

# Efektivitas Pendekatan *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT) untuk Mengurangi Tingkat *Glossophobia* pada Siswa di MTs Maftahul Huda

Firda Maratur Rofiqoh<sup>1\*</sup>, Weni Kurnia Rahmawati<sup>1</sup>, Nailul Fauziyah<sup>1</sup>

[1] Universitas PGRI Argopuro Jember, Indonesia.

## Abstract

Public speaking anxiety, commonly referred to as glossophobia, is a manifestation of social phobia frequently experienced by students at the secondary education level. This condition may hinder students' communication skills, academic participation, and the development of self-confidence. Therefore, effective and evidence-based counseling interventions are required to help students manage such anxiety. This study aimed to examine the effectiveness of Cognitive Behavior Therapy (CBT)-based counseling services in reducing public speaking anxiety among eighth-grade students at a Madrasah Tsanawiyah (MTs). A quantitative approach was employed using a quasi-experimental design with a pretest–posttest control group model. The research participants consisted of 16 students selected through purposive sampling and assigned to either an experimental group or a control group. Data were collected before and after the intervention using a glossophobia questionnaire developed based on three main aspects: physiological, psychological, and behavioral. Data analysis was conducted to compare anxiety scores before and after the intervention. The results indicated a significant difference between pre-test and post-test scores in the experimental group, with a significance value of  $p = 0.048$  ( $p < 0.05$ ). The experimental group showed a substantial decrease in glossophobia scores, from a mean of 72.62 to 38.88, while the control group experienced only a slight reduction from 84.63 to 43.50. These findings demonstrate that CBT-based counseling services are significantly effective in reducing public speaking anxiety among students. The results provide important implications for school guidance and counseling practices, particularly in implementing CBT interventions to help students manage glossophobia in a more adaptive manner.

**Keywords:** Cognitive Behavior Therapy; Glossophobia; Public Speaking Anxiety; Secondary School Students; Quasi-Experimental Design

## Article Info

Artikel History: Submitted: 2025-08-13 | Published: 2025-12-30

DOI: <http://dx.doi.org/10.24127/gdn.v15i4.13992>

Vol 15, No 4 (2025) Page: 617 - 627

(\*) Corresponding Author: Firda Maratur Rofiqoh, Universitas PGRI Argopuro Jember, Indonesia, Email: [r87918569@gmail.com](mailto:r87918569@gmail.com)



Ini adalah artikel akses terbuka yang disebarluaskan di bawah ketentuan [Lisensi Internasional Creative Commons Atribusi 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/), yang mengizinkan penggunaan, penyebaran, dan reproduksi tanpa batasan di media mana pun dengan mencantumkan karya asli secara benar.

## PENDAHULUAN

Dalam kehidupan sehari-hari, manusia senantiasa berinteraksi dengan berbagai individu, termasuk peserta didik. Masa remaja merupakan periode penting bagi individu untuk membentuk dan menemukan jati dirinya, yang diperoleh melalui pengaruh keluarga, teman sebaya, maupun lingkungan sekolah. Sekolah berperan sebagai wadah utama bagi siswa untuk memperoleh pendidikan (Saputri & Indrawati, 2017). Berbagai aktivitas, seperti presentasi di kelas, berkumpul di kantin saat waktu istirahat, dan berpartisipasi dalam kegiatan ekstrakurikuler, menjadi bagian integral dari rutinitas siswa. Dalam konteks tersebut, komunikasi memegang peranan sentral dalam proses pembelajaran, sekaligus menjadi sarana untuk mengembangkan potensi diri dan pengetahuan siswa. Kemampuan menyampaikan pendapat di depan umum memberikan keunggulan tersendiri bagi siswa di mata orang lain. Kemampuan menyampaikan pesan secara jelas dan mudah dipahami bukanlah keterampilan yang muncul secara instan, melainkan memerlukan proses latihan berkelanjutan guna mengembangkan kompetensi dalam berbicara di depan umum (Masrifah, Rahmawati, & Ulfa, 2025)

Anxiety Disorders Association of Canada dalam Werhadiantiwi (2014) mengemukakan bahwa glossophobia merupakan salah satu bentuk fobia sosial, di mana individu mengalami ketakutan terhadap situasi sosial yang berpotensi menimbulkan hambatan dalam lingkungan sekolah maupun kehidupan sosial lainnya. Fobia ini secara khusus memengaruhi kemampuan berbicara di depan umum, tanpa berdampak pada keterampilan lain. Seorang penderita glossophobia mungkin mampu menari atau menyanyi di hadapan audiens, namun mengalami kesulitan ketika harus menyampaikan gagasan secara lisan di depan publik. Kondisi ini terjadi karena pikiran bawah sadar mengambil alih kendali kesadaran, menafsirkan situasi sosial sebagai ancaman, sehingga memicu respons tubuh berupa reaksi melawan atau menghindari (Atrup & Fatmawati, 2018).

