

Analisis Kebutuhan Pengembangan Buku Bantuan Diri Berbasis *Cognitive Behaviour Therapy* untuk Mereduksi Kecemasan Berbicara di Depan Umum bagi Mahasiswa

Lilis^{1*}, Herdi², Happy Karlina Marjo³

¹²³Magister Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Jakarta
Jl. Rawamangun Muka, Jakarta 13220
Email: lilis.1108822010@mhs.unj.ac.id*

Abstract: *The ability to speak in public is an important thing that students must have to be able to follow lectures well. However, for some students who have excessive anxiety, public speaking is not easy. This study is the initial stage of research on the development of a Cognitive Behaviour Therapy (CBT)-based self-help book to reduce public speaking anxiety. This study aims to determine the needs analysis of the self-help book model based on literature studies DAN questionnaires to explore student perceptions related to self-help books. This research is a descriptive quantitative research. Data were obtained through filling out a needs analysis questionnaire about the development of self-help books. The source of data in the study was students of the Department of Communication and Broadcasting Islam (KPI) in Sukabumi, totalling 73 people. Based on the research, it is concluded that there is a need to develop a CBT-based self-help book to reduce public speaking anxiety for students whose content is in accordance with CBT techniques and the presentation is interesting and easy to understand. The results of this study are important to realise the presence of self-help book development that is attractive to students.*

Keywords: *cbt; public speaking anxiety; self-help book*

Abstrak: Kemampuan berbicara di depan umum adalah hal penting yang mesti dimiliki mahasiswa untuk dapat mengikuti perkuliahan dengan baik. Namun, bagi sebagian mahasiswa yang memiliki kecemasan berlebihan, berbicara di depan umum bukan hal mudah. Penelitian ini adalah tahap awal penelitian pengembangan buku bantuan diri (self-help book) berbasis CBT untuk mereduksi kecemasan berbicara di depan umum. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui analisis kebutuhan model buku bantuan diri berdasarkan studi pustaka dan kuisioner untuk menggali persepsi mahasiswa terkait buku bantuan diri. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif deskriptif. Data diperoleh melalui pengisian kuesioner analisis kebutuhan tentang pengembangan buku bantuan diri. Sumber data pada penelitian adalah mahasiswa Jurusan Komunikasi dan Penyiaran Islam (KPI) di Sukabumi yang berjumlah 73 orang. Berdasarkan penelitian disimpulkan bahwa perlunya dikembangkan buku bantuan diri berbasis CBT untuk mereduksi kecemasan berbicara di depan umum bagi mahasiswa yang isi sesuai dengan teknik CBT dan penyajiannya menarik dan mudah difahami. Hasil penelitian ini penting untuk mewujudkan hadirnya pengembangan buku bantuan diri yang menarik bagi mahasiswa.

Kata Kunci: buku bantuan diri; CBT; kecemasan berbicara di depan umum

PENDAHULUAN

Berbicara tidak sekadar merangkai kata-kata, melainkan sebuah seni komunikasi yang membentuk jembatan empati dan pemahaman antar individu. Dalam pandangan Tarigan, berbicara bukan sekadar menyampaikan informasi, tetapi merupakan proses membangun hubungan yang erat melalui ungkapan kata-kata yang bijak dan penuh makna (Tarigan, 2008). Berbicara adalah kegiatan penting dalam kehidupan manusia karena berfungsi sebagai cara untuk menyampaikan keinginan dan gagasan. Keterampilan berbicara melibatkan kemampuan memproduksi bunyi dengan jelas dan mengomunikasikan gagasan, kehendak, perasaan, dan keinginan sesuai dengan konteks yang ada (Larosa & Iskandar,

2021). Tannen (2017) menyatakan berbicara adalah cara manusia mengomunikasikan pesan dan pemikiran melalui penggunaan bahasa verbal dan nonverbal. Berbicara adalah tindakan yang membuat kita dapat menjalin hubungan dengan orang lain, berbagi pemikiran dan perasaan, serta bagaimana mempengaruhi orang lain.

Kemampuan berbicara merupakan bagian tugas perkembangan yang harus dicapai oleh anak-anak selama masa pertumbuhan dan perkembangan mereka. Proses perkembangan kemampuan berbicara dimulai sejak bayi baru lahir hingga mencapai usia dewasa. Sementara itu, kemampuan berbicara di depan umum menjadi tugas perkembangan selanjutnya dalam perkembangan bahasa dan sosial anak, terutama pada masa remaja. Pemberian kesempatan berbicara depan umum dan pemberian umpan balik yang konstruktif dan positif merupakan hal yang dapat dilakukan oleh orang tua dan pendidik agar dapat membantu individu dalam mengembangkan kemampuan ini. Di kampus, mahasiswa dilatih berbicara depan kelas untuk mengembangkan kemampuan berbicara depan umum. Kemampuan berbicara di depan kelas merupakan salah satu kemampuan yang harus dimiliki seorang mahasiswa untuk dapat menyampaikan ide di hadapan teman-temannya.

