

## PENGARUH KONSELING CBT SYSTEMATIC DESENSITIZATION TERHADAP KECEMASAN BERBICARA DI DEPAN KELAS PADA SISWA SMA

Athaya Faeruz Aisy Rizki<sup>1</sup>, Ni Ketut Alit Suarti<sup>2</sup>, Ahmad Zainul Irfan<sup>3</sup>

Universitas Pendidikan Mandalika<sup>1,2,3</sup>

e-mail: [athayaazsy@gmail.com](mailto:athayaazsy@gmail.com), [alitsuartiundikma@gmail.com](mailto:alitsuartiundikma@gmail.com), [zainulirfan@undikma.ac.id](mailto:zainulirfan@undikma.ac.id)

### ABSTRAK

Berbicara di depan kelas merupakan keterampilan penting, namun tidak semua siswa mampu tampil optimal karena mengalami kecemasan yang ditandai dengan perilaku gugup, takut melakukan kesalahan, dan rendahnya kepercayaan diri. Kondisi ini berpotensi berdampak pada pencapaian akademik maupun interaksi sosial siswa. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh teknik konseling *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dengan pendekatan systematic desensitization terhadap kecemasan berbicara di depan kelas pada siswa SMA. Metode penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain pre-eksperimental one group pretest-posttest design yang melibatkan 7 siswa dengan tingkat kecemasan berbicara tinggi yang dipilih secara purposive. Jumlah sampel yang terbatas digunakan karena penelitian ini bersifat intervensi awal (*pilot study*) pada kelompok spesifik. Data dikumpulkan menggunakan angket kecemasan berbicara yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Analisis data dilakukan menggunakan uji paired sample t-test sebagai uji statistik inferensial untuk melihat perbedaan sebelum dan sesudah perlakuan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan CBT dengan teknik systematic desensitization berpengaruh signifikan dalam menurunkan kecemasan berbicara di depan kelas, dengan nilai signifikansi ( $p < 0,05$ ). Temuan ini menegaskan bahwa intervensi yang diberikan efektif dalam membantu siswa mengelola kecemasan sehingga mendukung peningkatan kepercayaan diri dalam situasi akademik.

**Kata Kunci:** *Kecemasan Berbicara, Cognitive Behavior Therapy, Systematic Desensitization, Siswa SMA*

### ABSTRACT

Speaking in front of the class is an important skill; however, not all students are able to perform optimally due to anxiety, which is characterized by nervous behavior, fear of making mistakes, and low self-confidence. This condition may negatively affect students' academic achievement as well as social interaction. This study aims to analyze the effect of Cognitive Behavioral Therapy (CBT) counseling techniques with a systematic desensitization approach on speaking anxiety among senior high school students. This research employed a quantitative approach using a pre-experimental one-group pretest-posttest design involving 7 students with high levels of speaking anxiety selected through purposive sampling. The limited sample size was used because this study was conducted as an initial intervention (*pilot study*) on a specific group. Data were collected using a speaking anxiety questionnaire that had been tested for validity and reliability. Data analysis was conducted using a paired sample t-test as an inferential statistical test to examine differences before and after the intervention. The results showed that the implementation of CBT with systematic desensitization techniques significantly reduced speaking anxiety in front of the class, with a significance value of ( $p < 0.05$ ). These findings

indicate that the intervention is effective in helping students manage anxiety and improve self-confidence in academic situations.

**Keywords:** *Speaking Anxiety, Cognitive Behavioral Therapy, Systematic Desensitization, Senior High School Students*

## **PENDAHULUAN**

Berbicara di depan kelas merupakan keterampilan penting yang harus dimiliki siswa dalam menyampaikan ide, gagasan, dan pemahaman kepada orang lain. Namun, tidak semua siswa mampu tampil optimal karena adanya kecemasan berbicara di depan umum yang memengaruhi performa mereka. Kondisi ini umumnya ditandai dengan rasa gugup, takut melakukan kesalahan, serta rendahnya kepercayaan diri saat berhadapan dengan audiens. Dampak dari kecemasan ini tidak hanya terbatas pada aspek akademik, tetapi juga memengaruhi perkembangan sosial dan psikologis siswa dalam lingkungan pendidikan (Oktonika, 2024; Lin et al., 2025; Lintner & Belovecová, 2024). Dengan demikian, kecemasan berbicara perlu dipahami sebagai hambatan multidimensional yang dapat mengganggu efektivitas komunikasi siswa secara menyeluruh.

