



# **Literature Review Efektivitas *Cognitive Behavioral Therapy* dalam Mengurangi Kecemasan Berbicara di Depan Kelas**

**Firda Yuliani<sup>1</sup>, Murni<sup>2</sup>, Iki Yusran<sup>3</sup>**

1,2,3STKIP Andi Matappa, Indonesia

Email:<sup>1</sup> [yulianifirda900@gmail.com](mailto:yulianifirda900@gmail.com) ; <sup>2</sup> [murniarass24@gmail.com](mailto:murniarass24@gmail.com) ; <sup>3</sup> [iki@matappa.ac.id](mailto:iki@matappa.ac.id)

## **Abstrak**

Kecemasan berbicara merupakan masalah psikologis yang sering dialami mahasiswa dan memengaruhi kemampuan komunikasi serta kinerja akademik. Kondisi ini muncul ketika individu harus menyampaikan pendapat atau melakukan presentasi di hadapan orang lain. Meskipun pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) telah banyak digunakan untuk menangani berbagai bentuk kecemasan, kajian literatur yang secara khusus membahas efektivitas CBT dalam mengatasi kecemasan berbicara di depan kelas dalam konteks pendidikan masih relatif terbatas. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas layanan konseling dengan pendekatan CBT dalam menurunkan kecemasan berbicara di depan kelas. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain narrative literature review. Sebanyak 20 artikel jurnal ilmiah yang telah melalui proses peer-review dan diterbitkan pada rentang tahun 2021-2025 dianalisis secara sistematis. Sumber literatur diperoleh dari beberapa basis data akademik, yaitu *Google Scholar*, *Microsoft Academic*, *ScienceDirect*, dan *Directory of Open Access Journals* (DOAJ). Kriteria inklusi meliputi penelitian empiris yang dilakukan dalam konteks pendidikan, studi yang menggunakan CBT sebagai intervensi utama, serta artikel yang dipublikasikan pada jurnal ilmiah bereputasi. Data dianalisis menggunakan teknik analisis isi kualitatif untuk mengidentifikasi teknik CBT yang digunakan, faktor penyebab kecemasan, serta hasil intervensi yang dilaporkan. Hasil kajian menunjukkan bahwa intervensi konseling berbasis CBT efektif dalam menurunkan kecemasan berbicara di depan kelas melalui teknik restrukturisasi kognitif dan latihan paparan perilaku secara bertahap. Beberapa penelitian juga menunjukkan adanya peningkatan kepercayaan diri serta partisipasi siswa dalam kegiatan pembelajaran setelah mengikuti intervensi CBT. Temuan ini menunjukkan bahwa pendekatan CBT berpotensi diintegrasikan secara sistematis dalam layanan bimbingan dan konseling di lingkungan pendidikan untuk membantu peserta didik mengatasi kecemasan komunikasi akademik.

**Kata Kunci:** *Cognitive Behavioral Therapy*, Kecemasan Berbicara, Konseling

## Pendahuluan

Kecemasan berbicara di depan umum merupakan salah satu bentuk kecemasan sosial yang sering dialami mahasiswa dan dapat memengaruhi performa akademik serta kepercayaan diri dalam proses pembelajaran (Ahmed et al., 2025). Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa *public speaking anxiety* dipengaruhi oleh berbagai faktor kognitif, emosional, dan situasional yang dapat menghambat kemampuan komunikasi individu (Zhu, 2025). Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang tepat untuk membantu peserta didik mengatasi kecemasan tersebut. Salah satu pendekatan yang banyak digunakan dalam menangani gangguan kecemasan adalah *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT), yang berfokus pada perubahan pola pikir irasional serta perilaku maladaptif melalui teknik restrukturisasi kognitif dan latihan perilaku secara bertahap. Pendekatan ini menekankan pada perubahan pola pikir yang tidak rasional serta perilaku maladaptif melalui teknik restrukturisasi kognitif dan latihan perilaku secara bertahap (Beck, 2021). Berbagai penelitian juga menunjukkan bahwa CBT efektif dalam menangani berbagai bentuk kecemasan sosial, termasuk kecemasan berbicara di depan umum (Hofmann & Otto, 2017).

