

Pengaruh Konseling Kelompok Teknik Reframing Dalam Mengurangi Kecemasan Berbicara Di Depan Umum

Siti Muhibah¹, Arga Satrio Prabowo², Husnul Kotimah³

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sultan Ageng Tirtayasa

Email: 2285210010@untirta.ac.id

Published: January, 2026

ABSTRAK

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui pengaruh konseling kelompok teknik reframing dalam mengurangi kecemasan berbicara di depan umum pada siswa kelas X SMK Nurul Huda Baros. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode quasi eksperiment pre-test post-test non- equivalent control group design. Populasi penelitian ini merupakan siswa kelas X sebanyak 108 siswa, adapun teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling dan mendapatkan 14 siswa yang memiliki skor tinggi dari hasil angket kecemasan berbicara di depan umum. Sampel dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dengan masing-masing sebanyak 7 siswa yang diambil dari hasil pretest dengan skor tertinggi Instrumen penelitian yang digunakan berupa angket kecemasan berbicara di depan umum yang dikembangkan oleh peneliti, terdiri dari tiga aspek yaitu aspek fisik, proses mental dan emosional. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan yang signifikan setelah diberikan treatment berupa layanan konseling kelompok teknik reframing pada kelompok eksperimen, dengan rata-rata nilai pre-test sebesar 100,6 (kategori tinggi) dan rata-rata nilai post- test sebesar 53,0 (kategori rendah). Selain itu, dilakukan uji hipotesis dengan analisis uji Mann-Whitney, diketahui nilai signifikansi Asymp Sig (2-tailed) sebesar $0,002 < 0,05$ maka H_a diterima dan H_0 ditolak. Dengan demikian, konseling kelompok teknik reframing berpengaruh dalam mengurangi kecemasan berbicara di depan umum pada siswa kelas X SMK Nurul Huda Baros.

Keywords: Kecemasan Berbicara di Depan Umum, Konseling Kelompok, Teknik Reframing

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of knowing the reframing technique group counseling in reducing public speaking anxiety in grade X students of SM K Nurul Huda Baros. This study uses a quantitative approach with a quasi- experimental pre-test post-test non-equivalent control group design method. The population of this study was 108 grade X students, while the sampling technique used purposive sampling and obtained 14 students who had high scores from the results of the public speaking anxiety questionnaire. The sample was divided into two groups, namely the experimental group and the control group with 7 students each taken from the pre-test results with the highest scores. The research instrument used was a public speaking anxiety questionnaire developed by the researcher, consisting of three aspects, namely physical aspects, mental processes and emotional aspects. The results showed a significant decrease in anxiety levels after being given treatment in the form of reframing technique group counseling services in the experimental group, with an average pre-test score of 100.6 (high category) and an average post-test score of 53.0 (low category). In addition, a hypothesis test was conducted using the Mann-W hitney test analysis, and the significance value of A symp. Sig (2-tailed) was $0.002 < 0.05$, so H_a was accepted and H_0 was rejected. Thus, group counseling with the reframing technique had an effect on reducing public speaking anxiety in grade X students of SM K Nurul Huda Baros.

Keywords: Public Speaking A nxiety, Group Counseling, R eframing T echniques

© The Author(s). 2021 Open Access This article is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License, which permits use, sharing, adaptation, distribution and reproduction in any medium or format, as long as you give appropriate credit to the original author(s) and the source, provide a link to the Creative Commons licence, and indicate if changes were made. The images or other third party material in this article are included in the article's Creative Commons licence, unless indicated otherwise in a credit line to the material. To view a copy of this licence, visit <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>

PENDAHULUAN

Kecemasan berbicara di depan umum dianggap sebagai gangguan kecemasan sosial dan mengacu pada kecemasan yang dialami seseorang saat berpidato atau bersiap berbicara di depan umum (Gallego, 2021). Philips (Eliza dan Fidia, 2021) mendefinisikan kecemasan berbicara di depan umum ialah ketidakmampuan individu dalam mengembangkan percakapan yang bukan disebabkan oleh kurangnya pengetahuan akan tetapi karena adanya ketidakmampuan dalam penyampaian pesan secara sempurna, hal tersebut ditandai dengan adanya reaksi secara psikologis dan fisiologis. Sejalan dengan pendapat Rogers

(2018) yang menjelaskan bahwa kecemasan berbicara didepan umum adalah perasaan takut serta kesulitan untuk berbicara didepan orang banyak yang ditandai dengan reaksi psikologis dan fisiologis. Reaksi psikologis dan fisiologis ketika berbicara didepan umum dapat terlihat dari tiga komponen yaitu komponen fisik, komponen proses mental dan komponen emosional. Siswa dalam proses pembelajaran dituntut untuk memiliki kemampuan berbicara didepan umum, baik saat menyampaikan pendapatnya ataupun presentasi didepan kelas. Siswa yang memiliki kemampuan berbicara didepan umum dengan baik dapat meyakinkan para pendengarnya, hal tersebut membantu mereka dalam mencapai kesuksesan.

