

Penerapan Konseling Kelompok Dengan Pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* Untuk Menurunkan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa

Wilda Rahma¹, Komariah¹, Livia Andini¹, Miranda¹, Putri¹, Dila¹, Assinaria¹

¹ Institut Agama Islam Negeri Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung

Info Artikel :

Diterima Maret , 2025

Direvisi Maret , 2025

Dipublikasikan April 2025

Kata Kunci:

Konseling Kelompok

Kecemasan

Cognitive Behavioural Therapy

Mahasiswa

ABSTRAK

Penerapan konseling kelompok dengan pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dalam menurunkan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa. Kecemasan ini merupakan bentuk kecemasan sosial yang ditandai dengan gejala fisiologis, kognitif, dan emosional seperti detak jantung meningkat, gemetar, pikiran negatif, dan rasa takut dinilai. Penelitian dilakukan terhadap 8 mahasiswa dari berbagai jurusan yang mengalami kecemasan tinggi saat berbicara di depan publik. Tujuannya untuk mengetahui apakah layanan konseling kelompok dengan pendekatan CBT dalam menurunkan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa efektif. Metode yang digunakan adalah eksperimen semu dengan desain *non-equivalent control group design*. Pengumpulan data dilakukan menggunakan skala likert kecemasan berbicara di depan umum yang mengukur reaksi fisik, kognitif dan perilaku. Intervensi dilaksanakan melalui tiga sesi konseling kelompok yang mencakup pengenalan diri dan identifikasi masalah, restrukturisasi kognitif, serta penguatan dan simulasi berbicara. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada faktor internal dan eksternal. Pendekatan CBT sangat efektif dalam menurunkan gejala kecemasan secara signifikan. Terdapat perubahan positif dalam aspek kognitif (pergeseran pola pikir negatif), emosional (pengendalian rasa takut), dan perilaku (peningkatan keberanian berbicara). Dengan demikian, konseling kelompok berbasis CBT terbukti menjadi pendekatan yang efektif dalam membantu mahasiswa mengatasi kecemasan berbicara di depan umum secara menyeluruh.



This is an open access article distributed under the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©2020 by author.

Koresponden:

Wilda Rahma,

Email: wildarahma2424@gmail.com

Info Artikel :

Diterima Maret , 2025
Direvisi Maret , 2025
Dipublikasikan April 2025

Kata Kunci:

Konseling Kelompok
Kecemasan
Cognitive Behavioural Therapy
Mahasiswa

ABSTRACT

Implementation of group counseling with the Cognitive Behavioral Therapy (CBT) approach in reducing public speaking anxiety in students. This anxiety is a form of social anxiety characterized by physiological, cognitive, and emotional symptoms such as increased heart rate, trembling, negative thoughts, and fear of being judged. The study was conducted on 8 students from various majors who experienced high anxiety when speaking in public. The aim was to determine whether group counseling services with the CBT approach in reducing public speaking anxiety in students were effective. The method used was a quasi-experiment with a non-equivalent control group design. Data collection was carried out using a Likert scale of public speaking anxiety that measures physical, cognitive and behavioral reactions. The intervention was carried out through three group counseling sessions that included self-awareness and problem identification, cognitive restructuring, and reinforcement and speaking simulation. The results showed that there were internal and external factors.

The CBT approach was very effective in significantly reducing anxiety symptoms. There were positive changes in cognitive aspects (shifting negative thought patterns), emotional (controlling fear), and behavior (increased courage to speak). Thus, CBT-based group counseling proved to be an effective approach in helping students overcome public speaking anxiety comprehensively.



This is an open access article distributed under the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©2020 by author.

Koresponden:

Wilda Rahma,
Email: wildarahma2424@gmail.com

Pendahuluan

Kemampuan berbicara di depan umum merupakan keterampilan penting dalam dunia akademik maupun non-akademik. Masih banyak orang yang beranggapan bahwa kemampuan berbicara merupakan suatu hal yang bersifat bawaan sejak lahir atau sudah menjadi bagian dari proses alami dalam pertumbuhan manusia. Mereka percaya bahwa seiring bertambahnya usia dan pengalaman hidup, kemampuan berbicara akan berkembang dengan sendirinya tanpa perlu latihan atau pengembangan secara khusus. Berbicara di depan umum bukanlah perkara mudah bagi sebagian besar orang. Diperlukan kepercayaan diri, penguasaan materi, serta teknik komunikasi yang tepat agar pesan yang disampaikan dapat diterima audiens dengan baik. Selain itu, kemampuan berbicara yang efektif dan sistematis tidak akan terbentuk tanpa adanya latihan rutin, pengalaman langsung, dan keberanian untuk mencoba. Dalam konteks komunikasi satu arah, dua arah, maupun komunikasi kelompok, seseorang perlu terus melatih diri agar dapat menyampaikan gagasan dengan runtut, jelas, dan profesional (Firmansyah, 2024).

Salah satu *skill* penting yang perlu dimiliki oleh setiap mahasiswa adalah kemampuan untuk berbicara di depan umum. Kemampuan ini bukan hanya sekadar berbicara, tetapi juga mencakup bagaimana seseorang mampu menyampaikan ide, pendapat, atau informasi secara jelas, terstruktur, dan menarik di hadapan banyak orang. Mahasiswa yang terampil dalam berkomunikasi secara lisan biasanya akan lebih percaya diri saat berada di situasi yang menuntut interaksi sosial atau akademik di depan umum, seperti saat presentasi, diskusi, atau menyampaikan pendapat dalam forum resmi maupun informal (Fitri, 2017). Kemampuan berbicara yang baik memberikan banyak keuntungan, salah satunya adalah kemudahan dalam menjalin hubungan dengan orang lain, baik di lingkungan kampus seperti dengan dosen dan teman sejawat, maupun di luar kampus seperti dalam kegiatan organisasi, magang, atau saat terlibat di masyarakat. Mahasiswa yang memiliki keterampilan komunikasi tinggi umumnya lebih terbuka, mudah dipahami, dan mampu menyesuaikan diri dengan berbagai konteks sosial.

Namun, nyatanya masih banyak mahasiswa mengalami kecemasan saat harus tampil di depan khalayak, seperti gemetar, detak jantung meningkat, dan kehilangan fokus (pikiran sendiri). Kecemasan berbicara di depan umum, atau *public speaking anxiety*, adalah bentuk kecemasan sosial yang dapat menghambat potensi dan kepercayaan diri mahasiswa dalam berkomunikasi secara efektif. Jika tidak ditangani dengan baik, kecemasan ini dapat menurunkan performa akademik, membatasi partisipasi dalam organisasi, dan menimbulkan perasaan rendah diri (Bukhori, 2016).

Penelitian yang pernah dilakukan Eliza dkk, ditemukan bahwa masih banyak mahasiswa yang mengalami kecemasan dan kurang percaya diri saat berbicara di depan umum. Gejala yang muncul pada mahasiswa seperti gangguan psikis dan fisik yang mengakibatkan jantung berdebar, gemetar, berkeringat, serta merasa cemas dan tidak percaya diri ketika harus berbicara di kelas. Kecemasan ini disebabkan oleh pengalaman tarumatis di masa lalu, kebiasaan komunikasi yang minim di rumah,

serta kecenderungan untuk menyelesaikan masalah sendiri tanpa bertanya. Penyebab kecemasan berbicara di depan umum ini dipengaruhi oleh tiga faktor yaitu, kepribadian individu introvert cenderung lebih tinggi kecemasannya dibanding ekstrovert. Kemudian, gaya berpikir individu dengan intuisi lebih berani dan toleran terhadap perbedaan, sehingga lebih rendah kecemasannya dibanding yang berpikir sensorik. Serta, pola pikir positif mempunyai kecemasan yang lebih rendah daripada individu yang berpola pikir negatif karena melihat segala hal dari segi positif dan dapat mengendalikan emosinya. Sedangkan individu dengan pola pikir negatif lebih menggunakan perasaannya dan lebih mudah stress (Utami, dkk., 2021).