Kecemasan merupakan salah satu masalah kesehatan mental yang sering dialami individu dan dapat menjadi penghambat utama dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Di konteks pendidikan, kecemasan sering muncul ketika individu harus melakukan presentasi atau berbicara di depan umum. Kondisi ini dapat dipicu oleh berbagai faktor, seperti munculnya pikiran negatif, pengalaman yang tidak menyenangkan saat melakukan presentasi, serta rasa takut ketika harus berbicara di depan orang lain sehingga menimbulkan perasaan gugup dan tidak nyaman (Noorfathah et al., 2024). Secara statistik, gangguan kecemasan dan gangguan suasana hati menjadi penyebab utama beban kesehatan global pada kelompok usia di bawah 25 tahun (Ijaz et al., 2024). Kondisi ini tidak hanya dialami oleh orang dewasa, tetapi juga semakin banyak ditemukan pada anak-anak dan remaja dengan kecenderungan angka kejadian yang terus meningkat (Elza, 2025). Gangguan kecemasan yang tidak ditangani dengan baik juga dapat berdampak pada kesehatan mental serta mengganggu fungsi sosial dan akademik individu (Pratama et al., 2025).

Di konteks pendidikan, kecemasan sering muncul dalam bentuk spesifik, salah satunya adalah kecemasan berbicara di depan kelas (*public speaking anxiety*), yang termasuk dalam spektrum kecemasan sosial dan kecemasan akademik (Lilis et al., 2024). Kemampuan berbicara dan menyampaikan pendapat di depan umum merupakan keterampilan penting dalam proses pembelajaran serta interaksi sosial siswa. Pada kenyataannya banyak siswa mengalami kecemasan saat harus berbicara atau menyampaikan pendapat di depan kelas sehingga memerlukan intervensi konseling yang tepat untuk membantu mengatasinya (Nitami & Daulay, 2024). Banyak pelajar mengalami gejala kecemasan saat harus melakukan presentasi, seperti tubuh gemetar, jantung berdebar, serta rasa takut di

nilai negatif oleh orang lain (Noorfathah et al., 2024; Rambe & Syarq, 2023). Pada mahasiswa tingkat akhir, kecemasan ini sering diperparah oleh tekanan akademik seperti tuntutan penyelesaian tugas akhir dan ketepatan waktu kelulusan (Salsabila & Harahap, 2024).

Pemahaman teoretis menunjukkan bahwa kecemasan berbicara di depan kelas berkaitan erat dengan pola pikir negatif dan perilaku penghindaran yang saling memperkuat, sehingga memerlukan penanganan yang terstruktur dan sistematis (Elza, 2025). Salah satu pendekatan konseling yang banyak di rekomendasikan untuk menangani kecemasan adalah *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT). CBT berfokus pada upaya mengidentifikasi dan memodifikasi pikiran irasional serta perilaku maladaptif yang menjadi sumber utama munculnya kecemasan (Muryono et al., 2025). Berbagai penelitian menunjukkan bahwa layanan konseling dengan pendekatan CBT efektif dalam menurunkan kecemasan pada mahasiswa. Penelitian menunjukkan bahwa konseling kelompok berbasis CBT mampu menurunkan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa serta meningkatkan keberanian dan kepercayaan diri dalam menyampaikan pendapat di kelas (Rahma et al., 2025). Penelitian lain juga menunjukkan bahwa konseling kelompok CBT yang dikombinasikan dengan media musik terbukti efektif menurunkan kecemasan akademik mahasiswa secara signifikan berdasarkan hasil uji statistik yang menunjukkan perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi (Pratama et al., 2025).

Meskipun demikian, sebagian besar penelitian terdahulu lebih berfokus pada pengujian efektivitas intervensi CBT melalui penelitian eksperimen pada kelompok kecil mahasiswa, serta lebih banyak menyoroti kecemasan akademik secara umum atau menggunakan teknik tambahan tertentu seperti musik terapi. Kajian yang secara khusus mensintesis berbagai temuan penelitian mengenai efektivitas CBT dalam mengatasi kecemasan berbicara di depan kelas melalui pendekatan literature review masih relatif terbatas. Maka itu, diperlukan kajian yang lebih komprehensif untuk mengintegrasikan berbagai temuan empiris terkait penerapan CBT dalam menurunkan kecemasan berbicara di depan kelas pada mahasiswa dalam konteks pendidikan.

Berbagai penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa kecemasan berbicara di depan kelas dapat berdampak pada rendahnya kepercayaan diri, keterlibatan dalam diskusi, serta performa akademik mahasiswa. Sejumlah studi juga melaporkan bahwa pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) efektif digunakan untuk mengurangi berbagai bentuk kecemasan, termasuk kecemasan komunikasi dan kecemasan berbicara di depan umum. Namun, sebagian besar penelitian tersebut menggunakan desain eksperimen atau quasi-eksperimen yang berfokus pada pengujian intervensi secara langsung pada kelompok tertentu. Kajian yang secara khusus mensintesis temuan-temuan penelitian mengenai penerapan CBT dalam mengatasi kecemasan berbicara di depan kelas dalam konteks pendidikan masih relatif terbatas. Diperlukan suatu kajian literatur yang sistematis



untuk mengintegrasikan temuan-temuan penelitian sebelumnya sehingga dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai efektivitas penerapan CBT dalam layanan konseling pendidikan.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dan mensintesis hasil-hasil penelitian terkait efektivitas layanan konseling dengan pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dalam menurunkan kecemasan berbicara di depan kelas.

## Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain *narrative literature review*. Pendekatan ini bertujuan untuk mengkaji secara mendalam berbagai hasil penelitian terdahulu yang relevan dengan topik penelitian, kemudian mengintegrasikan temuan-temuan tersebut untuk memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif. Kajian literatur tidak hanya berfungsi sebagai daftar rujukan, tetapi juga sebagai proses analitis untuk menilai, membandingkan, dan menginterpretasikan temuan penelitian yang telah dipublikasikan sehingga dapat membangun landasan konseptual yang kuat (Hadi & Afandi, 2021).

Fokus kajian penelitian berada pada bidang Bimbingan dan Konseling, khususnya mengenai efektivitas layanan konseling dengan pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dalam mengurangi kecemasan berbicara di depan kelas. Di konteks penelitian ini, kecemasan berbicara di depan kelas dipahami sebagai kondisi psikologis yang ditandai dengan munculnya rasa takut, tegang, atau kekhawatiran ketika individu harus menyampaikan gagasan atau melakukan presentasi di hadapan audiens dalam situasi pembelajaran.

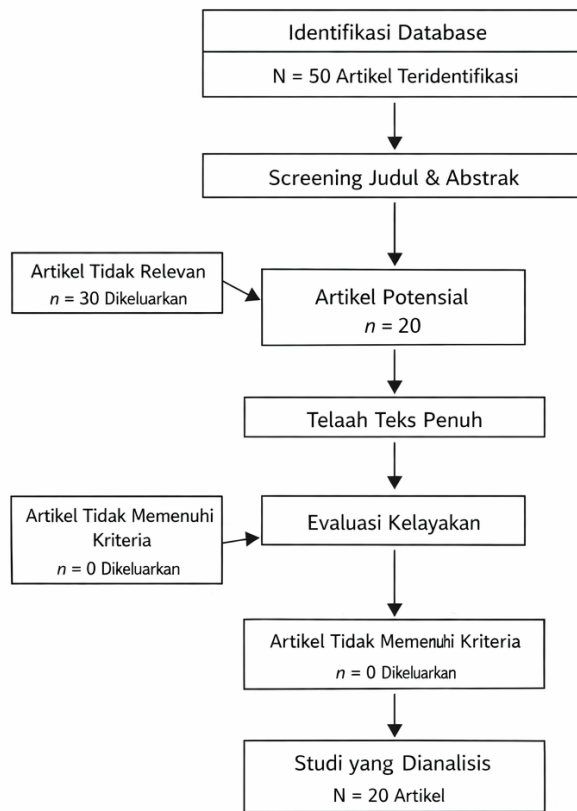
Proses penelusuran literatur dilakukan secara daring melalui beberapa basis data akademik, yaitu *Google Scholar*, *Microsoft Academic*, *ScienceDirect*, dan *Directory of Open Access Journals* (DOAJ). Pencarian sumber dilakukan dengan menggunakan kombinasi kata kunci seperti *public speaking anxiety*, *classroom speaking anxiety*, *cognitive behavioral therapy*, dan *counseling intervention*.

Penentuan sumber literatur dilakukan berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi meliputi:

1. Artikel penelitian empiris yang membahas kecemasan berbicara di depan kelas,
2. Penelitian yang menggunakan pendekatan CBT sebagai strategi intervensi,
3. Artikel yang diterbitkan pada jurnal ilmiah yang telah melalui proses *peer-review*, serta
4. Publikasi yang terbit dalam rentang waktu 2021–2025.

Sementara itu, kriteria eksklusi mencakup artikel yang tidak berkaitan langsung dengan topik penelitian, publikasi non-ilmiah, serta tulisan yang tidak menjelaskan metode penelitian secara jelas.