Pada kenyataannya, masih banyak siswa yang kesulitan atau merasa cemas saat melakukan komunikasi didepan umum seperti pada penelitian studi kasus oleh Setyawati (2023) yang menjelaskan bahwa terdapat siswa yang masih belum menguasai kemampuan public speaking karena mengalami kecemasan dan perasaan takut salah terhadap tugas yang dipaparkan, pesimis terhadap diri sendiri yang disebabkan oleh perasaan takut jika tugas yang disampaikan tidak sebaik teman-teman yang lain. Bahkan penyebab siswa mengalami kecemasan ketika berbicara didepan kelas dikarenakan kurang menguasai materi yang disampaikan. Berdasarkan hasil survei yang dilakukan oleh A sia Care Survey pada tahun 2024 terhadap lebih dari 1.000 responden di Indonesia, 28, 2% responden merasa kekhawatiran terhadap kecemasan sebagai masalah kesehatan mental. Sementara itu, hasil survei yang telah dilakukan oleh Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) pada tahun 2021 terhadap 5.664 responden rentang usia 10-17 tahun didapati bahwa 26,74% responden mengalami kecemasan dengan prevalensi lebih tinggi perempuan (13, 82%) dibandingkan laki-laki (12,92%). Sedangkan, menurut WHO (World Health Organization) pada tahun 2021 sebanyak 359 juta orang di dunia atau setara 4,4% dari populasi global mengalami kecemasan, hal ini mengganggu aktivitas sehari-hari dan dapat merusak keluarga, sosial, sekolah bahkan pekerjaan.

Kecemasan yang dialami oleh siswa salah satunya yaitu kecemasan ketika berbicara di depan umum. Hasil studi pendahuluan yang dilaksanakan di SMK Nurul Huda Baros didapatkan siswa yang mengalami kecemasan berbicara di depan umum. Dari hasil skala yang telah disebarakan kepada 95 siswa, sebanyak 9 siswa masuk ke dalam kategori rendah, 68 siswa masuk dalam kategori sedang dan 18 siswa masuk ke dalam kategori tinggi. Hal ini terlihat dari tingginya tingkat kegugupan yang dirasakan oleh siswa saat diminta untuk berbicara di depan kelas, baik dalam kegiatan diskusi maupun presentasi. Kondisi ini mencerminkan adanya hambatan psikologis yang dapat mempengaruhi kemampuan mereka dan berkomunikasi dan berinteraksi di lingkungan sekolah. Perasaan gugup yang mereka rasakan karena rasa takut dan pikiran negatif seperti takut salah atau tidak sesuai yang diharapkan bahkan takut di tertawakan oleh teman-temannya.

Dari penjelasan diatas dapat dikatakan bahwa di SMK Nurul Huda Baros terdapat siswa yang mengalami kecemasan dalam berbicara di depan umum, hal tersebut menjadi permasalahan bagi siswa karena dapat menghambat dalam proses perkembangannya. Masnawati (2021) yang mengemukakan bahwa kecemasan berbicara di depan umum yang berlebihan berdampak terhadap pikiran dan tubuh bahkan dapat menimbulkan penyakit-penyakit fisik. Tidak jarang ketika siswa ditunjuk untuk berbicara didepan umum mereka melontarkan alasan-alasan yang tidak logis untuk menghindari berbicara didepan umum. Ketika berada di depan umum siswa sering kehilangan konsentrasi karena perasaan cemas, takut, malu, gelisah ataupun karena pikiran negatif yang timbul. Menurut Salsabila, dkk (2025) kecemasan berbicara di depan umum dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya persepsi atau pola pikir dari individu itu sendiri, kurangnya pengalaman pribadi, standar sosial yang berlebihan yang tidak dapat dipenuhi oleh individu, dan standar prestasi yang terlalu tinggi dengan kemampuannya yang dapat menimbulkan perasaan tidak percaya diri dan kecemasan

