

PERAN PENDEKATAN KONSELING DALAM MENGURANGI KECEMASAN MAHASISWA SAAT BERBICARA DI DEPAN PUBLIK

Yuliana Sari¹, Tania Ramadhani², Elizabeth Parulian Pasaribu³, Soraya Hidayah⁴,
Putri Estania Sitohang⁵, Atiya Nur Hafidzah Manurung⁶
yulianassari@unimed.ac.id¹, ramadhanitania871@gmail.com², elizapa1000@gmail.com³,
sorayahidayah07012001@gmail.com⁴, putrisitohang187@gmail.com⁵,
atiyanurhafidzahmanurung@gmail.com⁶
Universitas Negeri Medan

ABSTRAK

Kecemasan berbicara di depan publik merupakan permasalahan yang umum terjadi pada mahasiswa, terutama yang memiliki tingkat kepercayaan diri rendah. Kecemasan ini dapat menghambat proses akademik serta perkembangan pribadi mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji efektivitas pendekatan konseling dalam mengurangi kecemasan mahasiswa saat berbicara di depan publik. Metode yang digunakan adalah studi literatur terhadap berbagai penelitian sebelumnya yang membahas hubungan antara bimbingan konseling dan kecemasan berbicara di depan umum. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pendekatan konseling, terutama konseling kelompok dan teknik cognitive-behavioral therapy (CBT), terbukti efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri mahasiswa serta mengurangi tingkat kecemasan mereka. Pendekatan ini membantu mahasiswa mengidentifikasi dan mengelola pikiran negatif, meningkatkan keterampilan komunikasi, serta membangun strategi adaptasi yang lebih baik. Dengan demikian, layanan konseling di lingkungan akademik sangat diperlukan untuk membantu mahasiswa dalam menghadapi tantangan berbicara di depan publik serta mendukung perkembangan akademik dan profesional mereka.

Kata Kunci: Kecemasan Berbicara, Mahasiswa, Konseling, Kepercayaan Diri, Cognitive-Behavioral Therapy (CBT).

ABSTRACT

Public speaking anxiety is a common problem that occurs in students, especially those with low self-confidence. This anxiety can hinder the academic process and personal development of students. This study aims to examine the effectiveness of counseling approaches in reducing students' anxiety when speaking in public. The method used is a literature study of various previous studies that discuss the relationship between counseling guidance and public speaking anxiety. The results of the study indicate that counseling approaches, especially group counseling and cognitive-behavioral therapy (CBT) techniques, have proven effective in increasing students' self-confidence and reducing their anxiety levels. This approach helps students identify and manage negative thoughts, improve communication skills, and build better adaptation strategies. Therefore, counseling services in academic environments are needed to help students face the challenges of public speaking and support their academic and professional development.

Keywords: *Public Speaking Anxiety, Students, Counseling, Self-Confidence, Cognitive-Behavioral Therapy (CBT).*

PENDAHULUAN

Kemampuan berbicara di depan publik merupakan keterampilan penting bagi mahasiswa dalam dunia akademik dan profesional. Presentasi, diskusi kelompok, hingga wawancara kerja mengharuskan mahasiswa untuk mampu menyampaikan gagasan dengan percaya diri dan jelas. Namun, tidak sedikit mahasiswa yang mengalami kecemasan berbicara di depan umum, yang dapat menghambat performa akademik serta perkembangan karier mereka di masa depan.

Kecemasan berbicara di depan publik sering kali disebabkan oleh kurangnya rasa percaya diri, pengalaman negatif sebelumnya, serta tekanan sosial. Mahasiswa yang mengalami kecemasan ini biasanya menunjukkan gejala seperti gemetar, berkeringat berlebihan, kesulitan mengatur napas, hingga kehilangan fokus saat berbicara. Jika tidak ditangani dengan baik, kecemasan ini dapat menghambat mahasiswa dalam mengembangkan keterampilan komunikasi yang diperlukan untuk kesuksesan akademik dan profesional.

Pendekatan konseling menjadi salah satu metode efektif dalam membantu mahasiswa mengatasi kecemasan berbicara di depan publik. Konseling, baik secara individu maupun kelompok, memberikan ruang aman bagi mahasiswa untuk mengeksplorasi ketakutan mereka, memahami pola pikir yang menghambat, serta mengembangkan strategi untuk meningkatkan kepercayaan diri. Beberapa teknik dalam konseling, seperti Cognitive-Behavioral Therapy (CBT) dan konseling kelompok, terbukti efektif dalam mengurangi kecemasan dan membangun pola pikir positif.