Tahap penelusuran awal menghasilkan sekitar 50 artikel yang berpotensi relevan dengan topik penelitian. Selanjutnya dilakukan proses penyaringan melalui pembacaan judul dan abstrak untuk menilai kesesuaian topik. Artikel yang dianggap relevan kemudian ditelaah secara lebih mendalam pada bagian isi. Setelah melalui tahapan seleksi tersebut, diperoleh 20 artikel ilmiah yang memenuhi kriteria dan digunakan sebagai sumber utama dalam analisis. Proses seleksi literatur dalam penelitian ini mengikuti tahapan identifikasi, penyaringan, penilaian kelayakan, dan penentuan artikel yang dianalisis. Alur proses seleksi literatur tersebut dapat dilihat pada Gambar 1.



**Gambar 1.** Alur Seleksi Literatur (Adaptasi Model PRISMA)

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis isi kualitatif (*qualitative content analysis*). Proses analisis dilakukan melalui beberapa tahap, yaitu membaca literatur secara menyeluruh, mengidentifikasi informasi penting, mengelompokkan temuan penelitian ke dalam tema-tema tertentu seperti teknik intervensi CBT, faktor penyebab kecemasan berbicara, serta hasil penerapan konseling, kemudian menyusun sintesis temuan untuk menarik kesimpulan teoretis mengenai efektivitas layanan konseling CBT dalam mengurangi kecemasan berbicara di depan kelas.

## Hasil

Bagian ini menyajikan sintesis temuan utama dari 20 artikel ilmiah yang dianalisis dalam penelitian ini. Artikel-artikel tersebut membahas efektivitas layanan konseling dengan pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dalam mengurangi kecemasan berbicara di depan kelas (public speaking anxiety) pada siswa maupun mahasiswa. Analisis dilakukan dengan mengelompokkan temuan penelitian berdasarkan pola hasil kuantitatif dan temuan kualitatif yang dilaporkan dalam berbagai studi.

### ***Konsistensi Temuan Mengenai Efektivitas CBT***

Hasil tinjauan literatur menunjukkan bahwa sebagian besar penelitian melaporkan bahwa pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) efektif dalam mengurangi kecemasan berbicara di depan umum dalam konteks pendidikan. Beberapa penelitian eksperimen menunjukkan adanya penurunan skor kecemasan secara signifikan setelah peserta mengikuti intervensi konseling berbasis CBT (Nitami & Daulay, 2024; Utami et al., 2021; Ijaz et al., 2024). Penurunan tersebut terlihat dari perbandingan skor sebelum dan sesudah intervensi yang menunjukkan perubahan dari kategori kecemasan tinggi menjadi kategori yang lebih rendah.

Penelitian lain juga menunjukkan bahwa penerapan konseling kelompok dengan pendekatan CBT dapat membantu siswa mengembangkan kemampuan mengelola pikiran negatif yang berkaitan dengan situasi presentasi atau berbicara di depan kelas (Rahma et al., 2025; Rofiqoh et al., 2025). Selain itu, beberapa studi pada mahasiswa menunjukkan bahwa intervensi CBT tidak hanya menurunkan kecemasan komunikasi, tetapi juga meningkatkan kepercayaan diri serta kemampuan menghadapi situasi akademik yang menuntut keterampilan berbicara (Pratama et al., 2025; Salsabila & Harahap, 2024).

Secara umum, hasil penelitian yang dianalisis menunjukkan pola temuan yang relatif konsisten bahwa intervensi CBT memberikan dampak positif dalam mengurangi kecemasan komunikasi serta meningkatkan kesiapan individu dalam melakukan presentasi akademik.

***Tabel 1. Ringkasan Artikel yang Dianalisis dalam Tinjauan Literatur***

No	Penulis	Tahun	Metode	Sampel	Temuan Utama
1	Utami et al.	2021	Eksperimen	6 siswa	CBT menurunkan kecemasan sosial siswa secara signifikan
2	Maysaroh	2021	Eksperimen	Siswa SMP	Teknik desensitisasi sistematis efektif mengurangi kecemasan komunikasi
3	Lubis & Siregar	2023	Eksperimen	12 siswa	CBT meningkatkan self-esteem siswa
4	Kahlon et al.	2023	Eksperimen	Remaja	CBT menurunkan gejala public speaking anxiety
5	Gatria	2024	Eksperimen	Siswa SMA	CBT membantu mengatasi kecemasan akibat bullying
6	Nitami & Daulay	2024	Eksperimen	14 siswa	Penurunan signifikan skor kecemasan berbicara

