



Contents lists available at [Journal Redwhitepress](http://journal.redwhitepress.com)

Journal of Counseling and Educational Technology

ISSN: 2654-8194 (Print) ISSN: 2654-9786 (Electronic)

Journal homepage: <http://journal.redwhitepress.com/index.php/jcet>



Penggunaan desensitisasi sistematis untuk mereduksi kecemasan berbicara di depan umum (*glossophobia*)

Nuraini Nuraini^{1,2*}, Yola Eka Putri³, Huriyah Fadhilah^{1,2}, Annisa Annisa^{1,2}

¹ Department of Guidance and Counseling, Faculty of Education, Universitas Negeri Padang, Padang, Indonesia

² Center for Educational Neuroscience, Trauma, and Human Behavior, Universitas Negeri Padang, Padang, Indonesia

³ Universitas Sriwijaya, Palembang, Indonesia

Article Info

Article history:

Received Jul 12th, 2025

Revised Aug 20th, 2025

Accepted Dec 29th, 2025

Keywords:

Desensitisasi Sistematis
Glossophobia

ABSTRACT

Kemampuan komunikasi merupakan kunci utama kesuksesan dalam proses pembelajaran di sekolah. Namun realitanya saat ini masih banyak siswa yang mengalami kecemasan dalam berbicara di depan. Kecemasan yang dirasakan seperti rasa takut, khawatir, dan tubuh menggigil. Hal ini dikenal sebagai fenomena glossophobia yaitu suatu ketakutan berbicara di depan umum. Artikel ini bertujuan untuk memaparkan efektivitas penggunaan desensitisasi sistematis pada fenomena glossophobia yang terjadi dikalangan remaja. Penelitian ini menggunakan metode tinjauan literature untuk mengumpulkan informasi yang relevan tentang efektivitas teknik desensitisasi sistematis pada siswa yang mengalami glossophobia. Data yang digunakan dalam penelitian ini merupakan data sekunder yang diakses melalui Google Scholar dengan menggunakan kata kunci desensitisasi sistematis mereduksi glossophobia pada remaja. Artikel yang dipilih merupakan hasil penelitian dari tahun 2016-2025 dan ditemukan sebanyak 30 artikel. Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai informasi bagi konselor sekolah sebagai landasan untuk memberikan bantuan dalam mengurangi kecemasan siswa saat berbicara di depan menggunakan teknik desensitisasi sistematis. Hal ini diharapkan dapat membantu siswa dalam mengembangkan potensi diri tanpa terhambat oleh masalah glossophobia

© 2025 The Authors. Published by Redwhitepress.

This is an open access article under the CC BY-NC-SA license

(<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>)



Corresponding Author:

Nuraini Nuraini,
Universitas Negeri Padang
Email: nuraini49@gmail.com

Pendahuluan

Pendidikan merupakan sarana untuk membentuk dan menciptakan sumber daya manusia untuk masa depan bangsa. Tanpa pendidikan akan sulit untuk menciptakan sumber daya manusia yang cerdas dan berkualitas. Pendidikan memiliki peran penting dalam mengembangkan kualitas individu dari segi yang berbeda-beda (Luh et al., 2014). Pendidikan menciptakan suasana dan proses belajar untuk siswa dalam mengembangkan berbagai potensi diri baik dari segi keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, dan keterampilan yang dibutuhkan dirinya, masyarakat, serta bangsa dan negara (Rambe & Delianti, 2023). Sehingga Pendidikan sangatlah penting bagi setiap individu untuk masa depan dirinya.

Tujuan pendidikan memiliki dua fungsi yaitu memberikan arah kepada seluruh kegiatan pendidikan dan merupakan hal yang ingin dicapai oleh seluruh kegiatan pendidikan (Manurung, 2012). Pendidikan bertujuan menciptakan gambaran terkait nilai-nilai yang baik, pantas, benar, dan indah dalam kehidupan. Proses mencapai tujuan pendidikan Nasional seperti yang di tuangkan dalam Undang-Undang No. 20 Tahun 2003,

seharusnya pemerintah perlu melakukan usaha-usaha termasuk mempersiapkan tenaga pendidik yang berkualitas. Pendidikan bisa didapatkan Dimana saja namun yang lebih mendominasi pendidikan adalah di sekolah.

