

***Cognitive Behaviour Therapy* untuk Mereduksi Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Mahasiswa: *Naratif Literature Review***

**Lilis<sup>1</sup>, Herdi<sup>2</sup>, Happy Karlina Marjo<sup>3</sup>**

Program Magister Studi Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Jakarta, Indonesia<sup>1</sup>

Program Magister Studi Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Jakarta, Indonesia<sup>2</sup>

Program Magister Studi Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Jakarta, Indonesia<sup>3</sup>

E-mail: [lilis\\_1108822010@mhs.unj.ac.id](mailto:lilis_1108822010@mhs.unj.ac.id)<sup>1</sup>, [herdi@unj.ac.id](mailto:herdi@unj.ac.id)<sup>2</sup>, [hkarlina@unj.ac.id](mailto:hkarlina@unj.ac.id)<sup>3</sup>

Correspondent Author: Lilis, [lilis\\_1108822010@mhs.unj.ac.id](mailto:lilis_1108822010@mhs.unj.ac.id)

Doi: [10.31316/gcouns.v8i3.5968](https://doi.org/10.31316/gcouns.v8i3.5968)

**Abstrak**

Kemampuan berbicara di depan umum adalah keterampilan penting bagi mahasiswa, namun hal ini seringkali menimbulkan kecemasan dan tantangan bagi mereka. Kecemasan berbicara di depan umum tidak bisa dianggap wajar jika terjadi terus menerus dan berlebihan. Maka perlu dilakukan intervensi agar dapat mengurangi kecemasan yang dialami. Salah satu teknik yang dibuktikan efektif mereduksi kecemasan berbicara di depan umum adalah *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT). Tujuan penelitian ini adalah untuk mengintegrasikan temuan kunci dari berbagai sumber literatur tentang intervensi kecemasan berbicara dengan menggunakan CBT. Metode penelitian ini adalah penelitian *narrative literature review*. Topik penelitian yang dibahas berupa CBT untuk mereduksi kecemasan mahasiswa berbicara di depan umum. Berdasarkan berbagai penelitian dapat disimpulkan bahwa CBT efektif untuk mereduksi kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa.

**Kata kunci:** *cognitive behaviour therapy*, kecemasan, mahasiswa

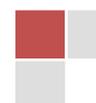
**Abstract**

*Public speaking is an important skill for university students, but it often creates anxiety and challenges for them. Public speaking anxiety cannot be considered normal if it occurs continuously and excessively. So it is necessary to intervene in order to reduce the anxiety experienced. One technique that has been proven effective in reducing public speaking anxiety is Cognitive Behaviour Therapy (CBT). The purpose of this study is to integrate key findings from various literature sources on public speaking anxiety intervention using CBT. This research method is a narrative literature review. The research topic discussed was CBT to reduce students' public speaking anxiety. Based on various studies, it can be concluded that CBT is effective to reduce public speaking anxiety in college students.*

**Keywords:** *cognitive behaviour therapy, anxiety, college student*

**Info Artikel**

Diterima Februari 2024, disetujui Mei 2024, diterbitkan Agustus 2024



## PENDAHULUAN

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 mengkomunikasikan gagasan, kehendak, perasaan, dan keinginan sesuai dengan konteks yang ada (Larosa & Iskandar, 2021). Tannen (2017) menyatakan berbicara sebagai cara manusia mengkomunikasikan pesan dan pemikiran melalui penggunaan bahasa verbal dan nonverbal. Bolton (2019) menegaskan berbicara adalah suatu tindakan yang membuat kita dapat menjalin hubungan dengan orang lain, berbagi pemikiran dan perasaan, serta mempengaruhi orang lain. Sementara itu, Pinke (2020) menguatkan bahwa berbicara adalah kemampuan manusia untuk menghasilkan dan memahami bahasa, serta menggunakan bahasa untuk berkomunikasi dengan 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 dapat membantu mahasiswa dalam mengembangkan kemampuan ini. Di kampus, mahasiswa dilatih berbicara depan kelas untuk mengembangkan kemampuan berbicara depan umum. Kemampuan berbicara di depan kelas adalah salah satu kemampuan yang harus dimiliki mahasiswa untuk dapat menyampaikan ide di hadapan teman-temannya.

Kemampuan berbicara menjadi sangat penting bagi seorang mahasiswa untuk dapat menyampaikan pendapatnya serta agar dapat terbangun komunikasi yang baik antar mahasiswa. Kemampuan berbicara 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).