Kemampuan berbicara di depan umum menjadi penting bagi seorang mahasiswa untuk dapat menyampaikan pendapatnya serta agar dapat terbangun komunikasi yang baik antar mahasiswa juga agar dapat menjalani proses perkuliahan dengan baik. Kemampuan berbicara di depan umum adalah keterampilan penting yang memungkinkan seseorang untuk berkomunikasi secara efektif dan persuasif dengan orang lain (Carnegie, 2018). Pendapat ini mendapat dukungan dari Marshall (2021) yang menyatakan bahwa kemampuan berbicara yang baik dapat membantu seseorang untuk menjadi pemimpin yang efektif, membangun hubungan sosial yang kuat, dan meningkatkan karier di berbagai bidang di masa depan. Dalam era peradaban dunia modern, keterampilan berbicara memiliki peran yang sangat signifikan dalam proses pertukaran informasi dan kemajuan kehidupan (Firmansyah, 2018).

Namun, pada kenyataannya berbicara di depan kelas, atau menyampaikan ide pada saat diskusi di kelas, masih menjadi tantangan bagi banyak mahasiswa yang mengalami kecemasan yang berlebihan, seperti takut dilihat orang lain, takut salah berbicara, takut dikoreksi, takut diolok-olok, dan masih banyak lagi. Kecemasan-kecemasan tersebut menjadi hambatan dalam berbicara di depan kelas. Berbicara di depan kelas tidaklah mudah bagi sebagian mahasiswa. Beberapa mengalami rasa malu, tidak nyaman, dan kehilangan kata-kata karena merasa gugup, bahkan dapat menyebabkan gangguan kecemasan yang mempengaruhi perilaku (Rahmawati et al., 2023). McCroskey dalam (Khrisinta et al., 2022) mengatakan bahwa berbicara di depan umum merupakan ketakutan terbesar bagi orang-orang, bahkan menurutnya seorang ahli pembicara pun tidak lepas dari rasa cemas dan takut jika berbicara di depan umum.

Penelitian (Tarsinih & Juidah, 2021) di program studi pendidikan dan sastra Indonesia FKIP Universitas Wiralodra menunjukkan Rerata mahasiswa yang aktif berbicara adalah 24,60% dan tidak aktif 75,40%. Mereka yang tidak aktif menunjukkan masalah: (a) mental yang lemah sebesar 62,50%; (b) tidak percaya diri sebesar 72,50%; (c) kurang membaca sebesar 70%; kurang pengetahuan sebesar 65%; dan (d) takut salah sebesar 72,50%. 4). Dalam penelitian lain (Khrisinta et al., 2022) menyatakan bahwa Sebagian besar sekitar 75% mahasiswa Manajemen Pemasaran Industri Elektronik di Politeknik APP Jakarta mengalami kecemasan berbicara ketika harus menyampaikan *public speaking*. Penelitian (Nisa et al., 2023) terhadap 106 mahasiswa tahun pertama juga menunjukkan bahwa Sebagian besar mahasiswa tahun pertama mengalami kecemasan berbicara tingkat sedang sampai tinggi.

Hope, Heimberg, & Turk menyatakan kecemasan berbicara di depan umum merupakan jenis kecemasan sosial yang paling umum dan mengkhawatirkan yang dialami seseorang (Kimani et al., 2021). Menurut Philips, kecemasan berbicara di depan umum merupakan ketidakmampuan seseorang untuk mengungkapkan pesan dengan baik, yang

bukan disebabkan oleh kurangnya pengetahuan. Kondisi ini ditandai oleh reaksi psikologis dan fisiologis yang muncul saat berbicara di depan orang banyak (de Naor & Sitasari, 2021).

Kecemasan yang berkelanjutan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari seseorang. Salah satu jenis kecemasan sosial yang paling umum adalah ketakutan berbicara di depan umum, yang dialami oleh sekitar 21% individu yang digambarkan adalah perasaan cemas dan ketidaknyamanan yang melemahkan kemampuan seseorang dalam berinteraksi dengan audiens (Stupar-Rutenfrans et al., 2017; Takac et al., 2019). Kecemasan adalah emosi pribadi yang timbul saat merasa terancam oleh sesuatu, dengan objek ancaman yang sering kali tidak jelas. Kecemasan dalam tingkat yang wajar bisa menjadi sumber motivasi, tetapi jika intensitasnya sangat tinggi dan negatif, kecemasan dapat berdampak buruk pada kesejahteraan fisik dan mental individu yang mengalaminya (Diana et al., 2021). Kecemasan berbicara di depan umum secara berkelanjutan jika dibiarkan terus menerus akan berdampak buruk pada tingkat rasa percaya diri seseorang. Penelitian yang dilakukan Hasanah & Saugi (2021) terhadap mahasiswa di IAIN Samarinda menunjukkan bahwa kecemasan berbicara di depan umum memiliki dampak buruk terhadap rasa percaya diri para mahasiswa. Kecemasan berbicara di depan umum merupakan salah satu bentuk dari hambatan komunikasi, seseorang yang mengalami kecemasan ketika berbicara di depan umum akan memiliki konsep diri yang buruk karena terus menerus mengalami hambatan dalam berkomunikasi, sebagaimana penelitian Saputri & Indrawati (2017) yang menyatakan kecemasan berbicara di depan umum yang berkelanjutan tanpa adanya intervensi akan membangun konsep diri yang buruk.