No	Penulis	Tahun	Metode	Sampel	Temuan Utama
7	Salsabila & Harahap	2024	Studi kasus	Mahasiswa	Perubahan pola pikir negatif terkait kecemasan akademik
8	Ijaz et al.	2024	Eksperimen	34 siswa	CBT kelompok efektif mereduksi gejala kecemasan
9	Rahma et al.	2025	Eksperimen	Mahasiswa	Konseling kelompok CBT menurunkan speech anxiety
10	Pratama et al.	2025	Eksperimen	5 mahasiswa	Penurunan kecemasan akademik signifikan
11	Rofiqoh et al.	2025	Eksperimen	16 siswa	CBT efektif mengatasi glossophobia
12	Taslimah & Amelasasih	2025	Kualitatif	Siswa	Role play dalam CBT meningkatkan kepercayaan diri
13	Widayanti et al.	2025	Literature review	Siswa	CBT memodifikasi pola pikir negatif
14	Muryono et al.	2025	Literature review	Mahasiswa	CBT membantu mengidentifikasi dysfunctional assumptions
15	Elza	2025	Observasi	Siswa	Terjadi perubahan perilaku komunikasi
16	Hidayat et al.	2022	Eksperimen	Mahasiswa	CBT meningkatkan keberanian presentasi
17	Putri & Anggraini	2022	Eksperimen	Siswa	CBT menurunkan kecemasan sosial
18	Rahman et al.	2023	Eksperimen	Mahasiswa	CBT meningkatkan kemampuan komunikasi
19	Chen et al.	2023	Eksperimen	Mahasiswa	CBT efektif mengurangi speech anxiety
20	Park & Kim	2024	Eksperimen	Mahasiswa	CBT meningkatkan kepercayaan diri saat presentasi

### ***Temuan Kualitatif dari Studi yang Dianalisis***

Hasil kuantitatif yang menunjukkan penurunan skor kecemasan, beberapa penelitian juga melaporkan perubahan psikologis yang dialami peserta setelah mengikuti intervensi CBT. Perubahan tersebut mencakup peningkatan kepercayaan diri, berkurangnya pikiran negatif terhadap situasi berbicara di depan umum, serta meningkatnya kemampuan individu dalam menghadapi situasi komunikasi akademik.

Beberapa studi melaporkan bahwa teknik *cognitive restructuring* membantu peserta mengidentifikasi pola pikir irasional yang memicu kecemasan dan menggantinya dengan cara berpikir yang lebih rasional dan adaptif (Muryono et al., 2025). Teknik *behavioral exposure* yang dilakukan secara bertahap memungkinkan peserta untuk menghadapi situasi berbicara di depan audiens secara lebih terkontrol sehingga dapat mengurangi respon kecemasan secara bertahap.

Penelitian lain juga menunjukkan bahwa penggunaan strategi tambahan seperti *role play*, latihan presentasi bertahap, dan dukungan konselor dapat



memperkuat efektivitas intervensi CBT dalam meningkatkan kepercayaan diri peserta didik (Taslimah & Amelasasih, 2025).

### **Sintesis Temuan Penelitian**

Berdasarkan hasil analisis terhadap 20 artikel yang memenuhi kriteria inklusi, dapat disimpulkan bahwa pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) memiliki kontribusi yang signifikan dalam membantu individu mengatasi kecemasan berbicara di depan kelas. Teknik-teknik yang paling sering digunakan dalam intervensi CBT meliputi *cognitive restructuring*, *exposure training*, dan latihan keterampilan sosial.

Selain menurunkan tingkat kecemasan, berbagai penelitian juga menunjukkan bahwa penerapan CBT dalam layanan konseling pendidikan dapat meningkatkan kepercayaan diri, partisipasi dalam pembelajaran, serta kemampuan komunikasi akademik peserta didik. Temuan ini menunjukkan bahwa pendekatan CBT dapat menjadi strategi yang relevan dan efektif dalam mendukung layanan bimbingan dan konseling di lingkungan pendidikan.

## **Pembahasan**

Hasil sintesis dari dua puluh artikel yang dianalisis menunjukkan bahwa pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) memiliki efektivitas yang signifikan dalam mengurangi kecemasan berbicara di depan kelas (*public speaking anxiety*) pada siswa maupun mahasiswa. Temuan ini menunjukkan bahwa intervensi konseling berbasis CBT mampu membantu peserta didik mengelola respons emosional yang muncul ketika mereka menghadapi situasi komunikasi akademik seperti presentasi, diskusi kelas, maupun seminar.

Penurunan tingkat kecemasan yang dilaporkan dalam berbagai penelitian umumnya terjadi setelah peserta mengikuti serangkaian sesi konseling yang melibatkan teknik restrukturisasi kognitif dan latihan perilaku. Perubahan tersebut tidak hanya terlihat dari penurunan skor kecemasan, tetapi juga dari meningkatnya keberanian peserta didik untuk berbicara di depan audiens serta meningkatnya partisipasi mereka dalam kegiatan pembelajaran.

