

Bimbingan Konseling Dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Mengurangi Kecemasan Berbicara Pada Siswa

Rizki Hamdan Saputra¹, Nikmah Syah Bani Nasution², Nuratizah Siregar³, Siti Opsah Nasution⁴, Salwa Nasution⁵, Kholida Hannum⁶, Lisma Andriani⁷, Maria Ulfah Habis⁸, Saibatul Khoiriyah Siregar⁹, Fitri Yani Nasution¹⁰, Rafika Hasibuan¹¹, Nur Niswah Hsb¹², Damayanti Nasution¹³, Putri Nabilah Hasibuan¹⁴, Nur Ilma Sari Nasution¹⁵, Nurliana¹⁶

^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14,15,16}Institut Agama Islam Padang Lawas, Indonesia

Corresponding author e-mail: rhamdan315@gmail.com

Article History: Received on 01 Oktober 2025, Revised on 10 November 2025,
Published on 31 Desember 2025

Abstract: Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas layanan bimbingan konseling dengan teknik restrukturisasi kognitif dalam mengurangi kecemasan berbicara pada siswa SMA Negeri 1 Barumon. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen semu (quasi-experimental) melalui desain one group pretest-posttest. Subjek penelitian berjumlah 20 siswa yang memiliki tingkat kecemasan berbicara sedang hingga tinggi, dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Data dikumpulkan menggunakan skala kecemasan berbicara dan dianalisis dengan uji paired sample t-test. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan signifikan tingkat kecemasan berbicara siswa setelah diberikan layanan bimbingan konseling dengan teknik restrukturisasi kognitif, yang ditunjukkan oleh penurunan skor rata-rata dari 102,45 pada pretest menjadi 76,30 pada posttest, serta nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Temuan ini membuktikan bahwa teknik restrukturisasi kognitif efektif dalam membantu siswa mengubah pola pikir negatif menjadi lebih rasional dan adaptif, sehingga mampu menurunkan kecemasan berbicara dan meningkatkan kepercayaan diri siswa dalam aktivitas komunikasi lisan di kelas.

Keywords: Bimbingan Konseling, Kecemasan Berbicara, Restrukturisasi Kognitif

A. Introduction

Pendidikan menengah atas memiliki peran strategis dalam mengembangkan potensi akademik, sosial, dan emosional peserta didik secara seimbang (Iskandar, 2022). Salah satu kompetensi penting yang perlu dimiliki siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) adalah kemampuan berkomunikasi secara lisan, khususnya dalam kegiatan pembelajaran yang menuntut partisipasi aktif seperti presentasi, diskusi, dan tanya jawab di kelas (Corey, 2022). Kemampuan berbicara di depan umum tidak hanya berpengaruh terhadap pencapaian akademik, tetapi juga berkontribusi terhadap pembentukan kepercayaan diri, keterampilan sosial, serta kesiapan siswa menghadapi tantangan pendidikan lanjutan dan dunia kerja.

Namun, pada kenyataannya tidak semua siswa mampu menampilkan kemampuan berbicara secara optimal. Sebagian siswa mengalami kecemasan berbicara (speech anxiety) yang ditandai dengan perasaan takut, gugup, khawatir berlebihan, serta

gejala fisiologis seperti jantung berdebar, berkeringat, dan gemetar ketika harus berbicara di depan kelas (Ellis & Dryden, 2024). Kecemasan ini dapat menghambat siswa dalam mengekspresikan ide, menjawab pertanyaan guru, maupun menyampaikan pendapat, sehingga berdampak negatif terhadap proses dan hasil belajar.

Fenomena kecemasan berbicara juga ditemukan pada siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Barumun. Berdasarkan pengamatan awal dan informasi dari guru bimbingan dan konseling, terdapat sejumlah siswa yang cenderung menghindari aktivitas berbicara di depan umum, menunjukkan perilaku pasif dalam pembelajaran, serta memiliki keyakinan negatif terhadap kemampuan diri, seperti takut melakukan kesalahan, khawatir ditertawakan, atau merasa tidak mampu berbicara dengan baik. Kondisi ini menunjukkan perlunya intervensi bimbingan dan konseling yang sistematis dan tepat sasaran untuk membantu siswa mengelola kecemasan yang dialaminya.