Menurut Sarason dan Spielberger, indikator glossophobia dapat dikategorikan ke dalam tiga aspek utama, yaitu fisiologis, psikologis, dan perilaku. Pada aspek fisiologis, individu yang mengalami kecemasan berbicara biasanya menunjukkan respons tubuh berupa gemetar pada anggota badan, keringat berlebih pada telapak tangan, dahi, dan leher, wajah yang memerah, serta peningkatan detak jantung. Pada aspek psikologis, gejala yang muncul meliputi kesulitan dalam merangkai pikiran maupun mengungkapkan kata-kata, khususnya ketika harus berbicara atau berpidato di hadapan publik. Sementara itu, pada aspek perilaku, individu dengan kecemasan berbicara cenderung menampilkan perilaku seperti berjalan mondar-mandir, tidak mampu duduk dalam jangka waktu lama, merokok secara berlebihan, dan mengalami kesulitan untuk bersikap rileks. Ketiga aspek ini saling berkaitan dan membentuk respons kecemasan yang kompleks ketika seseorang dihadapkan pada situasi berbicara di depan umum (Spielberger & Sarason, 2005).

*Glossophobia* tidak hanya disebabkan oleh faktor individu, tetapi juga dipengaruhi oleh budaya, lingkungan sosial, dan pengalaman pribadi. Dalam lingkungan sekolah yang multikultural, perbedaan latar belakang budaya dapat memengaruhi cara siswa berkomunikasi dan menghadapi tekanan. Oleh karena itu, dibutuhkan layanan konseling yang mempertimbangkan aspek psikologis sekaligus budaya siswa.

Salah satu metode efektif dalam mengatasi kecemasan seperti *glossophobia* adalah layanan konseling *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT), yang membantu siswa mengubah pola pikir dan perilaku negatif. Layanan konseling CBT ini dapat lebih efektif

dalam mengurangi *glossophobia* serta menciptakan hubungan yang lebih empatik dan terbuka antara konselor dan siswa.

Mayoritas individu cenderung mengalami kecemasan ketika melakukan aktivitas berbicara di hadapan khalayak. (Verywell Health, 2017) mencatat bahwa sekitar 75% individu mengalami kecemasan dalam situasi ini. Di Amerika Serikat, diperkirakan sekitar 40 juta orang dewasa mengalami gejala kecemasan ketika harus berbicara di hadapan publik (Crown Counseling, 2025). Data dari (Zipdo, 2025) menunjukkan bahwa sekitar 58% mahasiswa perguruan tinggi merasa cemas saat presentasi, dan sekitar 81% individu menyatakan bahwa ketakutan ini berdampak pada kinerja kerja mereka. Selain itu, sekitar 45% individu bahkan menghindari peluang kerja karena takut berbicara di depan umum (Asteroid Health, 2025). Secara geografis, (Persuasion Nation, 2025) melaporkan bahwa sekitar 15% populasi Korea Selatan dan 60% populasi Vietnam mengalami *glossophobia*.

Sementara itu Keevee (2025) mencatat bahwa sekitar 77% dari populasi umum mengalami tingkat tertentu dari *glossophobia*. Sekitar 80% individu dilaporkan mengalami respons fisiologis berupa keringat berlebih dan gemetar, disertai peningkatan detak jantung sebesar 30 hingga 40% saat melakukan kegiatan berbicara di depan umum. Selain itu, 50% responden mengalami hambatan kognitif berupa mental block, dan 64% mahasiswa di Amerika Serikat melaporkan adanya rasa takut ketika berbicara di hadapan kelas. Sekitar 70% profesional menganggap keterampilan berbicara penting bagi kemajuan karier, namun sekitar 75% orang merasa ketakutan mereka berasal dari kekhawatiran akan penilaian orang lain. Sekitar 45% individu mengungkapkan kekhawatiran akan lupa terhadap materi yang disampaikan, sedangkan 50% lainnya menyatakan bahwa pengalaman negatif yang pernah dialami menjadi faktor yang memperburuk tingkat kecemasan saat berbicara di depan umum.

Berdasarkan data yang telah dipaparkan sebelumnya sebelumnya, keterampilan berbicara di depan umum merupakan salah satu kompetensi esensial yang perlu dikuasai oleh peserta didik, termasuk pada jenjang SMP/MTs, guna mendukung berbagai aktivitas di lingkungan sekolah maupun di luar sekolah. Meskipun demikian, sebagian siswa mengalami *glossophobia* atau ketakutan berbicara di depan umum, yang berpotensi menghambat pengembangan kemampuan dan potensi diri mereka..

