

PENERAPAN KONSELING EKSISTENSIAL HUMANISTIK UNTUK MEREDUKSI KECEMASAN BERBICARA DI DEPAN UMUM

by Rischa Pramudia Trisnani

Submission date: 04-Mar-2020 07:20PM (UTC+0700)

Submission ID: 1269084860

File name: 7._PROSIDING_SNBK_UPGRIS.pdf (220.46K)

Word count: 2109

Character count: 14528

PENERAPAN KONSELING EKSISTENSIAL HUMANISTIK UNTUK MEREDUKSI KECEMASAN BERBICARA DI DEPAN UMUM

Rischa Pramudia Trisnani

Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Madiun

E-mail: pramudiarischa@unipma.ac.id

Abstrak

Tujuan dari penulisan artikel ini adalah untuk memaparkan penerapan konseling eksistensial humanistik untuk mereduksi kecemasan berbicara di depan umum. Kecemasan berbicara di depan umum tergolong pada kriteria fobia social maupun gangguan kecemasan social. Kondisi tersebut ditandai dengan ketakutan dalam menunjukkan performansi maupun situasi interaksionalnya dengan orang lain. Kondisi tersebut berdampak terhadap kualitas kehidupan individu, mempengaruhi fungsi sosial dan relasi dengan komunitasnya.. Individu yang pemalu dan cemas secara sosial cenderung untuk menarik diri dan tidak efektif dalam interaksi sosial, tidak lancar berbicara dan kesulitan konsentrasi ini dimungkinkan karena individu konseling eksistensial menganggap kecemasan sebagai sumber pertumbuhan yang potensial.

Hasil pembahasan, menunjukan sesungguhnya tujuan konseling eksistensial humanistik adalah bukan “menyembuhkan” konseli dalam artinya yang konvensional, melainkan untuk menolong mereka sadar akan apa yang mereka lakukan dan membebaskannya dari peranan sebagai korban. Terapi eksistensial merupakan ajakan bagi konseli untuk mengenal cara-cara untuk tidak hidup sepenuhnya pada apa yang di alami namun mampu membuat pilihan yang menuntun mereka pada kehidupan yang baik dan menjadi manusia yang berkemampuan.

Kata Kunci: Konseling Eksistensial Humanistik, Kecemasan Berbicara di depan umum

PENDAHULUAN

Salah satu kompetensi yang harus dimiliki mahasiswa yaitu kemampuan berbicara di depan publik. Kemampuan tersebut sangat mendukung mahasiswa agar dapat melakukan berbagai aktivitas kemahasiswaan. Terlebih lagi bagi mahasiswa jurusan bimbingan dan konseling dituntut untuk memiliki kemampuan berbicara di depan umum karena ketika nanti terjun ke dunia kerja harus mampu mengungkapkan pikiran kepada kliennya. Kemampuan mengungkapkan pikiran secara lisan memerlukan kemampuan penguasaan bahasa yang baik agar mudah dimengerti oleh orang lain dan membutuhkan pembawaan diri yang tepat.

Situasi yang umumnya menyebabkan terjadinya kecemasan pada konteks berbicara di depan publik, berdasarkan atas ranking keemasannya yaitu saat berbicara di rapat, bertemu dengan orang baru pada situasi social, berbicara dengan figure otoritas, menjawab pertanyaan setelah menyajikan materi presentasi, memperkenalkan diri pada kelompok

tertentu, partisipasi pada diskusi kelompok dan berbicara pada forum dengan kapasitas audiens yang relative banyak (Monarth, H & Kase, L.2007).

Kecemasan berbicara di depan umum tergolong pada kriteria fobia social maupun gangguan kecemasan social. Kondisi tersebut ditandai dengan ketakutan dalam menunjukkan performansi maupun situasi interaksionalnya dengan orang lain. Kondisi tersebut berdampak terhadap kualitas kehidupan individu, mempengaruhi fungsi sosial dan relasi dengan komunitasnya. Beberapa faktor yang menyebabkan kecemasan dalam berbicara di depan umum, cenderung menyebabkan individu yang bersangkutan merekam di pikiran bawah sadarnya baik secara visual, auditori, kinestetik, maupun hal-hal yang berdampak terhadap kepercayaan dirinya saat berbicara di depan umum.

Menurut Rahmat (2009) Ketakutan untuk melakukan komunikasi dikenal sebagai *communication apprehension*. Individu yang aprehensif dalam komunikasi, akan menarik diri dari pergaulan, berusaha sekecil mungkin untuk berkomunikasi, dan hanya akan berbicara apabila terdesak saja. Bila kemudian ia terpaksa berkomunikasi, pembicaraannya seringkali tidak relevan, sebab berbicara yang relevan tentu akan mengundang reaksi orang lain, dan ia akan dituntut berbicara lagi. Mahasiswa jurusan bimbingan dan konseling sebagai calon konselor, selain harus mampu mengungkapkan pikiran secara tertulis juga harus mampu menyampaikan secara lisan dalam situasi personal maupun di depan umum.