Secara teoretis, kecemasan berbicara merupakan bagian dari kecemasan sosial yang muncul dalam situasi evaluatif. Respons yang muncul melibatkan aspek fisik dan psikologis seperti jantung berdebar, suara bergetar, kesulitan berkonsentrasi, serta munculnya pikiran negatif terhadap diri sendiri (Listyani, 2023). Studi mutakhir menunjukkan bahwa kecemasan ini terbentuk dari interaksi kompleks antara komponen kognitif, emosional, dan perilaku (Zhu, 2025). Dalam perspektif behavioral, kecemasan dipandang sebagai perilaku yang dipelajari sehingga memungkinkan untuk dimodifikasi melalui intervensi tertentu (Siregar, 2024). Oleh karena itu, pendekatan yang menargetkan perubahan pola pikir sekaligus respons perilaku menjadi penting dalam mengatasi kecemasan berbicara secara lebih komprehensif.

Salah satu pendekatan yang relevan adalah *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dengan teknik *systematic desensitization*. Teknik ini bekerja melalui paparan bertahap terhadap situasi yang menimbulkan kecemasan disertai latihan relaksasi untuk menurunkan respons emosional. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa pendekatan berbasis eksposur efektif dalam mengurangi kecemasan berbicara di depan umum (Seuling et al., 2024; Lestiono & Lee, 2024). Selain itu, teknik ini juga membantu individu mengubah pola pikir negatif menjadi lebih adaptif dalam menghadapi situasi komunikasi. Integrasi antara restrukturisasi kognitif dan paparan bertahap menjadikan teknik ini tidak hanya mengurangi gejala, tetapi juga memperkuat kesiapan mental siswa dalam jangka panjang.

Penelitian terdahulu telah menunjukkan efektivitas teknik *systematic desensitization* dalam menurunkan kecemasan berbicara siswa. Studi Aini dan Darmayanti (2025) serta Izzah dan Sa'idah (2023) menemukan adanya penurunan signifikan setelah intervensi diberikan. Namun, sebagian besar penelitian masih berfokus pada jenjang SMP atau konteks tertentu dan belum banyak mengkaji penerapan pada siswa SMA secara spesifik. Selain itu, keterkaitan antara karakteristik peserta didik dan efektivitas intervensi masih belum banyak dieksplorasi (Lintner & Belovecová, 2024). Kondisi ini menunjukkan adanya kebutuhan untuk menguji kembali efektivitas intervensi dalam konteks yang lebih spesifik dan perkembangan usia yang berbeda.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini menyoroti kesenjangan pada kajian efektivitas CBT dengan teknik *systematic desensitization* pada siswa SMA. Kebaruan

penelitian ini terletak pada pengintegrasian pendekatan CBT dengan teknik desensitisasi sistematis dalam konteks siswa SMA secara lebih terarah. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh intervensi tersebut terhadap kecemasan berbicara di depan kelas. Secara lebih luas, penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi empiris dalam pengembangan layanan bimbingan dan konseling berbasis kognitif-behavioral yang lebih adaptif dan kontekstual di lingkungan sekolah.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain eksperimen One Group Pretest–Posttest untuk menguji perubahan tingkat kecemasan berbicara sebelum dan sesudah perlakuan. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah konseling dengan teknik *systematic desensitization*, sedangkan variabel terikat adalah kecemasan berbicara di depan kelas. Populasi penelitian berjumlah 35 siswa, dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* berdasarkan kriteria tertentu. Subjek penelitian terdiri dari 7 siswa kelas XI berusia 16–17 tahun yang memiliki tingkat kecemasan berbicara kategori tinggi berdasarkan hasil pretest. Pemilihan desain ini difokuskan pada pengukuran perubahan dalam satu kelompok secara langsung, sehingga penjelasan simbol desain tidak diperluas untuk menjaga efisiensi penulisan.

Perlakuan diberikan melalui konseling kelompok selama enam sesi menggunakan teknik *systematic desensitization* yang mencakup pembentukan kelompok, identifikasi masalah, pelatihan relaksasi, serta paparan bertahap melalui imajinasi dan simulasi berbicara. Pengumpulan data dilakukan menggunakan angket sebagai instrumen utama pada pretest dan posttest, yang didukung oleh observasi, wawancara, dan dokumentasi. Instrumen telah memenuhi kriteria validitas dan reliabilitas melalui uji Product Moment dan Cronbach's Alpha, sedangkan rincian kisi-kisi disajikan pada lampiran. Analisis data menggunakan uji *paired sample t-test* untuk mengidentifikasi perbedaan sebelum dan sesudah perlakuan. Uraian prosedur disederhanakan dengan menekankan tahapan inti intervensi tanpa merinci langkah operasional yang bersifat teknis, sehingga tetap informatif namun lebih ringkas.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Hasil penelitian menunjukkan adanya perubahan pola respons emosional siswa setelah mengikuti intervensi yang diberikan. Perubahan ini mengarah pada kondisi yang lebih adaptif dalam menghadapi situasi berbicara di depan kelas. Siswa tampak mulai mampu mengelola ketegangan dan meningkatkan kesiapan diri ketika harus tampil di hadapan orang lain. Tabel 1 menunjukkan bahwa intervensi yang diterapkan berperan dalam membantu siswa membangun kontrol diri yang lebih baik terhadap kecemasan yang dialami.

