

PENGARUH LAYANAN KONSELING KELOMPOK TEKNIK *COGNITIVE DISPUTATION* DALAM MEREDUKSI KECEMASAN BERBICARA DI DEPAN UMUM PADA SISWA KELAS X MADRASAH ALIYAH PROYEK UNIVA MEDAN

Nur Ainun¹, Irwan Syahputra², Purbatua Manurung³

^{1, 2, 3}Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Jl. IAIN No. 1, Medan, Sumatera Utara, Indonesia

Email: ainun303213099@uinsu.ac.id

Article History

Received: 13-08-2025

Revision: 21-08-2025

Accepted: 28-08-2025

Published: 02-09-2025

Abstract. This study aims to determine the effect of group counseling services with cognitive disputation techniques in reducing public speaking anxiety in class X students of Madrasah Aliyah Project UNIVA Medan. The approach used is quantitative research with the Quasi Experimental Design method. The research design applied is Non-equivalent Control Group Design. The study population was 26 students, and the research sample was 10 students selected by purposive sampling technique based on the level of public speaking anxiety in the high category. The research data were obtained from the results of the pretest and posttest using a public speaking anxiety questionnaire instrument. The data analysis technique was carried out using the parametric independent sample t-test, after first fulfilling the prerequisite tests in the form of normality and homogeneity tests. The results showed that the average score of students' public speaking anxiety decreased, from 110.40 (high category) in the pretest to 55.60 (low category) in the posttest. In addition, the t-test value obtained was 2,442, greater than the t-table of 1,895 with a Sig. value. (2-tailed) = 0.040 < 0.05. This means that H_0 is rejected and H_a is accepted. Thus, it can be concluded that there is a significant influence of group counseling services with cognitive disputation techniques in reducing public speaking anxiety in class X students of Madrasah Aliyah Proyek UNIVA Medan.

Keywords: Anxiety in Group Counseling Speaking, Cognitive Disputation

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive disputation* dalam mereduksi kecemasan berbicara di depan umum pada siswa kelas X Madrasah Aliyah Proyek UNIVA Medan. Pendekatan yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan metode *Quasi Experimental Design*. Desain penelitian yang diterapkan adalah *Non-equivalent Control Group Design*. Populasi penelitian berjumlah 26 siswa, dan sampel penelitian sebanyak 10 siswa yang dipilih dengan teknik purposive sampling berdasarkan tingkat kecemasan berbicara di depan umum pada kategori tinggi. Data penelitian diperoleh dari hasil *pretest* dan *posttest* menggunakan instrumen angket kecemasan berbicara di depan umum. Teknik analisis data dilakukan dengan uji parametrik *independent sample t-test*, setelah terlebih dahulu memenuhi uji prasyarat berupa uji normalitas dan homogenitas. Hasil penelitian menunjukkan bahwa skor rata-rata kecemasan berbicara di depan umum siswa mengalami penurunan, dari 110,40 (kategori tinggi) pada *pretest* menjadi 55,60 (kategori rendah) pada *posttest*. Selain itu, nilai uji t diperoleh sebesar 2.442 lebih besar dari t tabel 1.895 dengan nilai Sig. (2-tailed) = 0,040 < 0,05. Hal ini berarti H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh signifikan layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive disputation* dalam mereduksi kecemasan berbicara di depan umum pada siswa kelas X Madrasah Aliyah Proyek UNIVA Medan.

Kata Kunci: Kecemasan Berbicara Konseling Kelompok, *Cognitive Disputation*

How to Cite: Ainun, N., & Syahputra, I., & Manurung, P. (2025). Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Teknik *Cognitive Disputation* dalam Mereduksi Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Siswa Kelas X Madrasah Aliyah Proyek Univa Medan. *Indo-MathEdu Intellectuals Journal*, 6 (6), 8907-8917. <http://doi.org/10.54373/imeij.v6i6.4077>