Kemampuan berbicara merupakan hal penting bagi mahasiswa untuk menyampaikan ide di hadapan teman-temannya dan agar dapat mengikuti proses perkuliahan dengan baik. Namun, berbicara di depan umum masih menjadi tantangan bagi banyak mahasiswa. Mereka mengalami kecemasan yang berlebihan, seperti takut dilihat orang lain, takut salah berbicara, takut dikoreksi, takut diolok-olok, dan masih banyak lagi. Kecemasan ini menjadi hambatan dalam berbicara di depan umum.

Berbicara di depan umum tidaklah mudah bagi sebagian orang. Beberapa mengalami rasa malu, ketidaknyamanan, dan kehilangan kata-kata karena merasa gugup, bahkan dapat menyebabkan gangguan kecemasan yang mempengaruhi perilaku (Rahmawati, 2017). Menurut Philips (de Naor & Sitasari, 2021), kecemasan berbicara di depan umum merupakan ketidakmampuan seseorang untuk mengungkapkan pesan dengan baik, bukan disebabkan oleh kurangnya pengetahuan. Kondisi ini ditandai oleh reaksi psikologis dan fisiologis yang muncul saat berbicara di depan orang banyak.



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 atau 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).

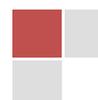
Untuk itu, kecemasan berbicara di depan umum tidak bisa dianggap wajar jika terjadi terus menerus dan berlebihan. Maka perlu dilakukan intervensi agar dapat membantu mahasiswa mereduksi kecemasan yang mereka alami ketika berbicara di depan umum. Sejalan dengan disampaikan (Kussainov et al., 2023), kecemasan memiliki dampak negatif pada keberhasilan individu, menyebabkan kinerja belajar yang lebih rendah, mengganggu komunikasi pembelajaran, dan berdampak negatif terhadap kualitas kerja sama pedagogis.

Salah satu teknik konseling yang banyak dibuktikan dalam berbagai penelitian efektif mereduksi kecemasan berbicara depan umum adalah teknik konseling CBT. 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. CBT bertujuan untuk mencapai perubahan emosi dan perilaku yang lebih positif melalui restrukturisasi kognitif dan perubahan sistem kepercayaan.

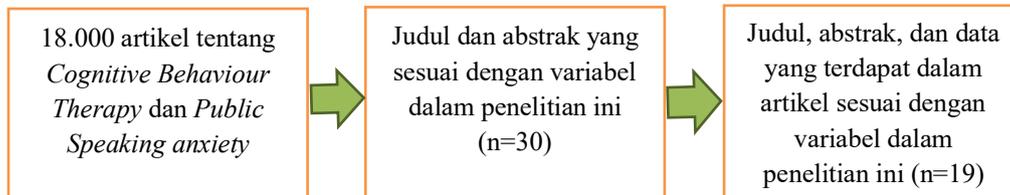
Penelitian ini menawarkan wawasan baru dalam mengatasi kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa melalui pendekatan CBT. Dengan menganalisis berbagai sumber literatur, penelitian ini menyajikan gambaran yang komprehensif tentang efektivitas CBT dalam mereduksi kecemasan berbicara di depan umum. Kebaruan penelitian ini terletak pada integrasi temuan-temuan kunci dari berbagai studi sebelumnya, yang tidak hanya menggambarkan pola-pola dan tren dalam penggunaan CBT untuk masalah ini, tetapi juga memberikan pemahaman yang lebih dalam tentang mekanisme kerja CBT dalam konteks kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa. Diharapkan, penelitian ini dapat menjadi landasan yang kuat untuk pengembangan intervensi yang lebih efektif dalam mengatasi kecemasan berbicara di depan umum pada populasi mahasiswa.

## METODE PENELITIAN

Studi ini termasuk dalam kategori *narrative literature review*, yaitu metode yang mengacu pada sintesis naratif yang komprehensif dari informasi yang telah dipublikasikan sebelumnya (Juntunen & Lehenkari, 2021) yang mengkaji tentang penggunaan CBT untuk mengurangi kecemasan mahasiswa saat berbicara di depan umum. Data sekunder diperoleh dari berbagai sumber seperti Google Scholar, Academia, Wiley Online Library, dan SAGE Journals menggunakan kata kunci yang sesuai dengan kriteria inklusi penelitian. Untuk membatasi pencarian dalam database, penelitian ini melakukan eksklusi terhadap artikel atau jurnal yang tidak membahas masalah CBT dan kecemasan berbicara di depan umum (*Public Speaking anxiety*). Adapun kriteria inklusi



artikel meliputi: a) artikel yang membahas penggunaan CBT sebagai intervensi untuk mengatasi kecemasan berbicara di depan umum, b) artikel yang diterbitkan antara bulan Januari 2015 hingga Mei 2023, dan c) artikel yang tersedia dalam bentuk teks lengkap. Dalam analisis data, digunakan pendekatan analisis tematik, yaitu suatu prosedur interpretatif yang membantu mengidentifikasi pola-pola dalam data dan memberikan pemahaman terhadap fenomena yang diteliti (Smith & Firth, 2011).