Menurut Putri et al. (2022), seseorang yang mengalami *public speaking anxiety* akan 1) terus menghindari berkomunikasi dan merasa lebih nyaman dengan dirinya sendiri sehingga suka menarik diri dari pergaulan sekitarnya, 2) cenderung merasa tidak yakin dengan kemampuan dirinya, 3) lebih memilih diam, bahkan bersembunyi saat diminta berbicara karena takut tidak dapat berkomunikasi dengan baik, 4) berpikiran negatif bahwa dirinya akan dinilai buruk oleh orang lain ketika berbicara, dan 5) sering lupa materi yang ingin disampaikan. Jika hal tersebut terjadi berkepanjangan tanpa adanya intervensi tentu lambat laun akan mempengaruhi perkembangan akademik yang kurang optimal.

Kecemasan berbicara di depan umum tidak bisa dianggap hal biasa dan wajar, maka perlu dilakukan intervensi agar dapat mengurangi kecemasan yang mereka alami ketika berbicara di depan umum. Sejalan dengan yang disampaikan (Kussainov et al., 2023), kecemasan memiliki dampak negatif pada keberhasilan individu: 1) menyebabkan kinerja belajar yang lebih rendah, 2) mengganggu komunikasi pembelajaran, dan 3) berdampak negatif terhadap kualitas proses pendidikan. Hal ini karena sesungguhnya gangguan kecemasan merupakan gangguan mental serius yang harus segera mendapat intervensi dan mendapatkan perhatian khusus (Mendlowicz & Stein, 2000).

Devito dalam (Nisaa & Naryoso, 2018) menjelaskan bahwa ada 5 faktor yang menyebabkan kecemasan seseorang saat berbicara di depan umum, yakni 1) hal baru, 2) status rendah, 3) kesadaran, 4) perbedaan, dan 5) pengalaman masa lalu. Sementara itu, Villar dalam Bayhaqi et al. (2017) menjelaskan bahwa faktor yang menyebabkan individu mengalami kecemasan ketika berbicara di depan umum adalah 1) faktor harapan, 2) faktor latihan dan pengalaman, 3) faktor audiens, 4) faktor kepercayaan diri, 5) faktor penolakan, 6) faktor kelancaran bicara, 7) faktor persiapan, dan 8) faktor pengalaman yang kurang menyenangkan di masa lalu.

Dalam penelitian *literature review* yang dilakukan Putri et al. (2022) tentang konseling yang dapat mereduksi kecemasan berbicara di depan kelas, dari 20 artikel yang dihimpun, ada beberapa teknik konseling yang dapat dilakukan untuk mereduksi kecemasan berbicara di antaranya konseling kelompok teknik relaksasi, konseling kelompok teknik sosiodrama, teknik psikodrama, *teknik modeling simbolik*, dan teknik CBT.

Dari berbagai teknik tersebut, salah satu pendekatan konseling yang dibuktikan dalam berbagai penelitian efektif mereduksi kecemasan ketika berbicara depan umum adalah pendekatan CBT. Di antaranya adalah hasil penelitian Adriansyah (2015) yang membuktikan bahwa CBT lebih efektif untuk menurunkan kecemasan dibanding terapi berpikir positif dengan mean = 15.05 (CBT) > 13.60 (terapi berpikir positif). Penelitian eksperimen (Fitri, 2017) terhadap subjek seorang mahasiswi yang mengalami kecemasan berbicara menunjukkan hasil bahwa intervensi CBT efektif untuk mengatasi kecemasan berbicara pada mahasiswa. Curry et al. (2020) dalam penelitiannya tentang identifikasi pikiran dan emosi untuk menghadapi kecemasan berbicara bahasa asing pada siswa menyimpulkan bahwa teknik CBT efektif mengurangi kecemasan berbicara peserta didik yang mengalami kecemasan berbicara dengan menggunakan Bahasa asing. Zacarin et al. (2019) melakukan penelitian CBT dan *Virtual Reality Exposure* dalam menangani kecemasan berbicara depan umum dengan subjek penelitian enam siswa perempuan. Hasilnya menunjukkan bahwa kedua intervensi tersebut memberikan kontribusi yang signifikan dan efektif dalam menangani kecemasan berbicara.