Berdasarkan hasil observasi dan asesmen awal dalam layanan konseling kelompok yang dilakukan terhadap delapan mahasiswa dari berbagai jurusan, ditemukan bahwa hampir seluruh peserta mengalami kecemasan yang signifikan dalam situasi berbicara di depan publik. Mereka memiliki pengalaman traumatis, pola pikir negatif terhadap kemampuan diri sendiri, serta rasa takut akan penilaian dari orang lain. Salah satu mahasiswa bahkan mengalami gejala kecemasan seperti mual, sakit perut, dan keinginan untuk menghindari tugas presentasi karena merasa tidak layak tampil. Kondisi ini jika dibiarkan dapat berdampak serius terhadap perkembangan akademik dan sosial mahasiswa. Kecemasan yang dialami mahasiswa saat berbicara di depan umum, yang berdampak pada rendahnya rasa percaya diri dan terganggunya fungsi akademik serta sosial mereka. Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang tidak hanya menyasar gejala kecemasan, tetapi juga akar penyebabnya.

Salah satu pendekatan yang efektif adalah *Cognitive Behavioral Therapy* (selanjutnya CBT). CBT fokus pada identifikasi dan perubahan pikiran negatif serta perilaku tidak adaptif. Ketika diterapkan dalam konseling kelompok, CBT tidak hanya membantu individu mengatasi kecemasan secara pribadi, tetapi juga memberikan dukungan sosial melalui interaksi dengan anggota kelompok yang mengalami masalah serupa (Rengganawati, 2024). CBT merupakan salah satu pendekatan konseling yang dirancang secara sistematis untuk membantu individu dalam mengatasi berbagai masalah psikologis, terutama yang berkaitan dengan kecemasan, pikiran negatif, dan perilaku yang tidak adaptif. Terapi ini berfokus pada bagaimana cara seseorang berpikir (kognitif), merasakan (emosi), dan bertindak (perilaku) dalam menghadapi situasi tertentu. CBT bertujuan utama untuk mengubah pola pikir yang keliru atau irasional dan kebiasaan perilaku maladaptif yang selama ini justru memperburuk kondisi psikologis klien. Melalui proses restrukturisasi kognitif, klien dibimbing untuk mengenali pikiran-pikiran otomatis negatif yang muncul dalam diri mereka, kemudian menantanginya dan menggantinya dengan cara berpikir yang lebih realistis, rasional, dan positif. Salah satu kekuatan utama dari pendekatan. Dengan kata lain, CBT melihat bahwa pikiran seseorang menentukan perasaan dan perilakunya, sehingga dengan mengubah cara berpikir, seseorang juga dapat mengubah cara ia merasa dan bertindak dalam kehidupan sehari-hari. Dalam konteks gangguan kecemasan, termasuk kecemasan berbicara di depan umum, CBT telah terbukti efektif. (Widayanti, dkk., 2025).

Oleh karena itu, dalam penelitian ini menggunakan pendekatan CBT. Penelitian ini berfokus pada bagaimana layanan konseling kelompok berbasis CBT dapat membantu mengurangi kecemasan tersebut melalui perubahan pola pikir, penguatan emosi positif, dan peningkatan kemampuan berbicara secara bertahap. Serta dapat membangun perilaku yang lebih adaptif dan percaya diri dalam menghadapi situasi berbicara di depan umum. Melalui dinamika kelompok, mahasiswa juga mendapatkan dukungan emosional dari teman-teman yang mengalami masalah serupa, sehingga proses pemulihan berjalan lebih efektif. CBT yang diterapkan dalam konseling kelompok memberikan manfaat tambahan berupa dukungan sosial dan dinamika kelompok yang positif. Mahasiswa merasa lebih terbuka, layanan ini dilakukan secara sistematis melalui tiga sesi yang mencakup pengenalan diri dan identifikasi masalah, restrukturisasi kognitif, serta penguatan dan simulasi berbicara.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain eksperimen semu (*quasi experiment*) yang bertujuan untuk mengetahui efektivitas layanan konseling kelompok berbasis CBT dalam menurunkan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa. Desain yang digunakan adalah *non-equivalent control group design*, di mana terdapat dua kelompok yaitu kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan berupa konseling kelompok berbasis CBT, dan kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan apapun. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif di salah satu perguruan tinggi di Indonesia, dengan kriteria memiliki tingkat kecemasan tinggi saat berbicara di depan umum berdasarkan hasil pretest. Sampel dipilih secara *purposive* sebanyak 8 mahasiswa yang kemudian dibagi menjadi dua kelompok secara seimbang. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui pemberian skala kecemasan berbicara di depan umum yang dikembangkan berdasarkan indikator-indikator seperti reaksi fisik (misalnya tangan gemetar, jantung berdebar), reaksi kognitif (pikiran negatif), dan perilaku (menghindari presentasi). Data dianalisis menggunakan uji-t (*paired sample t-test* dan *independent sample t-test*) untuk melihat efektivitas perlakuan yang diberikan. Hasil analisis data menjadi dasar untuk menilai apakah penerapan konseling kelompok dengan pendekatan CBT efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan berbicara di depan umum mahasiswa.