PENDAHULUAN

Dalam proses pembelajaran, siswa tidak hanya belajar untuk mencapai prestasi belajar, tetapi juga belajar untuk saling berinteraksi yang baik dengan teman sebaya, guru, maupun personil sekolah lainnya. Selain itu, proses pembelajaran tidak terlepas dari kegiatan seperti bertanya, presentasi, menanggapi dan mengemukakan pendapat baik antara siswa dengan guru maupun antarsiswa. Jika siswa mampu melakukan kegiatan tersebut, maka hal ini menunjukkan bahwa siswa memiliki kemampuan untuk berkomunikasi dengan baik dan berpikir kritis. Siswa yang bertanya dan menanggapi secara aktif menunjukkan bahwa mereka terlibat dalam proses pembelajaran dan tidak hanya menjadi pendengar yang pasif. Selanjutnya, siswa yang dapat menyampaikan pendapatnya, menunjukkan bahwa siswa mempunyai kemampuan berpikir mandiri dan tidak takut untuk menyampaikan pendapatnya kepada orang lain.

Sejalan dengan hal ini, McCaroskey menyatakan bahwa siswa dituntut untuk mampu berbicara di depan umum. Ketika siswa merasa cemas dalam melakukan aktivitas seperti bertanya kepada guru, mempresentasikan tugas, melakukan diskusi kelompok, maka dapat dikatakan bahwa seseorang merasa cemas ketika berbicara di depan umum yang merupakan salah satu bentuk hambatan dalam berkomunikasi (Agustina, 2013). Namun, kenyataannya bahwa banyak siswa yang masih takut untuk bertanya dan menjawab pertanyaan, takut untuk menyampaikan pikiran atau pendapat mereka, gugup ketika berbicara di depan kelas, dan merasa cemas jika seorang guru bertanya kepadanya, sehingga mereka gagal menyelesaikan tugas perkembangan sebagai siswa (Yusida, 2014).

Secara umum kecemasan berbicara bukan disebabkan oleh ketidakmampuan individu, namun seringkali disebabkan oleh rendahnya tingkat berpikir positif atau pikiran negatif dan tidak rasional (Izzah, 2024). Sejalan dengan studi Rahayu, Ardani, & Sulistyaningsih (dalam Bukhori, 2016) yang menunjukkan bahwa semakin seseorang berpola pikir positif maka semakin rendah kecemasan berbicara di depan umum, sebaliknya semakin seseorang berpola pikir negatif maka akan semakin tinggi kecemasan berbicara di depan umum.

Kecemasan siswa saat berbicara di depan kelas merupakan reaksi dari beban pikiran dan perasaan mereka terhadap suatu masalah yang dipersepsikan negatif, sehingga menimbulkan kekhawatiran tentang kemampuan mereka dalam mengutarakan pendapat dan kurangnya kepercayaan diri saat tampil di depan orang banyak. Hal ini sesuai dengan firman Allah Subhanahu wa ta'ala dalam Qur'an surah Ali Imran ayat 139, yaitu:

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ ۝ ١٣٩ (آل عمران/3: 139)

Artinya: “Janganlah kamu (merasa) lemah dan jangan (pula) bersedih hati, pada kamu paling tinggi (derajatnya) jika kamu orang-orang mukmin.

Terdapat kaitannya dengan kecemasan pada ayat 139 “*Janganlah kamu bersikap lemah*” yaitu agar manusia menjadi orang yang kuat, sehat jasmani dan rohani, “*dan janganlah (pula) kamu bersedih hati*” yaitu agar manusia bahagia dan tentram hidup di dunia dan di akhirat, kemudian dilanjutkan dengan “*padahal kamulah orang-orang yang paling Tinggi*” yaitu agar derajat manusia bertambah tinggi. Dapat disimpulkan bahwa ayat di atas menjelaskan bahwa siswa tidak perlu merasa lemah, karena Allah SWT menciptakan manusia sebagai makhluk yang terbaik dengan semua kekurangan dan kelebihan yang dimiliki, sehingga tidak perlu merasa malu dan takut untuk berbicara dan menyampaikan pendapat di depan banyak orang.