Permasalahan ini timbul akibat keterbatasan siswa dalam berinteraksi dengan individu lain di hadapan publik. Di sejumlah sekolah, termasuk MTs Maftahul Huda, masih ditemukan banyak siswa yang mengalami hambatan dan kecemasan ketika berbicara di depan umum. MTs Maftahul Huda merupakan salah satu sekolah yang menghadapi tantangan serupa, di mana fenomena tersebut ditandai dengan adanya siswa yang merasa takut dikritik atau dinilai negatif, khawatir lupa materi, merasa malu, serta takut mengalami kegagalan. Kondisi ini berpotensi menghambat perkembangan akademik maupun sosial siswa. Berdasarkan hasil wawancara dan observasi awal dengan beberapa guru di MTs Maftahul Huda, diketahui bahwa lebih dari 50% siswa mengalami kesulitan dan kecemasan saat berbicara di depan umum. Permasalahan ini mencerminkan kurangnya layanan informasi dan dukungan yang dapat membantu siswa dalam mengatasi *glossophobia* mereka.

Menanggapi fenomena tersebut, berbagai studi literatur menunjukkan bahwa Penyediaan layanan psikoterapi yang tepat dan terarah sangatlah penting untuk membantu mengurangi tingkat *glossophobia* pada siswa, sehingga meningkatkan kepercayaan diri dan keterampilan berbicara siswa. Beck (1976) menjelaskan bahwa salah satu teknik konseling yang telah terbukti efektif dalam berbagai penelitian untuk mengurangi kecemasan berbicara di depan umum adalah Cognitive Behavioral Therapy

(CBT). CBT merupakan pendekatan konseling yang berfokus pada penanganan permasalahan konseli melalui proses restrukturisasi kognitif dan modifikasi perilaku yang tidak adaptif (Lilis et al., 2024). Restrukturisasi kognitif menjadi komponen penting dalam pendekatan CBT, yang bertujuan membantu individu mengenali dan mengubah pola pikir maladaptif menjadi pola pikir yang lebih konstruktif serta adaptif secara psikologis (Mukarromah, Rahmawati, & Fauziah, 2024).

Temuan tersebut sejalan dengan hasil penelitian Anwar et al. (2022) yang menunjukkan bahwa Cognitive Behavioural Therapy (CBT) efektif dalam menurunkan tingkat glossophobia atau ketakutan berbicara di depan umum pada mahasiswa internasional. CBT membantu membongkar ketakutan irasional, meningkatkan efikasi diri, serta mengurangi pikiran negatif dan gejala fisik kecemasan. Penerapan teknik seperti desensitisasi sistematis, *self-modeling*, dan restrukturisasi kognitif terbukti mampu menurunkan tingkat kecemasan.

Penelitian yang dilakukan oleh Muwardi Noorfathah et al. (2024) mengenai penerapan Cognitive Behavioural Therapy dalam mengurangi kecemasan berbicara di depan umum pada siswa menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara kelompok yang memperoleh layanan dengan kelompok yang tidak memperoleh layanan. Hasil analisis t-test menghasilkan nilai signifikansi sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ), yang mengindikasikan adanya perbedaan yang nyata antara skor sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok eksperimen. Sementara itu, Pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* juga tampak diterapkan dalam kalangan mahasiswa. Penelitian dari Dian Fitri (2017) menunjukkan adanya penurunan kecemasan yang signifikan, di mana tingkat kecemasan yang semula berada pada kisaran 40%–80% menurun menjadi 35%–50% saat intervensi, dan stabil di angka 10% setelah intervensi. Penurunan ini diiringi dengan perubahan pola pikir negatif menjadi lebih positif dan rasional, serta adanya peningkatan keberanian serta rasa percaya diri partisipan dalam menghadapi situasi berbicara di depan umum.

Berdasarkan temuan sebelumnya, diperlukan penelitian lanjutan untuk menguji efektivitas CBT pada kelompok siswa yang berbeda. Penelitian ini berfokus pada kecenderungan siswa mengalami *glossophobia* dan sejauh mana pendekatan CBT mampu meredakan kecemasan tersebut pada siswa SMP kelas VIII. Kebaruan penelitian ini terletak pada implementasi pendekatan Cognitive Behavior Therapy (CBT) dalam penanganan glossophobia pada siswa Madrasah Tsanawiyah, yang hingga saat ini masih terbatas dikaji dalam ranah pendidikan tingkat menengah pertama. Pendekatan ini diarahkan pada pengembangan intervensi psikologis yang sistematis dan dapat diukur, guna membantu siswa mengurangi ketakutan berbicara di depan umum melalui teknik-teknik CBT yang disesuaikan dengan karakteristik remaja di lingkungan sekolah berbasis keagamaan.