Berdasarkan wawancara dengan guru BK pihak sekolah telah memberikan beberapa alternatif penyelesaian dalam permasalahan tersebut diantaranya yaitu memberikan motivasi kepada siswa dan melatih siswa untuk sering maju dan berhadapan dengan banyak orang. Berbagai upaya yang dilakukan dirasa kurang cukup membantu siswa yang mengalami kecemasan berbicara di depan umum karena masih terdapat siswa yang memiliki kecemasan berbicara di depan umum. Masalah kecemasan berbicara di depan umum dalam dunia pendidikan harus dapat segera diatasi agar tidak mengganggu perkembangan siswa, terutama guru bimbingan dan konseling harus berupaya lebih dalam memberikan motivasi dan membantu untuk mengatasi kecemasan berbicara di depan umum pada siswa. Guru bimbingan dan konseling dapat menggunakan keterampilan dan keahlian yang dimiliki dalam membantu siswa menyelesaikan permasalahan yang dimilikinya. Sejalan dengan pendapat Capuzzi dan Gross (Lilis dan Herdi, 2023) yang

menyatakan bahwa program layanan bimbingan dan konseling dapat membantu siswa dalam memperoleh keterampilan sosial dan usaha untuk mengatasi kecemasan ketika berbicara di depan umum. Salah satu layanan yang dapat diberikan oleh guru BK di sekolah yaitu dengan memberikan layanan konseling kepada siswa yang mengalami kecemasan berbicara di depan umum. Adapun strategi yang dapat digunakan dalam mengurangi ketakutan berbicara di depan umum pada siswa diantaranya yaitu dengan teknik reframing

Salah satu cara untuk mengurangi kecemasan berbicara di depan umum yaitu dengan konseling pendekatan CBT (Cognitive Behavioral Therapy). Penelitian Nitami dan Daulay (2024) menunjukkan bahwa konseling dengan pendekatan CBT efektif dalam menurunkan kecemasan saat berbicara di depan umum. Eford (2020) menjelaskan bahwa teknik reframing didasarkan pada pendekatan CBT, reframing mengambil suatu situasi yang problematik dan menyuguhkannya dengan cara baru yang memungkinkan konseli untuk mengadopsi perspektif yang lebih konstruktif dan positif. Bandler dan Grinder (Nurfadilah, 2024) menjelaskan bahwa teknik reframing ialah salah satu strategi yang dapat mengubah cara pandang individu dalam memaknai sesuatu. Dengan menggunakan teknik reframing ini bertujuan untuk dapat memperluas gambaran siswa mengenai dunianya dan memungkinkan siswa mempersepsikan segala sesuatu secara lebih logis dalam keadaan bagaimanapun serta dapat memberikan pandangan baru yang lebih positif terhadap berbagai situasi maupun kondisi. Menggunakan teknik reframing diharapkan siswa dapat merubah pandangan mengenai suatu hal yang menjadi penyebab timbulnya kecemasan. Penelitian serupa dilakukan oleh Wardani, S.Y., dan Trisnani, R. P (2022) menunjukkan bahwa penerapan konseling dengan teknik reframing efektif dalam menangani permasalahan *glossophobia* (fobia berbicara di depan umum). Penggunaan teknik reframing dalam konseling untuk mengurangi kecemasan berbicara di depan umum pada siswa SMK Nurul Huda Baros karena dapat membantu siswa untuk memaknai suatu kejadian atau situasi dengan pandangan yang positif. Sejalan dengan pendapat Roger (2018) yang menjelaskan bahwa faktor yang sangat berpengaruh terhadap kecemasan berbicara di depan umum ialah pola pikir yang keliru.

Cormier (2017) menjelaskan terdapat 6 tahapan dalam strategi reframing yaitu rasional, identifikasi persepsi dan perasaan konseli dalam situasi problem, mengenang kembali secara sengaja dalam situasi problem, identifikasi persepsi alternatif, modifikasi persepsi dalam situasi problem serta memberikan tugas rumah dan tindak lanjut. Teknik reframing juga terbagi menjadi dua macam diantaranya, *Meaning reframing* susunan makna menekankan pada proses untuk memberikan istilah baru perilaku tertentu kemudian diikuti dengan perubahan makna. Terdapat cara untuk memandang sudut persoalan dari perspektif yang berbeda yaitu dengan mencari arti lain dari sebuah perilaku yang sebelumnya dianggap buruk. *Context reframing* atau susunan konteks menekankan pada proses yang memberikan kemampuan individu untuk dapat melihat perilaku sebagai suatu situasi yang bisa di terima atau diinginkan dalam satu situasi, tetapi tidak dengan situasi lain. diperbolehkan atau tidak, baik atau buruk, serta pantas atau tidak pantas. Asumsi dasar *context reframing* yaitu semua perilaku berguna, tetapi tidak dalam konteks atau kondisi tertentu. Dalam *context reframing* hal yang diubah yaitu konteksnya tanpa mengubah suatu peristiwa dan menunjukkan bahwa hal yang dianggap berat justru menjadi keuntungan. Hipotesis dalam penelitian ini adalah: Hipotesis alternatif (H_a) : Konseling kelompok teknik reframing berpengaruh dalam mengurangi kecemasan berbicara di depan umum pada siswa Kelas X SMK Nurul Huda. Hipotesis nol (H_0) : Konseling kelompok teknik reframing tidak berpengaruh dalam mengurangi kecemasan berbicara di depan umum pada siswa Kelas X SMK Nurul Huda