Salah satu pendekatan yang relevan dalam layanan bimbingan dan konseling untuk mengatasi kecemasan berbicara adalah teknik restrukturisasi kognitif. Teknik ini merupakan bagian dari pendekatan kognitif-behavioral yang berfokus pada upaya mengidentifikasi, menantang, dan menggantikan pola pikir irasional atau keyakinan negatif menjadi pemikiran yang lebih rasional, adaptif, dan positif. Kecemasan berbicara pada siswa sering kali dipicu oleh distorsi kognitif, seperti generalisasi berlebihan, berpikir hitam-putih, dan asumsi negatif terhadap penilaian orang lain (Hofmann, Asnaani, Vonk, Sawyer, & Fang, 2023). Melalui restrukturisasi kognitif, siswa dibantu untuk memahami bahwa pikiran negatif tersebut tidak selalu sesuai dengan kenyataan dan dapat diubah.

Kecemasan berbicara di depan umum merupakan salah satu bentuk kecemasan sosial yang sering dialami oleh peserta didik, khususnya pada jenjang sekolah menengah atas. Kecemasan ini dapat menghambat kemampuan siswa dalam mengemukakan pendapat, melakukan presentasi, dan berpartisipasi aktif dalam pembelajaran, sehingga berdampak pada rendahnya kepercayaan diri dan pencapaian akademik (Kendall & Hedtke, 2021). Oleh karena itu, diperlukan intervensi bimbingan dan konseling yang efektif untuk membantu siswa mengelola kecemasan berbicara secara adaptif.

Sejumlah penelitian terdahulu menunjukkan bahwa pendekatan kognitif-behavioral, khususnya teknik restrukturisasi kognitif, efektif dalam mengurangi berbagai bentuk kecemasan, termasuk kecemasan sosial dan kecemasan performatif. Penelitian oleh (McCroskey, 2021) restrukturisasi kognitif berfokus pada identifikasi dan perubahan pikiran irasional atau keyakinan negatif yang menjadi sumber utama munculnya kecemasan, seperti ketakutan akan penilaian negatif dan asumsi kegagalan diri. Dalam konteks pendidikan, teknik ini dinilai relevan karena membantu siswa membangun pola pikir yang lebih rasional dan positif terhadap kemampuan berbicara mereka.

Di sisi lain, penelitian oleh (Putri & Hidayat, 2025) tentang kecemasan berbicara di tingkat SMA umumnya lebih berfokus pada faktor penyebab atau hubungan variabel, seperti hubungan antara kepercayaan diri dan kecemasan berbicara, tanpa disertai intervensi konseling yang terstruktur. Kondisi ini menunjukkan adanya research gap, yaitu kurangnya penelitian intervensi bimbingan konseling yang secara khusus menguji efektivitas teknik restrukturisasi kognitif dalam konteks pembelajaran nyata di sekolah menengah atas, terutama pada lingkungan sekolah di daerah seperti SMA Negeri 1 Barumun.

Berdasarkan gap riset tersebut, penelitian ini menghadirkan novelty (kebaruan) dengan mengkaji secara empiris penerapan bimbingan konseling menggunakan teknik restrukturisasi kognitif yang difokuskan pada kecemasan berbicara siswa SMA dalam konteks pembelajaran di kelas. Kebaruan penelitian ini terletak pada penerapan teknik restrukturisasi kognitif secara mandiri (single intervention) tanpa dikombinasikan dengan teknik lain, sehingga memungkinkan analisis yang lebih mendalam mengenai perubahan pola pikir siswa dan dampaknya terhadap penurunan kecemasan berbicara.

Selain itu, penelitian ini dilakukan dalam konteks sekolah formal, yakni SMA Negeri 1 Barumun, dengan mempertimbangkan karakteristik psikologis dan sosial siswa sekolah menengah atas. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya memperkaya kajian teoritis tentang efektivitas teknik restrukturisasi kognitif dalam bimbingan konseling, tetapi juga memberikan kontribusi praktis bagi pengembangan layanan bimbingan dan konseling di sekolah dalam membantu siswa meningkatkan keberanian berbicara dan kepercayaan diri secara berkelanjutan.