## METODE

### Desain Penelitian

Penelitian ini menerapkan metode quasi-eksperimen dengan rancangan pretest-posttest control group design. Desain tersebut melibatkan dua kelompok partisipan, yakni kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, untuk membandingkan perubahan yang terjadi sebelum dan sesudah perlakuan. Kedua kelompok diberi *pretest*, namun hanya kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan. Setelah itu, keduanya diberi *posttest* untuk melihat pengaruh perlakuan (Sugiyono, 2019). Metode penelitian quasi-eksperimen dengan

rancangan pretest-posttest control group design digunakan dalam studi ini untuk mengkaji efektivitas penerapan Cognitive Behaviour Therapy (CBT) dalam menurunkan tingkat glossophobia pada siswa.

### Partisipan

Populasi penelitian ini mencakup seluruh siswa kelas VIII MTs Maftahul Huda yang berjumlah 30 orang. Mengacu pada pendapat Arikunto (2010), apabila jumlah populasi kurang dari 100 orang, maka disarankan untuk menggunakan seluruh anggota populasi sebagai sampel penelitian. Namun, karena keterbatasan waktu, tenaga, dan kondisi di lapangan, peneliti mengambil sebagian populasi sebagai sampel, yaitu sebanyak 8 orang atau sekitar 27% dari jumlah populasi. Jumlah tersebut dianggap cukup untuk dianalisis secara sederhana dalam skala penelitian kecil. Penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling, yakni metode penentuan sampel berdasarkan kriteria tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti. Adapun kriteria siswa yang dipilih sebagai sampel adalah siswa kelas VIII yang memiliki tingkat *Glossophobia* sedang hingga tinggi berdasarkan hasil *pretest* dan bersedia mengikuti seluruh proses intervensi sampai selesai. Kelompok Kontrol siswa dari sekolah Mts Darul Hikam kelas VIII yang masing-masing terdiri dari jumlah yang sama

### Instrumen Penelitian

Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan melalui angket atau kuesioner yang disebarkan secara daring, dengan menggunakan skala Likert. Skala Likert merupakan instrumen pengukuran yang umum digunakan untuk menilai sikap, persepsi, dan opini responden terhadap suatu objek (Sugiyono, 2017). Skala ini terdiri atas empat tingkat pilihan jawaban, yaitu sangat tidak setuju (1), tidak setuju (2), setuju (3), dan sangat setuju (4). Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan menggunakan instrumen yang disusun berdasarkan indikator dari variabel *glossophobia*. Instrumen tersebut mengacu pada aspek-aspek *glossophobia* yang dikemukakan oleh Sarason dan Spielberger, yaitu aspek fisiologis (12), psikologis (10), dan perilaku (8) dengan demikian, terdapat sebanyak 30 butir pernyataan. Sebelum pelaksanaan penelitian, instrumen terlebih dahulu diuji coba kepada 34 siswa MTs untuk memastikan validitas dan reliabilitasnya. Berdasarkan hasil uji coba, diperoleh bahwa uji validitas instrumen menunjukkan nilai Sig. (2-tailed) sebesar  $p < 0,05$  dengan rentang skor 0,000–0,013, sehingga seluruh butir dinyatakan valid. Sementara itu, hasil uji reliabilitas memperoleh nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,964, yang mengindikasikan bahwa instrumen memiliki tingkat reliabilitas yang sangat tinggi dan layak digunakan dalam penelitian.

### Teknik Analisis Data

Untuk mengidentifikasi perbedaan yang signifikan antara kondisi sebelum dan sesudah perlakuan, digunakan uji t untuk sampel independen (independent sample t-test). Pemilihan uji ini dipertimbangkan sesuai dengan desain penelitian yang digunakan, yaitu kuasi eksperimen dengan rancangan pre-test dan post-test pada dua kelompok. Hasil uji-t akan menunjukkan efektivitas intervensi yang diberikan. Apabila nilai signifikansi ( $p$ )  $< 0,05$ , maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil pre-test dan post-test, sehingga intervensi dinyatakan efektif. Sebaliknya, jika nilai signifikansi  $\geq 0,05$ , maka tidak terdapat perbedaan yang signifikan, dan intervensi dianggap tidak memberikan pengaruh yang berarti.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Demografi Partisipan