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain penelitian quasi experimental design dalam bentuk pre-test post-test nonequivalent ~~control~~ *group design*. Penelitian dilakukan di SMK Nurul Huda Baros. Populasi yang diteliti adalah siswa kelas X Akuntansi di SMK Nurul Huda Baros sebanyak 108 siswa. Sampel dipilih dengan teknik *purposive sampling* sebanyak 14 siswa yang termasuk dalam kategori tinggi dari hasil angket kecemasan berbicara di depan umum. Sampel dibagi ke dalam dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Masing-masing kelompok terdiri dari 7 siswa. Kelompok eksperimen diberi treatment berupa layanan konseling kelompok dengan teknik reframing sedangkan kelompok kontrol diberi layanan konvensional berupa ceramah dan diskusi. Berdasarkan desain eksperimen yang telah ditentukan, berarti variabel bebas (independent) adalah konseling kelompok teknik reframing dan variabel terikat (dependent) adalah

kecemasan berbicara di depan umum.

Kecemasan berbicara di depan umum pada siswa diukur menggunakan instrumen berupa observasi, wawancara dan kuisioner (angket) kecemasan berbicara di depan umum yang telah di rancang oleh peneliti dengan jumlah 33 pernyataan yang valid dan penguji reabilitas instrumen dilakukan menggunakan bantuan perangkat lunak IBM SPSS 30.01 melalui uji statistik Cronbach Alpha diperoleh nilai 0,860 yang berarti instrumen sangat reliabel. Teknik analisis data menggunakan analisi statistik deskriptif untuk mendeskripsikan hasil dari pengisian instrumen kecemasan berbicara di depan umum. Uji hipotesis menggunakan Mann-Whitney Test untuk menguji data pretest dan post-test independen sampel. Adapun kriterianya yaitu:

Ha: Sig < 0,05 maka Ha diterima dan H₀ ditolak H₀: Sig > 0,05 maka Ha ditolak dan H₀ diterima Perhitungan gain ternormalisasi dilakukan dengan mengukur perbedaan antara nilai pretest dan post-test yang bertujuan untuk menentukan sejauh mana pengaruh konseling kelompok teknik reframing dalam mengurangi kecemasan berbicara di depan umum pada siswa. Pengujian ini menggunakan rumus Meltzer (Syahfitri, 2008):

$$N\ Gain = \frac{skor\ posttest - skor\ pretest}{skor\ ideal - skor\ pretest}$$

Hasil Perhitungan N-gain akan diinterpretasikan dengan mengacu pada tabel Klasifikasi Kategori N-gain Score menurut Sukarelawan, Indratno dan Ayu (2024) berikut ini:

Tabel 3.4
Klasifikasi Kategori N-Gain Score

Nilai N-Gain	Klasifikasi
$g > 0,70$	Tinggi
$0,30 \leq g \leq 0,70$	Sedang
$g < 0,30$	Rendah
$g = 0,00$	Tidak Terjadi Peningkatan
$-1,00 \leq g \leq 0,00$	Terjadi Penurunan

(Sundayana, 2016)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil penelitian pengaruh konseling kelompok teknik reframing dalam mengurangi kecemasan berbicara di depan umum pada siswa kelas X SMK Nurul Huda Baros adalah sebagai berikut:

Hasil dari analisis statistik deskriptif

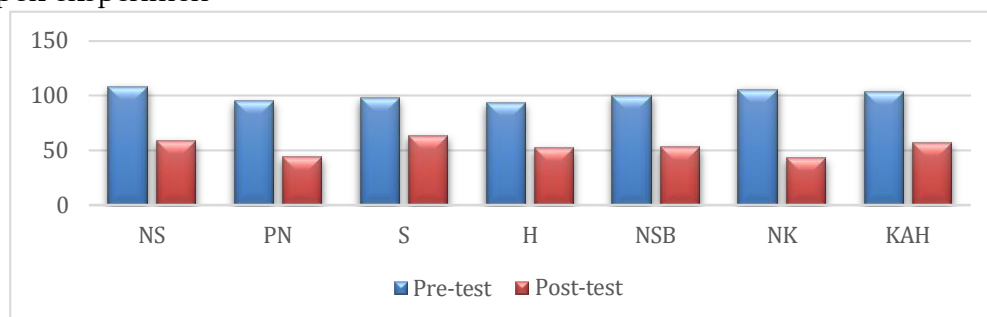
Data dikumpulkan melalui instrumen angket yang disusun untuk mengetahui profil tingkat kecemasan siswa ketika berbicara di depan umum. Instrumen angket kecemasan berbicara di depan umum ini mencakup tiga aspek yaitu fisik, proses mental dan emosional. Setelah seluruh data terkumpul, data diolah dan dianalisis untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan peneliti. Berikut adalah hasil kategorisasi dari angket pretest yang telah diisi oleh siswa-siswi kelas X Akuntansi 1, 2 dan 3 SMK Nurul Huda Baros tahun ajaran 2025/ 2026:

Kategori	Kriteria	Frekuensi	Persentase
Rendah	$X < 61$	12	14%
Sedang	$61 \leq X < 87$	58	69%
Tinggi	$X \geq 87$	14	17%
Jumlah		84	100%

Pada kategori rendah, yaitu siswa yang memperoleh skor kurang dari 61 ($X < 61$), terdapat sebanyak 12 siswa setara dengan 14%. Kategori sedang, yaitu siswa dengan rentang skor $61 \leq X < 87$, terdapat sebanyak 58 siswa setara dengan 69%. Sementara itu, kategori tinggi yaitu siswa yang memperoleh skor lebih dari 87 ($X \geq 87$), terdapat sebanyak 14 siswa setara dengan 17% dari total populasi. Sebanyak 14 siswa yang termasuk dalam kategori tinggi menyatakan bersedia mengikuti jalannya treatment dan akan di jadikan sampel dalam penelitian.

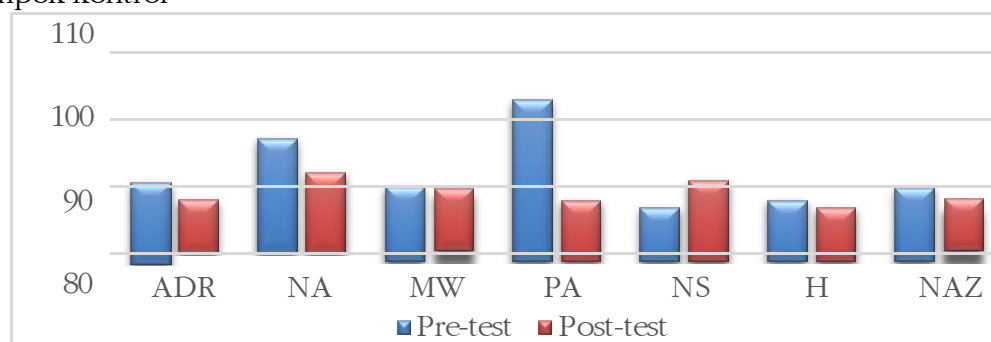
Hasil pre-test dan post-test

Kelompok eksperimen



Berdasarkan diagram diatas yang menyajikan data hasil pretest dan post-test pada kelompok eksperimen, dapat dilihat bahwa seluruh siswa dalam kelompok ini memiliki tingkat kecemasan berbicara di depan umum yang termasuk dalam kategori tinggi. Nilai rata-rata skor pre-test pada kelompok eksperimen yaitu 100,6 yang termasuk kedalam kategori tinggi, sedangkan nilai rata-rata post-test yaitu 53 yang termasuk kedalam kategori rendah. Terdapat tujuh siswa dalam kelompok eksperimen dengan skor berkisar antara 93 hingga 108. Skor tertinggi dicapai oleh siswa NS dengan skor sebesar 108. Sementara itu, skor terendah tercatat sebesar 93 yang diperoleh dari siswa H. Namun, setelah diberikan treatment berupa layanan konseling kelompok dengan teknik reframing terjadi penurunan skor kecemasan yang cukup signifikan pada siswa. Hal ini dibuktikan dengan perubahan kategori dari tinggi menjadi rendah pada hasil post-test semua siswa. Penurunan skor terlihat jelas seperti pada NS dari 108 menjadi 59, PN dari 95 menjadi 44, S dari 98 menjadi 63, H dari 93 menjadi 52, NSB dari 100 menjadi 53, NK dari 106 menjadi 43 dan NK dari 104 menjadi 57. Hal ini menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan ketika berbicara di depan umum pada siswa kelompok eksperimen.

Kelompok kontrol



Berdasarkan diagram diatas yang menyajikan data hasil pre-test dan post-test pada kelompok kontrol, di dapati bahwa rata-rata skor pretest pada kelompok kontrol adalah 93,1 termasuk dalam kategori tinggi, sedangkan rata-rata skor post-test pada kelompok kontrol mengalami penurunan yaitu 87,7 yang masih termasuk ke dalam kategori tinggi. Pada kelompok kontrol diberikan treatment yang tidak sama dengan kelompok eksperimen yaitu menggunakan metode konvensional diskusi dan ceramah.