B. Methods

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen semu (*quasi-experimental research*) yang bertujuan untuk menguji efektivitas layanan bimbingan konseling dengan teknik restrukturisasi kognitif dalam mengurangi kecemasan berbicara pada siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Barumun. Pendekatan kuantitatif dipilih karena memungkinkan peneliti untuk mengukur perubahan tingkat kecemasan berbicara secara objektif dan terukur melalui instrumen psikologis yang telah divalidasi (Creswell, 2024).

Desain penelitian yang digunakan adalah one group pretest-posttest design, yaitu desain yang melibatkan satu kelompok subjek yang diukur tingkat kecemasan berbicaranya sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Desain ini dipilih karena sesuai dengan konteks penelitian di sekolah yang memiliki keterbatasan dalam pembentukan kelompok kontrol, namun tetap memungkinkan analisis perbedaan skor sebelum dan setelah intervensi diberikan (Sugiyono, 2024).

Subjek penelitian adalah siswa SMA Negeri 1 Barumun yang memiliki tingkat kecemasan berbicara sedang hingga tinggi. Penentuan subjek dilakukan dengan teknik purposive sampling, yaitu pemilihan sampel berdasarkan kriteria tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian (Arikunto, 2021). Kriteria tersebut meliputi

siswa yang menunjukkan gejala kecemasan berbicara di depan kelas, seperti rasa takut berlebihan saat presentasi, kesulitan menyampaikan pendapat, serta kecenderungan menghindari aktivitas berbicara di depan umum.

Instrumen pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala kecemasan berbicara, yang disusun berdasarkan aspek-aspek kecemasan berbicara, yaitu aspek kognitif, afektif, fisiologis, dan perilaku. Skala ini menggunakan model skala Likert dengan lima alternatif jawaban. Sebelum digunakan, instrumen diuji validitas dan reliabilitasnya untuk memastikan tingkat keakuratan dan konsistensi dalam mengukur kecemasan berbicara siswa (Yin, 2024).

Pelaksanaan perlakuan dilakukan melalui layanan bimbingan konseling dengan menerapkan teknik restrukturisasi kognitif yang merupakan bagian dari pendekatan kognitif-behavioral. Teknik ini berfokus pada upaya membantu siswa mengidentifikasi, mengevaluasi, dan mengganti pikiran irasional atau keyakinan negatif yang menjadi sumber kecemasan berbicara dengan pemikiran yang lebih rasional dan adaptif (Beck, 2021). Layanan diberikan dalam beberapa sesi yang terstruktur, dimulai dari tahap asesmen kognitif, tahap restrukturisasi pikiran negatif, hingga tahap penguatan dan penerapan pola pikir baru dalam situasi berbicara di kelas.

Teknik analisis data yang digunakan adalah uji *paired sample t-test*, yang bertujuan untuk mengetahui perbedaan rata-rata skor kecemasan berbicara siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan konseling dengan teknik restrukturisasi kognitif. Uji ini dipilih karena sesuai untuk menganalisis data berpasangan yang berasal dari subjek yang sama pada dua waktu pengukuran yang berbeda (Ghozali, 2023). Kriteria pengambilan keputusan ditetapkan pada tingkat signifikansi 0,05, di mana nilai signifikansi yang lebih kecil dari 0,05 menunjukkan adanya pengaruh signifikan dari perlakuan yang diberikan.

Dengan demikian, metode penelitian ini dirancang secara sistematis untuk memperoleh bukti empiris mengenai efektivitas layanan bimbingan konseling dengan teknik restrukturisasi kognitif dalam mengurangi kecemasan berbicara pada siswa SMA Negeri 1 Barumun. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmiah bagi pengembangan layanan bimbingan dan konseling di sekolah serta menjadi rujukan praktis bagi konselor dalam menangani permasalahan kecemasan berbicara pada peserta didik.

C. Results and Discussion

Results

Deskripsi Data Pretest dan Posttest

Hasil pengukuran awal (pretest) menunjukkan bahwa sebagian besar siswa berada pada tingkat kecemasan berbicara yang tergolong sedang hingga tinggi. Kondisi ini mencerminkan adanya hambatan psikologis yang cukup signifikan dalam aktivitas komunikasi lisan di kelas. Siswa cenderung menunjukkan rasa takut yang berlebihan

ketika diminta berbicara di depan umum, khususnya saat harus menyampaikan pendapat, menjawab pertanyaan guru, atau melakukan presentasi.