Hasil dan Pembahasan

Penelitian ini menunjukkan bahwa kecemasan berbicara di depan umum adalah bentuk dari kecemasan sosial yang ditandai dengan munculnya reaksi psikologis, fisiologis, dan perilaku yang tidak nyaman ketika individu diminta berbicara di hadapan banyak orang. Ciri-ciri umum yang dialami oleh mahasiswa yang mengalami kecemasan ini meliputi jantung berdebar kencang, tangan gemetar, keringat dingin, mual, kesulitan berkonsentrasi, hingga keinginan kuat untuk menghindar

dari situasi berbicara secara kognitif, mahasiswa juga mengalami pikiran negatif seperti merasa tidak layak, takut membuat kesalahan, atau takut ditertawakan audiens.

Bentuk kecemasan ini tidak hanya berdampak pada performa saat tampil, tetapi juga dapat menurunkan rasa percaya diri dan menghambat perkembangan diri mahasiswa dalam jangka panjang, baik di dunia akademik maupun sosial. Secara kognitif, mereka mengalami pikiran negative seperti rasa takut akan penilaian orang lain, keraguan pada kemampuan diri sendiri, dan ekspektasi gagal. Gejala ini sejalan dengan bentuk kecemasan sosial yang umum terjadi pada individu yang belum memiliki kesiapan mental dan strategi menghadapi situasi berbicara di hadapan public.

Berdasarkan hasil asesmen dan wawancara mendalam yang dilakukan terhadap para responden, penyebab kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa dapat dikategorikan ke dalam dua kelompok besar, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Identifikasi ini didasarkan pada pengakuan langsung mahasiswa mengenai pengalaman mereka, pola pikir yang muncul menjelang dan saat berbicara, serta konteks sosial dan akademik yang memengaruhi tingkat kecemasan mereka.

1. Faktor Internal

Faktor internal dalam penelitian ini berkaitan dengan aspek psikologis, emosional, dan keterampilan individu yang berasal dari dalam diri mahasiswa itu sendiri. Hasil wawancara menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami kombinasi dari beberapa faktor berikut:

- a. Kurangnya Kepercayaan Diri, responden mengaku tidak yakin dengan kemampuannya sendiri, merasa inferior dibandingkan teman-temannya, dan memiliki ekspektasi bahwa mereka akan gagal ketika berbicara. Hal ini memperkuat perasaan ragu dan ketakutan sebelum tampil.
- b. Konsep Diri Negatif, banyak mahasiswa memiliki citra diri yang rendah, merasa tidak layak tampil atau beranggapan bahwa mereka tidak memiliki kemampuan komunikasi yang baik. Mereka cenderung membandingkan diri dengan orang lain dan memandang diri secara negatif.
- c. Pola Pikir Negatif dan *Overthinking*, sebagian besar responden melaporkan terjebak dalam dialog internal negatif (*negative self-talk*), seperti membayangkan akan lupa materi, ditertawakan, atau membuat kesalahan fatal. Pikiran-pikiran ini sering kali muncul berulang kali dan sulit dikendalikan, bahkan jauh sebelum momen tampil tiba.
- d. Pengalaman Traumatis, beberapa mahasiswa mengaitkan kecemasan mereka dengan pengalaman masa lalu yang tidak menyenangkan, seperti ditertawakan saat presentasi, ditegur dosen, atau merasa dipermalukan di depan umum. Trauma ini menciptakan luka psikologis yang membuat mereka enggan mengulangi pengalaman serupa.
- e. Minimnya Kemampuan Komunikasi Ekspresif, banyak responden mengakui kesulitan dalam menyusun kata, berbicara spontan, atau mengungkapkan pikiran dengan jelas.

Ketidakmampuan ini memperkuat rasa gugup dan mendorong mereka untuk lebih memilih diam dalam diskusi.