Hasil perbandingan data pre-test dan post-test

Perhitungan N-gain atau Normalized Gain Score guna membandingkan data pretest dan post-test antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Hasil dari perhitungan N-Gain pada kelompok eksperimen dan kontrol adalah sebagai berikut:

Kelompok eksperimen

No	Nama	Pre-test	Post-test	N-Gain Score	Kategori
1	NS	108	59	-2,0	Terjadi Penurunan
2	PN	95	44	-1,4	Terjadi Penurunan
3	S	98	63	-1,0	Terjadi Penurunan

4	H	93	52	-1,1	Terjadi Penurunan
5	NSB	100	53	-1,5	Terjadi Penurunan
6	NK	106	43	-2,4	Terjadi Penurunan
7	KAH	104	57	-1,7	Terjadi Penurunan
Mean N-Gain Score				-1,58	Terjadi Penurunan

Berdasarkan tabel diatas yang menyajikan data N-Gain Score pada kelompok eksperimen, dapat dilihat bahwa nilai rata- rata yang diperoleh yaitu -1,58 dengan kategori terjadi penurunan. Hal tersebut menunjukan bahwa perlakuan konseling kelompok teknik reframing efektif dalam mengurangi kecemasan berbicara di depan umum pada siswa.

Kelompok kontrol

No	Nama	Pre-test	Post-test	N-Gain Score	Kategori
1	ADR	92	86	-0,2	Terjadi Penurunan
2	NA	97	92	-0,1	Terjadi Penurunan
3	MW	91	90	0,0	Tidak Terjadi Peningkatan
4	PA	104	89	-0,5	Terjadi Penurunan
5	NS	88	81	-0,2	Terjadi Penurunan
6	H	89	88	0,0	Tidak Terjadi Peningkatan
7	NAZ	91	88	-0,1	Terjadi Penurunan
Mean N-Gain Score				-0,16	Terjadi Penurunan

Berdasarkan tabel diatas yang menyajikan data N-Gain Score pada kelompok kontrol, dapat dilihat bahwa nilai rata-rata yang diperoleh yaitu -0,16 dengan kategori terjadi penurunan. Namun tidak sebesar pada kelompok eksperimen.

Hasil analisis uji hipotesis

Uji hipotesis dilakukan dengan menggunakan uji Mann-Whitney yang termasuk kedalam tes non-parametrik dengan bantuan perangkat lunak IBM SPSS 30.01. Sugiyono (2022) menyatakan bahwa Mann-Whitney Test adalah jenis statistik yang memiliki tujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya perbedaan hasil dari kedua kelompok independen.

Mann-Whitney Test

Ranks				
	Kelas	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Tingkat Kecemasan Berbicara di Depan Umum	Eksperimen	7	4.00	28.00
	Kontrol	7	11.00	77.00
	Total	14		

Test Statistics^a

Tingkat Kecemasan Berbicara di Depan Umum	
Mann-Whitney U	.000
Wilcoxon W	28.000
Z	-3.134
Asymp. Sig. (2-tailed)	.002
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	<.001 ^b

a. Grouping Variable: Kelas

b. Not corrected for ties.

Berdasarkan gambar diatas, hasil pada bagian "Rank" jumlah sampel pada masing-masing kelompok yaitu 7 siswa. Rata-rata ranking (Mean Rank) pada kelompok eksperimen yaitu 4,00 sementara pada kelompok kontrol yaitu 11,00. Hal tersebut menunjukan bahwa secara umum skor pada kelompok eksperimen lebih rendah dibandingkah skor pada kelompok kontrol, yang dapat diartikan bahwa tingkat kecemasan berbicara di depan umum pada kelompok eksperimen lebih rendah dibandingkan dengan kelompok kontrol. Dalam uji Mann-Whitney, semakin rendah nilai mean rank maka semakin rendah kecenderungan skor pada variabel yang diukur. Pada bagian "Test Statistics" menunjukan bahwa nilai Mann-Whitney U yang diperoleh sebesar 0,000 dengan nilai Z sebesar -3,134, dan nilai