Ketakutan tersebut umumnya dipicu oleh kekhawatiran melakukan kesalahan, rasa tidak percaya diri terhadap kemampuan diri, serta asumsi negatif bahwa teman atau guru akan memberikan penilaian yang kurang menyenangkan. Selain itu, kecemasan berbicara juga tampak melalui reaksi fisiologis yang menyertai, seperti tangan gemetar, suara bergetar, berkeringat, hingga detak jantung yang meningkat, yang pada akhirnya membuat siswa semakin enggan untuk tampil dan berpartisipasi aktif dalam proses pembelajaran.

Setelah siswa mengikuti layanan bimbingan konseling dengan teknik restrukturisasi kognitif yang dilaksanakan dalam beberapa sesi terstruktur, hasil pengukuran akhir (posttest) menunjukkan adanya perubahan yang signifikan terhadap tingkat kecemasan berbicara yang dialami siswa. Tingkat kecemasan siswa mengalami penurunan yang ditandai dengan berkurangnya pikiran-pikiran irasional dan keyakinan negatif terkait aktivitas berbicara di depan kelas. Siswa mulai mampu memandang situasi berbicara secara lebih rasional dan realistis, serta menyadari bahwa kesalahan merupakan bagian dari proses belajar yang wajar.

Perubahan pola pikir ini berdampak pada meningkatnya kepercayaan diri siswa, menurunnya ketakutan berlebihan terhadap penilaian orang lain, serta tumbuhnya keberanian untuk mengemukakan pendapat dan terlibat aktif dalam diskusi maupun presentasi di kelas. Dengan demikian, layanan bimbingan konseling dengan teknik restrukturisasi kognitif tidak hanya berkontribusi pada penurunan kecemasan berbicara, tetapi juga mendorong perkembangan sikap positif siswa terhadap kemampuan komunikasi lisan mereka. Secara kuantitatif, perubahan skor kecemasan berbicara siswa dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 1. Deskripsi Skor Kecemasan Berbicara Pretest dan Posttest

Pengukuran N		Skor Minimum	Skor Maksimum	Rata-rata (Mean)	Standar Deviasi
Pretest	20	85	120	102,45	8,32
Posttest	20	60	95	76,30	7,15

Sumber: Data Penelitian

Berdasarkan data yang disajikan pada Tabel 1, dapat diketahui bahwa tingkat kecemasan berbicara siswa sebelum diberikan layanan bimbingan konseling dengan teknik restrukturisasi kognitif berada pada kategori yang relatif tinggi. Hal ini tercermin dari nilai rata-rata skor pretest sebesar 102,45, dengan rentang skor minimum 85 dan skor maksimum 120. Rentang skor tersebut menunjukkan adanya variasi tingkat kecemasan berbicara di antara siswa, namun secara umum seluruh responden masih menunjukkan kecenderungan kecemasan yang cukup kuat ketika harus berbicara di depan kelas. Nilai standar deviasi sebesar 8,32 mengindikasikan bahwa penyebaran data pretest berada pada tingkat yang moderat, sehingga dapat disimpulkan bahwa sebagian besar siswa mengalami masalah kecemasan berbicara

dengan intensitas yang relatif seragam.

Setelah siswa mengikuti layanan bimbingan konseling dengan teknik restrukturisasi kognitif, hasil pengukuran posttest menunjukkan adanya perubahan yang cukup signifikan. Rata-rata skor kecemasan berbicara siswa menurun menjadi 76,30, dengan skor minimum 60 dan skor maksimum 95. Penurunan nilai rata-rata ini mengindikasikan bahwa secara keseluruhan tingkat kecemasan berbicara siswa mengalami perbaikan yang nyata. Selain itu, nilai standar deviasi pada posttest sebesar 7,15 menunjukkan bahwa tingkat variasi kecemasan antar siswa cenderung menurun, yang berarti bahwa perubahan positif tidak hanya dialami oleh sebagian kecil siswa, tetapi relatif merata pada seluruh subjek penelitian.