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji bagaimana pendekatan konseling dapat membantu mahasiswa mengurangi kecemasan berbicara di depan publik. Dengan memahami peran konseling dalam mengatasi permasalahan ini, diharapkan institusi pendidikan dapat mengembangkan layanan yang lebih efektif untuk mendukung mahasiswa dalam mengembangkan keterampilan komunikasi yang lebih baik.

METODOLOGI

Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi literatur untuk menganalisis peran pendekatan konseling dalam mengurangi kecemasan mahasiswa saat berbicara di depan publik. Data diperoleh dari berbagai jurnal ilmiah, buku referensi, dan artikel akademik yang membahas faktor penyebab kecemasan berbicara, dampaknya terhadap mahasiswa, serta efektivitas layanan konseling dalam meningkatkan kepercayaan diri. Pengumpulan data dilakukan melalui penelusuran literatur dari sumber terpercaya seperti Google Scholar, ResearchGate, dan perpustakaan digital.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Berdasarkan hasil kajian literatur, kecemasan berbicara di depan publik merupakan salah satu tantangan psikologis yang sering dialami oleh mahasiswa. Kecemasan ini dapat muncul akibat berbagai faktor, baik internal maupun eksternal. Faktor internal meliputi kurangnya rasa percaya diri, pengalaman berbicara yang buruk di masa lalu, serta pola pikir negatif yang mengarah pada ketakutan berlebihan terhadap penilaian orang lain. Sementara itu, faktor eksternal meliputi tekanan akademik, lingkungan yang kurang mendukung, serta ekspektasi sosial yang tinggi terhadap keterampilan berbicara mahasiswa.

Dampak dari kecemasan berbicara di depan publik tidak hanya terbatas pada aspek psikologis, tetapi juga berpengaruh terhadap performa akademik dan interaksi sosial mahasiswa. Beberapa gejala yang sering muncul akibat kecemasan ini antara lain gemetar, berkeringat berlebihan, jantung berdebar cepat, sulit bernapas, serta kesulitan berpikir secara jernih saat berbicara. Gejala-gejala ini dapat menyebabkan mahasiswa mengalami kesulitan dalam menyampaikan ide secara jelas, kehilangan fokus saat berbicara, atau bahkan menghindari situasi berbicara di depan umum. Jika tidak ditangani dengan baik, kecemasan ini dapat berkembang menjadi hambatan yang signifikan dalam pengembangan keterampilan komunikasi dan kepercayaan diri mahasiswa.

Kajian literatur yang telah dilakukan menunjukkan bahwa pendekatan konseling terbukti efektif dalam mengatasi kecemasan berbicara di depan publik. Beberapa teknik

konseling yang banyak digunakan dan memiliki dampak positif terhadap mahasiswa meliputi Cognitive-Behavioral Therapy (CBT), konseling kelompok, teknik relaksasi, serta terapi eksposur bertahap.

1. Cognitive-Behavioral Therapy (CBT)

CBT merupakan salah satu teknik konseling yang paling banyak digunakan untuk mengatasi kecemasan berbicara di depan publik. Terapi ini membantu mahasiswa mengidentifikasi pola pikir negatif yang menjadi penyebab kecemasan mereka, kemudian menggantinya dengan pola pikir yang lebih positif dan rasional. Melalui CBT, mahasiswa belajar memahami bahwa kecemasan yang mereka rasakan tidak selalu mencerminkan kenyataan, serta membangun strategi kognitif yang lebih efektif untuk mengelola ketakutan mereka.

2. Konseling Kelompok

Selain terapi individu seperti CBT, konseling kelompok juga terbukti efektif dalam membantu mahasiswa mengatasi kecemasan berbicara. Dalam konseling kelompok, mahasiswa diberikan kesempatan untuk berbagi pengalaman dengan individu lain yang mengalami masalah serupa. Melalui proses ini, mahasiswa merasa lebih dipahami dan didukung, sehingga mereka dapat mengembangkan rasa percaya diri secara bertahap. Selain itu, simulasi berbicara di depan kelompok kecil dapat membantu mahasiswa membiasakan diri dengan situasi berbicara di depan publik dalam lingkungan yang lebih aman dan suportif.