CBT merupakan pendekatan konseling yang bertujuan untuk mengatasi masalah konseli melalui restrukturisasi kognitif dan perubahan perilaku yang tidak produktif (Beck, 1976). Pendekatan CBT didasarkan pada formulasi kognitif, keyakinan, dan strategi perilaku yang mengganggu. Proses konseling melibatkan pemahaman konseli terhadap keyakinan dan pola perilaku yang spesifik. Beck dan Weishaar dalam Adriansyah et al. (2017) menyatakan CBT merupakan intervensi terhadap kognisi dan perilaku, yang dapat mengubah pikiran, perasaan, dan perilaku seseorang. CBT dapat membetulkan kesalahan dan bias yang terjadi saat memproses informasi dan mengubah keyakinan utama (*core belief*) yang dapat memunculkan kesimpulan yang salah. Fokus CBT adalah mengubah cara berpikir irasional menjadi rasional sehingga orang dengan kecemasan dapat mengambil Tindakan yang tepat. CBT bertujuan untuk mencapai perubahan emosi dan perilaku yang lebih positif melalui restrukturisasi kognitif dan perubahan sistem kepercayaan. Tujuan utama dari CBT adalah untuk meningkatkan *self awareness*, memfasilitasi pemahaman diri yang lebih baik, dan meningkatkan kontrol diri dengan mengembangkan kemampuan kognitif dan perilaku yang lebih tepat (Stallard, 2019). Dengan kata lain CBT dapat digambarkan sebagai sarana untuk mengurangi efek pikiran negatif pada perilaku individu (Curry et al., 2020).

Dari berbagai penelitian terkait intervensi kecemasan berbicara dengan pendekatan CBT, penulis belum menemukan media buku bantuan diri berbasis CBT yang dapat membantu individu mengintervensi dirinya sendiri agar dapat membantu mereduksi kecemasan dalam berbicara di depan kelas. Padahal, kenyataan di lapangan ketika seorang mahasiswa menyadari dirinya mengalami kecemasan berbicara di depan kelas, tidak semua bisa langsung menangani masalah yang dihadapinya dengan mendatangi profesional. Untuk itu dalam penelitian ini penulis akan mengembangkan buku bantuan diri berbasis CBT untuk mereduksi kecemasan berbicara di depan kelas pada mahasiswa.

Menurut (Redding et al., 2008) Buku bantuan diri untuk mengintervensi beragam gangguan psikologis semakin populer, teridentifikasi 50 media buku bantuan diri yang laris untuk mengintervensi kecemasan, depresi dan trauma. Kurtz (2007) menyatakan bahwa buku bantuan diri merupakan media bantuan kepada diri sendiri yang memiliki misi yang jelas untuk membantu mengubah beberapa aspek dalam diri sendiri. Bantuan diri berbasis media merupakan alternatif baru bagi individu untuk mengelola dirinya baik dengan masalah medis maupun psikologis yang dapat dilakukan dengan menggunakan buku, kaset audio, atau visual. Bantuan diri berbasis media biasa digunakan oleh individu yang mandiri, yang bisa juga didampingi oleh seorang profesional. Buku bantuan diri juga diartikan sebagai

buku yang memiliki tujuan untuk membantu seseorang dalam mengatasi permasalahannya secara mandiri (Tjalla et al., 2017).

Penelitian (Hanson, 2019) terhadap 115 orang yang mengalami depresi menunjukkan bahwa, baik dengan membaca *positive psychology self-help book* maupun *CBT self-help book* selama 8 minggu, secara efektif dapat mengurangi gejala depresi dan meningkatkan kesejahteraan. Hal ini juga diperkuat dengan hasil penelitian (Hunt et al., 2020) terhadap 140 penderita radang usus yang mengalami kecemasan, yang menunjukkan kelompok pasien yang menggunakan *self-help CBT work book* mengalami peningkatan signifikan dalam mengurangi kecemasan dan depresi, ini artinya *Self-help CBT work book* secara mandiri dapat menjadi cara yang efektif dan murah untuk mereduksi kecemasan pasien radang usus.

Bergsma (2008) menyebutkan empat faktor pragmatis yang menjelaskan keberhasilan atau manfaat dari buku bantuan diri, yaitu biaya buku bantuan diri yang rendah dibandingkan harus berkonsultasi dengan terapis, aksesibilitas buku yang mudah tersedia sehingga dapat dibaca saat kapan pun, mengatasi masalah tanpa harus diketahui oleh umum atau harus berbicara dengan terapis, memberikan kesempatan bagi pembacanya untuk menjadi bagian dalam grup dalam buku tersebut (Wahyuni & Nabila, 2022).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan tahap analisis model pengembangan ADDIE (Branch, 2009). Analisis di sini dibagi menjadi tiga tahap utama. Pertama, mendalami teori-teori terkait kecemasan berbicara, CBT dan buku bantuan diri. Kedua, pengumpulan data dalam bentuk analisis kebutuhan. Ketiga, membuat kesimpulan tentang hasil analisis kebutuhan yang dilakukan untuk dijadikan pijakan dalam mengembangkan isi dari buku bantuan diri. Data diperoleh dengan mendistribusikan instrumen kepada mahasiswa jurusan Komunikasi dan Penyiaran Islam (KPI) di Sukabumi. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Januari tahun 2024.

HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Hasil

Berdasarkan penyebaran kuesioner analisis kebutuhan terhadap pengembangan buku bantuan diri berbasis CBT untuk mengurangi kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa KPI di Sukabumi terdapat 73 responden yang mengisi kuesioner. Hasil kuesioner tersebut digambarkan pada Tabel 1.

Tabel 1. Hasil Kuesioner Kebutuhan Mahasiswa Terhadap Buku Bantuan Diri

No.	Hasil Kuesioner	
	Pertanyaan	Kebutuhan
1.	Seberapa besar Anda merasa membutuhkan buku yang dapat membantu Anda mengatasi kecemasan berbicara di depan umum?	<ul style="list-style-type: none"> – 75.34% menjawab <i>sangat besar</i> – 24.66% menjawab <i>besar</i> – 0% menjawab <i>kecil</i> – 0% menjawab <i>sangat kecil</i>
2.	Apakah Anda memilih buku bantuan diri atau berkunjung ke psikolog atau konselor untuk mengatasi kecemasan yang Anda alami?	<ul style="list-style-type: none"> – 100% menjawab <i>memilih buku bantuan diri</i> – 0% menjawab <i>berkunjung ke psikolog atau konselor</i>
3.	Seberapa penting bagi Anda agar buku ini mencakup strategi dan teknik praktis yang dapat diterapkan dalam situasi berbicara di kelas atau di depan publik?	<ul style="list-style-type: none"> – 60.27% menjawab <i>sangat penting</i> – 39.73% menjawab <i>penting</i> – 0% menjawab <i>tidak penting</i> – 0% menjawab <i>sangat tidak penting</i>

4.	Sejauh mana Anda percaya bahwa panduan melalui buku dapat berkontribusi pada pengurangan kecemasan berbicara?	– 86.30 menjawab <i>sangat percaya</i> – 13.70% menjawab <i>percaya</i> – 0% menjawab <i>tidak percaya</i> – 0% menjawab <i>sangat tidak percaya</i>
5.	Seberapa besar Anda merasa buku ini harus mencakup strategi untuk mengatasi ketakutan spesifik yang mungkin Anda alami saat berbicara di depan umum, seperti ketakutan akan penilaian orang lain atau rasa malu?	– 36.99 menjawab <i>sangat besar</i> – 43.84 menjawab <i>besar</i> – 0% menjawab <i>kecil</i> – 0% menjawab <i>sangat kecil</i>
6.	Seberapa penting bagi Anda agar buku menyajikan istilah-istilah psikologis atau konsep-konsep CBT dengan bahasa yang mudah dipahami oleh pembaca awam?	– 64.38% menjawab <i>sangat penting</i> – 35.62% menjawab <i>penting</i> – 19.18% menjawab <i>tidak penting</i> – 0% menjawab <i>sangat tidak penting</i>
7.	Apakah Anda memilih buku dengan ilustrasi dan tata letak yang menarik?	– 100% menjawab <i>ya</i> – 0% menjawab <i>tidak</i>
8.	Apakah Anda percaya bahwa penggunaan bahasa populer dalam buku dapat membuat materi menjadi lebih mudah dipahami oleh pembaca?	– 72.60% menjawab <i>sangat percaya</i> – 27.40 menjawab <i>percaya</i> – 0% menjawab <i>tidak percaya</i> – 0% menjawab <i>sangat tidak percaya</i>

3.2 Pembahasan

Berdasarkan Tabel 1 dapat diketahui bahwa kebutuhan mahasiswa terhadap pengembangan buku bantuan diri berbasis CBT untuk mengurangi kecemasan berbicara di depan umum dapat dikelompokkan ke dalam empat kategori: 1) urgensi keberadaan buku bantuan diri, 2) materi buku, 3) bahasa yang digunakan, dan 4) tampilan buku. Tabel 1 menunjukkan bahwa pengembangan buku bantuan diri berbasis CBT untuk mengurangi kecemasan berbicara di depan umum dibutuhkan oleh para responden. Hal itu ditunjukkan oleh jawaban pertanyaan *Seberapa besar Anda merasa membutuhkan buku yang dapat membantu Anda mengatasi kecemasan berbicara di depan umum*. Ada 75.34% yang menjawab *sangat besar* dan 24.66% yang menjawab *besar* atas kebutuhan mereka terhadap buku bantuan diri untuk mengatasi kecemasan berbicara di depan umum. Selain itu, hal itu ditunjukkan juga oleh jawaban pertanyaan *Apakah Anda memilih buku bantuan diri atau berkunjung ke psikolog atau konselor untuk mengatasi kecemasan yang Anda alami*. Ada 100% menjawab *memilih buku bantuan diri* dan 0% menjawab *berkunjung ke psikolog dan konselor*.

Berdasarkan Tabel 1 disusun konsep pengembangan buku bantuan diri berbasis CBT untuk mengurangi kecemasan berbicara di depan umum sebagai berikut.

3.2.1 Bentuk

Judul bahan ajar ini adalah *Berdamai dengan Cemas Saat Berbicara di Depan Umum* dengan bentuk sebagai berikut.