**Tabel 1. Hasil Uji Paired Sample t-test**

Pasangan Data	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	Lower	Upper	t	df	Sig. (2-tailed)
Pretest – Posttest	6,143	2,911	1,100	3,450	8,835	5,582	6	0,001

Berdasarkan hasil analisis pada Tabel 1, perbedaan yang muncul antara kondisi awal dan akhir mencerminkan adanya dampak intervensi terhadap penurunan kecemasan berbicara. Siswa menunjukkan peningkatan kemampuan dalam mengendalikan respons emosional serta menghadapi situasi komunikasi secara lebih percaya diri. Perubahan ini menegaskan bahwa proses konseling yang diberikan tidak hanya berdampak secara sementara, tetapi juga mendorong penyesuaian perilaku yang lebih positif. Dengan demikian, teknik *systematic desensitization* dapat dipahami sebagai pendekatan yang efektif dalam membantu siswa mengatasi kecemasan berbicara di depan kelas secara berkelanjutan.

### **Pembahasan**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan teknik *systematic desensitization* efektif dalam menurunkan kecemasan berbicara di depan kelas. Perubahan ini tidak hanya tercermin pada penurunan respons kecemasan, tetapi juga pada peningkatan keberanian siswa dalam berpartisipasi selama pembelajaran. Temuan ini mengindikasikan bahwa intervensi bekerja pada level perilaku sekaligus psikologis, sehingga menghasilkan perubahan yang lebih menyeluruh, bukan sekadar pengurangan gejala permukaan. Dengan demikian, efektivitas intervensi dapat dipahami sebagai hasil dari proses adaptasi bertahap terhadap situasi yang sebelumnya dihindari (Alawiyah et al., 2022; Mahfud et al., 2025).

Secara teoretis, mekanisme penurunan kecemasan dapat dijelaskan melalui pendekatan behavioral yang menekankan proses pembelajaran ulang terhadap stimulus yang menimbulkan ketakutan. Teknik *systematic desensitization* memungkinkan individu mengasosiasikan situasi berbicara dengan kondisi relaksasi, sehingga respons kecemasan secara gradual melemah. Lebih jauh, proses ini juga melibatkan restrukturisasi kognitif implisit, di mana ekspektasi negatif siswa terhadap performa diri mulai tergantikan oleh pengalaman keberhasilan yang berulang. Hal ini menunjukkan bahwa perubahan perilaku tidak berdiri sendiri, melainkan terhubung dengan perubahan cara berpikir dan persepsi diri siswa (Fourati et al., 2025).

Jika dibandingkan dengan penelitian terdahulu, hasil ini tidak hanya mengonfirmasi efektivitas pendekatan CBT, tetapi juga memperjelas bagaimana dinamika perubahan tersebut terjadi dalam konteks kelompok. Studi sebelumnya (Najeeb et al., 2024; Mahrani & Darmayanti, 2025) menekankan keberhasilan intervensi dalam menurunkan kecemasan, namun belum banyak menguraikan interaksi antara dukungan sosial dan proses eksposur bertahap. Penelitian ini menunjukkan bahwa setting kelompok berfungsi sebagai katalis yang mempercepat proses desensitisasi melalui mekanisme modeling sosial dan validasi emosional antaranggota. Dengan demikian, efektivitas intervensi tidak hanya berasal dari teknik, tetapi juga dari konteks sosial tempat teknik tersebut diterapkan.

Pendekatan eksposur sebagai inti dari *systematic desensitization* juga memberikan penjelasan lebih dalam mengenai keberhasilan intervensi. Paparan bertahap memungkinkan individu membangun toleransi terhadap kecemasan tanpa mengalami overwhelm, sehingga proses adaptasi berlangsung secara stabil (Zeng et al., 2025). Dalam perspektif yang lebih luas, eksposur tidak hanya mengurangi ketakutan, tetapi juga meningkatkan *sense of control* terhadap situasi yang sebelumnya dipersepsikan mengancam. Hal ini diperkuat oleh perkembangan intervensi modern seperti virtual reality dan augmented reality (Graham et al., 2025; Jim et al., 2025), yang menunjukkan bahwa prinsip eksposur tetap relevan meskipun mediana terus berkembang.