Berdasarkan temuan awal di Madrasah Aliyah Proyek UNIVA Medan, penelitian menunjukkan bahwa siswa mengalami kecemasan ketika berbicara di depan umum atau di kelas masih tergolong cukup tinggi. Hal ini dibuktikan dengan adanya laporan dari beberapa guru mata pelajaran yang menyatakan bahwa siswa mengalami kecemasan yang terlihat pada saat proses pembelajaran, seperti saat guru memberikan pertanyaan, siswa enggan untuk menyampaikan ide atau pendapatnya di depan kelas siswa hanya diam, takut dan cemas dalam menjawab. Kebanyakan hal ini terjadi karena adanya rasa takut salah dalam menyampaikan pendapat dan persepsi tentang berbicara di depan kelas. Guru harus terlebih dahulu meminta atau menunjuk siswa untuk menyampaikan pendapatnya akan tetapi siswa yang ditunjuk tidak berbicara dengan lancar ketika di suruh menjawab. Selain itu, ketika siswa ditunjuk oleh guru untuk mempresentasikan hasil tugasnya di depan kelas siswa tersebut merasa gugup dan kesulitan dalam menyampaikan pendapatnya padahal jika dilihat secara akademik siswa tersebut mampu mengerjakan berbagai tugas. Siswa juga mengalami gelisah dan sulit berkonsentrasi serta berbicara dengan suara pelan. Terkait masalah ini, guru BK di sekolah ini belum melakukan tindakan khusus untuk mengatasi masalah tersebut.

Kecemasan saat berbicara merupakan hal yang wajar dan dianggap sebagai bagian dari pengalaman berbicara di depan umum. Namun, jika kecemasan memberikan dampak yang signifikan terhadap performa seseorang, maka itu akan menjadi masalah. Kecemasan dapat menimbulkan dampak yang buruk pada siswa, seperti siswa cemas dan takut untuk berbicara di depan umum, kecemasan menghambat siswa dalam mengemukakan pendapat, siswa merasa takut dan cemas saat ingin bertanya dan menjawab pertanyaan dari guru, siswa cenderung menghindar saat diminta tampil untuk berbicara di depan kelas, sehingga hal ini membuat siswa kurang terlibat dalam proses pembelajaran (Lucas, 2015).

Untuk membantu siswa dalam mereduksi kecemasan berbicara di depan umum, upaya yang dapat dilakukan yaitu dengan memberikan layanan konseling kelompok. Seperti yang telah dijelaskan, salah satu bentuk layanan yang dapat diberikan oleh guru bimbingan dan konseling/konselor adalah konseling kelompok. Menurut Tohirin (dalam Febrianti, 2022) konseling kelompok adalah upaya guru pembimbing/konselor untuk membantu memecahkan permasalahan pribadi yang dialami setiap anggota kelompok guna mencapai perkembangan yang optimal.

Dalam memberikan layanan, hendaknya harus menggunakan teknik yang sesuai dengan permasalahan siswa agar kebutuhan siswa dapat terpenuhi. Berdasarkan gambaran kecemasan berbicara yang dialami oleh siswa maka layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive disputation* diperkirakan dapat mereduksi kecemasan berbicara yang dialami siswa ketika hendak berbicara di dapan umum. Hal ini pada dasarnya siswa mengalami kecemasan ketika berbicara di depan umum terjadi karena adanya keyakinan irasional, pikiran negatif ataupun persepsi negatif terhadap berbicara di depan umum seperti takut salah terhadap pendapat yang akan disampaikan di depan umum. Teknik *cognitive disputation* adalah teknik yang berkaitan dengan kognitif dan emosional untuk mengubah keyakinan irasional menjadi (Yunita, 2022). Salah satu teknik yang mendukung dalam pendekatan konseling *rational emotif behavioral* adalah teknik *dispute cognitive* yaitu teknik yang dilakukan dengan mengajukan berbagai pertanyaan yang dapat membantah atau menentang keyakinan irasional klien (Muyassirotul'Aliyah et al., 2023). Dengan demikian, untuk mengatasi permasalahan kecemasan siswa ketika berbicara di depan umum yang diadakan di Madrasah Aliyah Proyek UNIVA Medan, peneliti tertarik untuk mengujicobakan layanan konseling kelompok teknik *cognitive disputation* sehingga dapat melihat pengaruhnya pada upaya mereduksi kecemasan berbicara di depan umum yang dialami siswa.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian *Quasi Experimental Design*. Desain penelitian yang akan dijalankan peneliti memanfaatkan bentuk *Non-equivalent Control Group Design*. Desain penelitian ini terdapat dua kelompok perbandingan, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Pada kedua kelompok sama-sama diberikan *pretest* dan *posttest*. Namun, pemberian perlakuan (*treatment*) hanya dilakukan kepada kelompok eksperimen sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan sepenuhnya seperti kelompok eksperimen. Penelitian ini dilakukan di Madrasah Aliyah Proyek UNIVA Medan.