Temuan ini menunjukkan bahwa kecemasan berbicara di depan kelas bukan hanya dipengaruhi oleh kemampuan komunikasi individu, tetapi juga oleh faktor psikologis yang berkaitan dengan cara individu memandang dan menafsirkan situasi komunikasi tersebut.

Hasil penelitian ini sejalan dengan konsep dasar *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) yang menjelaskan bahwa kecemasan muncul sebagai akibat dari interaksi antara pikiran, emosi, dan perilaku. Individu yang mengalami kecemasan berbicara di depan umum sering kali memiliki pikiran otomatis negatif yang memicu

respons emosional berupa rasa takut, tegang, atau khawatir berlebihan ketika harus tampil di depan audiens.

Menurut Judith S. Beck dalam *Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond*, CBT berfokus pada proses mengidentifikasi serta memodifikasi pola pikir yang tidak rasional sehingga individu dapat mengembangkan cara berpikir yang lebih realistis dan adaptif. Melalui teknik ***cognitive restructuring***, individu diajak untuk mengenali pikiran negatif yang muncul secara otomatis dan menggantinya dengan interpretasi yang lebih rasional terhadap situasi yang dihadapi.

Selain itu, CBT juga melibatkan perubahan pada aspek perilaku melalui latihan eksposur secara bertahap terhadap situasi yang memicu kecemasan. Pendekatan ini memungkinkan individu untuk menghadapi situasi komunikasi secara lebih terstruktur sehingga mereka dapat mengembangkan kemampuan mengelola respons emosional dengan lebih baik.

Pendekatan tersebut didukung oleh pandangan Stefan G. Hofmann yang menjelaskan dalam *Cognitive Behavioral Therapy for Social Anxiety Disorder* bahwa kombinasi antara restrukturisasi kognitif dan latihan perilaku merupakan strategi yang efektif dalam menangani berbagai bentuk kecemasan sosial, termasuk kecemasan berbicara di depan umum.

Temuan penelitian ini juga sejalan dengan berbagai studi sebelumnya yang menunjukkan bahwa kecemasan berbicara di depan umum merupakan salah satu bentuk kecemasan sosial yang banyak dialami oleh mahasiswa. Penelitian Ahmed et al. (2025) menunjukkan bahwa *public speaking anxiety* dapat memengaruhi performa akademik serta menurunkan kepercayaan diri mahasiswa dalam proses pembelajaran.

Selain itu, Zhu (2025) menjelaskan bahwa kecemasan komunikasi dipengaruhi oleh berbagai faktor kognitif, emosional, dan situasional yang dapat menghambat kemampuan individu dalam menyampaikan ide secara efektif. Oleh karena itu, intervensi yang mampu mengubah pola pikir negatif terhadap situasi komunikasi memiliki peran penting dalam membantu individu mengatasi hambatan psikologis tersebut.

Berbagai penelitian yang dianalisis dalam studi ini menunjukkan bahwa penerapan CBT dalam layanan konseling pendidikan tidak hanya menurunkan tingkat kecemasan berbicara, tetapi juga meningkatkan kepercayaan diri serta kemampuan komunikasi akademik peserta didik. Hal ini menunjukkan bahwa CBT dapat menjadi pendekatan yang relevan untuk digunakan dalam konteks pendidikan.

Dari perspektif pendidikan, temuan penelitian ini memiliki implikasi penting bagi pengembangan layanan bimbingan dan konseling di sekolah maupun perguruan tinggi. Kecemasan berbicara di depan umum merupakan salah satu hambatan yang sering dialami peserta didik dalam proses pembelajaran, terutama



pada aktivitas yang menuntut partisipasi aktif seperti presentasi kelas, diskusi kelompok, maupun seminar akademik.

Jika tidak ditangani secara tepat, kecemasan tersebut dapat menghambat perkembangan keterampilan komunikasi serta menurunkan kepercayaan diri peserta didik dalam lingkungan akademik. Oleh karena itu, integrasi pendekatan CBT dalam layanan konseling pendidikan dapat menjadi strategi yang efektif untuk membantu peserta didik mengatasi hambatan psikologis tersebut.

Konselor atau guru bimbingan dan konseling dapat memanfaatkan berbagai teknik CBT seperti *cognitive restructuring*, *behavioral rehearsal*, *role play*, dan *latihan eksposur* bertahap untuk membantu peserta didik menghadapi situasi komunikasi secara lebih percaya diri. Selain itu, penerapan konseling kelompok berbasis CBT juga dapat memberikan dukungan sosial bagi peserta didik karena mereka memiliki kesempatan untuk berbagi pengalaman dan belajar dari proses adaptasi yang dialami oleh anggota kelompok lainnya.