- a. Materi yang disusun merupakan teknik praktis.
- b. Materi yang disusun didasarkan pada konsep CBT.
- c. Bahasa yang digunakan adalah bahasa populer.
- d. Terdapat ilustrasi yang membantu pemahaman pembaca.
- e. Buku bantuan diri memiliki tujuh bagian, yaitu (1) bagian pertama tentang buku bantuan diri, (2) bagian kedua tentang kecemasan berbicara di depan umum, (3) bagian ketiga tentang kuesioner kecemasan berbicara di depan umum, (4) bagian keempat tentang teori praktik CBT, (5) bagian kelima tentang lembar penugasan,

(6) bagian keenam tentang praktik berdamai dengan kecemasan berbicara di depan publik, dan (7) bagian ketujuh tentang evaluasi.

- f. Hasil pengembangan buku bantuan diri yang dilakukan dalam penelitian ini diwujudkan dalam bentuk buku cetak ukuran A5 (13 cm x 19 cm).

3.2.2 Isi

Buku bantuan diri dirancang dalam tujuh bagian seperti yang tercantum dalam Tabel 2.

Tabel 2. Isi Buku Berdamai dengan Cemas Saat Berbicara di Depan Umum

No	Bagian	Materi
1	Bagian 1	Bagian ini berfungsi sebagai pengantar atau pendahuluan, memberikan gambaran umum tentang isi buku, tujuan, dan harapan pembaca. Pada bagian ini dijelaskan mengapa topik kecemasan berbicara di depan umum relevan dan penting untuk dibahas.
2	Bagian 2	Fokus pada bagian ini adalah memberikan pemahaman mendalam tentang kecemasan berbicara di depan umum. Pada bagian ini mencakup definisi kecemasan berbicara di depan umum, penyebab, dan efeknya pada individu.
3	Bagian 3	Bagian ini menyediakan alat atau kuesioner yang membantu pembaca untuk mengevaluasi tingkat kecemasan mereka saat berbicara di depan umum. Kuesioner ini dapat digunakan sebagai alat introspeksi dan evaluasi diri.
4	Bagian 4	Fokus pada bagian ini adalah untuk mengenalkan konsep dan prinsip-prinsip dasar CBT yang dapat diterapkan untuk mengatasi kecemasan berbicara di depan umum. Pada bagian ini mencakup strategi kognitif dan perilaku yang dapat membantu mengubah pola pikir dan respons emosional.
5	Bagian 5	Bagian ini menyediakan lembar penugasan atau aktivitas praktis yang dapat membantu pembaca menerapkan konsep-konsep yang telah dipelajari. Pada bagian ini juga memberikan latihan-langkah-langkah atau tugas yang dapat membantu dalam mengatasi kecemasan berbicara di depan umum.
6	Bagian 6	Fokus pada bagian ini adalah memberikan panduan langkah-demi-langkah atau metode praktis untuk mengatasi kecemasan saat berbicara di depan umum. Pada bagian ini juga mencakup tips komunikasi yang dapat diterapkan secara nyata.
7	Bagian 7	Bagian ini mengevaluasi pembelajaran dan kemajuan pembaca, termasuk pertanyaan refleksi, penilaian diri, atau pedoman untuk menilai keberhasilan penerapan strategi yang diajarkan dalam buku tersebut. Evaluasi ini dapat membantu pembaca mengukur sejauh mana mereka telah berkembang dalam mengatasi kecemasan berbicara di depan umum.

SIMPULAN

Berdasarkan penelitian disimpulkan hal-hal berikut. Pertama, pengembangan buku bantuan diri berbasis CBT untuk mereduksi kecemasan berbicara di depan umum bagi mahasiswa dibutuhkan berdasarkan hasil kuesioner analisis kebutuhan. Kedua, buku bantuan diri berbasis CBT untuk mereduksi kecemasan berbicara di depan umum bagi mahasiswa perlu didesain dengan bahasa populer dan ilustrasi yang dapat memudahkan pembaca. Ketiga, buku bantuan diri berbasis CBT untuk mereduksi kecemasan berbicara di depan umum bagi mahasiswa memiliki tujuh bagian, yaitu (1) bagian pertama tentang buku bantuan diri, (2) bagian kedua tentang kecemasan berbicara di depan umum, (3) bagian ketiga tentang kuesioner kecemasan berbicara di depan umum, (4) bagian keempat tentang