Populasi dalam penelitian ini yaitu siswa kelas X-IIA Madrasah Aliyah Proyek UNIVA Medan yang berjumlah 26 siswa. Teknik pengambilan sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah teknik *purposive sampling*. Sampel terdiri dari 10 siswa yang terindikasi mengalami kecemasan berbicara di depan umum pada kategori tinggi yang kemudian akan dibagi atas dua kelompok yaitu 5 siswa berada pada kelompok eksperimen dan 5 siswa lainnya pada kelompok kontrol. Setelah mendapatkan data dari hasil *pretest* dan *posttest*, data tersebut di analisis menggunakan teknik analisis data berupa uji t-test yakni uji independent sampel t-test yang terlebih dahulu harus memenuhi dua uji prasyarat analisis berupa uji normalitas dan uji homogenitas.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Analisis Deskriptif

Analisis Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Jika dilihat dari perhitungan maka H_0 ditolak dan H_a diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok teknik *cognitive disputation* berpengaruh dalam mereduksi kecemasan berbicara di depan umum siswa. Dimana kelompok eksperimen lebih efektif dibandingkan dengan kelompok kontrol. Hal tersebut dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 1. Deskripsi data kelompok eksperimen dan kelompok kontrol

	Descriptive Statistics					
	N	Range	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pre-Test Eksperimen	5	9	107	116	110.40	3.507
Post-Test Eksperimen	5	31	38	69	55.60	11.415
Pre-Test Kontrol	5	4	106	110	108.00	1.581
Post-Test Kontrol	5	33	57	90	74.20	12.637
Valid N (listwise)	5					

Pada tabel di atas menunjukkan pada hasil *posttest* dengan nilai minimum kelas eksperimen lebih rendah dari pada kelas kontrol yaitu $38 < 57$. Pada hasil *posttest* nilai *mean* pada kelas eksperimen juga lebih rendah dibandingkan dengan kelas kontrol yaitu $55.60 < 74.20$. Hal ini menunjukkan bahwa layanan konseling teknik *cognitive disputation* dapat digunakan untuk mereduksi kecemasan berbicara di depan umum pada siswa.

Hasil Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah data yang dikumpulkan berdistribusi normal atau tidak. Dalam uji normalitas, jika nilai signifikan $>$ dari 0,05 maka data berdistribusi normal, sebaliknya jika nilai signifikan $<$ dari 0,05 maka data tidak berdistribusi normal. Hasil

analisis uji normalitas dilakukan dengan memanfaatkan SPSS versi 27 ditunjukkan sebagai berikut:

Tabel 2. Hasil uji normalitas

kelas	kolmogorov-smirnov ^a			shapiro-wilk			
	statistic	df	sig.	statistic	df	sig.	
kecemasan berbicara di depan umum	<i>pre-test</i>	.232	5	.200*	.914	5	.492
	eksperimen						
	<i>Post-Test</i>	.244	5	.200*	.954	5	.763
	Eksperimen						
	<i>Pre-Test</i>	.136	5	.200*	.987	5	.967
	Kontrol						
	<i>Post-Test</i>	.188	5	.200*	.984	5	.955
	Kontrol						

*. This is a lower bound of the true significance.
a. Lilliefors Significance Correction

Tabel di atas mencerminkan jika data *pretest* dan *posttest* berdistribusi normal, karena hasil nilai signifikansi melebihi 0,05.