3. Teknik Relaksasi dan Pengelolaan Emosi

Beberapa teknik relaksasi, seperti latihan pernapasan dalam, visualisasi positif, dan meditasi, juga terbukti efektif dalam mengurangi kecemasan berbicara. Teknik ini membantu mahasiswa untuk lebih tenang sebelum dan selama berbicara, sehingga mereka dapat mengendalikan reaksi fisik seperti gemetar dan jantung berdebar. Selain itu, pengelolaan emosi yang baik memungkinkan mahasiswa untuk tetap fokus pada materi yang disampaikan, bukan pada ketakutan mereka terhadap penilaian audiens.

4. Terapi Eksposur Bertahap

Pendekatan lain yang banyak digunakan dalam konseling untuk mengurangi kecemasan berbicara adalah terapi eksposur bertahap. Dalam teknik ini, mahasiswa secara perlahan diberikan pengalaman berbicara di depan publik dengan tingkat kesulitan yang meningkat secara bertahap. Misalnya, mereka bisa mulai berbicara di depan kelompok kecil yang terdiri dari teman sebaya sebelum akhirnya berlatih berbicara di kelas yang lebih besar. Dengan cara ini, mahasiswa dapat membangun kepercayaan diri secara bertahap dan mengurangi kecemasan mereka terhadap situasi berbicara di depan umum.

Hasil dari berbagai penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang secara aktif mengikuti sesi konseling mengalami penurunan tingkat kecemasan yang signifikan, peningkatan rasa percaya diri, serta perkembangan keterampilan komunikasi yang lebih baik. Selain itu, mereka juga lebih mampu mengontrol pikiran negatif dan reaksi emosional yang muncul saat berbicara di depan umum.

Pembahasan

Dari hasil kajian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa kecemasan berbicara di depan publik bukan hanya masalah individu semata, tetapi juga merupakan fenomena psikologis yang dipengaruhi oleh berbagai faktor internal dan eksternal. Rendahnya kepercayaan diri, pengalaman berbicara yang kurang baik, serta tekanan sosial dan akademik menjadi faktor utama yang memicu kecemasan ini pada mahasiswa. Jika tidak ditangani dengan baik, kecemasan berbicara dapat berdampak negatif terhadap prestasi akademik, peluang karier, serta interaksi sosial mahasiswa di masa depan.

Pendekatan konseling menjadi salah satu solusi yang efektif untuk membantu mahasiswa mengatasi kecemasan berbicara di depan publik. Teknik Cognitive-Behavioral Therapy (CBT) membantu mahasiswa mengubah pola pikir negatif menjadi lebih positif, sehingga mereka dapat menghadapi situasi berbicara dengan lebih tenang dan percaya diri. Sementara itu, konseling kelompok memberikan manfaat tambahan dalam bentuk dukungan sosial dan kesempatan untuk berlatih berbicara dalam lingkungan yang aman. Hal ini sejalan dengan teori bahwa dukungan sosial dapat meningkatkan rasa percaya diri seseorang dan membantu mereka mengatasi kecemasan yang mereka alami.

Selain itu, teknik relaksasi dan terapi eksposur bertahap menjadi faktor penting dalam mengatasi kecemasan berbicara. Teknik relaksasi membantu mahasiswa mengontrol reaksi fisik mereka terhadap kecemasan, sementara terapi eksposur bertahap memungkinkan mereka untuk secara perlahan membangun kepercayaan diri dalam berbicara di depan umum. Dengan latihan yang berulang dan konsisten, mahasiswa dapat mengembangkan keterampilan komunikasi yang lebih baik serta mengurangi kecemasan mereka secara bertahap.