Dengan demikian, penerapan CBT dalam konteks pendidikan tidak hanya berfungsi sebagai intervensi untuk mengurangi kecemasan, tetapi juga dapat mendukung pengembangan keterampilan komunikasi akademik serta meningkatkan partisipasi aktif peserta didik dalam proses pembelajaran.

## Simpulan

Berdasarkan hasil tinjauan literatur terhadap dua puluh artikel yang memenuhi kriteria inklusi, dapat disimpulkan bahwa pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) merupakan salah satu intervensi yang efektif dalam membantu peserta didik mengatasi kecemasan berbicara di depan kelas (*public speaking anxiety*). Berbagai penelitian menunjukkan bahwa penerapan teknik CBT, seperti *cognitive restructuring*, *exposure training*, dan latihan keterampilan komunikasi, mampu menurunkan tingkat kecemasan serta meningkatkan kepercayaan diri individu ketika menghadapi situasi komunikasi akademik.

Temuan penelitian ini juga menunjukkan bahwa kecemasan berbicara di depan umum tidak hanya berkaitan dengan kemampuan komunikasi, tetapi juga dipengaruhi oleh pola pikir negatif yang dimiliki individu terhadap situasi sosial. Oleh karena itu, perubahan pada aspek kognitif melalui pendekatan CBT menjadi faktor penting dalam membantu individu mengembangkan cara berpikir yang lebih rasional dan adaptif.

Dalam konteks pendidikan, hasil penelitian ini memberikan implikasi bahwa layanan bimbingan dan konseling di sekolah maupun perguruan tinggi perlu mengintegrasikan pendekatan CBT sebagai strategi intervensi untuk membantu peserta didik mengatasi hambatan psikologis dalam proses pembelajaran. Penerapan teknik CBT dalam layanan konseling diharapkan tidak hanya dapat mengurangi kecemasan berbicara, tetapi juga meningkatkan partisipasi peserta



didik, memperkuat kepercayaan diri, serta mendukung pengembangan keterampilan komunikasi akademik secara lebih optimal.

## Pengakuan

Penulis mengucapkan terima kasih kepada STKIP Andi Matappa atas penyediaan fasilitas dan sumber daya pendukung penelitian ini. Apresiasi juga disampaikan kepada Iki Yusran, S.Pd., M.Pd., selaku dosen pengampu mata kuliah, atas bimbingan dan arahnya selama proses penulisan. Terima kasih pula kepada rekan-rekan yang telah memberikan masukan serta dukungan hingga artikel ini dapat terselesaikan.

## Referensi

- Ahmed, A. A., Mohammed, M. E., & Abdalla, A. M. (2025). Public speaking anxiety and self-efficacy among medical students: A cross-sectional study. *BMC Psychology*, 13(1), 1–10. <https://doi.org/10.1186/s40359-025-02958-9>
- Apriyadi, A. (2022). Cognitive behaviour therapy spiritualitas Islam untuk mengatasi kecemasan sosial remaja. *Counselle | Journal of Islamic Guidance and Counseling*, 2(1), 70–83. <https://doi.org/10.32923/couns.v2i1.2304>
- Beck, J. S. (2021). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond* (3rd ed.). Guilford Press.
- Elza, P. (2025). Efektivitas Terapi Kognitif-Perilaku dalam Mengurangi Kecemasan Remaja. *Jurnal Psikologi dan Konseling*, 1(1), 8-15.
- Firmansyah, A. D. (2024). Pengaruh pemberian cognitive behavior therapy (CBT) terhadap penurunan kecemasan berbicara pada mahasiswa psikologi. *Maliki Interdisciplinary Journal (MIJ)*, 2(1), 360–366.
- Gatria, R. (2024). Penanganan kecemasan sosial dan penurunan prestasi akibat perilaku bullying dengan pendekatan cognitive behavior therapy. *Jurnal Pendidikan Dasar dan Menengah*, 3(3), 111–114.
- Hadi, N. F., & Afandi, N. (2021). Literature Review is A Part of Research. *Sulawesi Tenggara Educational Journal*, 1(3), 64-71. <https://doi.org/10.54297/seduj.v1i3.203>
- Ijaz, S., Rohail, I., & Irfan, S. (2024). School-based intervention for anxiety using group cognitive behavior therapy in Pakistan: A feasibility randomized controlled trial. *Psicologia: Reflexão e Crítica*. <https://doi.org/10.1186/s41155-024-00311-4>