Gambar 1. Skema Penelusuran Artikel

Berdasarkan Gambar 1, ditemukan 18.000 artikel dengan variable CBT dan variable kecemasan berbicara di depan umum. Selanjutnya, total 18.000 artikel tersebut disaring menjadi 30 artikel berdasarkan variable penelitian. Terakhir, dari 30 artikel yang sesuai tersebut didapat 19 artikel yang sesuai dengan penelitian ini berdasarkan judul, abstrak, dan data.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berikut adalah tabel bahan kajian penelitian ini.

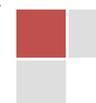
Tabel 1.

### Bahan Kajian CBT dalam Mereduksi Kecemasan Berbicara di Depan Umum

No	Nama Peneliti	Sampel	Variabel	Variabel diintervensi	Analisis data	Temuan utama
1.	Curry et al. (2020)	85 mahasiswa	CBT	<i>Speaking anxiety</i>	<i>correlati on and associati on analyses</i>	Kecemasan berbicara mahasiswa dapat dikurangi dengan menggunakan Teknik CBT
2.	Daniels et al. (2020)	1135 mahasiswa	CBT with VR	<i>Public speaking anxiety</i>	Sistemati ka review	Hasil studi menunjukkan bahwa 13 dari 14 penelitian menunjukkan bahwa CBT dengan VR efektif untuk mereduksi Public Speaking Anxiety.
3.	Hinojo-Lucena et al. (2020)	481 mahasiswa	CBT with virtual reality	<i>Public speaking anxiety students</i>	<i>a systemati c review methodology</i>	Hasil studi ini menunjukan bahwa CBT dengan menggunakan <i>virtual reality</i> efektif dalam mengurangi kecemasan berbicara di depan kelas pada mahasiswa.



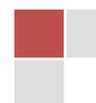
No	Nama Peneliti	Sampel	Variabel	Variabel diintervensi	Analisis data	Temuan utama
4.	Zacarin et al. (2019)	6 orang pelajar perempuan	<i>Behavioral Therapy and Virtual reality Exposure</i>	<i>Public Speaking anxiety</i>	<i>function al analysis and Behavior Analysis.</i>	Latihan pernapasan, analisis fungsional, dan prosedur penguatan diferensial yang dikombinasikan dengan paparan CBTVR secara bertahap berkontribusi untuk mengurangi kecemasan berbicara di depan umum dan meningkatkan perilaku koping.
6.	Kahlon et al. (2019)	27 anak muda	<i>Virtual reality exposure therapy</i>	<i>Public Speaking anxiety</i>	<i>SPSS Statistics version 24</i>	Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecemasan berbicara di depan umum pada remaja efektif di intervensi menggunakan VR berbasis CBT.
7.	Sarpourian et al. (2022)	30 pelajar	<i>Virtual reality</i>	<i>Public speaking anxiety</i>	<i>quasi-experimental study</i>	Temuan menunjukkan Public Speaking Anxiety efektif diintervensi dengan menggunakan <i>virtual reality</i> berbasis CBT
8.	Wu et al. (2021)		<i>virtual reality-assisted cognitive behavioral therapy (VRCBT)</i>	<i>Anxiety and depression</i>	<i>Methodological quality assessment was performed using the Cochrane risk of bias tool and GRADE</i>	VRCBT memiliki efek positif yang spesifik pada orang dengan gangguan kecemasan (kecemasan dan depresi). Dibandingkan dengan CBT standar, terapi serupa. Efek VRCBT dan Gangguan Kecemasan dapat dicapai dalam pengobatan gangguan kecemasan.
9.	Lindner et al. (2021)	25orang	<i>Virtual reality</i>	<i>Public speaking anxiety</i>	<i>single subject</i>	Terapi pemaparan VR berbasis CBT dapat efektif dalam kondisi perawatan rutin dan merupakan pendekatan yang menarik untuk uji coba implementasi dan