Adapun yang menjadi fungsi dari berbicara di depan public adalah untuk menyampaikan ide atau informasi (Argumentasi), meyakinkan orang lain (Persuasi), menjual produk (Selling) dan bersifat mengajak orang lain. Namun fungsi tersebut mengalami hambatan, bilamana individu mengalami kecemasan berbicara di depan publik.

Menurut Osborne (dalam Dewi dan Andrianto, 2006) perasaan cemas ini muncul karena takut secara fisik terhadap pendengar, yaitu takut ditertawakan orang, takut bahwa dirinya akan menjadi tontonan orang, takut bahwa apa yang akan dikemukakan mungkin tidak pantas untuk dikemukakan, dan rasa takut bahwa mungkin dirinya akan membosankan. Individu yang pemalu dan cemas secara sosial cenderung untuk menarik diri dan tidak efektif dalam interaksi sosial, tidak lancar berbicara dan kesulitan konsentrasi ini dimungkinkan karena individu

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa kecemasan berbicara di depan umum menjadi bagian penting untuk diatasi bagi calon seorang konselor. Namun untuk mereduksi kecemasan tersebut membutuhkan penanganan yang tepat agar bisa teratasi dengan baik. Penerapan Konseling Eksistensial Humanistik diprediksikan mampu mereduksi

kecemasan berbicara di depan umum. Penerapan konseling Eksistensial Humanistik berupaya mengkondisikan individu untuk selalu merasa eksis dan ada di dunia tempat ia berada. Konseling Eksistensial Humanistik berfokus pada sifat dari kondisi manusia yang mencakup kesanggupan untuk menyadari diri, bebas memilih untuk menentukan nasib sendiri, kebebasan tanggung jawab, kecemasan sebagai suatu unsur dasar, pencarian makna di dalam dunia tak bermakna, berada sendirian dan berada kecenderungan mengaktualkan diri (Corey, 2003: 319).

Corey (1995:253-260) mengungkapkan ada beberapa konsep utama dari pendekatan eksistensial yaitu : (1) kesadaran diri. (2) kebebasan, dan tanggung jawab. (3) usaha untuk mendapatkan identitas dan bisa berhubungan dengan orang lain. (4) pencarian makna. (5) kecemasan sebagai kondisi dalam hidup.

Kegagalan dalam menciptakan hubungan yang bermakna bisa menimbulkan kondisi-kondisi isolasi, depersonalisasi, aliansi, keterasingan, dan kesepian. Manusia juga berusaha untuk mengaktualkan diri, yakni mengungkapkan potensi-potensi manusiawinya. Bertolak dari hal itu, agar mahasiswa tidak mengalami kondisi-kondisi tersebut maka harus mampu menghilangkan kecemasan yang muncul ketika berbicara di depan umum sehingga potensinya akan muncul bersamaan dengan terciptanya hubungan yang baik secara personal maupun secara umum.

Berpijak dari uraian diatas, penulis tertarik untuk mengulas topik “Penerapan Eksistensial Humanistik Untuk Mereduksi Kecemasan Berbicara Di Depan Umum”. Adapun hasil penulisan karya ini bisa dijadikan bahan acuan konselor dalam member bantuan pada konseli terutama dalam mereduksi kecemasan berbicara di depan umum.

PEMBAHASAN

Kecemasan berbicara di depan umum tidak terlepas dari makna kecemasan. Chaplin (2006) berpendapat bahwa kecemasan merupakan perasaan campuran berisikan ketakutan dan keprihatinan mengenai rasa-rasa mendatang tanpa sebab khusus untuk ketakutan tersebut. Pengertian pada pembahasan sebelumnya mendukung pendapat Sigmund Freud (dalam Jess Feist dan Gregory J. Feist 2008) tentang kecemasan, Sigmund Freud berpendapat bahwa kecemasan adalah kondisi yang tidak menyenangkan, bersifat emosional dan sangat terasa kekuatannya, disertai sebuah sensasi fisik yang memperingatkan seseorang terhadap bahaya yang sedang mendekat.

Sedangkan Philips (dalam Ririn dkk, 2013) menyebut kecemasan berbicara di depan umum dengan istilah reticence, yaitu ketidakmampuan individu untuk mengembangkan percakapan yang bukan disebabkan oleh kurangnya pengetahuan akan tetapi karena adanya ketidakmampuan menyampaikan pesan secara sempurna, yang ditandai dengan adanya reaksi secara psikologis dan fisiologis.