Hasil Uji Homogenitas

Tujuan dari uji homogenitas adalah untuk menentukan apakah data penelitian menggambarkan variasi yang konsisten. Hasil analisis uji homogenitas untuk *pretest* dan *posttest* ditunjukkan dalam tabel berikut:

Tabel 3. Hasil uji homogenitas *pretest*

Test of Homogeneity of Variance					
		Levene			
		Statistic	df1	df2	Sig.
Hasil Pretest	Based on Mean	1.542	1	8	.249
	Based on Median	1.200	1	8	.305
	Based on Median and with adjusted df	1.200	1	5.038	.323
	Based on trimmed mean	1.438	1	8	.265

Tabel 4. Hasil uji homogenitas *posttest*

Test of Homogeneity of Variance					
		Levene			
		Statistic	df1	df2	Sig.
Hasil Posttest	Based on Mean	.223	1	8	.650
	Based on Median	.105	1	8	.754
	Based on Median and with adjusted df	.105	1	7.984	.754
	Based on trimmed mean	.226	1	8	.647

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa nilai Signifikansi (Sig.) Based on Mean adalah sebesar 0,249 yang melebihi 0,05, sehingga dapat disimpulkan jika hasil pretest homogen. Di sisi lain, nilai Signifikansi (Sig.) Based on Mean pada tabel 8 ialah 0,650 yang melebihi 0,05, sehingga dapat disimpulkan jika hasil *posttest* homogen.

Hasil Uji Hipotesis

Uji T dilakukan untuk mengetahui apakah hipotesis diterima atau ditolak. Dasar pengambilan keputusan dalam uji *paired sample t test* yakni: jika nilai signifikansi (2-tailed) < dari 0,05 sehingga H₀ ditolak dan H_a diterima. Sebaliknya jika nilai signifikansi (2-tailed) > dari 0,05 sehingga H₀ diterima dan H_a ditolak. Jika nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ sehingga terdapat pengaruh variabel X terhadap variabel Y. Jika nilai $t_{hitung} < t_{tabel}$ sehingga tidak terdapat pengaruh variabel X terhadap variabel Y.

Tabel 5. Hasil uji *independent sample t test*

		Independent Samples 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
Kecemasan Berbicara di Depan Umum Siswa	Equal variances assumed	.223	.650	2.442	8	.040	18.600	7.616	1.038	36.162
	Equal variances not assumed			2.442	7.919	.041	18.600	7.616	1.007	36.193

Untuk melihat nilai t_{tabel} didasarkan pada derajat kebebasan (df), yang besarnya ialah N-1, yakni 8-1 = 7. Nilai df = 7 pada taraf signifikan 5% diperoleh $t_{tabel} = 1.895$. Berdasarkan tabel 9 uji t (uji independent samples t test) di atas menunjukkan perolehan nilai t_{hitung} melebihi t_{tabel} yakni $2.442 > 1.895$ dan Sig. (2-tailed) sebesar $0,040 < 0,05$ sehingga H₀ ditolak dan H_a diterima. Jadi bisa disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok teknik *cognitive disputation* berpengaruh dalam mereduksi kecemasan berbicara di depan umum pada siswa kelas X Madrasah Aliyah Proyek UNIVA Medan.\