2. Faktor Eksternal

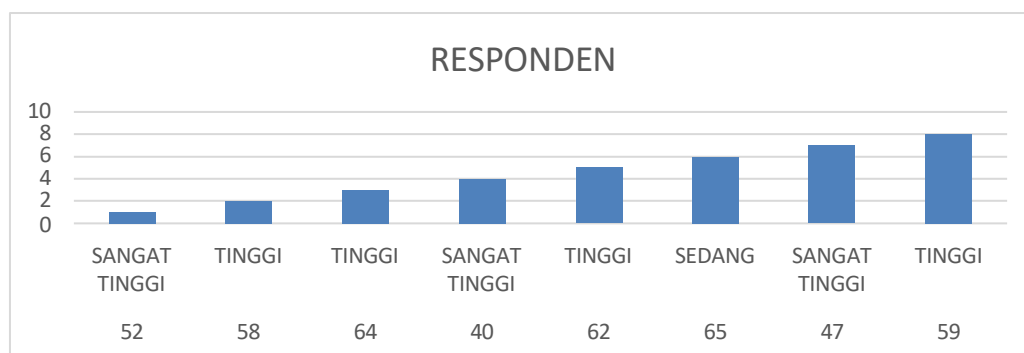
Faktor eksternal mencakup lingkungan sosial dan pengalaman akademik mahasiswa yang kurang mendukung pembentukan kepercayaan diri dan keterampilan berbicara di depan umum:

- a. Kurangnya Dukungan Sosial, mahasiswa yang tidak memiliki dukungan dari teman, keluarga, atau dosen, lebih rentan terhadap kecemasan. Mereka merasa sendirian, tidak dipahami, dan takut membuat kesalahan karena tidak ada jaminan akan diterima atau dimaklumi oleh lingkungannya.
- b. Minimnya Keterlibatan dalam Organisasi, responden yang tidak aktif dalam kegiatan organisasi atau komunitas kampus cenderung tidak terbiasa berbicara dalam forum. Ketidadaan pengalaman ini membuat mereka merasa asing dan tidak nyaman saat harus berbicara di depan umum.
- c. Tidak Terlatihnya Keterampilan Komunikasi Formal, mahasiswa yang tidak pernah atau jarang mendapatkan pelatihan presentasi, public speaking, atau diskusi akademik mengalami kesulitan besar ketika dihadapkan pada tuntutan berbicara di kelas atau forum resmi lainnya.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menegaskan bahwa kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa bukanlah kondisi yang muncul secara tiba-tiba atau tanpa sebab, melainkan merupakan akumulasi dari berbagai faktor internal dan eksternal yang saling memengaruhi dan memperkuat satu sama lain. Faktor internal seperti rendahnya kepercayaan diri, pola pikir negatif, pengalaman traumatis, dan keterbatasan dalam kemampuan komunikasi, berpadu dengan faktor eksternal seperti kurangnya dukungan sosial, minimnya keterlibatan organisasi, serta kurangnya pelatihan formal dalam berbicara di depan publik. Kombinasi faktor-faktor ini menciptakan lingkungan psikologis yang rawan terhadap kecemasan sosial, khususnya dalam konteks situasi berbicara di hadapan orang banyak. Oleh karena itu, pendekatan penanganan kecemasan berbicara di depan umum perlu bersifat holistik, sistematis, dan terintegrasi, tidak hanya menyasar gejala permukaan, tetapi juga akar permasalahan yang mendasarinya. Salah satu pendekatan yang terbukti efektif dalam mengatasi kecemasan sosial adalah CBT. Pendekatan ini bekerja secara simultan pada tiga domain utama, yaitu *kognitif* (pola pikir), *emosional* (regulasi emosi), dan *perilaku* (tindakan konkret dalam menghadapi ketakutan), sehingga dapat membantu individu secara menyeluruh dan berkelanjutan.