Temuan ini menunjukkan bahwa institusi pendidikan perlu memberikan perhatian lebih terhadap layanan bimbingan dan konseling sebagai upaya untuk membantu mahasiswa mengatasi kecemasan berbicara di depan publik. Kampus dapat menyediakan program pelatihan berbicara di depan umum, sesi konseling individu maupun kelompok, serta mengadakan kegiatan ekstrakurikuler yang mendorong mahasiswa untuk lebih sering berbicara di depan banyak orang. Dengan adanya dukungan yang tepat, mahasiswa dapat mengembangkan keterampilan komunikasi yang lebih baik, yang tidak hanya berguna dalam dunia akademik, tetapi juga dalam kehidupan profesional mereka di masa depan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kajian literatur, dapat disimpulkan bahwa kecemasan berbicara di depan publik merupakan permasalahan yang umum dialami oleh mahasiswa dan dapat berdampak negatif pada aspek akademik, sosial, serta profesional mereka. Faktor utama yang menyebabkan kecemasan ini antara lain rendahnya rasa percaya diri, pengalaman negatif di masa lalu, kurangnya persiapan, serta tekanan sosial dan akademik. Gejala kecemasan yang sering muncul meliputi reaksi fisiologis seperti gemetar, berkeringat, jantung berdebar, kesulitan bernapas, serta kesulitan berpikir jernih saat berbicara.

Pendekatan konseling terbukti efektif dalam membantu mahasiswa mengatasi kecemasan berbicara di depan publik. Cognitive-Behavioral Therapy (CBT) membantu mahasiswa mengubah pola pikir negatif menjadi lebih positif dan realistis. Konseling kelompok memberikan dukungan sosial serta kesempatan untuk berlatih berbicara dalam lingkungan yang lebih aman dan suportif. Selain itu, teknik relaksasi dan terapi eksposur bertahap juga terbukti efektif dalam mengurangi kecemasan serta meningkatkan kepercayaan diri mahasiswa. Mahasiswa yang secara aktif mengikuti sesi konseling menunjukkan peningkatan signifikan dalam keterampilan berbicara, pengelolaan emosi, serta pengurangan tingkat kecemasan mereka.

Dengan demikian, peran konseling dalam lingkungan akademik sangat penting untuk membantu mahasiswa mengembangkan keterampilan komunikasi yang lebih baik. Institusi pendidikan perlu menyediakan layanan bimbingan dan konseling yang lebih luas, mengadakan pelatihan berbicara di depan publik, serta menciptakan lingkungan yang mendukung bagi mahasiswa untuk mengembangkan kepercayaan diri mereka dalam berbicara di depan umum.

DAFTAR PUSTAKA

- Harahap, J, S. Silvianetri, S. 2024. Efektifitas Konseling Kelompok dalam Mengatasi Kecemasan Menghadapi Ujian pada Siswa. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Konseling*
- Hariyono, D, S. Ariani, L. 2020. Penggunaan Teknik Konseling Dalam Menurunkan Kecemasan Yang Tinggi Pada Klien Di Puskesmas Banjarmasin Indah. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia* 6 (4), 27-30.
- Istati, M. Hafidzi, A. 2020. Konseling teman sebaya berbasis islam dalam mengurangi kecemasan mahasiswa menghadapi tantangan masyarakat modern. *Al-Ittizaan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 3 (1), 13-26.
- Lianasari, D. Purwati, P. 2021. Konseling Kelompok cognitive behaviour Teknik thought stopping untuk mengurangi anxiety academic Terhadap Skripsi. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 11 (2), 117-126.
- Lianasari, D. Ria, N. Kurniati, A. Cognitive behavior therapy teknik thought stopping untuk mengurangi insecure. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Terapan* 7 (1), 1-8.
- Lilis, L. Herdi, H. 2023. Program layanan bimbingan dan konseling untuk mengatasi kecemasan berbicara siswa depan kelas. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan* 5 (3), 1253-1260.
- Pane, A, F, S. 2022. Perbedaan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Ditinjau Dari Jenis Kelamin Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi Dan Kesehatan (J-P3K)* 3 (3), 204-209.
- Ramadhana, N, L. Ridfah, A. Ismail, I. 2023. Efektivitas Konseling Kelompok dengan Teknik Problem Solving dalam Menurunkan Kecemasan pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Psikologi di Universitas Negeri Makassar. *Journal of Psychological Science and Profession* 7 (3), 256-267.
- Thahir, A. Rizkiyani, D. 2017. Pengaruh Konseling Rational Emotif Behavioral Therapy (REBT) dalam Mengurangi Kecemasan Peserta Didik Kelas VIII SMP Gajah Mada Bandar Lampung. *KONSELI: Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)* 3 (2), 197-206
- Wahyuni, S. 2013. Hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa psikologi. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi* 1 (4).