No	Nama Peneliti	Sampel	Variabel	Variabel diintervensi	Analisis data	Temuan utama
						efektivitas skala besar di masa depan.
10.	Åhs et al. (2020)		<i>CBT Treatment</i>	<i>Speech anxiety</i>	<i>Literature studies</i>	Gangguan kejiwaan yang berbeda seperti SAD dan kecemasan bicara adalah masalah besar bagi individu dan masyarakat kontemporer. Metode XAI alternatif hemat biaya untuk meningkatkan perawatan CBT yang ada.
11.	Zhou et al. (2021)	24 paratisipan	<i>Virtual reality based on CBT</i>	<i>Low self confidence in public speaking</i>	<i>Between-subjects experiment</i>	individu dengan kepercayaan diri rendah dalam keterampilan berbicara di depan umum dapat memperoleh manfaat lebih banyak pada evaluasi diri dari refleksi VR dengan HMD, sementara individu dengan bias diri negatif dapat mengurangi lebih banyak kecemasan dengan menggunakan avatar.
12.	Safir et al. (2012)	49 orang	<i>CBT and VRCBT</i>	<i>Public Speaking anxiety</i>	<i>Statistical analysis</i>	Hasil menunjukkan bahwa VRCBT adalah teknik yang efektif dan singkat, sama dengan CBT. Mereka menemukan bahwa kelompok VRCBT berjumlah 25 dan CBT berjumlah 24 sama-sama menunjukkan perubahan yang signifikan mengurangi kecemasan berbicara di depan umum
13.	Wallach et al. (2011)		<i>Virtual reality Exposure Therapy (VRE) in compariso</i>	<i>Public Speaking anxiety</i>	<i>Literature studies</i>	VRE dan CT terbukti sama efektifnya dengan CBT dalam mengurangi PSA (Public speaking anxiety). relatif terhadap kelompok kontrol,



No	Nama Peneliti	Sampel	Variabel	Variabel diintervensi	Analisis data	Temuan utama
			<i>n with Cognitive Therapy (CT) and with CBT</i>			dengan efek diferensial minimal di antara keduanya. Oleh karena itu, menggunakan salah satu teknik akan efektif dan cukup
14.	Wardhana et al. (2020)	10 orang	<i>virtual reality part of CBT</i>	<i>Anxiety disorder</i>	Analisis statistik	realitas virtual dapat digunakan sebagai bagian dari terapi CBT untuk orang yang menderita gangguan kecemasan sosial, khususnya mengenai keterampilan komunikasi mereka
15.	Wallach et al. (2009)	88 partisipan	VRCBT, CBT, and WLC	<i>Public speaking anxiety</i>	ANOVA	VRCBT dan CBT secara signifikan lebih efektif dari pada WLC dalam pengurangan kecemasan pada empat dari lima tindakan kecemasan, dan pada penilaian kecemasan diri subjek selama tugas perilaku. Hasil menunjukkan bahwa VRCBT adalah teknik yang efektif dan singkat, sama dengan CBT.
16.	(Villabø et al., 2018)	165 anak-anak	CBT	<i>Anxiety disorder children</i>	<i>Analisa statistic</i>	Di antara anak-anak dengan gangguan kecemasan, CBT individu dan kelompok mampu mengintervensi dengan efektif.
17.	Puspitasari & Rohmah, (2021)	7 pelajar	CBT	Public Speaking anxiety	<i>Hamilton Anxiety Rating Scale,</i> wawancara, FGD, dan observasi.	Hasil intervensi menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kecemasan berbicara di depan umum yang dialami mahasiswa sebelum dan sesudah mengikuti intervensi.
18.	Lestari et al. (2017)	20	CBT	<i>Public Speaking anxiety</i>	<i>The method used a</i>	Dapat disimpulkan bahwa pelatihan telah efektif meminimalkan



No	Nama Peneliti	Sampel	Variabel	Variabel diintervensi	Analisis data	Temuan utama
					<i>quantitative approach to analyzing data.</i>	kecemasan berbicara di depan umum, tetapi penelitian ini tidak dapat menunjukkan perbedaan efektivitas pelatihan antara kedua jenis kelamin
19.	Fitri, (2017a)	1 mahasiswa	CBT	<i>Public Speaking anxiety</i>	<i>Single case experimental</i>	Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa intervensi CBT berhasil menurunkan kecemasan berbicara di depan umum. Hal tersebut dapat dilihat pada perubahan skor SUD yang awalnya tinggi berada pada kategori rendah.

Dari 19 artikel yang berhasil dihimpun diatas, menunjukkan bahwa intervensi menggunakan CBT efektif untuk mengurangi kecemasan berbicara. Baik itu dengan menggunakan VR CBT maupun dengan CBT klasik. Keduanya sama sama menunjukkan perubahan signifikan terhadap subjek yang diintervensi.