Penelitian ini secara khusus bertujuan untuk mengetahui efektivitas layanan konseling kelompok dengan pendekatan CBT dalam menurunkan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa. Untuk mengukur tingkat kecemasan, peneliti menggunakan instrumen angket dengan 30

item pernyataan negatif yang mencerminkan gejala kecemasan dalam dimensi fisik, kognitif, dan emosional. Angket ini diisi oleh 8 responden dan disusun menggunakan skala Likert 4 poin dengan skoring terbalik, mengingat semua item mengukur kecenderungan negatif. Dalam skala ini, skor yang lebih tinggi mencerminkan tingkat kecemasan yang lebih rendah, sedangkan skor yang lebih rendah menunjukkan kecemasan yang tinggi. Hasil awal sebelum pemberian layanan menunjukkan bahwa mayoritas responden memperoleh skor yang relatif rendah. Hal ini mengindikasikan bahwa mereka mengalami gejala kecemasan yang cukup tinggi, seperti tangan gemetar, keringat dingin, pikiran kosong, detak jantung cepat, dan perasaan tidak layak atau takut dinilai negatif. Temuan ini semakin memperkuat asumsi bahwa masalah kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa merupakan isu yang nyata dan perlu ditangani secara serius. Data lebih lanjut mengenai perubahan skor setelah intervensi dapat dilihat pada tabel berikut ini



Berdasarkan hasil refleksi, observasi, dan analisis terhadap *worksheet* klien, dapat disimpulkan bahwa pendekatan CBT telah menghasilkan perubahan yang nyata dan signifikan pada mahasiswa yang mengalami kecemasan berbicara di depan umum. Perubahan tersebut tidak hanya tampak dari penurunan gejala kecemasan secara umum, tetapi juga menyentuh aspek-aspek spesifik dalam diri mahasiswa, yaitu aspek kognitif, emosional, dan perilaku. Terdapat tiga aspek perubahan utama pada penelitian ini, diantaranya:

1. Aspek Kognitif (Pola Pikir), Setelah mengikuti sesi konseling kelompok dengan pendekatan CBT, mahasiswa mulai mampu mengidentifikasi pola pikir negatif yang selama ini memperburuk kecemasan mereka. Melalui latihan *cognitive restructuring*, mereka belajar untuk mempertanyakan validitas pikiran-pikiran otomatis seperti "saya pasti akan gagal" atau "semua orang akan menertawakan saya". Pikiran tersebut secara bertahap digantikan dengan pikiran yang lebih rasional dan konstruktif, misalnya "saya sudah berlatih dan mempersiapkan diri" atau "saya tidak harus sempurna untuk bisa tampil baik". Proses ini menunjukkan adanya peningkatan kesadaran metakognitif serta kemampuan *self-monitoring* yang lebih baik.
2. Aspek Emosional (Regulasi Emosi), Mahasiswa melaporkan adanya penurunan emosi negatif seperti rasa takut, malu, gugup, dan tegang yang sebelumnya muncul saat harus tampil di depan umum. Dalam proses konseling, mereka juga dilatih teknik relaksasi dan pernapasan yang membantu mengendalikan reaksi emosional saat menghadapi situasi yang dianggap menegangkan. Mahasiswa menjadi lebih tenang, tidak panik saat berbicara, serta mampu mengelola perasaan tidak nyaman dengan cara yang lebih adaptif. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi CBT efektif dalam meningkatkan keterampilan regulasi emosi yang krusial dalam mengatasi kecemasan.
3. Aspek Perilaku (Tindakan Nyata), dari sisi perilaku, terlihat perubahan signifikan pada sikap dan respons mahasiswa terhadap situasi berbicara di depan umum. Mereka yang sebelumnya cenderung menghindari forum bicara atau memilih diam dalam diskusi, kini mulai berani menyampaikan pendapat, aktif bertanya, dan mengikuti simulasi berbicara secara sukarela. Beberapa mahasiswa bahkan melaporkan telah berhasil melakukan presentasi di kelas tanpa mengalami gangguan besar akibat kecemasan. Hal ini menunjukkan peningkatan keberanian, kepercayaan diri, serta kesiapan untuk menghadapi tantangan komunikasi secara langsung.

Implikasi Temuan pada penelitian ini memberikan sebuah erubahan positif ini menunjukkan bahwa konseling kelompok berbasis CBT memiliki efektivitas tinggi dalam menurunkan kecemasan berbicara di depan umum, terutama karena pendekatan ini menysasar akar penyebab dari kecemasan secara menyeluruh. Dinamika kelompok yang suportif juga turut mempercepat proses pemulihan, karena mahasiswa merasa didengar, dimengerti, dan mendapatkan dukungan dari rekan-rekan yang mengalami hal serupa.