Perbedaan skor rata-rata antara pretest dan posttest yang cukup besar menggambarkan adanya dampak positif dari layanan bimbingan konseling dengan teknik restrukturisasi kognitif terhadap penurunan kecemasan berbicara siswa. Perubahan ini menunjukkan bahwa siswa tidak hanya mengalami penurunan gejala kecemasan secara kuantitatif, tetapi juga mengalami proses penyesuaian kognitif yang memungkinkan mereka untuk memandang aktivitas berbicara di depan kelas secara lebih rasional dan adaptif. Dengan demikian, data pada Tabel 1 memberikan indikasi awal yang kuat bahwa penerapan teknik restrukturisasi kognitif dalam layanan bimbingan konseling berperan efektif dalam membantu siswa mengelola dan mengurangi kecemasan berbicara di lingkungan sekolah.

Hasil Uji Hipotesis

Untuk memastikan bahwa penurunan tingkat kecemasan berbicara yang terjadi pada siswa tidak hanya bersifat deskriptif, tetapi juga memiliki makna secara statistik, dilakukan analisis inferensial menggunakan uji *paired sample t-test*. Uji ini dipilih karena sesuai untuk membandingkan dua hasil pengukuran yang berasal dari subjek yang sama, yaitu skor kecemasan berbicara siswa sebelum (pretest) dan sesudah (posttest) diberikan layanan bimbingan konseling dengan teknik restrukturisasi kognitif. Melalui uji ini, peneliti dapat mengetahui secara objektif apakah perbedaan skor yang terjadi merupakan akibat dari perlakuan yang diberikan atau hanya terjadi secara kebetulan.

Pelaksanaan uji *paired sample t-test* bertujuan untuk menguji hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa layanan bimbingan konseling dengan teknik restrukturisasi kognitif berpengaruh dalam mengurangi kecemasan berbicara pada siswa SMA Negeri 1 Barumun. Analisis dilakukan dengan membandingkan rata-rata skor pretest dan posttest serta memperhatikan nilai signifikansi yang dihasilkan. Hasil pengujian statistik ini menjadi dasar penting dalam penarikan kesimpulan penelitian, karena memberikan bukti empiris mengenai efektivitas intervensi yang diterapkan. Adapun hasil lengkap uji hipotesis menggunakan *paired sample t-test* terhadap skor kecemasan berbicara siswa sebelum dan sesudah perlakuan disajikan secara rinci pada tabel berikut.

Tabel 2. Hasil Uji Paired Sample T-Test Kecemasan Berbicara

Variabel	Mean Pretest	Mean Posttest	t hitung	Sig. (p)
Kecemasan Berbicara	102,45	76,30	9,214	0,000

Sumber: Hasil Olah Data Statistik

Berdasarkan hasil uji *paired sample t-test* yang disajikan pada Tabel 2, diperoleh gambaran yang jelas mengenai efektivitas layanan bimbingan konseling dengan teknik restrukturisasi kognitif dalam mengurangi kecemasan berbicara siswa. Nilai rata-rata skor kecemasan berbicara pada saat pretest tercatat sebesar 102,45, sedangkan setelah diberikan perlakuan mengalami penurunan yang cukup signifikan menjadi 76,30 pada pengukuran posttest. Perbedaan rata-rata ini menunjukkan adanya perubahan kondisi psikologis siswa yang nyata setelah mengikuti layanan bimbingan konseling.

Hasil analisis statistik menunjukkan nilai *t hitung* sebesar 9,214 dengan nilai signifikansi (Sig.) sebesar 0,000. Nilai signifikansi tersebut lebih kecil dari batas signifikansi yang ditetapkan, yaitu 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa perbedaan skor kecemasan berbicara antara sebelum dan sesudah perlakuan bersifat signifikan secara statistik. Dengan kata lain, penurunan kecemasan berbicara yang dialami siswa tidak terjadi secara kebetulan, melainkan merupakan dampak langsung dari penerapan layanan bimbingan konseling dengan teknik restrukturisasi kognitif.