CBT adalah bentuk terapi psikologis yang bertujuan untuk mengatasi perilaku yang tidak adaptif dan mengurangi penderitaan psikologis melalui perubahan pola pikir individu (Grebbe et al., 2010). Rosenvald menjelaskan bahwa dalam pendekatan ini, individu diajarkan untuk menyadari bahwa pola pikir negatif dapat menyebabkan penafsiran yang salah terhadap situasi dan memicu timbulnya emosi negatif. Akibatnya, pikiran dan emosi yang tidak tepat tersebut akan berdampak pada perilaku individu, sehingga diperlukan intervensi terapi psikologis untuk merubah pola pikir, perasaan, dan perilaku yang terkait (Arjadi, 2012).

Intervensi CBT dapat efektif digunakan untuk mengatasi kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa. Dalam kasus individu yang mengalami kecemasan tersebut, CBT menggabungkan teknik kognitif untuk mengatasi distorsi pikiran dan teknik behavioristik untuk mengelola kecemasan dan perilaku menghindar. Dalam berbagai penelitian, pendekatan kognitif dalam CBT digunakan untuk memodifikasi keyakinan atau pola pikir yang tidak sehat, sehingga individu dapat mengembangkan keyakinan dan pola pikir baru yang adaptif.

Intervensi CBT merupakan kombinasi pendekatan kognitif dan teknik behavioristik yang efektif dalam mengatasi kecemasan berbicara di depan umum. Pendekatan ini memberikan perubahan baik dalam pola pikir maupun perilaku, dengan pendekatan yang aktif, terarah, terstruktur, berorientasi pada tujuan, dan memiliki batas waktu yang jelas. Norton dan Hope dalam (Fitri, 2017) menjelaskan Beberapa komponen yang terdapat dalam CBT meliputi penyampaian informasi psikologis kepada individu, pendekatan yang bertujuan untuk mengubah pola pikir (*cognitive restructuring*), serta pendekatan



yang fokus pada perubahan perilaku (*exposure*). Selain itu, terdapat juga metode tambahan berupa latihan relaksasi dan teknik pemantauan diri.

Tahapan dalam intervensi CBT untuk menangani kecemasan berbicara menurut (Weaver II, 2013) dapat mencakup beberapa langkah berikut.

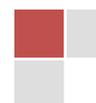
1. Penilaian Awal atau assesment: Evaluasi dan penilaian awal terhadap tingkat kecemasan mahasiswa, pemahaman tentang situasi berbicara di depan umum, dan faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan mereka.
2. Pendidikan dan Penjelasan: Memberikan edukasi kepada mahasiswa tentang kecemasan dan mekanisme respons tubuh yang terkait, serta menjelaskan pentingnya berbicara di depan umum dalam pengembangan pribadi dan akademik.
3. Identifikasi Pikiran dan Perasaan: Membantu mahasiswa mengidentifikasi pikiran negatif dan distorsi kognitif yang muncul saat mereka berbicara di depan umum, serta mengenali perasaan yang terkait.
4. Penggantian Pikiran Negatif: Menggantikan pikiran negatif dan tidak akurat dengan pikiran yang lebih realistis dan positif. Mengajarkan mahasiswa untuk mengevaluasi dan menantang pikiran-pikiran negatif mereka.
5. Pelatihan Keterampilan: Memberikan keterampilan dan strategi untuk mengatasi kecemasan, seperti teknik pernapasan, relaksasi, visualisasi, dan pemecahan masalah. Melatih mahasiswa dalam mengatur kecemasan dan meningkatkan kepercayaan diri.
6. Pemantauan dan Pemberian Tugas: Memantau kemajuan mahasiswa dalam mengatasi kecemasan berbicara di depan umum. Memberikan tugas-tugas bergradasi yang melibatkan berbicara di depan kelompok kecil atau kelas, secara bertahap meningkatkan eksposur mahasiswa terhadap situasi yang menantang.
7. Evaluasi dan Pemantauan Lanjutan: Mengevaluasi hasil dan kemajuan mahasiswa dalam mengatasi kecemasan berbicara di depan umum. Melakukan penyesuaian terapi jika diperlukan.

Intervensi CBT yang dilakukan oleh Wahidah dan Adam terbukti efektif dalam mengubah pikiran, keyakinan, dan emosi negatif yang dialami oleh subjek. Subjek menjadi menyadari bahwa kecemasan yang sering muncul berasal dari pikiran negatif dan asumsi yang dibuatnya sendiri, yang sebenarnya belum terbukti kebenarannya. Setelah intervensi, subjek mulai mampu menggunakan teknik-teknik untuk menghadapi pikiran negatif yang muncul dan memperoleh keseimbangan dan keadilan dalam berpikir tentang situasi (Wahidah & Adam, 2019).