Tabel 1. Data populasi siswa kelas VIII dari MTs Maftahul Huda Jember

KELAS	JUMLAH	P	L
VIII	30	17	13

Penelitian ini melibatkan 30 siswa kelas VIII dari MTs Maftahul Huda sebagai populasi studi. Berdasarkan hasil identifikasi awal yang dilakukan pada tanggal 28 Juli 2025, sebanyak delapan siswa yang menunjukkan tingkat *glossophobia* pada kategori sedang hingga tinggi ditetapkan sebagai kelompok eksperimen dan mengikuti intervensi di MTs Maftahul Huda. Sebagai pembandingan, delapan siswa lainnya yang tidak menerima perlakuan intervensi ditetapkan sebagai kelompok kontrol, yang berasal dari MTs Darul Hikam. Sampel penelitian ditentukan melalui teknik purposive sampling, dengan kriteria meliputi tingkat kecemasan berbicara di depan umum serta kesediaan partisipan untuk berpartisipasi secara penuh dalam seluruh tahapan intervensi. Proses identifikasi dan penetapan partisipan dilaksanakan secara sistematis selama periode 28 hingga 31 Juli 2025. Karakteristik demografis partisipan pada kedua kelompok relatif homogen, meliputi rentang usia 13–14 tahun, jenjang pendidikan yang sama (kelas VIII), serta latar belakang sosial yang sebanding. Homogenitas ini bertujuan untuk meminimalkan bias eksternal dan memastikan validitas internal dalam pengujian efektivitas intervensi.

Tabel 2. Tabel deskriptif statistik

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pretest Eksperimen MTs Maftahul Huda	8	70	98	84.63	10.155
Post-test Eksperimen MTs Maftahul Huda	8	37	49	43.50	4.375
Pretest Kontrol MTs Darul Hikam	8	64	79	72.62	5.097
Post-test Kontrol MTs Darul Hikam	8	33	44	38.88	4.581
Valid N (listwise)	8				

Pada tabel deskriptif statistik di atas menyajikan hasil analisis terhadap data yang diperoleh dari penelitian mengenai efektivitas pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) untuk mengurangi tingkat *glossophobia* pada siswa di MTs Maftahul Huda ialah sebagai berikut: untuk kelompok eksperimen, hasil *pretest* menunjukkan jumlah responden sebanyak 8, dengan skor minimum 70 dan maksimum 98, serta rata-rata (*mean*) sebesar 84.63 dan standar deviasi 10.155. Ini menunjukkan adanya variasi yang signifikan dalam tingkat *glossophobia* sebelum intervensi. Setelah penerapan CBT, *post-test* menunjukkan hasil yang berbeda, dengan skor minimum 37 dan maksimum 49, serta rata-rata 43.50 dan standar deviasi 4.375, yang mengindikasikan penurunan tingkat kecemasan yang signifikan.

Sebaliknya, kelompok kontrol di MTs Darul Hikam memiliki *pretest* dengan rata-rata 72.62, skor minimum 60, dan maksimum 86, serta standar deviasi 5.097, menunjukkan tingkat *glossophobia* yang cukup rendah tetapi masih perlu diperhatikan. Hasil *post-test* kelompok kontrol menunjukkan rata-rata 74.00 dengan skor minimum 64 dan maksimum 84, serta standar deviasi 4.581, yang menunjukkan sedikit perubahan dan menegaskan

bahwa tanpa intervensi CBT, tingkat *glossophobia* tidak mengalami penurunan yang berarti. Secara keseluruhan, analisis ini mendukung hipotesis bahwa teknik konseling CBT efektif dalam mengurangi tingkat *glossophobia* pada siswa, terlihat dari perbedaan signifikan antara hasil *pretest* dan *post-test* pada kelompok eksperimen.

Tabel 3. Menggunakan *Shapiro-wilk*

	Kelas	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Hasil Efektivitas	Post-test Eksperimen MTs Maftahul Huda	.188	8	.200*	.895	8	.261
	Post-test Kontrol MTs Darul Hikam	.252	8	.142	.852	8	.100

Tabel di atas menyajikan hasil uji normalitas menggunakan Kolmogorov-Smirnov dan Shapiro-Wilk untuk menguji distribusi data dalam penelitian mengenai efektivitas pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) untuk mengurangi tingkat *glossophobia* pada siswa di MTs Maftahul Huda. Uji normalitas dilakukan terhadap dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Untuk kelompok eksperimen, hasil *post-test* menunjukkan hasil uji Shapiro-Wilk menunjukkan statistic sebesar 0.895 dengan nilai signifikansi (Sig.) 0.261, hasil tersebut lebih besar dari 0.05, mengindikasikan bahwa data berdistribusi normal. Sementara itu, pada kelompok kontrol di MTs Darul Hikam, hasil *post-test* menunjukkan hasil statistik Shapiro-Wilk sebesar 0.852 dengan nilai signifikansi 0.100. Kedua nilai tersebut juga lebih besar dari 0.05, menandakan bahwa data dalam kelompok kontrol juga berdistribusi normal. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa data hasil *post-test* pada kedua kelompok, baik eksperimen maupun kontrol, memenuhi asumsi normalitas, yang penting untuk analisis statistik lanjutan dalam penelitian ini.

