

**Peran Bimbingan Konseling Dalam Menumbuhkan Motivasi
Berbicara Di Depan Umum Pada Remaja**

Resty Setyowati¹, Adhi Kusuma²
rsetyowati502@gmail.com¹, adhi.kusuma@uinbanten.ac.id²
Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasnudin Banten

Abstrak

Bimbingan konseling memiliki peran penting dalam menumbuhkan motivasi berbicara di depan umum pada remaja. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif untuk mengkaji bagaimana intervensi melalui berbagai teknik bimbingan seperti diskusi kelompok, simulasi berbicara, dan self-talk dapat membantu remaja mengatasi kecemasan, mengelola pikiran negatif, serta meningkatkan rasa percaya diri. Metode pelatihan public speaking yang terpadu, meliputi latihan langsung dan umpan balik konstruktif, terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan teknis dan psikologis berbicara di depan umum. Dukungan lingkungan sekolah, konselor, serta teman sebaya menjadi faktor kunci keberhasilan intervensi ini. Hasil penelitian menunjukkan bahwa program bimbingan konseling yang sistematis dan berkelanjutan dapat memperkuat motivasi internal dan keberanian remaja untuk tampil percaya diri di berbagai situasi komunikasi masyarakat.

Kata Kunci : Bimbingan Konseling, Motivasi, Berbicara Di Depan Umum, Remaja, Kecemasan.

Abstract

Guidance and counseling play an important role in fostering motivation for public speaking among adolescents. This study employs a descriptive qualitative method to examine how interventions through various counseling techniques such as group discussions, speaking simulations, and self-talk can help adolescents overcome anxiety, manage negative thoughts, and enhance self-confidence. An integrated public speaking training method, which includes practical exercises and constructive feedback, has proven effective in improving both technical and psychological speaking skills. Support from the school environment, counselors, and peers is a key factor in the success of these interventions. The results indicate that a systematic and continuous counseling program can strengthen internal motivation and courage for adolescents to confidently perform in various public communication situations.

Keywords: *Guidance And Counseling, Motivation, Public Speaking, Adolescents, Anxiety.*

PENDAHULUAN

Pada zaman sekarang, kemampuan yang sangat penting untuk dimiliki oleh individu, terutama para pemuda, adalah kemampuan berbicara di depan umum atau yang lebih dikenal dengan istilah public speaking. Public speaking merupakan kemampuan untuk berbicara di hadapan banyak orang dengan tujuan menyampaikan pesan yang dapat dipahami dan dipercaya oleh audiens yang mendengarnya. Berbicara adalah aktivitas yang sudah menjadi hal umum dilakukan oleh manusia dan merupakan kemampuan dasar yang dimiliki oleh setiap individu. Namun, berbicara di depan publik bukanlah hal yang mudah, terutama bagi remaja yang masih dalam proses pencarian identitas diri.

Masa remaja sendiri merupakan fase transisi antara masa kanak-kanak dan dewasa yang ditandai oleh berbagai perubahan fisik, psikologis, dan sosial. Pada periode ini, remaja sering kali mengalami konflik baik internal maupun eksternal yang memengaruhi motivasi serta kepercayaan diri mereka. Ketakutan akan kegagalan, kecemasan, dan pikiran negatif yang tidak rasional sering menjadi penghalang utama dalam kemampuan mereka untuk berbicara di depan umum (Wiwin Khomariyah, 2016). Situasi tersebut dapat membuat remaja enggan berpartisipasi secara aktif dalam forum diskusi, presentasi, atau kegiatan sosial lainnya yang memerlukan keterampilan berbicara.

Bimbingan konseling berfungsi sebagai salah satu intervensi yang efektif untuk membantu remaja dalam mengatasi berbagai hambatan tersebut. Dengan pendekatan yang sistematis dan terstruktur, bimbingan konseling menyediakan ruang bagi remaja untuk mengembangkan keterampilan komunikasi, mengelola kecemasan, serta menumbuhkan motivasi dan rasa percaya diri saat berbicara di depan umum. Berbagai teknik seperti bimbingan kelompok, diskusi, simulasi berbicara, dan self-talk yang merupakan bagian dari terapi kognitif, membantu remaja dalam mengubah pola pikir negatif menjadi positif, sehingga mereka menjadi lebih siap dan berani untuk tampil di depan umum (Yenti Arsini, Dkk., 2025).