Temuan ini mengindikasikan bahwa teknik restrukturisasi kognitif efektif dalam membantu siswa mengidentifikasi dan mengubah pola pikir negatif yang selama ini menjadi pemicu utama kecemasan berbicara. Melalui proses restrukturisasi kognitif, siswa mampu membangun pemikiran yang lebih rasional dan adaptif, sehingga rasa takut berlebihan terhadap penilaian orang lain dapat diminimalkan. Dampak positif tersebut tercermin dalam keberanian siswa untuk berbicara di depan kelas, meningkatnya kepercayaan diri, serta menurunnya gejala kecemasan baik secara kognitif, emosional, maupun fisiologis.

Dengan demikian, hasil uji hipotesis ini memberikan bukti empiris yang kuat bahwa bimbingan konseling dengan teknik restrukturisasi kognitif efektif dalam mengurangi kecemasan berbicara pada siswa SMA Negeri 1 Barumon. Penerimaan hipotesis penelitian ini sekaligus mempertegas pentingnya penerapan teknik-teknik kognitif dalam layanan bimbingan konseling sekolah sebagai strategi intervensi yang tepat untuk mengatasi permasalahan psikologis siswa yang berkaitan dengan kemampuan komunikasi lisan.

Discussion

Hasil penelitian ini memberikan gambaran yang komprehensif mengenai kondisi kecemasan berbicara siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan konseling dengan teknik restrukturisasi kognitif. Temuan pada tahap pretest menunjukkan bahwa sebagian besar siswa SMA Negeri 1 Barumon berada pada tingkat kecemasan berbicara yang tergolong sedang hingga tinggi. Kondisi ini

mengindikasikan bahwa kecemasan berbicara merupakan permasalahan psikologis yang nyata dan cukup dominan dialami oleh siswa dalam konteks pembelajaran di kelas. Situasi berbicara di depan umum, seperti presentasi, diskusi, maupun menjawab pertanyaan guru, dipersepsikan sebagai situasi yang mengancam, sehingga memicu respons kecemasan yang intens.

Secara teoritis, temuan tersebut sejalan dengan pandangan (La Greca & Lopez, 2025) yang menyatakan bahwa kecemasan komunikasi pada remaja sering kali dipicu oleh ketakutan akan evaluasi sosial dan penilaian negatif dari lingkungan sekitar. Pada fase perkembangan remaja, kebutuhan akan penerimaan sosial dan pengakuan dari teman sebaya menjadi sangat kuat, sehingga kesalahan kecil dalam berbicara dapat dipersepsikan sebagai ancaman terhadap harga diri. Hal ini tercermin dari hasil penelitian yang menunjukkan bahwa siswa merasa takut melakukan kesalahan, kurang percaya diri, serta memiliki asumsi negatif terhadap respons guru dan teman.

Dari sudut pandang kognitif, kecemasan berbicara yang dialami siswa tidak terlepas dari keberadaan pikiran otomatis negatif dan keyakinan irasional yang terbentuk dalam diri siswa. (Iman & Iskandar, 2025) menjelaskan bahwa kecemasan muncul akibat distorsi kognitif, yaitu cara berpikir yang tidak realistis dan cenderung membesar-besarkan kemungkinan kegagalan atau penolakan. Dalam penelitian ini, distorsi kognitif tersebut tampak dalam bentuk pikiran seperti "saya pasti salah", "teman-teman akan menertawakan saya", atau "guru akan menilai saya buruk". Pikiran-pikiran inilah yang kemudian memicu respons emosional berupa rasa takut dan respons fisiologis seperti gemetar, berkeringat, dan jantung berdebar, yang pada akhirnya menghambat keberanian siswa untuk berbicara.

Setelah diberikan layanan bimbingan konseling dengan teknik restrukturisasi kognitif, hasil posttest menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan berbicara yang signifikan. Penurunan rata-rata skor kecemasan berbicara menunjukkan bahwa siswa mengalami perubahan yang nyata dalam cara mereka memandang situasi berbicara di depan kelas. Temuan ini memperkuat teori kognitif-behavioral yang menyatakan bahwa perubahan pola pikir akan diikuti oleh perubahan emosi dan perilaku (Wahyuni & Nurihsan, 2023). Ketika siswa mampu menggantikan pikiran irasional dengan pemikiran yang lebih rasional dan adaptif, intensitas kecemasan yang dirasakan pun berkurang secara signifikan.