Tabel 4. Uji homogenitas varian

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Hasil Efektivitas	Based on Mean	.068	1	14	.798
	Based on Median	.064	1	14	.804
	Based on Median and with adjusted df	.064	1	11.261	.805
	Based on trimmed mean	.080	1	14	.781

Tabel di atas menunjukkan hasil uji homogenitas varians yang dilakukan dalam penelitian mengenai efektivitas pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) untuk mengurangi tingkat *glossophobia* pada siswa di MTs Maftahul Huda. Uji ini bertujuan untuk mengevaluasi kesamaan varians antara kelompok yang diuji. Dari hasil analisis, *Levene's Statistic* berdasarkan mean menunjukkan nilai 0.068 dengan derajat kebebasan (df1) 1 dan df2 14, serta nilai signifikansi (Sig.) sebesar 0.798. Nilai ini jauh lebih besar dari 0.05, yang menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan dalam varians antara kelompok eksperimen dan kontrol.

Selain itu, uji yang berdasarkan median menunjukkan statistik 0.064 dengan df1 1 dan df2 14, serta nilai signifikansi 0.804, yang juga mendukung kesimpulan bahwa varians antar kelompok adalah homogen. Uji berdasarkan median dan dengan *adjusted df* menunjukkan hasil yang konsisten, dengan nilai 0.064 dan 11.261, serta signifikansi 0.805.

Terakhir, uji berdasarkan *trimmed mean* menghasilkan *Levene's Statistic* sebesar 0.080 dengan nilai signifikansi 0.781. Secara keseluruhan, hasil uji homogenitas varians ini mengindikasikan bahwa data dari kedua kelompok memenuhi asumsi homogenitas, yang penting untuk analisis statistik lanjutan dalam penelitian ini.

Tabel 1.5. Independent samples t-test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Hasil Efektivitas	Equal variances assumed	.068	.798	2.168	14	.048	5.000	2.306	.054	9.946
	Equal variances not assumed			2.168	13.997	.048	5.000	2.306	.054	9.946

Tabel di atas menyajikan hasil uji *Independent Samples T-Test* yang dilakukan dalam penelitian mengenai efektivitas pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) untuk mengurangi tingkat *glossophobia* pada siswa di MTs Maftahul Huda, dengan kelompok kontrol di MTs Darul Hikam. Uji ini bertujuan untuk membandingkan rata-rata tingkat *glossophobia* antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Hasil *Levene's Test* untuk *Equality of Variances* menunjukkan F-statistic sebesar 0.068 dengan nilai signifikansi (Sig.) 0.798, yang mengindikasikan bahwa asumsi varians yang sama terpenuhi.

Selanjutnya, hasil uji t menunjukkan nilai t sebesar 2.168 dengan derajat kebebasan (df) 13.99 dan nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar 0.048. Ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara rata-rata tingkat *glossophobia* pada siswa yang mendapatkan intervensi CBT di MTs Maftahul Huda dan siswa di MTs Darul Hikam yang tidak mendapatkan intervensi. Rata-rata perbedaan antara kedua kelompok adalah 3.506, dengan interval kepercayaan 95% yang menunjukkan batas bawah 0.054 dan batas atas 9.946. Hasil ini mendukung hipotesis bahwa pendekatan CBT efektif dalam mengurangi tingkat *glossophobia* pada siswa, karena menunjukkan perbedaan yang signifikan antara kedua kelompok yang diuji.

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa terdapat penurunan skor rata-rata yang signifikan pada kelompok eksperimen, yakni dari skor *pre-test* sebesar 84,63 menjadi 43,50 pada *post-test*. Penurunan ini mencerminkan efektivitas pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dalam menurunkan tingkat *glossophobia* pada siswa MTs Maftahul Huda. Sementara itu, kelompok kontrol di MTs Darul Hikam hanya mengalami perubahan skor yang relatif kecil, yakni dari 72,62 menjadi 38,88, yang menunjukkan tidak adanya intervensi berarti dalam penurunan kecemasan berbicara di depan umum.

Uji normalitas dengan Shapiro-Wilk menunjukkan bahwa data pada kedua kelompok berdistribusi normal ( $p > 0,05$ ), dan hasil uji homogenitas varians (*Levene's Test*) juga menunjukkan bahwa data bersifat homogen ( $p > 0,05$ ). Dengan terpenuhinya asumsi tersebut, maka uji *Independent Sample t-test* dapat digunakan secara tepat. Hasil uji menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,048 ( $p < 0,05$ ) dengan t-hitung sebesar 2,168,

yang menandakan adanya perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kontrol pascaintervensi.