Sekolah sebagai salah satu lembaga pendidikan sangat erat kaitannya dengan komunikasi, baik komunikasi verbal, nonverbal, maupun komunikasi melalui media pembelajaran. Sekolah merupakan lembaga yang bersifat unik dan kompleks. Sekolah adalah suatu lembaga Pendidikan formal bagi remaja untuk memperoleh pendidikan. Sekolah adalah tempat diselenggarakannya proses belajar mengajar yang memiliki berbagai dimensi yang saling berkaitan dan menunjang untuk peningkatan kualitas dan pengembangan potensi siswa (Minsih et al., 2019). Siswa merupakan elemen penting dalam proses pembelajaran, siswa adalah individu yang sedang menempuh masa belajar di jenjang pendidikan dasar hingga menengah. Pada saat proses pembelajaran guru akan mengelola lingkungan belajar sehingga memungkinkan siswa ikut serta dalam interaksi serta respon terhadap situasi tertentu (Minsih et al., 2019).

Bagi siswa keterampilan berkomunikasi merupakan hal yang sangat penting, hal ini disebabkan segala aktivitas mereka dalam proses pembelajar tidak terlepas dari komunikasi. Sehingga berkomunikasi merupakan keterampilan dasar yang harus dimiliki oleh setiap siswa. Namun ditemukan fenomena siswa dengan keterampilan berkomunikasi yang kurang baik. Kurangnya kemampuan berkomunikasi siswa akan mengakibatkan mereka sulit untuk mengkomunikasikan berbagai hal, termasuk yang berkaitan langsung dengan pembelajaran (Tampubolon & Sibuea, 2022). Komunikasi secara umum dapat diartikan sebagai proses penyampaian pikiran atau perasaan secara verbal maupun nonverbal oleh komunikator kepada komunikan. Pikiran merupakan gagasan, informasi serta opini sedangkan perasaan dapat berupa keyakinan, kepastian, keragu-raguan, kekhawatiran hingga keberanian (Minsih et al., 2019).

Komunikasi dalam pembelajaran memiliki peran penting dimana pada proses itu terjadi pertukaran informasi dan interaksi antara guru dan siswa. Pada saat proses pembelajaran siswa dengan kemampuan komunikasi yang baik akan dapat menyampaikan ide, gagasan atau bahkan bertanya lebih lanjut terkait hal yang mereka ragukan, hal ini tentu akan menciptakan proses pembelajaran yang aktif dan optimal. Namun sebaliknya kurangnya kemampuan komunikasi siswa akan berakibat tidak optimalnya mereka dalam proses pembelajaran. Kendala umum yang berkaitan dengan kurangnya keterampilan siswa meliputi kemampuan berkomunikasi interpersonal hingga kemampuan mengajukan tanggapan dan pertanyaan. Terdapat berbagai faktor yang menyebabkan kurangnya kemampuan berkomunikasi siswa, umumnya faktor psikologis memegang peranan yang cukup besar. Faktor psikologis ini meliputi rasa takut, malu hingga kurang percaya diri (Astuti & Pratama, 2020). Faktor psikologis ini, dapat disebabkan kurangnya keyakinan siswa akan kemampuan diri. Akibatnya mereka tidak dapat berkomunikasi dengan efektif bukan saja karna tidak mampu namun juga karna ada kendala psikologis yang mereka rasakan.

Kendala psikologis tadi umumnya dapat bermuara salah satunya pada kecemasan berbicara yang dalam konteks siswa sering terjadi disaat proses pembelajaran hingga di depan kelas. Dalam dunia pendidikan di sekolah masa remaja merupakan awal perkembangan emosional, tingkah laku kecemasan yang masih sulit untuk dikendalikan (Heiriyah & Aminah, 2022). Hal ini dikarenakan pada masa ini para remaja baru mulai mengenal dan baru mengetahui hal-hal baru yang belum mereka ketahui. Siswa terkadang mengalami perasaan cemas disebabkan dari berbagai faktor yaitu rasa takut, kesulitan berkonsentrasi, tidak fokus, kurang nyaman, dan tidak percaya diri. Siswa pada fase ini belum mempunyai kemampuan dalam mengatasi masalah-masalah yang sedang dialaminya (Rambe & Deliati, 2023).

