 11.1 (2007).

Rahmat, dan Hayatul. K. "Implementasi strategi layanan bimbingan dan konseling komprehensif bagi siswa tunanetra di MTS Yaketunis Yogyakarta." *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam* 16.1 (2019).

Rasimin dan Muhamad Hamdi. *Bimbingan dan Konseling Kelompok*. Bumi Aksara, 2021.

Ria. K., Agus, dan Vivi. L. "Strategi Bimbingan Dan Konseling Komprehensif Dalam Perencanaan Karir Siswa Smp." *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 1, no. 2 (2019): 1–12.
<https://doi.org/10.31316/g.couns.v1i2.46>.

Rohmayati, dan Luluk. "Penerapan Konseling Kelompok Dengan Strategi Thought Stopping Sebagai Upaya Penanganan Siswa Stress Karena Belajar Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Yosowilangun Kabupaten Lumajang Semester Ganjil Tahun Pelajaran 2018/2019." *Jurnal Ilmiah Pendidikan Visioner (JIPV)* 1.1 (2020).

- Rudianto, Dedy, Nurita. P., Muhammad. S., Jenika. M. A., Febi. E., dan Triyana. M. "Pengaruh Hubungan E-Learning Dalam Mata Kuliah MAFIKI Di Institut Teknologi Sumatera Menggunakan Metode Wilcoxon." *Original Article Indonesian Journal of Applied Mathematics* 1, no. 1 (2020): 1–5. <https://journal.itera.ac.id/index.php/indojam>.
- Saputri, Velda. F., and Endang. S. I. "Hubungan Antara Konsep Diri Dan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Siswa Kelas Xi Sma Negeri 3 Sukoharjo." *Jurnal EMPATI* 6, no. 1 (2017): 425–30. <https://doi.org/10.14710/empati.2017.15181>.
- Sari, Niken. Y., Budi. A., dan Maria. S. A. "Effects of Thought Stopping Therapy on Anxiety in the Elderly Facing the Covid 19 Pandemic in Elderly Home." *Journal for Quality in Public Health* 4, no. 1 (2020): 135–39. <https://doi.org/10.30994/jqph.v4i1.128>.
- Selvia, Fitri, Dwi. Y., dan Puji. S. "Teknik Cognitive Restructuring Dan Thought Stopping Dalam Konseling Kelompok Untuk Mengurangi Perilaku Bullying Siswa." *Jurnal Bimbingan Konseling* 6, no. 1 (2017): 20–27.
- Setianingrum, Agustina. A., Yusmansyah. Y., dan Shinta. M. "Upaya mengurangi kecemasan berbicara di depan umum menggunakan teknik relaksasi." *ALIBKIN (Jurnal Bimbingan Konseling)* 2.4 (2013).
- Setyosari, and Punaji. "Metode penelitian dan pengembangan." *Jakarta: kencana* (2010).
- Suasapha, Anom. H. "Skala Likert Untuk Penelitian Pariwisata; Beberapa Catatan Untuk Menyusunnya Dengan Baik." *Jurnal Kepariwisata* 19.1 (2020).
- Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung, ALFABETA, 2011.
- Suharsini Harikunto, *Prosedur Penelitian*, (Jakarta: PT Rieneka Cipta 2005).
- Sutanti, dan Tri. "Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok Pada Siswa Cerdas Istimewa Di Sma Negeri Kota Yogyakarta." *Jurnal Konseling Gusjigang* 1, no. 1 (2015): 1–16.

<https://doi.org/10.24176/jkg.v1i1.293>.

Sutirna, Bimbingan dan Konseling (Bagi Guru dan Calon Guru Mata Pelajaran).N.p.:Deepublish,2021.

Syamsu dan Juntika. N. Landasan Bimbingan dan Konseling (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2011).

Ulfa, dan Rafika. "Variabel Penelitian Dalam Penelitian Pendidikan." *AL-Fathonah* 1.1 (2021)

Ul'fah, H. 2021. "POPULASI DAN SAMPEL." *Pengantar Statistika* 1. Bandung: Media Sains Indonesia.

Usraleli, Usraleli, dan Erni. F. "Penerapan Thought Stopping (TS) Dan Assertive Training (AT) Terhadap Kecemasan Warga Binaan Sebelum Bebas Di Lembaga Perempuan Kelas II A Pekanbaru." *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi* 22, no. 1 (2022): 586. <https://doi.org/10.33087/jjubj.v22i1.2202>.

Wahyuni. S, Desi, dan Sri. M. A. "Thought Stopping Untuk Menurunkan Kecemasan Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi." *Jurnal Intervensi Psikologi (JIP)* 13, no. 2 (2021): 139–48. <https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol13.iss2.art5>.

Wahyuni, dan Sri. "Hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa psikologi." *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi* 1.4 (2013).

Wati, Nenden. L., Iyus. Y., Dhika. D., dan Masdum. I. "The Influences of 'Public Speaking-Attractive Training' to the Public Speaking Anxiety (PSA)." *KnE Life Sciences* 2021 (2021): 454–61. <https://doi.org/10.18502/cls.v6i1.8634>.

Wiwikarnilah. "Penerapan Teknik Guided Imagery Untuk Mengurangi Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Siswa SMP Negeri 7 Makassar". *Skripsi*. Jurusan Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan Fakultas Ilmu Pendidikan. Universitas Negeri Makassar. (2019).

Yani, Sutri, dan LIZA. P. "Penerapan Terapi Thought Stopping Untuk Mengatasi Remaja Pecandu Minuman Keras." *Journal of Nursing and Public Health* 8.2 (2020).

Yenes, Elpika, Yeni. K., dan Universitas Negeri Padang. “Efektivitas Cognitive Behavior Therapy Dengan Teknik Thought Stopping Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Narapidana Penyalahgunaan Narkoba Di Lapas Klas IIB Lubuk Basung” 7, no. 2 (2022): 46–53.