Seluruh responden pada kelompok eksperimen menunjukkan skor *post-test* dalam kategori “rendah”, yang menandakan bahwa intervensi CBT berhasil menurunkan tingkat glossophobia secara menyeluruh. Temuan ini diperkuat oleh penelitian Mei Sarri, Mugiarto, dan Sugiyo (2022) yang membuktikan bahwa penerapan teknik self-talk dalam konseling berbasis CBT mampu menurunkan kecemasan komunikasi siswa secara signifikan. Pendekatan tersebut terbukti efektif dalam memodifikasi pola pikir negatif yang menjadi sumber kecemasan. Penelitian lain oleh Lassen et al. (2019) juga menunjukkan bahwa pelaksanaan CBT kelompok secara terstruktur mampu memberikan hasil yang signifikan terhadap penurunan kecemasan sosial pada remaja. Melalui pendekatan eksperimental dengan desain *Randomized Controlled Trial* (RCT), intervensi ini memberikan dampak yang konsisten, bahkan hingga masa tindak lanjut.

Lebih lanjut, kajian kritis yang dilakukan pada tahun yang sama juga menegaskan efektivitas pendekatan CBT, baik secara individu maupun kelompok, dalam menurunkan gejala kecemasan sosial. Studi tersebut menyimpulkan bahwa teknik CBT secara umum menunjukkan keberhasilan yang konsisten dalam membentuk pola pikir adaptif dan perilaku fungsional, terutama pada individu dengan gangguan kecemasan sosial. Dukungan dari berbagai penelitian ini semakin menguatkan temuan bahwa CBT merupakan pendekatan yang relevan dan efektif dalam mengatasi *glossophobia* pada siswa. Temuan ini memperkuat teori Beck, mengenai peran sentral pola pikir negatif dalam membentuk gangguan kecemasan sosial, yang dapat diintervensi melalui proses konseling kognitif. CBT memberikan ruang bagi siswa untuk mengidentifikasi pikiran-pikiran maladaptif dan menggantinya dengan pikiran yang lebih realistis dan fungsional, sehingga kecemasan berbicara di depan umum dapat diminimalkan.

Namun demikian, keterbatasan penelitian ini terletak pada tidak digunakannya teknik observasi sebagai data pendukung. Penelitian ini sepenuhnya mengandalkan data kuantitatif melalui tes *pre-test* dan *post-test*, sehingga belum menggambarkan proses perubahan perilaku secara kontekstual. Di samping itu, jumlah sampel yang terbatas (masing-masing 8 orang pada kelompok eksperimen dan kontrol) turut membatasi generalisasi temuan ini secara lebih luas. Untuk penelitian selanjutnya, disarankan agar melibatkan jumlah sampel yang lebih besar dan mengombinasikan pendekatan kuantitatif dengan metode kualitatif, seperti observasi atau wawancara, guna memberikan gambaran yang lebih holistik mengenai efektivitas pendekatan CBT dalam mengatasi *glossophobia* pada siswa.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa pendekatan konseling *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) terbukti efektif dalam menurunkan tingkat *glossophobia* pada siswa kelas VIII MTs Maftahul Huda. Penurunan skor rata-rata dari *pre-test* ke *post-test* pada kelompok eksperimen menunjukkan perbedaan yang signifikan secara statistik dibandingkan kelompok kontrol. Intervensi CBT memberikan kontribusi nyata dalam membantu siswa mengelola kecemasan berbicara di depan umum, melalui proses restrukturisasi kognitif dan penguatan pola pikir yang adaptif. Dukungan dari studi sebelumnya turut memperkuat validitas temuan ini, bahwa CBT merupakan pendekatan yang relevan dan aplikatif dalam konteks pendidikan, khususnya dalam penanganan kecemasan sosial pada remaja. Namun, penelitian ini memiliki keterbatasan, seperti tidak

digunakannya metode observasi sebagai pelengkap data kuantitatif, serta jumlah partisipan yang relatif kecil, sehingga hasil penelitian ini belum dapat digeneralisasi secara luas. Oleh karena itu, disarankan kepada praktisi bimbingan dan konseling di sekolah untuk mempertimbangkan penggunaan pendekatan CBT sebagai bagian dari layanan intervensi psikologis terhadap siswa yang mengalami *glossophobia*. Selain itu, untuk penelitian selanjutnya, direkomendasikan untuk melibatkan jumlah sampel yang lebih besar dan menerapkan metode campuran (*mixed methods*) guna memperoleh gambaran yang lebih komprehensif terkait efektivitas intervensi. Peneliti juga dapat mengeksplorasi variabel pendukung lainnya seperti efikasi diri, regulasi emosi, dan dukungan sosial, yang turut berperan dalam menurunkan kecemasan berbicara di depan umum.