Kecemasan secara umum adalah perasaan gelisah dan tertekan, serta munculnya pikiran-pikiran ngetaif yang mengganggu. Kecemasan merupakan perasaan takut atau khawatir terhadap sesuatu yang tidak jelas yang kadang-kadang dialami oleh seseorang dalam tingkatan yang berbeda-beda (Solikah, 2012). Hal ini dapat berdampak pada kondisi tubuh, seperti menggigil, keringat berlebih, detak jantung menjadi cepat, dan terasa mual (Kolin et al., 2025). Kurangnya kemampuan dalam mengatasi kecemasan pada siswa di sekolah dapat mempengaruhi prestasi belajarnya (Taufik, 2020). Berdasarkan hal tersebut maka perlu adanya upaya atau usaha dari guru bimbingan dan konseling untuk membantu mengatasi kecemasan. Selain kecemasan dalam belajar, peserta didik juga mengalami kecemasan dalam berinteraksi dengan orang lain.

Perasaan cemas saat mengawali berbicara di depan orang ramai merupakan hal yang umum dialami semua orang. Bahkan orang-orang yang berpegalaman sekalipun tidak terlepas dari perasaan cemas ini. Seseorang yang mengalami kecemasan saat ingin berbicara di depan umum biasanya merasa gugup, takut, dan tidak percaya diri. Kecemasan dapat dialami oleh peserta didik disebabkan adanya tekanan dalam menghadapi persoalan akademisnya (Permana et al., 2017). Kecemasan merupakan respons individu pada kondisi yang buruk serta merupakan keadaan emosi tanpa objek tertentu yang ditandai dengan perasaan khawatir, gelisah, dan takut (Said & Kanine, 2019) Kecemasan merupakan sebuah reaksi yang muncul karna situasi yang sangat

menekan sehingga berpengaruh buruk terhadap aktivitas individu. Kecemasan memiliki makna yang berbeda dengan ketakutan, kecemasan muncul karna aktifnya alarm bahaya dalam diri individu (Ramaiah, 2003). Dalam konteks pendidikan kemampuan komunikasi yang dimiliki guru dan terkhususnya siswa perlu menjadi perhatian. Oleh sebab pentingnya siswa memiliki komunikasi yang baik untuk mendukung optimalisasi proses pengembangan diri dalam pembelajaran maka kecemasan berbicara khususnya dikelas perlu segera diatasi. Salah satu pendekatan yang dinilai efektif dapat mereduksi kecemasan berbicara di kelas adalah teknik desensitisasi sistematis (Luh et, al 2004)

Metode

Penelitian ini menggunakan metode penelitian literature review, atau biasa disebut kajian kepustakaan. Kajian pustaka adalah proses menemukan, memperoleh, membaca dan mengevaluasi literature penelitian pada bidang yang dikaji. Sumber kajian yang digunakan berupa publikasi artikel jurnal nasional dan internasional yang bereputasi dari Google Scholar dalam rentang tahun 2016-2025 dengan menggunakan kata kunci yaitu "Desensitisasi sistematis mereduksi *glossophobia* pada remaja". Dari kata kunci tersebut ditemukan sebanyak 20 artikel jurnal. Dari jumlah 30 artikel jurnal kemudian diambil 5 artikel yang sesuai dengan kriteria. Keseluruhan dari 5 jurnal yang telah diperoleh tersebut dikaji dan diidentifikasi pada bagian penulis, judul, tujuan penelitian, desain dan metode pengumpulan data, dan juga temuannya

Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan kajian literature yang telah dicari dari *google scholar* ditemukan setidaknya 5 artikel yang paling relevan dengan kriteria dari pengkajian. Ke 5 artikel tersebut terdapat dalam tabel dibawah ini:

Tabel 1 <Artikel yang Relevan>

Penulis	Judul	Tujuan Penelitian	Metode	Hasil Temuan
Rossi, Ana M. and Seiler, William J.	<i>The Comparative Effectiveness of Systematic Desensitization and an Integrative Approach in Treating Public Speaking Anxiety: A Literature Review and a Preliminary Investigation</i>	Tujuan dari penelitian ini adalah untuk membandingkan efektivitas terapi sistematis desensitisasi dan pendekatan integratif untuk mengurangi faktorfaktor yang relevan dengan Public Speaking Anxiety.		Temuan dalam penelitian ini berdasarkan data menyebutkan bahwa pendekatan integrative lebih ampuh mengurangi gejala PSA (Rossi & Seiler, 1989)
(Docan-Morgan & Schmidt, 2012)	<i>Reducing Public Speaking Anxiety for Native and Non-Native English Speakers: The Value of Systematic Desensitization, Cognitive Restructuring, and Skills Training</i>	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui lebih dalam terkait pelatihan kecemasan berbicara di depan umum yang salah satunya menggunakan teknik desensitisasi	Mahasiswa dari berbagai jurusan dan tahun masuk direkrut melalui iklan kampus dan membandingkan hasil pre test dan post test peserta	Hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik desensitisasi, restukturisasi kognitif dan pelatihan keterampilan terbukti efektif mengurangi kecemasan berbicara di epan umum
(Yuniantari et al., 2023)	<i>Reducing Public Anxiety in Students Through Behavioral Counseling with Systematic Decentization Techniques</i>	Tujuan penelitian ini untuk mengetahui apakah konseling behaviral dengan teknik desensitisasi mampu mereduksi kecemasan berbicara di depan umum	Pendekatan penelitian yaitu kuasi eksperimental dengan desain <i>Non-equivalent Control Group</i> .	konseling behavioral dengan menggunakan teknik desensitisasi sistematis terbukti efektif untuk mengurangi kecemasan siswa SMP dalam berkomunikasi di depan umum.

Penulis	Judul	Tujuan Penelitian	Metode	Hasil Temuan
(Damanik et al., 2023)	Implementasi Teknik Desensitisasi Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Siswa SMA Negeri 2 Binjai	Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan implementasi teknik desensitisasi kecemasan berbicara di depan umum pada siswa SMA Negeri 2 Binjai.	Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus.	Hasil dari penelitian ini yaitu guru bimbingan konseling (BK) mempunyai peranan yang sangat penting dalam mengatasi kecemasan berlebihan pada siswa. Hal ini sesuai dengan fungsi BK yaitu membantu peserta didik untuk berkembang secara optimal sesuai dengan perkembangan dan tuntutan yang terjadi di lingkungan
(Rambe & Deliati, 2023)	Implementasi Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Meminimalisir Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Siswa Kelas Vii Smp Prima Tembung	Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui Implementasi Teknik Desensitisasi Sistematis untuk Meminimalisir Kecemasan Berbicara di Depan Umum Pada Siswa Kelas VII SMP Prima Tembung Tahun Ajaran 2022/2023.	Jenis penelitian ini adalah penelitian kualitatif deskriptif	Dari hasil penelitian yang dilakukan peneliti menunjukkan bahwa penerapan teknik desensitisasi sistematis dapat mengurangi kecemasan berbicara di depan umum disekolah, karena kecemasan berbicara di depan umum dapat mengganggu konsentrasi dan hasil belajar siswa.

Kemampuan komunikasi di era digital merupakan salah satu keterampilan yang sangat penting dalam berbagai aspek kehidupan, terkhususnya dunia pendidikan. Pada era digital kemampuan komunikasi mengalami transformasi signifikan karena adanya berbagai platform digital yang dapat mendukung hal tersebut sehingga seharusnya individu memiliki kemampuan komunikasi yang baik. Namun tidak bisa dipungkiri banyak orang di dunia mengalami kecemasan ketika berbicara di depan umum, hal ini kemudian disebut dengan istilah *glossophobia* (So, 2022).