Dalam konteks pendidikan, temuan ini memiliki implikasi strategis terhadap layanan bimbingan dan konseling di sekolah. Kecemasan berbicara yang tidak tertangani dapat menghambat partisipasi siswa serta memengaruhi performa akademik secara keseluruhan (Agrawal & Krishna, 2021; Mahyudin, 2025). Hasil penelitian ini menegaskan bahwa intervensi berbasis CBT tidak hanya bersifat kuratif, tetapi juga preventif dalam membangun kepercayaan diri dan kesiapan komunikasi siswa. Oleh karena itu, integrasi teknik *systematic desensitization* dalam program BK dapat menjadi pendekatan sistematis untuk meningkatkan kualitas pembelajaran.

Secara keseluruhan, penelitian ini memberikan kontribusi dengan memperdalam pemahaman mengenai mekanisme kerja *systematic desensitization* dalam konteks kecemasan berbicara. Kebaruan penelitian ini terletak pada penegasan bahwa efektivitas intervensi tidak hanya ditentukan oleh teknik eksposur, tetapi juga oleh interaksi antara proses kognitif, regulasi emosi, dan dukungan sosial dalam setting kelompok. Dengan demikian, penelitian ini tidak sekadar mengonfirmasi temuan sebelumnya, tetapi juga menawarkan sintesis yang lebih integratif mengenai bagaimana perubahan psikologis terjadi. Implikasi ini membuka peluang bagi pengembangan model intervensi yang lebih komprehensif dan adaptif di lingkungan pendidikan.

## **KESIMPULAN**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling kognitif perilaku (*Cognitive Behavior Therapy*) dengan teknik *systematic desensitization* efektif dalam menurunkan kecemasan berbicara di depan kelas pada siswa SMA. Intervensi yang diberikan melalui konseling kelompok secara bertahap membantu siswa mengelola respons emosional serta meningkatkan kepercayaan diri dalam situasi komunikasi akademik. Perubahan yang terjadi tidak hanya mencerminkan penurunan kecemasan, tetapi juga peningkatan kesiapan siswa untuk berpartisipasi secara aktif dalam pembelajaran. Temuan ini menegaskan bahwa efektivitas intervensi terletak pada integrasi antara paparan bertahap, regulasi emosi, dan dukungan sosial dalam setting kelompok, sehingga menghasilkan perubahan yang lebih adaptif dan berkelanjutan.

Implikasi penelitian ini menunjukkan bahwa *systematic desensitization* layak diintegrasikan dalam layanan bimbingan dan konseling sebagai strategi berbasis bukti untuk menangani kecemasan berbicara siswa. Implementasi dapat dilakukan melalui program terstruktur yang mencakup relaksasi, hierarki kecemasan, dan simulasi bertahap sesuai konteks pembelajaran. Penelitian selanjutnya disarankan untuk memperluas desain dengan kelompok kontrol, jumlah sampel yang lebih besar, serta mengombinasikan intervensi dengan pendekatan berbasis teknologi atau pelatihan keterampilan sosial. Dengan demikian, intervensi ini tidak hanya relevan sebagai solusi praktis di sekolah, tetapi juga berpotensi menjadi model pengembangan layanan konseling yang lebih efektif, adaptif, dan berdampak jangka panjang terhadap kesiapan komunikasi siswa.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Agrawal, S., & Krishna, S. M. (2021). Communication apprehension and psychological well-being of students in online learning. *Behavioral Sciences, 11*(11), 145. <https://doi.org/10.3390/bs11110145>