Dalam penelitian lainnya menunjukkan betapa krusialnya pengembangan program bimbingan konseling yang terstruktur dan berkelanjutan dalam konteks pendidikan untuk mendukung perkembangan remaja secara menyeluruh. Sekolah dan lembaga pendidikan memiliki peran strategis dalam menerapkan layanan bimbingan kelompok yang memanfaatkan teknik diskusi, simulasi, dan self-talk sebagai upaya yang efektif untuk meningkatkan motivasi serta kemampuan berbicara di depan umum pada remaja (Indah Yuni, dkk., 2023; Muthmainnah, Mahmudi, & Maria, 2024). Melalui pendekatan ini, remaja tidak hanya diberikan kesempatan untuk berlatih praktis, tetapi juga dilengkapi dengan mengelola kecemasan dan peningkatan rasa percaya diri yang sangat diperlukan dalam menghadapi berbagai situasi komunikasi.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi *pustaka* (*library research*). Studi kepustakaan merupakan serangkaian tindakan yang mencakup membaca, mencatat, dan mengolah bahan penelitian (Mestika Zed, 2004). Data diperoleh melalui penelusuran dan analisis kritis terhadap berbagai literatur yang relevan, termasuk buku, jurnal ilmiah, artikel, dan laporan penelitian yang membahas peran bimbingan konseling dalam meningkatkan motivasi berbicara di depan umum pada remaja. Proses pengumpulan data dilakukan secara sistematis dengan cara mengidentifikasi, memilih, dan menganalisis sumber-sumber pustaka yang terpercaya dan terkini.

Analisis data dilakukan melalui metode analisis isi (*content analysis*), yang mencakup pengumpulan tema-tema utama, konsep, serta temuan yang relevan dengan fokus penelitian. Validasi data dilakukan dengan cara membandingkan hasil dari berbagai sumber untuk memastikan konsistensi dan akurasi informasi. Seluruh proses penelitian dilaksanakan secara

mandiri tanpa melibatkan subjek atau informan secara langsung, sesuai dengan karakteristik penelitian studi pustaka.

HASIL PENELITIAN

1. Tantangan Remaja Dalam Berbicara Di Depan Umum

Tantangan utama yang dihadapi remaja ketika berbicara di depan umum adalah kecemasan atau rasa takut yang cukup umum, terutama pada rentang usia 17-22 tahun. Kecemasan ini dapat muncul dalam berbagai situasi, seperti saat berbicara di hadapan orang yang memiliki posisi lebih tinggi, menyampaikan pidato, atau mengikuti wawancara. Gejala fisik yang sering muncul termasuk detak jantung yang cepat dan gemetar, yang berhubungan dengan perasaan tidak aman dan kebingungan (Hana Rengganawati, 2024). Selain itu, perubahan psikologis dan sosial yang terjadi selama masa remaja berkontribusi pada kecemasan tersebut, karena remaja sangat membutuhkan penerimaan sosial dan merasa takut akan penolakan (Yenti Arsini dkk., 2025). Situasi ini menjadi tantangan utama yang harus diatasi agar remaja dapat mengembangkan kemampuan berbicara di depan umum dengan optimal.

Perkembangan psikologis pada masa remaja memang ditandai dengan meningkatnya kebutuhan akan pengakuan dan penerimaan dari lingkungan sekitar. Ketidakmampuan dalam mengelola tekanan sosial serta emosi negatif dapat menahan rasa cemas yang dialami remaja, sehingga mereka cenderung menghindari situasi yang memerlukan keberanian untuk tampil di depan umum. Akibatnya, potensi diri yang sebenarnya dimiliki remaja tidak dapat berkembang secara optimal karena mereka enggan mengambil risiko untuk berbicara atau menyampaikan pendapat di hadapan orang lain. Selain itu, kurangnya dukungan dari lingkungan, baik keluarga, teman sebaya, maupun guru, juga dapat memperparah rasa tidak percaya diri dan kecemasan yang dialami remaja.