Glossophobia atau kecemasan berbicara, berasal dari kata Yunani yakni “*golossa*” (lidah) dan “*phobos*” (ketakutan), artinya ketakutan berbicara merupakan di depan umum merupakan bagian dari kecemasan sosial atau fobia. *Glossophobia* merupakan bagian dari kecemasan yang paling umum yang dimiliki 40% populasi dunia sebagaimana halnya fobia umum lainnya. *Glossophobia* dapat menghambat individu untuk menyampaikan ide, hanya karena memikirkan harus berhadapan dengan orang lain sehingga pertumbuhan pribadi sebagaimana yang diharapkan sistem pendidikan akan sulit diwujudkan (So, 2022).

Sedangkan dalam artikel lain ditemukan bahwa *glossophobia* dialami oleh 75% orang di dunia. Data statistik menunjukkan banyak orang lebih memilih mati dibandingkan harus berbicara di depan umum. Sehingga dari sini dapat kita ketahui bahwasanya bagi sebagian besar orang di dunia ketakutan berbicara adalah hal yang cukup menakutkan (Dansieh et al., 2021). Hal ini sejalan dengan apa yang ditetapkan *American Psychiatric Association* (2013) dan McConnel (2009); (Perveen et al., 2018) bahwasanya ketakutan berbicara di depan umum merupakan salah satu gangguan kecemasan yang telah dialami lebih dari 75% orang di dunia. Pada penelitian lain ditemukan bahwa perempuan cenderung rentan memiliki *glossophobia* atau memiliki kecemasan yang lebih tinggi dari laki-laki (Khan et al., 2015). Terdapat berbagai hal yang dapat menyebabkan ketakutan, namun terdapat dua konteks *glossophobia* yakni: ketakutan sebelum menyampaikan sesuatu dan ketakutan selama menyampaikan sesuatu (Dansieh et al., 2021). Adapun yang menjadi penyebab umum dari *glossophobia* ialah meliputi hal psikis dan biologis, yakni (So, 2022):

Psikis

Takut dihami atau dikritik, individu dengan *glossophobia* memiliki ketakutan yang cukup besar akan penghakiman serta kritikan. Kondisi di depan penonton dengan sorot pandang mata yang melihatnya akan

membuat dirinya merasa diawasi, cemas berbuat kesalahan takut tertawakan hingga dihakimi. Hal ini akan semakin parah ketika ia menerima penolakan atau feed back buruk.

Pengalam negative masa lalu, merupakan bagian dari hal traumatis yang meninggalkan bekas luka psikologis yang lama. Sehingga akibatnya individu akan tidak nyaman dan takut akan mengulangi hal yang sama. Hal ini bisa disebabkan karna perubahan mindset dimana individu dengan pengalaman masa lalu yang negative akan mengalami peningkatan pola pikir buruk tentang tampil buruk, ditertawakan hingga penolakan.

Ciri-ciri kepribadian, individu dengan kepribadian tertentu akan cenderung rentan terkena *glossophobia*. Misalnya apabila individu tersebut berkepribadian introvert maka ia akan merasa sangat malu berbicara di depan umum, begitu juga dengan individu yang memiliki kepribadian perfeksionis mereka akan sangat takut untuk berbuat kesalahan ataupun tidak memenuhi ekspektasi yang mereka miliki.

Biologis

Respon stress alami, *glossophobia* dapat dikaitkan dengan adanya respon alami yakni melawan atau lari terhadap sesuatu yang mengancam diri individu. Ketika berbicara di depan umum dianggap mengancam maka tubuh akan melepaskan *hormone stress* seperti kortisol atau adrenalin. Akibatnya individu akan merasa takut, gugup hingga gemetar.

Selanjutnya, kurangnya pengalaman atau latihan, individu dengan pengalaman dan latihan yang kurang memadai maka akan sangat rentan terhadap *glossophobia*. Adapun berdasarkan pengamatan umumnya siswa yang mengalami *glossophobia* akan menunjukkan karakteristik seperti: melamahnya suara, tubuh yang gemetar hingga keringat yang berlebih (Dansieh et al., 2021). Sedangkan gejala fisik dan fisiologis lebih lanjut, individu yang mengalami *glossophobia* akan mengalami hal sebagai berikut (So, 2022): (1) Wajah memerah, berkeringat, merasa panas atau menggigil ; (2) Denyut jantung tidak stabil, (3) Goyah dan gemetar; (4) Mual hingga sakit perut; (5) Pusing atau sakit kepala; (6) Kontak mata dengan audiens terbatas atau bahkan tidak ada; (7) Postur tubuh kaku; (8) Sesak atau nyeri di dada; (9) Kesulitan bernafas; (10) Pingsan.