DISKUSI

Penelitian yang dijalankan berjudul *Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Teknik Cognitive Disputation* Dalam Mereduksi Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Siswa Kelas X Madrasah Aliyah Proyek UNIVA Medan. Dalam penelitian ini, layanan konseling kelompok teknik *cognitive disputation* berfungsi sebagai variabel independen, sedangkan kecemasan berbicara di depan umum merujuk pada variabel dependen. Metode penelitian yang digunakan ialah kuantitatif memanfaatkan desain non equivalen sebagai desain eksperimen. Penelitian yang dijalankan tersusun atas dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas X-IIA Madrasah Aliyah Proyek UNIVA Medan. Teknik sampling yang digunakan ialah *purposive sampling* dengan penetapan sampel siswa yang terindikasi kecemasan berbicara di depan umum yang tinggi, sehingga sampel penelitian tersusun atas 10 siswa yang dibagi ke dalam kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Berdasarkan hasil *pre-test* menunjukkan bahwa siswa kelas X-IIA Madrasah Aliyah Proyek UNIVA Medan dengan kecemasan berbicara di depan umum yang tergolong kategori tinggi. Apabila kecemasan berbicara yang tinggi terus menerus dibiarkan maka akan berdampak buruk bagi siswa tersebut dan mengganggu proses pembelajarannya. Ada beberapa penyebab siswa mengalami kecemasan ketika berbicara di depan umum, namun penyebab yang paling utama adalah pikiran negatif tentang situasi berbicara di depan umum seperti takut disalahkan, takut pendapat yang disampaikan tidak sesuai dengan persepsi guru, takut di kritik, takut membuat kesalahan, dan takut ditertawakan oleh teman, yang mana hal ini merupakan bentuk pikiran negatif pada diri individu itu sendiri. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Siska, Sudardjo, & Purnamaningsih (dalam Bukhori, 2016) mengemukakan bahwa kecemasan berbicara di depan umum disebabkan oleh pemikiran negatif bahwa ia tidak mampu, tidak akan berhasil, dan akan dinilai negatif oleh orang lain. Ketakutan yang mereka tunjukkan di depan umum sebenarnya karena takut disalahkan orang lain.

Untuk itu dibutuhkan penanganan yang tepat dalam menurunkan kecemasan berbicara di depan umum, salah satunya dengan layanan konseling kelompok teknik *cognitive disputation*. Peneliti menerapkan layanan konseling kelompok teknik *cognitive disputation* hanya pada kelompok eksperimen dengan tahap-tahap antara lain: Pertama, mendiskusikan dengan anggota kelompok apa yang menjadi penyebab timbulnya kecemasan berbicara di depan umum. Kedua, melakukan teknik *cognitive disputation* dimana peneliti bertanya apakah hal tersebut logis, kemudian peneliti membantah pikiran konseli yang irrasional dan menantanginya dengan memberikan beberapa pertanyaan seperti: pertanyaan dispute logis, *reality testing*,

pranatic disputation dengan tujuan agar konseli menyadari bahwa pikiran tersebut tidak irrasional. Ketiga, mengidentifikasi dan membantu konseli mengembangkan pikiran atau keyakinan yang rasional. Selanjutnya, konseli menyampaikan pikiran dan perasaan baru yang muncul. Sesudah itu, peneliti menyediakan *posttest* yang berisi 35 item pernyataan untuk kelompok eksperimen agar mengetahui perubahan siswa sesudah pelaksanaan layanan konseling kelompok teknik *cognitive disputation*. *Posttest* ini juga disediakan untuk kelompok kontrol sesudah pemberian layanan konseling kelompok teknik diskusi untuk membandingkan tingkat kecemasan berbicara di depan umum siswa antara layanan konseling kelompok teknik *cognitive disputation* dengan layanan konseling kelompok teknik diskusi.

Pada hasil *posttest* diperoleh nilai minimum kelas eksperimen lebih rendah dari pada kelas kontrol yaitu $38 < 57$. Nilai rata-rata *post-test* kelompok eksperimen, yang memanfaatkan layanan konseling kelompok teknik *cognitive disputation* lebih rendah daripada nilai rata-rata kelompok kontrol yang memanfaatkan layanan konseling kelompok teknik diskusi. Nilai rata-rata untuk kelompok eksperimen lebih rendah dibandingkan dengan kelas kontrol yaitu $55.60 < 74.20$ yang menunjukkan bahwa layanan konseling teknik *cognitive disputation* dapat digunakan untuk mereduksi kecemasan berbicara di depan umum pada siswa. Pada hasil uji t Independent T test juga diperoleh nilai t_{hitung} melebihi t_{tabel} yakni $2.442 > 1.895$ dan Sig. (2-tailed) sebesar $0,040 < 0,05$ sehingga bisa disimpulkan bahwa “Ada perbedaan memanfaatkan layanan konseling kelompok teknik *cognitive disputation* dengan teknik diskusi dalam mereduksi kecemasan berbicara di depan umum pada siswa kelas X Madrasah Aliyah Proyek UNIVA Medan”. Sehingga layanan konseling kelompok teknik *cognitive disputation* berpengaruh dalam mereduksi kecemasan berbicara di depan umum pada siswa kelas X Madrasah Aliyah Proyek UNIVA Medan.

