

Abstrak

Amelia Putri Nurfadillah. *Bimbingan Kelompok untuk Menurunkan Kecemasan dalam Berkomunikasi di Depan Umum pada Siswa Madrasah Tsanawiyah.*

Permasalahan kecemasan berkomunikasi di depan umum dialami siswa Madrasah Tsanawiyah Negeri 5 Ciamis khususnya dikelas 7A, kecemasan ini berdampak negatif terhadap kemampuan komunikasi dan prestasi akademik mereka. Faktor penyebabnya antara lain kurangnya kepercayaan diri, pengalaman negatif, dan kekhawatiran terhadap penilaian sosial. Mengingat pentingnya komunikasi dalam pendidikan dan kehidupan sosial, diperlukan upaya yang tepat guna untuk membantu siswa mengatasi kecemasan tersebut.

Penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan program layanan bimbingan kelompok dalam membantu siswa mengurangi kecemasan berkomunikasi, mengidentifikasi penerapan program bimbingan kelompok berbasis *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT), serta mengetahui sejauh mana keberhasilan layanan tersebut dalam mengurangi kecemasan siswa. Penelitian ini juga berupaya mengembangkan keterampilan komunikasi siswa.

Penelitian didasarkan pada teori *self-efficacy* yang melibatkan kepercayaan individu terhadap kemampuan dirinya sendiri berperan penting dalam menentukan keberhasilan menghadapi tantangan. Rendahnya *self-efficacy* dapat memperparah kecemasan berkomunikasi di depan umum, sedangkan peningkatan *self-efficacy* melalui pengalaman keberhasilan, dukungan sosial, dan pengelolaan emosi diyakini mampu membangun keberanian siswa dalam berkomunikasi.

Metode yang digunakan adalah penelitian kualitatif deskriptif dengan menggambarkan fenomena yang diteliti. Teknik pengumpulan data meliputi observasi, wawancara mendalam, dan dokumentasi terhadap siswa kelas 7A serta guru BK, wali kelas, kurikulum dan kepala sekolah. Data dianalisis dengan teknik reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan untuk memperoleh gambaran menyeluruh tentang dampak program bimbingan kelompok.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan bimbingan kelompok berbasis CBT secara nyata membantu menurunkan tingkat kecemasan siswa. Siswa mengalami peningkatan kepercayaan diri, lebih mampu mengelola pikiran negatif, serta menunjukkan perubahan perilaku dalam berkomunikasi di depan umum secara lebih lancar dan percaya diri.

Kata Kunci: Bimbingan Kelompok, Kecemasan Berkomunikasi, Siswa, *Cognitive Behavioral Therapy*