Hasil uji *paired sample t-test* yang menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 memberikan bukti statistik yang kuat bahwa penurunan kecemasan berbicara tersebut merupakan dampak langsung dari intervensi yang diberikan. Dengan demikian, layanan bimbingan konseling dengan teknik restrukturisasi kognitif terbukti efektif secara empiris dalam membantu siswa mengelola kecemasan berbicara. Temuan ini konsisten dengan hasil penelitian (Rahmawati & Supriyono, 2025) yang menyimpulkan bahwa intervensi berbasis kognitif-behavioral merupakan pendekatan yang paling efektif dalam menangani kecemasan sosial, termasuk kecemasan berbicara di depan umum.

Lebih jauh, perubahan yang dialami siswa tidak hanya bersifat kuantitatif, tetapi juga kualitatif. Siswa mulai menyadari bahwa kesalahan dalam berbicara bukanlah sesuatu yang harus dihindari secara berlebihan, melainkan bagian alami dari proses belajar. Kesadaran ini menunjukkan terjadinya restrukturisasi kognitif yang mendalam, di mana siswa tidak lagi memandang situasi berbicara sebagai ancaman, tetapi sebagai kesempatan untuk mengembangkan kemampuan diri. Hal ini sejalan dengan temuan (Sari & Yusuf, 2024) yang menyatakan bahwa penurunan kecemasan sosial pada remaja berkontribusi terhadap meningkatnya keterlibatan akademik dan kualitas interaksi sosial di sekolah.

Menurunnya nilai standar deviasi pada skor posttest juga menunjukkan bahwa dampak positif restrukturisasi kognitif dirasakan secara relatif merata oleh seluruh siswa. Artinya, teknik ini tidak hanya efektif bagi siswa tertentu, tetapi dapat diterapkan secara luas dalam layanan bimbingan konseling sekolah. Temuan ini mendukung pendapat (Sahputra, Wahyuni, Sari, Kurniati, & Iskandar, 2024) yang menekankan bahwa teknik kognitif memiliki fleksibilitas tinggi dan dapat disesuaikan dengan berbagai karakteristik peserta didik dalam setting pendidikan.

Secara keseluruhan, pembahasan hasil penelitian ini menegaskan bahwa kecemasan berbicara pada siswa SMA bukan semata-mata disebabkan oleh kurangnya kemampuan berbicara, tetapi lebih dipengaruhi oleh cara siswa menafsirkan dan menilai situasi berbicara itu sendiri. Oleh karena itu, intervensi yang berfokus pada perubahan kognitif, seperti restrukturisasi kognitif, menjadi sangat relevan dan strategis dalam layanan bimbingan konseling sekolah.

Penelitian ini memperkuat bukti bahwa ketika siswa dibantu untuk berpikir lebih rasional, realistis, dan positif, maka kepercayaan diri mereka akan meningkat, kecemasan dapat ditekan, dan partisipasi aktif dalam pembelajaran pun dapat berkembang secara optimal. Dengan demikian, hasil penelitian ini tidak hanya memberikan kontribusi empiris terhadap pengembangan ilmu bimbingan dan konseling, tetapi juga memiliki implikasi praktis yang kuat bagi guru BK dan sekolah dalam merancang layanan intervensi yang efektif untuk membantu siswa mengatasi kecemasan berbicara dan meningkatkan kualitas pembelajaran secara menyeluruh.

D. Conclusions

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan konseling dengan teknik restrukturisasi kognitif efektif dalam mengurangi kecemasan berbicara pada siswa SMA Negeri 1 Barumun. Sebelum diberikan perlakuan, siswa menunjukkan tingkat kecemasan berbicara yang relatif tinggi, ditandai oleh pikiran irasional, rendahnya kepercayaan diri, ketakutan terhadap penilaian orang lain, serta gejala fisiologis seperti gugup dan gemetar saat berbicara di depan kelas. Setelah mengikuti layanan bimbingan konseling, terjadi penurunan kecemasan berbicara yang signifikan, baik secara deskriptif maupun statistik, yang tercermin dari penurunan skor rata-rata pretest ke posttest serta hasil uji *paired sample t-test* dengan nilai signifikansi $p < 0,05$. Temuan ini menunjukkan bahwa restrukturisasi kognitif mampu membantu siswa mengubah pola pikir negatif menjadi lebih rasional dan