teori praktik CBT, (5) bagian kalimat tentang lembar penugasan, (6) bagian keenam tentang praktik berdamai dengan kecemasan berbicara di depan publik, dan (7) bagian ketujuh tentang evaluasi. Penelitian ini memang belum sempurna dan perlu dilanjutkan kepada tahap selanjutnya berdasarkan model desain ADDIE sehingga penelitian ini menjadi pijakan dalam tersusunnya buku bantuan diri berbasis CBT untuk mengurangi kecemasan berbicara di depan umum. Selain itu, evaluasi yang dilakukan oleh ahli materi, ahli media, dan pengguna akan menjadi bagian dalam penyempurnaan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Adriansyah, M. A. (2015). Pengaruh Terapi Berpikir Positif dan Cognitive Behavior Therapy terhadap Kecemasan Pada Mahasiswa Universitas Mulawarman. *Laporan Penelitian Hibah Bersaing. Samarinda: Universitas Mulawarman.*
- Adriansyah, M. A., Rahayu, D., & Prastika, N. D. (2017). Pengaruh Terapi Berpikir Positif, Cognitive Behavior Therapy (CBT), Mengelola Hidup Dan Merencanakan Masa Depan (MHMMMD) Terhadap Penurunan Kecemasan Karir Pada Mahasiswa Universitas Mulawarman. *Psikoislamika : Jurnal Psikologi Dan Psikologi Islam, 14(1)*, 5. <https://doi.org/10.18860/psi.v14i1.6497>
- Bayhaqi, A. Z., Murdiana, S., & Rifdah, A. (2017). Metode Expressive Writing untuk Menurunkan Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Mahasiswa. *ISSN : 2548-4044 Psikoislamedia Jurnal Psikologi ISSN : 2548-4044 Psikoislamedia Jurnal Psikologi Volume 2 Nomor 2 , 2017, 2*, 146–154.
- Beck, A. T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. International Universities Press.
- Bergsma, A. (2008). Do self-help books help? *Journal of Happiness Studies, 9(3)*, 341–360. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9041-2>
- Branch, R. M. (2009). *Instructional Design: The ADDIE Approach*.
- Carnegie, D. (2018). *Public Speaking and Influencing Men in Business*. Mosaic Books.
- Curry, N., Maher, K., & Peeters, W. (2020). Identifying Emotions and Thoughts Related to Speaking Anxiety: Laying the Groundwork for Designing CBT-based Support Materials for Anxious Learners. *Journal for the Psychology of Language Learning, 2(1)*, 57–89. <https://doi.org/10.52598/jpll/2/1/4>
- de Naor, Y. D., & Sitasari, N. W. (2021). Gambaran Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Santri Sma Di Pondok Pesantren. *JCA Psikologi, 2(2)*, 98–106.
- Diana, E., Khaerani, F. A., Wijaya, M. Z., & Makhmudah, U. (2021). The Effectiveness of Group Counseling in Reducing Adolescent Social Anxiety Levels : A Systematic Literature Review. *Social, Humanities, and Education Studies (SHEs): Conference Series <https://Jurnal.Uns.Ac.Id/Shep> p-ISSN 2620-9284 e-ISSN 2620-9292, 5(Snip 2021)*, 1–23.
- Firmansyah, M. B. (2018). Model Pembelajaran Diskusi Berbasis Perilaku Berliterasi Untuk Keterampilan Berbicara. *Jurnal Ilmiah Edukasi & Sosial, 8(2)*, 119–125.
- Fitri, D. (2017). Efektivitas Cognitive Behavior Therapy Untuk Mahasiswa. *Jurnal Psikologi, 10(1)*, 64–73. <https://ejournal.gunadarma.ac.id/index.php/psiko/article/view/1635>
- Hanson, K. (2019). Positive Psychology for Overcoming Symptoms of Depression: A Pilot Study Exploring the Efficacy of a Positive Psychology Self-Help Book versus a