Faktor-faktor yang dapat melemahkan rasa cemas ini meliputi pikiran negatif, emosi yang tidak stabil, serta kecenderungan untuk menghindari berbicara di depan umum. Namun, terdapat beberapa strategi yang dapat membantu mengatasi tantangan ini, seperti:

- a. Membangun rasa percaya diri melalui latihan dan persiapan matang sebelum berbicara.
- b. Berpikir positif dan mengelola pikiran negative.
- c. Melakukan latihan berbicara secara berulang untuk meningkatkan kemampuan.
- d. Menggunakan teknik relaksasi dan manajemen kecemasan saat berbicara di depan umum (Hana Rengganawati, 2024).

2. Peran Bimbingan Konseling dalam Menumbuhkan Motivasi Berbicara di Depan Umum

Bimbingan konseling memainkan peran yang sangat penting sebagai intervensi untuk membantu remaja dalam menghadapi berbagai tantangan psikologis dan sosial yang alami mereka. Melalui layanan bimbingan kelompok yang menggunakan teknik diskusi dan simulasi berbicara, remaja diberikan kesempatan untuk berlatih secara langsung dalam lingkungan yang aman dan terkontrol. Situasi ini memungkinkan mereka untuk secara bertahap mengembangkan dan meningkatkan keterampilan komunikasi, tanpa merasa takut akan penilaian negatif dari orang lain, sehingga rasa percaya diri mereka pun secara perlahan meningkat seiring berjalannya waktu (Indah Yuni dkk., 2024).

Peran konseling sangat krusial dalam meningkatkan motivasi berbicara di depan umum pada remaja melalui berbagai pendekatan dan teknik yang efektif, yakni:

- a. Mengatasi kecemasan dalam berbicara di depan umum: Para guru konseling dapat menerapkan teknik-teknik seperti Terapi Perilaku Kognitif (CBT), Terapi Perilaku Emotif Rasional (REBT), serta teknik relaksasi untuk membantu siswa mengurangi kecemasan yang sering kali menjadi penghalang utama dalam berbicara di depan umum. Program ini dapat dilaksanakan baik secara individu maupun kelompok dengan perencanaan yang cermat, sehingga siswa merasa lebih nyaman dan termotivasi untuk berlatih berbicara (Hana Rengganawati, 2024).
- b. Meningkatkan rasa percaya diri melalui layanan kelompok: Bimbingan konseling kelompok dengan menggunakan media atau metode interaktif, seperti permainan ular tangga, diskusi, dan simulasi berbicara di depan umum, dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa. Dalam kelompok, siswa merasa didukung karena mengalami situasi yang serupa, sehingga mereka lebih termotivasi untuk berlatih dan aktif berkomunikasi. Kelompok Dinamika juga mendorong interaksi sosial yang positif dan meningkatkan keberanian untuk berbicara (Gilang Ditya Setyaji, 2021).
- c. Keterampilan sosial dan keberanian berbicara: Melalui diskusi kelompok dan simulasi yang bertahap dari kelompok kecil menuju forum yang lebih besar, bimbingan konseling mendukung remaja dalam mengatasi rasa malu dan rendah diri. Pendekatan ini mendorong keberanian serta motivasi untuk berbicara di depan umum secara bertahap dan terencana. Dalam dinamika kelompok bimbingan, remaja tidak hanya mendapatkan materi atau teori, tetapi juga memiliki kesempatan untuk saling bertukar pengalaman, belajar dari kisah dan strategi teman sebaya, serta menerima umpan balik yang konstruktif dari anggota kelompok maupun fasilitator. Proses ini menciptakan suasana saling mendukung, yang pada akhirnya memperkuat motivasi internal dan memperkaya pengetahuan mereka dalam menghadapi tantangan berbicara di depan umum (Muthmainnah, Mahmudi, & Maria, 2024).
- d. Membangun pola berpikir yang positif dan berbicara kepada diri sendiri: Konseling menggunakan teknik berbicara positif kepada diri sendiri membantu siswa dalam mengelola pikiran negatif serta membangun kesadaran diri yang positif ketika berbicara di depan umum. Teknik ini terbukti efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri dan motivasi, karena membantu siswa untuk lebih fokus pada pesan yang ingin disampaikan dan mengurangi rasa cemas. Dengan membiasakan diri menggunakan afirmasi positif, remaja dapat memperbaiki pola pikirnya, meningkatkan kepercayaan diri, dan menumbuhkan keberanian untuk tampil serta menyampaikan pendapat secara terbuka. Pendekatan ini tidak hanya berdampak pada peningkatan motivasi internal, tetapi juga membekali remaja dengan strategi praktis yang dapat diterapkan dalam berbagai situasi kehidupan sehari-hari, sehingga mereka mampu menghadapi tantangan komunikasi dengan lebih percaya diri dan optimis (Riski Maharani, 2025).