Penerapan CBT berbasis *virtual reality* (VRCBT) terbukti memberikan dampak positif dalam mengatasi gangguan kecemasan berbicara di depan umum. Melalui sepuluh kali pertemuan terapi, subjek mengalami penurunan tingkat kecemasan yang mereka rasakan saat berbicara di depan umum (Utami & Oktarisa, 2021).

Lindegaard et al. (2020) dalam hasil penelitiannya menyatakan bahwa depresi dan kecemasan dalam berbicara yang dihadapi oleh imigran arab di swedia dapat direduksi dengan menggunakan intervensi konseling CBT. Curry et al. (2020) pun mendapatkan kesimpulan yang sama dalam penelitiannya bahwa kecemasan ketika berbicara di depan umum pada mahasiswa terbukti dapat dikurangi dengan mengintervensi mahasiswa tersebut dengan pendekatan CBT.

Lestari et al. (2017) menyatakan bahwa CBT terbukti efektif mereduksi kecemasan mahasiswa ketika berbicara di depan kelas tetapi menurutnya dalam penelitiannya Annisa tidak dapat membuktikan bahwa CBT untuk kecemasan berbicara di depan kelas itu lebih efektif untuk menangani mahasiswa atau siswi dalam mereduksi kecemasan mahasiswa dalam berbicara di depan kelas. artinya menurut Annisa CBT tetap efektif baik



diintervensi pada jenis kelamin laki-laki maupun perempuan. Menurut Dian Fitri (2017), intervensi CBT terbukti efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan berbicara di depan umum. Partisipan penelitian yang awalnya memiliki tingkat kecemasan yang tinggi mengalami perubahan signifikan setelah menjalani sesi terapi individu selama 12 minggu. Evaluasi subjek menunjukkan perubahan yang lebih baik dalam pikiran, perasaan, perilaku, dan kondisi fisiologis. Mereka tidak lagi menghindar atau berperilaku aman, melainkan tampil dengan percaya diri dan menilai diri mereka secara positif. Hasil penelitian tersebut menunjukkan penurunan tingkat kecemasan dan peningkatan kepercayaan diri saat berbicara di depan umum setelah mengikuti intervensi CBT.

Dalam penelitian dijelaskan bahwa faktor-faktor yang memengaruhi kecemasan dalam berbicara di depan umum dapat dibagi menjadi dua kategori, yaitu faktor internal yang berasal dari dalam diri individu seperti pengalaman, keterampilan berbicara, harga diri, asertifi, efikasi diri, pola pikir positif atau negatif, dan kemampuan berpikir rasional. Sementara itu, faktor eksternal berasal dari lingkungan sekitar individu seperti jumlah orang, sikap audiens, tingkat keakraban, status sosial, penilaian orang lain, dan perbedaan audiens. Beberapa faktor yang dapat menyebabkan kecemasan berbicara di depan umum termasuk faktor biologis, pikiran negatif, perilaku menghindar, respons emosional, pengalaman negatif masa lalu, keterampilan berbicara, harga diri, asertif, efikasi diri, jumlah orang, sikap audiens, tingkat keakraban, status sosial, penilaian orang lain, dan perbedaan audiens (Ernawati & Fatma, 2012).

Kahlon et al. (2019) yang mengadakan penelitian untuk para remaja dengan masalah kecemasan berbicara di depan umum mendapatkan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa kecemasan berbicara di depan umum pada remaja efektif di intervensi menggunakan *virtual reality* berbasis CBT. Hinojo-Lucena et al. (2020) dalam hasil penelitiannya juga menyatakan bahwa hasil studi ini menunjukkan bahwa CBT dengan menggunakan *virtual reality* efektif dalam mengurangi kecemasan berbicara di depan kelas pada mahasiswa. Sejalan dengan itu penelitian yang dilakukan oleh Daniels et al. (2020) melalui penelitian literature review menyatakan bahwa 13 dari 14 penelitian yang mereka teliti membuktikan hasil yang positif bahwa CBT dengan teknik *virtual reality* efektif untuk mereduksi kecemasan mahasiswa ketika berbicara di depan kelas. Akan tetapi masih menurut MM Daniels bahwa diantara penelitian-penelitian tersebut belum ada yang menyebutkan dengan tepat berapa kali atau berapa lama intervensi kecemasan mahasiswa dalam berbicara di depan kelas itu dilakukan dengan teknik *virtual reality* itu dilakukan sehingga bisa mendapatkan hasil yang maksimal.