Menurut Mobarth & Kase (2007), factor-faktor yang mempengaruhi individu mengalami kecemasan berbicara di depan public, adalah sebagai berikut:

1. Faktor Biologis

Rasa takut maupun cemas dialami semua orang ketika berhadapan dengan bahaya. Pada saat menghadapi situasi yang membuatnya merasa tidak nyaman, respon fisiologis yang tampak adalah, pertama, system saraf simpatis memproduksi & melepaskan adrenalin yaitu suatu hormone fight (Menghadapi) dan flight (Menghindari) situasi bahaya. Kedua, detak jantung berdebar dengan kuat: tekanan darah naik: wajah bersemu merah. Ketiga, merasakan adanya sensasi dingin dan gemetar pada tangan dan kaki. Keempat, mengatur pernafasan dan mengalami sakit kepala ringan. Kelima, berkeringat pada sekujur tubuh

2. Faktor Pikiran Negatif

Pikiran akan memicu respon biologis sebaliknya adakalanya respon biologis yang menampakkan kecemasan dan pikiran negative akan menyertainya. Pikiran negative yang umumnya timbul, pertama bahwa berbicara di depan umum menakutkan. Kedua, pikiran yang terlalu berlebihan terhadap konsekuensi negative dari suatu situasi social. Ketiga, penalaran emosi merupakan suatu pemikiran tentang adanya perasaan cemas misalnya sakit perut akan menyebabkan individu mengungkapkan pendapat dengan buruk. Keempat, adanya perasaan kurang mampu mengatasi beberapa kesulitan pada situasi social. Kelima, fokus terhadap aspek negative dari suatu situasi dan mengabaikan hal-hal yang positif.

3. Faktor Perilaku Menghindar

Respon yang alami saat mengalami kecemasan adalah bagaimana agar dapat lepas dari kondisi tersebut dengan strategi menghindar (Monarth & kase, 2007). Kita ingin menghindarai situasi yang membuat tegang tersebut secepat mungkin dan tidak ingin kembali pada situasi yang sama. Ada beberapa perilaku yang muncul terkait dengan kondisi tersebut, yaitu:

- a. Menghindari situasi yang menakutkan. Respon yang tampak cenderung defensive maupun agresif; pada situasi yang lain ada respon rasionalisasi untuk menghindari dengan membuat beberapa alasan.
- b. Perilaku cemas yaitu perilaku yang sering tampak dalam situasi berbicara di depan public, sering kali dilakukan tanpa disadari bahwa individu sedang merasa cemas seperti tangan di saku, memainkan pulpen, meremas tangan, menyentuh dan memperbaiki tata letak rambut, berbicara cepat, berjalan mondar-mandir, gelisah dan lain-lain.
- c. Perilaku dengan kompensasi yang berlebihan. Perilaku tersebut muncul karena individu tersebut berupaya untuk meminimalkan aspek yang menakutkan pada situasi tersebut. Individu berupaya untuk mengontrol kecemasan, menutupi kecemasan atau gejala fisiologis dari orang lain misalnya menyembunyikan tangan yang gemetar, berbicara sedikit saat malu, mengulang-ulang pembicaraan. Perilaku tersebut secara langsung, berpengaruh terhadap performansi individu. Misalnya menghafal apa yang akan diungkapkan akan membuat tidak alamiah, mengulang isi pembicaraan akan memperlambat proses berkomunikasi.
- d. Faktor Emosional

Saat kita menunjukkan situasi takut, kita mengalami respon fisiologis, kognitif dan perilaku yang menggambarkan situasi tersebut sehingga kita sendiri yang mengembangkan rasa takut terhadap situasi tertentu. Individu tersebut cenderung merasakan perasaan cemas, takut, khawatir, merasa tidak mudah menghadapi situasi social, tegang, panic dan gugup menghadapi situasi berbicara di depan umum. Saat individu menghindari situasi berbicara di depan publik tersebut, mereka menyadari implikasinya terhadap karir dan kehidupan social. Hal tersebut menyebabkan perasaan depresi, murung, frustrasi, putus asa, dan perasaan takut.

Seseorang harus berusaha untuk tetap hidup, harus mempertahankan dan tetap menekankan arti pada keberadaannya, maka ia harus bertindak berkonfrontasi dengan kecemasan sebagai bagian dari kondisi manusia yang tidak terelakkan. Menurut Corey (1995:260) terapi eksistensial membedakan antara kecemasan biasa dan kecemasan neurotic dan mereka menganggap kecemasan sebagai sumber pertumbuhan yang potensial. Kecemasan merupakan tanggapan yang cukup wajar terhadap peristiwa yang sedang dihadapi. Dari pembahasan tersebut yang menjadi sorotan adalah kecemasan dalam berbicara dapat digunakan sebagai motivasi ke arah perubahan. Kecemasan merupakan stimulus untuk

petumbuhan dalam arti bahwa setiap manusia mengalami itu dan pada saat itu manusia menjadi makin sadar tentang kebebasan yang seseorang miliki dan konsekuensi untuk menerima atau menolak kebebasan itu.