- CBT Self-Help Book. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 47(1), 67–80.
<https://doi.org/10.1017/S1352465818000218>
- Hasanah, N., & Saugi, W. (2021). Fenomena Ketidakpercayaan Diri Mahasiswa IAIN Samarinda Ketika Berbicara di Depan umum. *Borneo Journal of Islamic Education*, 1(1), 1–12.
- Hunt, M. G., Loftus, P., Accardo, M., Keenan, M., Cohen, L., & Osterman, M. T. (2020). Self-help Cognitive Behavioral Therapy Improves Health-Related Quality of Life for Inflammatory Bowel Disease Patients: A Randomized Controlled Effectiveness Trial. *Journal of Clinical Psychology in Medical Settings*, 27(3), 467–479.
<https://doi.org/10.1007/s10880-019-09621-7>
- Khrisinta, E., Politeknik, D., & Jakarta, A. (2022). KECEMASAN MAHASISWA DALAM PRAKTIK PUBLIC SPEAKING (STUDI KASUS MAHASISWA MANAJEMEN PEMASARAN INDUSTRI ELEKTRONIKA ANGKATAN 2021) Student Anxiety in Public Speaking Practice (Case Study of Electronics Industry Marketing Management Students Class of 2021). *Nusantara Hasana Journal*, 2(4), 252–260.
- Kimani, E., Shamekhi, A., & Bickmore, T. (2021). Just breathe: Towards real-time intervention for public speaking anxiety. *Smart Health*, 19.
<https://doi.org/10.1016/j.smhl.2020.100146>
- Kurtz, L. . (2007). Practioners, Self Help and Support Groups: A Handbook for Practioners. *Sage Publication*.
- Kussainov, A., Khavaydarova, M., Beissenova, Z., & Kongyrova, Z. (2023). Assessment of anxiety markers in schoolchildren in a distance learning environment. *International Journal of Evaluation and Research in Education*, 12(2), 1041–1050.
<https://doi.org/10.11591/ijere.v12i2.24324>
- Larosa, A. S., & Iskandar, R. (2021). Analisis Keterampilan Berbicara Siswa melalui Pantun di Sekolah Dasar. *Jurnal Basicedu Volume 5 Nomor 5 Tahun 2021 Halaman 3723 - 3737 Research & Learning in Elementary Education*
<Https://Jbasic.Org/Index.Php/Basicedu Analisis>, 5(3), 1683–1688.
- Marshall, L. B. (2021). *Smart Talk: The Public Speaker's Guide to Success in Every Situation*. St. Martin's Essentials.
- Mendlowicz, M. V., & Stein, M. B. (2000). Quality of life in individuals with anxiety disorders. *American Journal of Psychiatry*, 157(5), 669–682.
<https://doi.org/10.1176/appi.ajp.157.5.669>
- Nisa, K., Permana, J., & Sukmayadi, V. (2023). Kecemasan Komunikasi Pada Mahasiswa Tahun Pertama Ilmu Komunikasi. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research Volume 3 Nomor 5 Tahun 2023 Page 2134-2146 E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246 Website: Htpps://J-Innovative.Org/Index.Php/Innovative*, 3, 2134–2146.
- Nisaa, Y. K., & Naryoso, A. (2018). Faktor-Faktor Penyebab Kecemasan dalam Menyampaikan Pidato pada Mahasiswa Peserta Kuliah Public Speaking Departemen Ilmu Komunikasi Universitas Diponegoro. *Interaksi Online, Vol. 6, No. 3, Pp. 286-293, Jun. 2018*.
- Putri, F. Y., Nurwahidi, M., & Sudjarwo. (2022). *the Counseling Technique To Reduce Speaking Anxiety in the perspective pragmatic theory. 11(2)*.
- Rahmawati, E. M., Ramdhani, R. N., Taufiq, A., & Nurillah, S. A. L. (2023). A Systematic

- a Literature Review: Virtual Reality Untuk Mengatasi Public Speaking Anxiety pada Mahasiswa. *G-COUNS: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Vol. 7 No. 3, Bulan Agustus Tahun 2023 p-ISSN : 2541-6782, e-ISSN : 2580-6467*, 7(3), 382–394.
- Redding, R. E., Herbert, J. D., Forman, E. M., & Gaudiano, B. A. (2008). Popular Self-Help Books for Anxiety, Depression, and Trauma: How Scientifically Grounded and Useful Are They? *Professional Psychology: Research and Practice*, 39(5), 537–545. <https://doi.org/10.1037/0735-7028.39.5.537>
- 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>
- Stallard, P. (2019). Think Good - Feet Good: Cognitive Behavior Therapy Workbook for Children and Young People. In *West Sussex: John Wiley and Sons*.
- Stupar-Rutenfrans, S., Ketelaars, L. E. H., & Van Gisbergen, M. S. (2017). Beat the Fear of Public Speaking: Mobile 360° Video Virtual Reality Exposure Training in Home Environment Reduces Public Speaking Anxiety. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 20(10), 624–633. <https://doi.org/10.1089/cyber.2017.0174>
- Takac, M., Collett, J., Blom, K. J., Conduit, R., Rehm, I., & De Foe, A. (2019). Public speaking anxiety decreases within repeated virtual reality training sessions. *PLoS ONE*, 14(5), 1–17. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0216288>
- Tannen, D. (2017). *You're the only one I can tell: Inside the language of women's friendships*. Ballantine Books.
- Tarigan, H. G. (2008). *Berbicara Sebagai Keterampilan Berbahasa*. Angkasa.
- Tarsinih, E., & Juidah, I. (2021). Kemampuan Public Speaking Mahasiswa Program Studi Pendidikan Bahasa Dan Sastra Indonesia Fkip Universitas Wiralodra Di Masa Pandemi Covid-19. *Literasi: Jurnal Bahasa Dan Sastra Indonesia Serta Pembelajarannya*, 5(2), 375. <https://doi.org/10.25157/literasi.v5i2.6198>
- Tjalla, A., Komalasari, G., & Asharika, E. (2017). Pengembangan Hipotetik Buku Bantuan Diri Tentang Bahaya Merokok. *Insight Jurnal Bimbingan Konseling*, 5(2), 169–183. <https://doi.org/10.21009/INSIGHT>.
- Wahyuni, E., & Nabila, F. (2022). Literasi Depresi: Gambaran dan Kebutuhan Self-help Book Untuk Meningkatkan Pemahaman Depresi. *INSIGHT: Jurnal Bimbingan Konseling*, 10(1), 23–29. <https://doi.org/10.21009/insight.101.04>
- Zacarin, M. R. J., Borloti, E., & Haydu, V. B. (2019). Behavioral therapy and virtual reality exposure for public speaking anxiety. *Trends in Psychology*, 27(2), 491–507. <https://doi.org/10.9788/TP2019.2-14>