signifikansi $A \text{ symp Sig}(2\text{-tailed})$ sebesar 0,002. Hal tersebut menunjukkan bahwa adanya perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah diberikan perlakuan atau *treatment*. Nilai signifikansi yang lebih kecil dari 0,05 mengidentifikasi bahwa H_a diterima dan H_0 ditolak dan dapat diartikan bahwa konseling kelompok teknik *reframing* berpengaruh dalam mengurangi kecemasan berbicara di depan umum pada siswa kelas X SMK Nurul Huda.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dikumpulkan, pembahasan ini akan menitikberatkan pada analisis pengaruh konseling kelompok teknik *reframing* dalam mengurangi kecemasan berbicara di depan umum pada siswa, melalui perbandingan data dari kedua kelompok dan menghubungkannya dengan teori dan penelitian terdahulu. Pelaksanaan konseling kelompok telah dilakukan sebanyak 6 sesi, melalui perlakuan tersebut didapati hasil evaluasi pelaksanaan yaitu siswa mengalami penurunan tingkat kecemasan berbicara di depan umum dengan merubah sudut pandang negatif terhadap situasi yang dianggap sebagai masalah. Sejalan dengan pendapat Cormier (2017) yang menjelaskan bahwa *reframing* atau pelebelan ulang ialah suatu teknik yang merubah atau menyusun kembali persepsi individu atau cara pandang terhadap masalah atau tingkah laku. Fokus dari *reframing* terletak pada alasan yang salah dan keyakinan serta kesimpulan yang tidak logis.

Hasil data *pretest* yang dilakukan pada siswa kelas X SMK Nurul Huda total 84 siswa dari kelas AK 1, 2 dan 3 mengenai tingkat kecemasan berbicara di depan umum, dapat diketahui bahwa pada kategori rendah, yaitu siswa yang memperoleh skor kurang dari 61 sebanyak 12 siswa setara dengan 14% dari total populasi. Sebanyak 58 siswa setara dengan 69% dari total populasi dengan memperoleh skor antara 61-87, dan 14 siswa yang setara dengan 17% dari total populasi dalam kategori tinggi yang memperoleh skor lebih dari 87. Dari hasil *pretest* dapat disimpulkan bahwa kecemasan berbicara di depan umum pada siswa kelas X Akuntansi SMK Nurul Huda berada pada kategori rendah, sedang dan tinggi. Setelah pengisian *pretest* peneliti memilih 14 siswa dengan kategori tinggi sebagai subjek penelitian dan menyatakan bersedia mengikuti kegiatan konseling kelompok. Dari jumlah siswa yang bersedia mengikuti kegiatan konseling kelompok, peneliti membagi siswa tersebut menjadi dua kelompok yakni kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kelompok eksperimen sebanyak 7 siswa mengikuti konseling kelompok dengan teknik *reframing* dan kelompok kontrol sebanyak 7 siswa mengikuti layanan konvensional berupa ceramah dan diskusi, dengan masing-masing kelompok mengikuti sebanyak 6 kali pertemuan.

Berdasarkan hasil analisis data *pretest* dan *post-test* ditemukan adanya perubahan yang signifikan pada tingkat kecemasan siswa dalam berbicara di depan umum. Sebelum diberikan intervensi berupa layanan konseling kelompok, tingkat kecemasan berbicara di depan umum pada siswa berada dalam kategori tinggi. Namun, setelah diberikan intervensi berupa layanan konseling kelompok teknik *reframing* tingkat kecemasan berbicara di depan umum pada siswa mengalami penurunan berada dalam kategori sedang hingga rendah. Terlihat dari skor rata-rata *pretest* sebesar 100,6 yang termasuk dalam kategori tinggi mengalami penurunan skor rata-rata *post-test* sebesar 53,0 yang termasuk dalam kategori rendah. Hal ini menunjukkan bahwa konseling kelompok teknik *reframing* berpengaruh positif dalam mengurangi kecemasan berbicara di depan umum pada siswa.

Sejalan dengan penelitian terdahulu mengenai pengaruh konseling kelompok dengan teknik *reframing* efektif dalam menangani permasalahan *glossophobia* (fobia berbicara di depan umum) yang dilakukan oleh Wardani, S.Y., dan Trisnani, R. P (2022). Diperkuat dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Gani (2025) yang menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok teknik *reframing* berpengaruh positif dalam menurunkan kecemasan. Dalam kata lain, penerapan teknik *reframing* dalam layanan konseling kelompok dapat menurunkan kecemasan yang dihadapi oleh individu. Temuan tersebut diperkuat dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Fitriani (2025) yang menyebutkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *reframing* secara signifikan efektif dalam mengurangi tingkat kecemasan, khususnya pada individu yang mengalami tekanan akademik.