Konseling Eksistensial Humanistik bertujuan agar klien mengalami keberadaannya secara otentik dengan menjadi sadar atas keberadaannya May (dalam corey 1995:263) Terapi eksistensial menolong konseli untuk bisa menghadapi kecemasan memilih untuk diri sendiri dan kemudian menerima realitas bahwa mereka itu lebih dari sekedar korban kekutan menentukan di luar diri mereka sendiri. Tujuannya adalah agar konseli mampu melakukan tindakan yang berlandaskan pada tujuan otentik bagi terciptanya eksistensi yang bermutu. Anggapan terbaik tentang terapi eksistensial adalah bahwa terapi ini merupakan ajakan bagi konseli untuk mengenal cara-cara untuk tidak hidup sepenuhnya pada apa yang di alami namun mampu membuat pilihan yang menuntun mereka pada kehidupan yang baik dan menjadi manusia yang berkemampuan.

May (dalam corey, 1995:263) tujuan psikoterapi ini adalah bukan “menyembuhkan” konseli dalam arti yang konvensional, melainkan untuk menolong mereka sadar akan apa yang mereka lakukan dan membebaskannya dari peranan sebagai korban”.

Dari pembahasan di atas, dapat ditarik sebuah benang merah, bahwa kecemasan berbicara di depan umum dapat di reduksi dengan menerapkan konseling eksostensial humanistic karena menurut pendekatan ini mahasiswa dapat diajak untuk berusaha keluar dan mau menantang kecemasan sehingga mampu berbicara dengan baik di depan umum.

SIMPULAN-SARAN

Dari hasil pembahasan di atas, dapat ditarik sebuah kesimpulan bahwa Menurut konseling eksistensial hunanistik mahasiswa dapat mereduksi kecemasan berbicara di depan umum apabila (1) mahasiswa menyadari bahwa kecemasan merupakan suatu karakteristik dasar manusia yang dapat dijadikan sebagai suatu tenaga motivasional yang kuat untuk pertumbuhan. (2) mahasiswa harus memiliki keberanian untuk menghadapi dirinya sedniri meskipun merasa takut. (3) mahasiwa mampu melakukan tindakan yang berdasarkan pada tujuan otentik bagi terciptanya eksistensi yang bermutu.

DAFTAR PUSTAKA

- Chaplin, J. P. 2006. Kamus Lengkap Psikologi. Penerjemah Kartini Kartono Jakarta: Grafindo Persada.
- Corey, Gerald. 2003. Teori dan Praktek dan Psikoterapi. Bandung: PT Refika Aditama.
- Corey, Gerald. 1995. Teori dan Praktek dan Psikoterapi. Semarang: IKIP Semarang Press.
- Dewi, dan Andrianto. 2006. "Hubungan Antara Pola Pikir Dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa Fakultas Keguruan". Jurnal islam indonesia. Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia. http://psychology.uui.ac.id/images/stories/jadwal_kuliah/naskah-publikasi-02320206.pdf. (Diakses tanggal 19 Oktober 2017).
- Feist, dan Gregory J. F. 2008. A Theory of Personality (Terjemahan YudiSantoso): Yogyakarta: Pustaka belajar.
- Monarth, Harrison dan Larisa Case. 2007. The confident speaker; beat your nervous & communicate at your best at any situation. New York: Mc. Graw-Hill.
- Rakhmat. J, 2009. Psikologi Komunikasi. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Ririn dkk. 2013. "Hubungan antara keterampilan komunikasi dengan kecemasan berbicara di depan umum". Jurnal ilmiah konseling. Padang: Universitas Negeri Padang. Vol 2. No. 1. <http://ejournal.unp.ac.id/index.php/konselor/article/view/1203/1036>. (Diakses tanggal 20 Oktober 2017).

PENERAPAN KONSELING EKSISTENSIAL HUMANISTIK UNTUK MEREDUKSI KECEMASAN BERBICARA DI DEPAN UMUM

ORIGINALITY REPORT

14%

SIMILARITY INDEX

12%

INTERNET SOURCES

3%

PUBLICATIONS

5%

STUDENT PAPERS

MATCH ALL SOURCES (ONLY SELECTED SOURCE PRINTED)

1%

★ nurainiajeeng.wordpress.com

Internet Source

Exclude quotes On

Exclude bibliography On

Exclude matches < 10 words