Kesimpulan

Penelitian ini membuktikan bahwa layanan konseling kelompok dengan pendekatan CBT efektif dalam menurunkan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa. Intervensi ini tidak hanya berhasil mengurangi gejala kecemasan secara umum, tetapi juga memberikan dampak positif pada aspek kognitif, emosional, dan perilaku mahasiswa. Melalui proses restrukturisasi kognitif,

penguatan emosi positif, serta latihan berbicara secara bertahap dalam dinamika kelompok, mahasiswa mampu mengenali dan mengubah pola pikir negatif, meningkatkan rasa percaya diri, serta membangun perilaku yang lebih adaptif dalam menghadapi situasi *public speaking*. Faktor-faktor internal seperti rendahnya kepercayaan diri, pola pikir negatif, pengalaman traumatis, dan keterbatasan kemampuan komunikasi, serta faktor eksternal seperti kurangnya dukungan sosial, minimnya pengalaman organisasi, dan kurangnya pelatihan formal, menjadi penyebab utama kecemasan berbicara di depan umum. Pendekatan CBT yang bersifat holistik dan terintegrasi mampu menjawab kebutuhan penanganan kecemasan secara menyeluruh, tidak hanya pada gejala permukaan tetapi juga akar permasalahan yang mendasarinya.

Kecemasan berbicara di depan umum bukanlah masalah yang muncul secara tiba-tiba, melainkan akumulasi dari berbagai faktor internal dan eksternal yang saling memengaruhi. Oleh karena itu, penanganan kecemasan ini harus dilakukan secara holistik, sistematis, dan terintegrasi, tidak hanya menasar gejala permukaan, tetapi juga akar permasalahan yang mendasarinya. Layanan konseling kelompok dengan pendekatan CBT sangat direkomendasikan untuk diterapkan secara lebih luas di lingkungan kampus sebagai upaya preventif dan kuratif dalam mengatasi kecemasan berbicara di depan umum. Selain itu, penting bagi institusi pendidikan untuk memberikan pelatihan keterampilan komunikasi, memperkuat dukungan sosial, serta mendorong keterlibatan mahasiswa dalam berbagai kegiatan organisasi untuk membangun kepercayaan diri dan kemampuan *public speaking* secara berkelanjutan.

Secara keseluruhan, artikel ini menegaskan bahwa kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa merupakan isu nyata yang perlu perhatian serius. Pendekatan konseling kelompok berbasis CBT terbukti efektif dan dapat menjadi solusi strategis untuk membantu mahasiswa mengatasi hambatan kecemasan, sehingga mereka dapat berkembang secara optimal baik di bidang akademik maupun sosial. Kecemasan tersebut dipengaruhi oleh faktor internal seperti rendahnya kepercayaan diri, pola pikir negatif,

Referensi

- Bukhori, B. (2016). Kecemasan berbicara di depan umum ditinjau dari kepercayaan diri dan keaktifan dalam organisasi kemahasiswaan. *Jurnal Komunikasi Islam*, 6(1), 158-186.
- Firmansyah, A. D. (2024). Pengaruh pemberian Cognitive Behavior Therapy (CBT) terhadap penurunan kecemasan berbicara pada mahasiswa psikologi. *Maliki Interdisciplinary Journal*, 2(1), 360-366.
- Fitri, D. (2017). Efektivitas cognitive behavior therapy untuk menurunkan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 10(1).
- Oktarisa, F., Utami, E. S., & Agustin, L. T. (2021). Virtual Reality Berbasis Cognitive Behavior Therapy Untuk Menurunkan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum. *Ikhtisar: Jurnal Pengetahuan Islam*, 1(1), 73-87.
- Rengganawati, H. (2024). Kecemasan dalam berbicara di depan umum pada kalangan mahasiswa berusia 17-22 tahun. *Indonesian Journal of Digital Public Relations (IJDPR)*, 2(2), 60-76.
- Widayanti, L., Hadi, A., Hasanah, M., & Sundafa, A. (2025). Teknik Cognitive Behavior Therapy Untuk Mengetahui Kecemasan Pada Siswa. *Jurnal Consulenza: Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi*, 8(1), 91-99.