Akibatnya individu dengan *glossophobia* akan merasa tidak mampu, kurang percaya diri sehingga mereka akan cenderung mengabaikan kesempatan untuk berkembang dan menyengaja membatasi interaksi sosial karna takut berbicara di depan umum. Dalam konteks yang lebih jauh hal ini akan menghambat karier individu dimasa depan. Sebab mereka tidak bisa mengekspresikan diri dan berkomunikasi dengan efektif untuk menyampaikan ide, berpartisipasi dalam rapat hingga melakukan presentasi (So, 2022). Hal ini sejalan dengan pembahasan diawal bahwasanya komunikasi bagi siswa merupakan kompetensi yang sangat penting untuk mendukung proses belajarnya. Sebagaimana tujuan belajar dalam dunia pendidikan adalah untuk dapat mengembangkan berbagai potensi diri dan komunikasi merupakan elemen dasar yang perlu dikuasai dalam dunia pendidikan karna apa sebab siswa butuh untuk mengekspresikan diri melalui penyampaian ide hingga partipasi dalam lingkungan kelas.

Maka psikoterapi, strategi swadaya, dan kiat praktis untuk mengatasi rasa takut sangat penting untuk manajemen kecemasan, membangun kembali kepercayaan diri, dan peningkatan keterampilan berbicara di depan umum, untuk menghilangkan hambatan komunikasi ini dan mencapai keberhasilan yang lebih tinggi (So, 2022). Dalam hal ini teknik desensitisasi terbukti dapat mengatasi *glossophobia*. Berdasarkan hasil diatas menunjukkan bahwa teknik disensitisasi dapat mengurangi Tingkat kecemasan Ketika berbicara di depan umum karena dalam penerapan teknik disensitisasi respon cemas individu akan diganti dengan perasaan yang tenang dan relaksasi seperti dengan pernapasan dalam atau relaksasi otot, dengan teknik ini juga dapat membantu individu mengubah pikirannya bahwa berbicara di tempat umum tidak semenakutkan itu.

Disensitisasi merupakan teknik yang digunakan untuk mengurangi tingkat kecemasan terhadap suatu stimulus. Desensitisasi sistematis digunakan dalam konseling untuk membantu klien mengatasi ketakutan dan untuk menginduksi relaksasi (Glory, 2021). Desensitisasi adalah jenis lain dari pengkondisian responden yang sering digunakan untuk membantu klien mengatasi hal-hal seperti takut berbicara di depan umum atau takut terbang (Schneider & Leitner, 2016).

Kecemasan seharusnya dilawan dengan respon yang tidak sesuai, seperti relaksasi, hingga klien bisa mencapai puncak hierarkinya yaitu dapat dengan nyaman melakukan pidato publik atau terbang dengan pesawat terbang. Waktu yang dibutuhkan untuk mencapai hierarki itu tergantung pada orang dan situasi yang menyebabkan kecemasan, tetapi biasanya berkisar antara beberapa jam hingga beberapa bulan. Dalam pelaksanaan intervensi disensitisasi konselor akan meminta klien untuk tenang dan rileks seperti mengatur pernafasan dan mengendurkan otot-otot, Setelah kondisi relaksasi yang dalam tercapai, pasien diminta untuk membayangkan stimulus yang paling tidak mengganggu pada hirarki.

Simpulan

Dalam konteks perkembangan pendidikan dan tuntutan akademik, kemampuan berbicara di depan umum menjadi keterampilan yang penting bagi remaja. Namun, kenyataannya banyak siswa mengalami kecemasan yang ketika harus berbicara di depan umum atau di depan kelas, yang dapat menghambat perkembangan akademik dan sosial mereka. Faktor-faktor seperti tingkat kepercayaan diri, pengalaman sebelumnya, dan pola pikir individu berkontribusi terhadap tingkat kecemasan berbicara di depan umum yang dialami oleh siswa.