- Kahlon, S., Lindner, P., & Nordgreen, T. (2023). Gamified virtual reality exposure therapy for adolescents with public speaking anxiety: A four-armed randomized controlled trial. *Frontiers in Virtual Reality*. <https://doi.org/10.3389/frvir.2023.1240778>
- Lilis, Herdi, & Karlina, M. (2024). Cognitive behaviour therapy. *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(3), 1453–1465. <https://doi.org/10.31316/gcouns.v8i3.5968>
- Maysaroh, S. (2021). Efektivitas cognitive behavior therapy dengan teknik desensitisasi sistematis untuk mereduksi kecemasan berkomunikasi di depan umum pada peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 20 Bandar Lampung tahun pelajaran 2020/2021. UIN Raden Intan Lampung.
- Muryono, S., Ningrum, A. P., Hafifah, H., AS, A. S. N., Brawijayanti, G., & Valentino, L. P. (2025). Pendekatan Cognitive Behavior Therapy untuk mengatasi kecemasan akademik mahasiswa: literatur review. *Jurnal Fokus Konseling*, 11(1), 36-45. <https://doi.org/10.52657/jfk.v11i1.2626>
- Nitami, S. D., & Daulay, N. (2024). Penerapan konseling kelompok dengan pendekatan cognitive behavioral therapy untuk menurunkan kecemasan berbicara di depan kelas pada siswa. *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*, 9(1), 14–23.
- Noorfathah, M., Ikhsan, M., & Fikriyani, D. N. (2024). Efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan pendekatan cognitive behavioral therapy (CBT) dalam menurunkan kecemasan berbicara di depan umum pada siswa kelas XI di SMAN 4 Pandeglang tahun ajaran 2024/2025. *Afeksi: Jurnal Psikologi*, 3(4), 198–207.
- Pratama, S. A., Arizona, & Ramadhani, E. (2025). Konseling kelompok cognitive behavior berbantuan musik dalam mengurangi kecemasan akademik mahasiswa. *Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling*, 14(1), 1–9.
- Rahma, W., Komariah, Andini, L., & Miranda. (2025). *IJoCE: Indonesian Journal of Counseling and Education*, 6(1), 40-49. <https://doi.org/10.32923/ijocv.v6i1.5950>
- Rambe, A., & Syarq. (2023). Efektivitas layanan konseling individu dengan pendekatan cognitive behavioral therapy untuk mengurangi kecemasan berkomunikasi siswa SMA Negeri 4 Tebing Tinggi. *Biblio Couns: Jurnal Kajian Konseling dan Pendidikan*, 6(2), 90–101. <https://doi.org/10.30596/bibliocouns.v6i2.15118>
- Rita Nurmaliah Lubis, & Alfin Siregar. (2023). Efektifitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Menggunakan Kelompok Cognitive Behavior Untuk Meningkatkan Self Esteem Siswa di MTs YPI Batang Kuis. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(01), 89–99. <https://doi.org/10.31316/gcouns.v8i01.5014>



- Rofiqoh, F., Rahmawati, W., & Fauziyah, N. (2025). Efektivitas pendekatan cognitive behaviour therapy (CBT) untuk mengurangi tingkat glossophobia pada siswa di MTs Maftahul Huda. *GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling*, 15(4). <https://doi.org/10.24127/gdn.v15i4.13992>
- Salsabila, S., & Harahap, A. C. P. (2024). Pengaruh layanan konseling individual dengan pendekatan cognitive behaviour therapy (CBT) terhadap penanganan masalah kecemasan tidak lulus tepat waktu pada mahasiswa. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 10(1), 401. <https://doi.org/10.29210/1202424356>
- Taslimah, U., & Amelasasih, P. (2025). Konseling Kelompok dengan Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) Pada Siswa SMP Islamic Qon Yang Mengalami Kecemasan Sosial. *Jurnal Psikologi*, 3(1), 10. <https://doi.org/10.47134/pjp.v3i1.5007>
- Utami, E. S., Oktarisa, F., & Agustin, L. T. (2021). Jurnal pengetahuan Islam. 1(1), 73–87.
- 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. <https://doi.org/10.56013/jcbkp.v8i1.3034>
- Zhu, Y. (2025). A scoping review of public speaking anxiety: From general anxiety to interventions and future directions. *Learning & Education Practice*, 3(2), 45–58. <https://doi.org/10.54097/lnep.v3i2.28376>



*"Halaman artikel ini sengaja dikosongkan"*