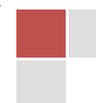
## KESIMPULAN

Berdasarkan berbagai penelitian yang telah dilaksanakan para ahli CBT efektif untuk mengurangi kecemasan berbicara di depan umum. Baik itu menggunakan CBT teknik *virtual reality* maupun dengan menggunakan CBT teknik klasik. Untuk penelitian selanjutnya menurut penulis, perlu dilakukan telaah lebih lanjut terkait lama waktu intervensi. Artinya perlu dilakukan penelitian khusus terkait waktu berapa lama intervensi CBT perlu diterapkan untuk melihat hasil yang maksimal pada mahasiswa sehingga mahasiswa benar-benar tidak lagi mengalami kecemasan ketika berbicara di depan umum.



## DAFTAR PUSTAKA

- Åhs, F., Mozelius, P., & Dobsław, F. (2020). Artificial intelligence supported cognitive behavioral therapy for treatment of speech anxiety in virtual reality environments. *Proceedings of the European Conference on the Impact of Artificial Intelligence and Robotics, ECIAIR 2020*, 1–6. <https://doi.org/10.34190/EAIR.20.030>
- Arjadi, R. (2012). Terapi kognitif-perilaku untuk menangani depresi pada lanjut usia. Skripsi tidak dipublikasikan. Fakultas Psikologi UI.
- Beck, A. T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. International Universities Press.
- Bolton, R. (2019). *People Skills: How to Assert Yourself, Listen to Others, and Resolve Conflicts*. Simon and Schuster.
- 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>
- Daniels, M. M., Palaoag, T., & Daniels, M. (2020). Efficacy of virtual reality in reducing fear of public speaking: A systematic review. *IOP Conference Series: Materials Science and Engineering*, 803(1), 0–6. <https://doi.org/10.1088/1757-899X/803/1/012003>
- 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/Shes> p-ISSN 2620-9284 e-ISSN 2620-9292, 5(Snip 2021), 1–23.
- Ernawati, & Fatma. (2012). Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan berbicara di depan umum. *Jurnal Psikologi*, 39(2), 140-150.
- Firmansyah, M. B. (2018). Model Pembelajaran Diskusi Berbasis Perilaku Berliterasi Untuk Keterampilan Berbicara. *Jurnal Ilmiah Edukasi & Sosial*, 8(2), 119–125.
- Fitri, D. (2017a). Efektivitas Cognitive Behavior Therapy Untuk Mahasiwa. *Jurnal Psikologi*, 10(1), 64–73. <https://ejournal.gunadarma.ac.id/index.php/psiko/article/view/1635>
- Fitri, D. (2017b). Efektivitas Cognitive Behavior Therapy Untuk Menurunkan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiwa. *Jurnal Ilmiah Psikologi Gunadarma*, 10(1), 65–73.
- Grebb, J. A., Kaplan, H. I., & Sadock, B. J. (2010). *Sinopsis Psikiatri ilmu pengetahuan perilaku psikiatri klinis jilid dua*. Binarupa Aksara.
- Green, B. N., Johnson, C. D., & Adam, A. (2006). Writing narrative literature reviews for peer -reviewed journals: secrets of the trade. *JOURNAL OF CHIROPRACTIC MEDICINE* Volume 5, Numver 3, Fall 2006, 48(2), 367–378. [https://doi.org/10.1162/ling\\_a\\_00246](https://doi.org/10.1162/ling_a_00246)
- Hinojo-Lucena, F. J., Aznar-Díaz, I., Cáceres-Reche, M. P., Trujillo-Torres, J. M., & Romero-Rodríguez, J. M. (2020). Virtual reality treatment for public speaking anxiety in students. *Advancements and results in personalized medicine. Journal of Personalized Medicine*, 10(1), 1–11. <https://doi.org/10.3390/jpm10010014>