Siswa yang mengalami kecemasan berbicara di depan umum cenderung menunjukkan gejala seperti gugup berlebihan, merasa khawatir, takut, sulit berkonsentrasi, serta kecenderungan menghindari situasi yang melibatkan berbicara di depan hal ini yang kemudian disebut dengan istilah *glossophobia*. *Glossophobia* jika tidak ditangani, kecemasan ini dapat berdampak pada prestasi akademik, interaksi sosial, serta perkembangan pribadi siswa. Salah satu pendekatan yang dapat digunakan untuk mengurangi kecemasan ini adalah desensitisasi sistematis. Metode ini dinilai efektif dapat mengajarkan individu untuk menghadapi situasi yang menimbulkan kecemasan secara bertahap, dimulai dari tingkat yang paling ringan hingga yang lebih menantang, sambil menggunakan teknik relaksasi untuk mengurangi respons kecemasan.

Penting bagi siswa, pendidik, dan masyarakat untuk memahami dampak kecemasan komunikasi serta pentingnya intervensi yang tepat. Sebab *glossophobia* tidak bukan masalah yang sederhana bagi individu yang mengalaminya. Sehingga penerapan desensitisasi sistematis dinilai dapat membantu siswa mengembangkan rasa percaya diri, meningkatkan keterampilan komunikasi, dan mengurangi kecenderungan menghindari situasi berbicara di depan umum. Guru BK atau Konselor dapat mengintegrasikan teknik desensitisasi sistematis dalam pemberian layanan konseling kepada siswa yang mengalami *glossophobia* atau kecemasan berbicara di depan umum. Artikel ini bisa menjadi sumber informasi bagi peneliti selanjutnya dalam mengembangkan teori.

Referensi

- Astuti, B., & Pratama, A. I. (2020). Hubungan antara efikasi diri dengan keterampilan komunikasi siswa. *Jurnal Penelitian Ilmu Pendidikan*, 13(2), 147–155. <https://doi.org/10.21831/jpipfip.v13i2.33757>
- Damanik, A. S., Lubis, R., & Ok, A. H. (2023). Implementasi Teknik Desensitisasi Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Siswa SMA Negeri 2 Binjai. *Jurnal Pendidikan, Ilmu Sosial, Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(3), 1160–1167.
- Dansieh, S. A., Owusu, E., & Seidu, G. A. (2021). Glossophobia: The Fear of Public Speaking in ESL Students in Ghana. *Language Teaching*, 1(1), p22. <https://doi.org/10.30560/lt.v1n1p22>
- Docan-Morgan, T., & Schmidt, T. (2012). Reducing Public Speaking Anxiety for Native and NonNative English Speakers: The Value of Systematic Desensitization, Cognitive Restructuring, and Skills Training. *Cross-Cultural Communication*, 8(5), 16–19. <https://doi.org/10.3968/j.ccc.1923670020120805.2018>
- Glory, N. (2021). *Perception of Counsellors' Status on the Suitability of Systematic Desensitization Strategy for Curbing Examination Malpractice in Secondary Schools in Enugu State*. 8(1), 8–15.
- Heiriyah, A., & Aminah, A. (2022). Efektivitas Teknik Desensitisasi Sistematis dalam Konseling Kelompok untuk Mengurangi Kecemasan Akademik Siswa. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(2), 294–303. <https://doi.org/10.51214/bocp.v4i2.165>
- Khan, F., Ismail, S., Saqib Shafique, M., Ghous, K., & Arif Ali. (2015). Glossophobia among Undergraduate Students of Government Medical Colleges in Karachi. *International Journal of Research (IJR)*, 2(1), 109–115.
- Kolin, T. A., Waluwandja, P. A., & Olok, W. (2025). *Upaya Guru Bimbingan dan Konseling dalam Mengatasi Kecemasan Siswa yang Menghadapai Aturan Masuk Sekolah Jam 5 Pagi di SMA Negeri 7 Kota Kupang PENDAHULUAN Sekolah sebagai lembaga formal yang dapat meningkatkan kualitas pribadi peserta didiknya sehingga m.* 8(1), 10–19.
- Luh, N., Santi, P., Suarni, N. K., & Arum, D. (2014). Penerapan Konseling Behavioral dengan Desensitisasi Sistematis untuk Meminimalisasi Kecemasan Siswa dalam Menyampaikan Pendapat Kelas VIII 10 di SMP Negeri 2 Singaraja Tahun Pelajaran 2013/2014. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 2(1), 10–18.
- Manurung, R. T. (2012). Pendidikan Antikorupsi Sebagai Satuan Pembelajaran Berkarakter Dan Humanistik. *Jurnal Sosioteknologi*, 11(27), 227–239.
- Minsih, M., Rusnilawati, R., & Mujahid, I. (2019). Kepemimpinan Kepala Sekolah Dalam Membangun Sekolah Berkualitas Di Sekolah Dasar. *Profesi Pendidikan Dasar*, 1(1), 29–40. <https://doi.org/10.23917/ppd.v1i1.8467>