Oleh karena itu, layanan konseling kelompok teknik *cognitive disputation* dapat digunakan dalam mereduksi kecemasan berbicara di depan umum pada siswa kelas X Madrasah Aliyah Proyek UNIVA Medan. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Firdaus (2024) yang berjudul “Efektivitas Konseling Individu Dengan Teknik Dispute Kognitif Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Korban Bullying Di SMP Plus Al Fatimah”. Hasil uji paired sampel t-test diketahui nilai sig. (2 tabiled) sebesar $0,042 < 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a di terima yang berarti terdapat perbedaan signifikan, sehingga ditarik kesimpulan bahwa konseling individu dengan teknik dispute kognitif terbukti efektif dalam menurunkan kecemasan korban bullying di SMP Plus Al – Fatimah. Selanjutnya penelitian sebelumnya yang dilakukan Dahlia et al., (2025) yang berjudul “Efektivitas Teknik *Cognitive Dispute* dalam Mereduksi Kecemasan Belajar pada Siswa di SMP Negeri 2 Ambunten”. Hasil uji Paired Samples Test menunjukkan

rata-rata *pre-test* 112,7500 sedangkan rata-rata *post-test* sebesar 84,7500. Nilai *pretest* dan *posttest* terdapat perbedaan rata-rata sebesar 28,000. Nilai t_{hitung} sebesar 5,666 dengan signifikan 0,000 yang berarti $0,000 < 0,05$, H_a diterima dan H_0 ditolak. Sehingga terdapat perbedaan sebelum dan sesudah yang signifikan dari pemberian layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive dispute* terhadap kecemasan belajar siswa kelas VII dan VIII SMP Negeri 2 Ambunten. Hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik *cognitive dispute* efektif dalam mereduksi kecemasan belajar pada siswa SMP Negeri 2 Ambunten.

Temuan penelitian menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok teknik *cognitive disputation* layak digunakan dalam menurunkan kecemasan berbicara di depan umum siswa. Teknik ini membantu siswa untuk lebih berpikir positif tentang berbicara di depan umum, dengan mengurangi pikiran negatif tentang situasi berbicara di depan umum, seperti takut salah, takut ditertawakan oleh teman, takut dikritik oleh guru. Dengan mengubah pikiran negatif menjadi pikiran yang positif seperti “saya pasti bisa”, “saya harus mencoba”, “hal yang saya pikirkan belum tentu terjadi”, hal ini dapat membantu siswa cenderung merasa lebih percaya diri dalam menyampaikan pendapat di depan banyak orang. Dengan menerapkan pikiran positif tentang situasi berbicara di depan umum, dapat membantu mengelola stress dan kecemasan sehingga membuat siswa lebih siap dan nyaman saat berbicara di depan umum, serta membantu fokus pada hasil yang ingin disampaikan.

KESIMPULAN

Dari temuan hasil penelitian, ditemukan adanya perbedaan signifikan dalam menurunkan kecemasan berbicara di depan umum siswa sebelum dan sesudah pelaksanaan layanan konseling kelompok teknik *cognitive disputation*. Kecemasan berbicara di depan umum pada kelompok eksperimen dapat dilihat dari hasil *pretest* dan *posttest*. Dari hasil *pretest* kelas eksperimen diperoleh rata-rata skor 110,40. Setelah diberikan layanan konseling kelompok teknik *cognitive disputation* siswa mengalami penurunan kecemasan berbicara di depan umum yang diperoleh dari hasil *posttest* yaitu dengan rata-rata skor 55,60. Pada kelas kontrol juga mengalami penurunan kecemasan berbicara di depan umum walaupun tidak lebih rendah dibandingkan kelompok eksperimen. Hasil *pretest* kelompok kontrol diperoleh rata-rata skor sebesar 108. Sedangkan hasil *posttest* kelas kontrol diperoleh rata-rata skor 74, 20.