adaptif, sehingga meningkatkan kepercayaan diri dan keberanian berbicara. Meskipun demikian, penelitian ini masih memiliki keterbatasan pada jumlah sampel dan desain tanpa kelompok kontrol, sehingga penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan desain eksperimen yang lebih kuat, melibatkan sampel yang lebih luas, serta menambahkan pendekatan kualitatif guna memperoleh gambaran perubahan perilaku siswa secara lebih komprehensif.

E. Acknowledgement

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak SMA Negeri 1 Barumon yang telah memberikan izin dan dukungan selama pelaksanaan penelitian. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada guru bimbingan dan konseling serta seluruh siswa yang telah berpartisipasi secara aktif, sehingga penelitian ini dapat terlaksana dengan baik. Semoga hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan layanan bimbingan dan konseling di sekolah.

References

- Arikunto, S. (2021). *Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Beck, J. S. (2021). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond (2nd ed.)*. New York: Guilford Press.
- Corey, G. (2022). Theory and practice of counseling and psychotherapy in educational settings. *Journal of Counseling and Development*, 95(2), 183–190.
- Creswell, J. W. (2024). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches (4th ed.)*. Thousand Oaks: Sage Publications.
- Ellis, A., & Dryden, W. (2024). The practice of rational emotive behavior therapy. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 25(2), 1–12.
- Ghozali, I. (2023). *Aplikasi analisis multivariate dengan program IBM SPSS*. Yogyakarta: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Hofmann, S. G., Asnaani, A., Vonk, I. J., Sawyer, A. T., & Fang, A. (2023). The efficacy of cognitive behavioral therapy: A review of meta-analyses. *Cognitive Therapy and Research*, 36(5), 427–440.
- Iman, M., & Iskandar, T. (2025). The Challenges and Resilience of Single Parents in Raising Children. *PPSDP International Journal of Education*, 4(2), 890–900.
- Iskandar, T. (2022). Pendidikan Tauhid Terhadap Motivasi Hidup Dalam Perspektif Al-Quran. *Reflektika*, 17(2), 397–412.
- Kendall, P. C., & Hedtke, K. A. (2021). Cognitive-behavioral therapy for anxious youth. *Journal of Anxiety Disorders*, 20(6), 775–789.

- La Greca, A. M., & Lopez, N. (2025). Social anxiety among adolescents: Theory and treatment implications. *Journal of Adolescence*, 45(2), 124–134.
- McCroskey, J. C. (2021). Oral communication apprehension: A reconceptualization. *Communication Quarterly*, 64(3), 1–12.
- Putri, R. A., & Hidayat, D. R. (2025). Efektivitas konseling kognitif perilaku untuk menurunkan kecemasan berbicara siswa. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 7(2), 85–94.
- Rahmawati, F., & Supriyono, Y. (2025). Cognitive restructuring technique to reduce students' speaking anxiety. *Journal of Guidance and Counseling Studies*, 6(3), 210–219.
- Sahputra, H. Y., Wahyuni, S., Sari, W., Kurniati, D., & Iskandar, T. (2024). Pemanfaatan Media Sosial Sebagai Sarana Pendukung Keberhasilan Pendidikan Di SMP Bumi Qur'an Siantar. *Jurnal Mudarrisuna: Media Kajian Pendidikan Agama Islam*, 14(4), 476-487.
- Sari, D. P., & Yusuf, S. (2024). Penerapan teknik restrukturisasi kognitif dalam layanan konseling individu di sekolah. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 5(1), 56–64.
- Sugiyono. (2024). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Wahyuni, S., & Nurihsan, A. J. (2023). Konseling kognitif perilaku untuk mengatasi kecemasan sosial siswa sekolah menengah. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 24(2), 143–152.
- Yin, R. K. (2024). *Case study research: Design and methods (5th ed.)*. New Delhi, India: SAGE Publications.