- Aini, E. P. F., & Darmayanti, N. (2025). The Effectiveness Of Group Counseling Services With Systematic Desensitization Techniques To Reduce Public Speaking Anxiety In Junior High School Students. *Jurnal Konseling Pendidikan Islam*, 6(3), 414–423. <https://jurnalalkhairat.org/ojs/index.php/jkpi/article/view/1204>
- Alawiyah, D., Nurasm, N., Asmila, N., & Fatasyah, R. (2022). Upaya meningkatkan kepercayaan diri terhadap kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa. *RETORIKA: Jurnal Kajian Komunikasi Dan Penyiaran Islam*, 4(2), 104–113. <https://doi.org/10.47435/retorika.v4i2.1201>
- Fourati, N., Barkar, A., Dragée, M., Danthon-Lefebvre, L., & Chollet, M. (2025). Probing Experts' Perspectives on AI-Assisted Public Speaking Training. *arXiv preprint arXiv:2507.07930*. <https://doi.org/10.48550/arXiv.2507.07930>
- Graham, W. M., Drinkwater, R., Kelson, J., & Kabir, M. A. (2025). Self-guided virtual reality therapy for anxiety: A systematic review. *International Journal of Medical Informatics*, 200, 105902. <https://doi.org/10.1016/j.ijmedinf.2025.105902>
- Izzah, A. N., & Sa'idah, I. (2023). Systematic Desensitization Technique's Effectiveness in Reducing Public Speaking Anxiety in MAN 1 Pamekasan Students. *Al-Hiwar Jurnal Ilmu Dan Teknik Dakwah*, 11(1), 1–8. <https://doi.org/10.18592/al-hiwar.v11i1.8922>
- Jim, M. E., Yap, J. B., Laolao, G. C., Lim, A. Z., & Deja, J. A. (2025). Speak with Confidence: Designing an Augmented Reality Training Tool for Public Speaking. *arXiv preprint arXiv:2504.11380*. <https://doi.org/10.48550/arXiv.2504.11380>
- Lestiono, R., & Lee, S. M. (2024). Virtual reality exposure therapy for reducing students' public speaking anxiety: A systematic review. *The JALT CALL Journal*, 20(2), 1-24. <https://doi.org/10.29140/jaltcall.v20n2.1515>
- Lin, M., Sun, Y., & Chen, L. (2025). Thirty years of public speaking anxiety research: topic modeling and semantic trend forecasting using LDA–Word2Vec integration. *Frontiers in Human Neuroscience*, 19, 1653899. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2025.1653899>
- Lintner, T., & Belovecová, B. (2024). Demographic predictors of public speaking anxiety among university students. *Current Psychology*, 43(30), 25215-25223. <https://doi.org/10.1007/s12144-024-06216-w>
- Listyani, Y. (2023). Penerapan Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Mereduksi Kecemasan Berbicara Siswa Di Depan Kelas SMA Negeri 10 Gowa. <http://eprints.unm.ac.id/id/eprint/33410>
- Mahfud, A., Mahmud, S., Pranajaya, S. A., & Agustina, R. (2025). Dari Kecemasan Menuju Kebahagiaan: Strategi Mengelola Respon Emosional dalam Kehidupan Sehari-Hari: Penelitian. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Dan Riset Pendidikan*, 3(4), 843-850. <https://doi.org/10.31004/jerkin.v3i4.553>
- Mahrani, K., & Darmayanti, N. (2025). Pengaruh bimbingan kelompok dengan social skill training terhadap kecemasan bicara di depan umum pada siswa. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 10(2), 178-185. <https://doi.org/10.23916/086103011>
- Mahyudin, M. (2025). Fenomena Kecemasan dalam Public Speaking pada Siswa Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Ilmiah IPS dan Humaniora (JIH)*, 3(2), 44-50. <https://jurnalcendekia.id/index.php/jiuh/article/view/640>

- Najeeb, S., Bibi, A., Abdullah, S. M., Imran, H., & Shafique, F. (2024). Psychological Interventions for Reducing Public Speaking Anxiety in Adults with Speech Impairments. *Qlantic Journal of Social Sciences and Humanities*, 5(4), 133-140. <https://doi.org/10.55737/qjssh.v-iv.24172>
- Oktonika, E. (2024). Kecemasan berbicara di depan umum di kalangan remaja saat ini. *Edu Research*, 5(1), 184-192. <https://iicls.org/index.php/jer/article/view/216>
- Seuling, P. D., Czernin, N. S., & Schiele, M. A. (2024). Virtual Reality exposure therapy in the treatment of public speaking anxiety and social anxiety disorder. *Neuroscience Applied*, 3, 104074. <https://doi.org/10.1016/j.nsa.2024.104074>
- Siregar, R. (2024). Konseling keluarga dalam pendekatan behavioral dalam mengatasi masalah keluarga. *Al-Murabbi Jurnal Pendidikan Islam*, 2(1), 216-234. <https://doi.org/10.62086/al-murabbi.v2i1.671>
- Zeng, W., Xu, J., Yu, J., & Chu, X. (2025). Effectiveness of virtual reality therapy in the treatment of anxiety disorders in adolescents and adults: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Frontiers in Psychiatry*, 16, 1553290. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2025.1553290>
- Zhu, S. (2025). A Scoping Review of Public Speaking Anxiety: From General Anxiety to Interventions and Future Directions. *Lecture Notes in Education Psychology and Public Media*, 123(124-133). <https://doi.org/10.54254/2753-7048/2025.NS28376>