Dari hasil uji-T yang dilakukan dengan menggunakan *Independent Samples t Test* menghasilkan nilai t_{hitung} melebihi t_{tabel} yakni $2,442 > 1,895$ dan Sig. (2-tailed) sebesar $0,040 < 0,05$ sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa layanan

konseling kelompok teknik *cognitive disputation* berpengaruh dalam mereduksi kecemasan berbicara di depan umum pada siswa kelas X Madrasah Aliyah Proyek UNIVA Medan.

REFERENSI

- Agustina, S. A. (2013). Upaya Mengurangi Kecemasan Berbicara di Depan Umum Menggunakan Teknik Relaksasi pada Mahasiswa FKIP UNILA. *Jurnal FKIP UNILA*, 2.
- Bukhori, B. (2016). Kecemasan Berbicara di Depan Umum ditinjau dari Kepercayaan Diri dan Keaktifan dalam Organisasi Kemahasiswaan. *Jurnal Komunikasi Islam*, vol. 6(1), 158-186.
- Depdiknas. (2003). *Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional*. Jakarta: Kementerian Riset, Teknologi, dan Pendidikan Tinggi.
- Febrianti, E. A., & Setyawati, S. P. (2022). Pemanfaatan Buku Panduan dalam Melaksanakan Konseling Kelompok. *Prosiding Konseling Kearifan Nusantara (KKN)*, vol. 2, 1-6.
- Firdaus, S. D. W. (2024). *Efektivitas Konseling Individu dengan Teknik Dispute Kognitif untuk Mengurangi Kecemasan pada Korban Bullying di SMP Plus Al Fatimah* (Doctoral dissertation, Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri).
- Fatimah, H., & Manurung, P. (2025). Gambaran Perkembangan Sosial Emosional Anak dan Implikasinya terhadap Layanan Bimbingan Kelompok di TK Ade Irma Suryani I Kecamatan Pantai Cermin. *Al-Tarbiyah: Jurnal Ilmu Pendidikan Islam*, 3(2), 22-51.
- Izzah, L., W. K. (2024). Hubungan Antara Kepercayaan Diri dan Berfikir Positif terhadap Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Mahasiswa Universitas X di Pekanbaru. *NATHIQIYYAH*, vol. 7(2), 149 -159.
- Prayetno, M. S., Hrp, A. C. P., & Manurung, P. (2025). Efektifitas Layanan Konseling Individu dengan Pendekatan Konseling Realitas untuk Meningkatkan Perilaku Sopan Santun Siswa Fatherless (Anak Yatim) di SMP Karya Jaya Tanjung Morawa. *MUDABBIR Journal Research and Education Studies*, 5(1), 465-474.
- Muyassirotul'Aliyah, S., Ramli, M., & Wahyuni, F. (2023). Modification of Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Approach With Cognitive Disputation Techniques in Group Counseling Based on Cyber Counseling. *In International Conference on Educational Management and Technology (ICEMT)*, 85-95. Atlantis Press.
- Manurung, P., Saragih, A. H., & Hasibuan, P. (2024). A Study of the Philosophy of Education and Analysis of the Principles of Implementing Education According to the Al-Qur'an. *Pharos Journal of Theology*, 105(2).
- Nasution, Y. R., Manurung, P., & Sinaga, H. P. (2024). Pelaksanaan Layanan Informasi dengan Teknik Diskusi untuk Meningkatkan Perencanaan Karir pada Siswa di SMA Negeri 1 Percut Sei Tuan. *Education Achievement: Journal of Science and Research*, 729-741.
- Yuliana, A. T. (2025). Efektivitas Teknik Cognitive Dispute dalam Mereduksi Kecemasan Belajar pada Siswa di SMP Negeri 2 Ambunten. *Jurnal Pendidikan Inovatif*, vol. 7(3).
- Yusida, L. P., Ibrahim, I., & Said, A. (2014). Hubungan Self-Confidence dengan Kecemasan Siswa Ketika Bertanya di dalam Kelas. *Konselor*, vol. 3(4), 132-138.