Pengambilan keputusan dengan probabilitas $< 0,05$, maka H_a diterima dan H_0 ditolak dan jika probabilitas $> 0,05$, maka H_a ditolak dan H_0 diterima. Hasil uji statistik menggunakan bantuan perangkat lunak SPSS 30.01 dengan uji Mann-Whitney U, didapati nilai signifikansi $A \text{ symp Sig}(2\text{-tailed})$ sebesar 0,002. Hal tersebut menunjukkan bahwa adanya perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah diberikan perlakuan atau *treatment*. Nilai signifikansi $< 0,05$ mengidentifikasi

bahwa H_a diterima dan H_0 ditolak dan dapat diartikan bahwa konseling kelompok teknik reframing berpengaruh dalam mengurangi kecemasan berbicara di depan umum pada siswa kelas X SMK Nurul Huda.

KE Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan tentang pengaruh konseling kelompok teknik reframing dalam mengurangi kecemasan berbicara di depan umum pada siswa kelas X SMK Nurul Huda tahun ajaran 2025/2026, didapati hasil bahwa tingkat kecemasan siswa ketika berbicara di depan umum dari data skor pre-test diketahui bahwa sebanyak 12 siswa dalam kategori rendah, 58 siswa dalam kategori sedang dan 14 siswa dalam kategori tinggi. Sebanyak 14 siswa yang berada dalam kategori tinggi, akan dijadikan sampel dalam penelitian. Selanjutnya, 14 siswa tersebut dibagi menjadi dua kelompok yaitu 7 siswa dalam kelompok eksperimen dan 7 siswa lainnya dalam kelompok kontrol. Penerapan teknik reframing dalam mengurangi kecemasan berbicara di depan umum dapat dilihat dari skor pretest dan post-test pada kedua kelompok. Pada kelompok eksperimen mean penurunan sebesar 47,6 sedangkan pada kelompok kontrol mean penurunan sebesar 5,4. Dibuktikan juga dengan hasil uji hipotesis menggunakan bantuan perangkat lunak SPSS 30.01 dengan uji Mann-Whitney U didapati nilai $A_{\text{synpSig}}(2\text{-tailed}) = 0,002$ dimana nilai tersebut kurang dari 0,05. Jadi, dapat disimpulkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini yaitu H_a diterima dan H_0 ditolak. Perbedaan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol tersebut menunjukkan bahwa “Layanan Konseling Kelompok Teknik Reframing Berpengaruh dalam Mengurangi Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Siswa Kelas X SMK Nurul Huda Baros.

Daftar Pustaka

- Gallego, A. (2021). *Measuring Public Speaking Anxiety : Self-report, behavioral and Physiological*. Sage Journals, 782-798.
- Eliza Sutri Utami, F. O. (2021). *Virtual Reality Berbasis Cognitive Behavior Therapy untuk Menurunkan Kecemasan Berbicara di Depan Umum*. Jurnal Pengertahuan Islam, 73-87.
- Rogers, N. (2018). *Berani Bicara di Depan Publik*. Bandung: Nuansa Cendekia.
- Setyawati, R. (2023). *Studi Kasus Kecemasan Berbicara di Depan Kelas pada Siswa Kelas VIII G SMPN 30 Semarang*. Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling , pp. 116-117.
- Masnawati. (2021). *Hubungan antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Siswa SMP Satu Atap UPT XV Buluh Carak Kota Subululalam.*, 24.
- Salsabila, dkk. (2025). *Mengatasi Kecemasan Berbicara di Depan Umum dengan Teknik Konseling Modelling*. Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan.
- Herdi, L. d. (2023). *Program Layanan Bimbingan dan Konseling untuk Mengatasi Kecemasan Berbicara di Depan Kelas*. Jurnal Ilmu Pendidikan, 1256.
- Erford, B. T. (2020). *40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Silvi Dwi Nitami, N. D. (2024). *Penerapan Konseling Kelompok dengan Pendekatan Cognitive Behavior Therapy untuk Menurunkan Kecemasan di Depan Kelas pada Siswa*. Jurnal Bimbingan dan Konseling Indonesia.
- Nurfadilah Qurani, A. P. (2024). *Penerapan Teknik Reframing untuk Mengurangi Body Image Negati pada Siswa SMAN Bantaeng*. Jurnal Dilqur, 4.
- Trisnani, S. Y. (2022). *Group Counseling with Reframing Techniques as Intervention for Handling Student Glossophobia Problems*. International Journal of Health Sciences, 472- 4708.
- Sherry Cormier, P. S. (2017). *Interviewing and Change Strategies for Helpers 8e*. USA: Cengage Learning.
- Sugiyono, P. D. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Gani, M. A. (2025). *Pengaruh Konseling Kelompok Teknik Reframing terhadap Penurunan Kecemasan*. Repositori Unimma.
- Fitriani, R. G. (2025). *Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Menggunakan Pendekatan REBT Teknik Reframing Untuk Mengatasi Kecemasan Akademik Mahasiswa HMI Komisariat UNTAG Cabang Semarang*. Thesis BK.