Secara keseluruhan, bimbingan konseling berfungsi sebagai fasilitator yang menyediakan dukungan psikologis, pelatihan keterampilan komunikasi, serta teknik pengelolaan kecemasan dan peningkatan rasa percaya diri. Dengan pendekatan yang sesuai, bimbingan konseling dapat mendorong motivasi remaja untuk berbicara di depan umum dengan cara yang efektif dan berkelanjutan.

3. Efektivitas Pelatihan Public Speaking

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa pelatihan public speaking sangat efektif dalam meningkatkan kemampuan berbicara di depan umum serta kepercayaan diri remaja. Pelatihan yang menggabungkan metode presentasi dan role play mampu memberikan pengalaman nyata yang membantu remaja mengatasi rasa gugup dan membangun keterampilan

komunikasi yang baik (Pristi Sukmasetya & Prihatin Dwihantoro, 2024). Pelatihan ini juga mengajarkan penggunaan intonasi, bahasa tubuh, dan pengelolaan emosi saat berbicara, yang secara langsung meningkatkan kualitas penyampaian pesan. Evaluasi pelatihan menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan pada kemampuan teknis dan psikologis peserta, yang sebelumnya merasa ragu dan cemas kini tampil lebih percaya diri dan terstruktur (Miftah Idris, dkk., 2022).

Tidak hanya itu, pelatihan berbicara di depan umum yang terstruktur juga memberikan kesempatan bagi remaja untuk melakukan refleksi diri dan menerima umpan balik secara langsung dari fasilitator maupun teman sebaya. Proses ini mempercepat perkembangan keterampilan komunikasi karena remaja dapat segera memperbaiki kekurangan dan memperkuat kelebihan yang dimiliki. Selain itu, suasana kelompok yang mendukung mendorong terciptanya rasa saling percaya dan solidaritas, sehingga peserta merasa lebih nyaman untuk bereksplorasi dan mengambil risiko berbicara di depan umum. Pelatihan berbicara di depan umum yang efektif umumnya mencakup:

- a. Praktik berbicara langsung di depan penonton (bukan hanya teori).
- b. Umpan balik langsung dari trainer atau instruktur.
- c. Teknik pengelolaan kecemasan dan penguatan positif (Lulu Nazma dan Wahyu Eko, 2024).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil, dapat disimpulkan bahwa konseling memiliki peran yang sangat penting dalam meningkatkan motivasi berbicara di depan umum pada remaja. Masa remaja adalah periode krusial yang ditandai dengan berbagai perubahan psikologis dan sosial, di mana kecemasan serta berkurangnya kepercayaan diri menjadi hambatan utama dalam kemampuan berbicara di depan umum. Melalui layanan bimbingan konseling yang terstruktur, seperti bimbingan kelompok, diskusi, simulasi berbicara, dan teknik self-talk, remaja diberikan ruang yang aman untuk berlatih, mengelola kecemasan, serta membangun rasa percaya diri dan pola pikir positif. Pendekatan konseling ini terbukti efektif, tidak hanya dalam mengatasi rasa takut berbicara, tetapi juga dalam membekali remaja dengan keterampilan komunikasi yang diperlukan untuk berkembang di lingkungan sosial dan pendidikan.