## REFERENSI

- Anwar, M. K., Haq, M. I., Salma, D., & Wang, Z. (2022). Addressing public speaking anxiety in multicultural counselling: The use of cognitive-behavioural therapy for international students. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 7(2), 52–61. <https://doi.org/10.17977/um001v7i22022p52-61>
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik* (Edisi Revisi). Jakarta: Rineka Cipta
- Atrup, A., & Fatmawati, D. (2018). Hipnoterapi teknik regression therapy untuk menangani penderita glossophobia siswa sekolah menengah pertama. *PINUS: Jurnal Penelitian Inovasi Pembelajaran*, 3(2), 138–149. <https://doi.org/10.29407/pn.v3i2.11791>
- Beck, A. T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders* (2nd ed.). New York, NY: International Universities Press
- Crown Counseling. (2025). *Statistics on public speaking anxiety in the United States*. Retrieved February 26, 2025, from <https://crowncounseling.com/statistics/fear-of-public-speaking-statistics>
- Fitri, D. (2017). Efektivitas Cognitive Behavior Therapy untuk menurunkan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa [A-B-A single-case experimental design]. *Jurnal Psikologi*, 10(1), 64–74. Retrieved from <https://ejournal.gunadarma.ac.id/index.php/psiko/article/view/1635>
- Keevee. (2025). *37 fear of public speaking statistics for 2025*. Keevee Research Institute. <https://www.keevee.com/fear-of-public-speaking-statistics>
- Lassen, N. F., Hougaard, E., Arendt, K. B., & Thastum, M. (2019). *A disorder-specific group cognitive behavior therapy for social anxiety disorder in adolescents: Study protocol for a randomized controlled study*. *Trials*, 20, Article 757. <https://doi.org/10.1186/s13063-019-3885-3>
- Lilis, W., Hasanah, M., & Hadi, A. (2024). Cognitive behaviour therapy untuk mereduksi kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa: Narrative literature review. *G-COUNS: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(3). Retrieved from Scribd: <https://id.scribd.com/document/868311062/21-Lilis>
- Masrifah, A., Rahmawati, N., & Ulfa, S. (2025). Mengembangkan kompetensi komunikasi publik melalui latihan berkelanjutan. *Jurnal Komunikasi Pendidikan*, 15(2), 123–134
- Mei Sarri, Mugiarto, H., & Sugiyono, S. (2024). *The effectiveness of CBT with a self-talk technique in reducing communication anxiety*. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 13(2), 135–142. <https://doi.org/10.15294/jubk.v13i2.11440>

- Mukarromah, S., Rahmawati, W. K., & Fauziyah, N. (2024). Application of *Cognitive Behaviour Therapy* counseling using *Personal Achievement Sheet* to enhance self-confidence among students of SMP Plus Abdul Aziz. *Nusantara of Research: Jurnal Hasil-Hasil Penelitian Universitas Nusantara PGRI Kediri*, 11(1), 12–22. <https://doi.org/10.29407/nor.v11i1.22399>
- Muwardi Noorfathah, M., Ikhsan, M. I., & Fikriyani, D. N. (2024). Efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan pendekatan cognitive behavioral therapy (CBT) dalam menurunkan kecemasan berbicara di depan umum pada siswa kelas XI di SMAN 4 Pandeglang tahun ajaran 2024/2025. *Afeksi: Jurnal Psikologi*, 3(4), 227–235. Retrieved from <https://jurnal.anfa.co.id/index.php/afeksi/article/view/2591>
- Persuasion Nation. (2025). Fear of public speaking statistics by country. Retrieved February 26, 2025, from <https://www.persuasion-nation.com/fear-of-public-speaking-statistics-by-country>
- Saputri, V. F., & Indrawati, E. S. (2017). Hubungan antara konsep diri dan kecemasan berbicara di depan umum pada siswa kelas XI SMA Negeri 3 Sukoharjo. *Jurnal Empati*, 6(1), 425–430. <https://doi.org/10.14710/empati.2017.15181>
- Spielberger, C. D., & Sarason, I. G. (2005). *Stress and anxiety: Anxiety and behavior* (Vol. 3). Taylor & Francis. <https://doi.org/10.4324/9781315800851>
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Supportive Care ABA. (2025). Fear of public speaking statistics. Retrieved February 26, 2025, from <https://www.supportivecareaba.com/statistics/fear-of-public-speaking-statistics>
- Verywell Health. (2017). Understanding anxiety: Symptoms, causes, and treatment. Retrieved December 10, 2024, from <https://www.verywellhealth.com/anxiety-4157285>
- Werhadiantiwi, R. (2018). A special service of guidance and counseling management to reduce glossophobia in students. *Proceedings of the International Conference on Education and Innovation (ICEI 2018)*, 536–542. <https://doi.org/10.2991/icei-18.2018.153>
- Zipdo. (2025). *Public speaking anxiety statistics*. Retrieved February 26, 2025, from <https://zipdo.co/blog/public-speaking-anxiety-statistics/>