-
- Permana, H., Harahap, F., & Astuti, B. (2017). Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Kecemasan Dalam Menghadapi Ujian Pada Siswa Kelas Ix Di Mts Al Hikmah Brebes. *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Dakwah Islam*, 13(2), 51–68. <https://doi.org/10.14421/hisbah.2016.132-04>
- Perveen, K., Hasan, Y., & Aleemi, A. R. (2018). Glossophobia: The Fear Of Public Speaking In Female And Male Students Of University Of Karachi. *Pakistan Journal of Gender Studies*, 16(1), 57–70. <https://doi.org/10.46568/pjgs.v16i1.115>
- Ramaiah, S. (2003). *Kecemasan, bagaimana mengatasi penyebabnya*. Yayasan Obor Indonesia.
- Rambe, B., & Deliati, D. (2023). Implementasi Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Meminimalisir Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Siswa Kelas Vii Smp Prima Tembung. *Lokakarya*, 2(2), 131. <https://doi.org/10.30821/lokakarya.v2i2.3141>
- Rossi, A. M., & Seiler, W. J. (1989). The Comparative Effectiveness of Systematic Desensitization and an Integrative Approach in Treating Public Speaking Anxiety: A Literature Review and a Preliminary Investigation. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(1), 49–66. <https://doi.org/10.2190/vr76-9gef-jvbw-v5ub>
- Said, N., & Kanine, E. dkk. (2019). Hubungan Faktor Sosial Ekonomi Dengan Kecemasan Ibu Primigravida Di Puskesmasmuminting. *Jurnal Keperawatan UNSRAT*, 3(2), 1–8.
- Schneider, K. J., & Leitner, L. M. (2016). Humanistic psychotherapy. *The Curated Reference Collection in Neuroscience and Biobehavioral Psychology*, 949–957. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-809324-5.22689-8>
- So, T. W. Y. (2022). What is glossophobia and how can it be overcome? A neuropsychological approach. *Klarity Health*. <https://my.klarity.health/what-is-glossophobia/>
- Solikah, M. (2012). Pengaruh kecemasan siswa pada matematika dan motivasi belajar terhadap prestasi belajar matematika. *Journal UNESA*, 1(1), 1–8.
- Tampubolon, K., & Sibuea, N. (2022). Peran Perilaku Guru dalam Menciptakan Disiplin Siswa. *All Fields of Science Journal Liaison Academia and Society*, 2(4), 1–7. <https://doi.org/10.58939/afosj-las.v2i4.467>
- Taufik, A. (2020). Analisis Indikator Kegagalan Siswa Dalam Menempuh Pendidikan Di Sekolah. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Dan Pembelajaran(JIPP)*, 4(3), 537–545.
- Yuniantari, N. K. O., Gading, I. K., & ... (2023). Reducing Public Anxiety in Students through Behavioral Counseling with Systematic Decentization Techniques. ... *Journal of Counseling*, 7(2), 230–238.