Program pelatihan berbicara di depan umum yang terpadu, dengan kombinasi praktik langsung dan umpan balik yang konstruktif, secara signifikan mampu meningkatkan kemampuan teknis dan psikologis remaja. Dukungan dari lingkungan sekolah dan konselor menjadi faktor penting dalam keberhasilan intervensi ini. Secara keseluruhan, intervensi bimbingan konseling memberikan kontribusi nyata bagi proses pengembangan diri remaja, khususnya dalam meningkatkan motivasi dan keberanian untuk berbicara di depan umum. Upaya yang berkelanjutan dan kolaboratif antara sekolah, konselor, serta dukungan teman sebaya sangat diperlukan dalam menciptakan ekosistem pembelajaran yang mendukung perkembangan keterampilan berbicara di masa depan umum remaja di masa kini dan mendatang.

DAFTAR PUSTAKA

- Idris, M., Jalal, N. M., Daud, M., Alwi, M., Istiqamah, S. N., & Bur, A. H. (2022). Pelatihan Public Speaking untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Remaja Forum GENRE Sulawesi Selatan. *Jurnal Kebajikan: Pengabdian Kepada Masyarakat*.
- Komariyah, W. (2016). Peranan Guru Bimbingan Konseling Dalam Meminimalisir Kecemasan Berbicara Siswa MTS.N Kabanjahe. Medan: Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.
- Maharani, R. (2025). Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Melalui Teknik Self Talk Terhadap Meningkatkan Kemampuan Publik Speaking Pada Remaja Di Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak (LKSA) Panti Asuhan As-Shohwah Kota Pekanbaru. Riau: Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
- Muchlis, L. N., & Pujiyanto, W. E. (2024). Efektivitas Pelatihan Public Speaking dalam Meningkatkan Kemampuan Mahasiswa Berbicara di Depan Umum. *JSER: Journal of Science and Education Research*, 13-17.
- Muthmainnah, S., Mahmudi, I., & Maria, R. Y. (2024). Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Sosiodrama untuk Meningkatkan Keterampilan Public Speaking Siswa Kelas IX B SMPN 2 Madiun. *Seminar Nasional Sosial Sains, Pendidikan, Humaniora (SENASSDRA)*, 641-644.
- Rengganawati, H. (2024). Kecemasan Dalam Berbicara Di Depan Umum Pada Kalangan Mahasiswa Berusia 17-22 Tahun. *Indonesian Journal of Digital Public Relations (IJDPR)*, 61-74.
- Sari, I. Y., Ventilasi, & Mursilah. (2023). Strategi Guru Bimbingan Dan Konseling Dalam Meningkatkan Kemampuan Public Speaking Siswa Kelas X1 di SMA N 10 Semarang. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 2739.
- Setyaji, G. D. (2021). Meningkatkan Rasa Percaya Diri Berbicara Di Depan Umum Melalui Bimbingan Kelompok Dengan Media Ular Tangga Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Randudongkal. *Advice: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 24-30.
- Sukmasetya, P., & Dwihantoro, P. (2024). Penguatan Keterampilan Komunikasi dan Kepercayaan Diri Melalui Public Speaking: Penerapan Metode Presentasi dan Bermain Peran di Kalangan Siswa SMP. *Jurnal Abdimas Indonesia*, 407-414.
- Yenti Arsini, D. (2025). *Bimbingan Konseling dan Pengembangan Diri Remaja*. Bandung: Pustaka Remaja.
- Zed, M. (2004). *Metode Kepenelitian Kepustakaan*. Jakarta: Yayasan Pustaka Obor Indonesia.