- Juntunen, M., & Lehenkari, M. (2021). A narrative literature review process for an academic business research thesis. *Studies in Higher Education*, 46(2), 330–342. <https://doi.org/10.1080/03075079.2019.1630813>
- Kahlon, S., Lindner, P., & Nordgreen, T. (2019). Virtual reality exposure therapy for adolescents with fear of public speaking: A non-randomized feasibility and pilot study. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 13(1), 1–10. <https://doi.org/10.1186/s13034-019-0307-y>
- 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.
- Lestari, A. I., Noviekayati, I., & Saragih, S. (2017). The Effectiveness of Public Speaking Training with Cognitive Behavioral Therapy for Public Speaking Anxiety among both Gender. *GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan Dan Konseling*, 7(2), 211–214. <https://doi.org/10.24127/gdn.v7i2.1050>
- Lindegaard, T., Seaton, F., Halaj, A., Berg, M., Kashoush, F., Barchini, R., Ludvigsson, M., Sarkohi, A., & Andersson, G. (2020). Internet-based cognitive behavioural therapy for depression and anxiety among Arabic-speaking individuals in Sweden: a pilot randomized controlled trial. *Cognitive Behaviour Therapy* ISSN: (Print) (Online) Journal Homepage: <https://www.tandfonline.com/loi/sbeh20>, 50(1), 47–66. <https://doi.org/10.1080/16506073.2020.1771414>
- Lindner, P., Dagö, J., Hamilton, W., Miloff, A., Andersson, G., Schill, A., & Carlbring, P. (2021). Virtual reality exposure therapy for public speaking anxiety in routine care: a single-subject effectiveness trial. *Cognitive Behaviour Therapy*, 50(1), 67–87. <https://doi.org/10.1080/16506073.2020.1795240>
- Marshall, L. B. (2021). *Smart Talk: The Public Speaker's Guide to Success in Every Situation*. St. Martin's Essentials.
- Pinker, S. (2020). *The Language Instinct: How the Mind Creates Language*. Harper Perennial.
- Puspitasari, S., & Rohmah, F. A. (2021). Cognitive Behavioral Group Counseling to Reduce Public Speaking Anxiety in College Student. *International Journal of Latest Research in Humanities and Social Science*, 04(02), 51–59. [www.ijlrhss.com](http://www.ijlrhss.com)
- Rahmawati, et al. (2017). *Pembelajaran Bahasa Indonesia*. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 4, 5–24.
- Safir, M. P., Wallach, H. S., & Bar-Zvi, M. (2012). Virtual reality cognitive-behavior therapy for public speaking anxiety: One-year follow-up. *Behavior Modification*, 36(2), 235–246. <https://doi.org/10.1177/0145445511429999>
- Sarpourian, F., Samad-Soltani, T., Moulaei, K., & Bahaadinbeigy, K. (2022). The effect of virtual reality therapy and counseling on students' public speaking anxiety. *Health Science Reports*, 5(5). <https://doi.org/10.1002/hsr2.816>
- Smith, J., & Firth, J. (2011). Qualitative data analysis: the framework approach. *NURSERESEARHER* 2011, 18, 2, 52–62.
- 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.
- Utami, E. S., & Oktarisa, F. (2021). Virtual reality Berbasis Cognitive Behavior Therapy Untuk Menurunkan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum. *Jurnal Konseling Pendidikan Islam*, 2(2), 259–267. <https://doi.org/10.32806/jkpi.v2i2.45>
- Villabø, M. A., Narayanan, M., Compton, S. N., Kendall, P. C., & Neumer, S.-P. (2018). Cognitive–Behavioral Therapy for Youth Anxiety: An Effectiveness Evaluation in Community Practice. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 73(1), 3–5. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.73.1.3>
- Wahidah, F. R. N., & Adam, P. (2019). Cognitive Behavior Therapy untuk Mengubah Pikiran Negatif dan Kecemasan pada Remaja. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 3(2), 57–69. Doi: <https://doi.org/10.23917/Indigenous.V3i2.6826>
- Wallach, H. S., Safir, M. P., & Bar-Zvi, M. (2009). Virtual reality cognitive behavior therapy for public speaking anxiety: A randomized clinical trial. *Behavior Modification*, 33(3), 314–338. <https://doi.org/10.1177/0145445509331926>
- Wallach, H. S., Safir, M. P., & Bar-Zvi, M. (2011). Virtual reality exposure versus cognitive restructuring for treatment of public speaking anxiety: A pilot study. *Israel Journal of Psychiatry and Related Sciences*, 48(2), 91–97.
- Wardhana, I. P., S, L. A., & Pratiwi, V. U. (2020). Konsep Pendidikan Taman Siswa sebagai Dasar Kebijakan Pendidikan Nasional Merdeka Belajar di Indonesia. *Prosiding Seminar Nasional*, 232–242.
- Weaver II, R. L. (2013). *Communication and relational maintenance*. Kendall Hunt Publishing Company.
- Wu, J., Sun, Y., Zhang, G., Zhou, Z., & Ren, Z. (2021). Virtual reality-Assisted Cognitive Behavioral Therapy for Anxiety Disorders: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Frontiers in Psychiatry*, 12(July), 1–10. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.575094>
- 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>
- Zhou, H., Fujimoto, Y., Kanbara, M., & Kato, H. (2021). Virtual reality as a reflection technique for public speaking training. *Applied Sciences (Switzerland)*, 11(9). <https://doi.org/10.3390/app11093988>

