

PENINGKATAN KEMAMPUAN *PUBLIC SPEAKING* PESERTA DIDIK MELALUI TEKNIK-TEKNIK KONSELING: SEBUAH KAJIAN LITERATUR

Lilik Nursilowati¹ Bakhrudin All Habsy² Mochamad Nursalim³ Budiyanto⁴

Universitas Negeri Surabaya, Indonesia¹²³⁴

lilik.23019@mhs.unesa.ac.id

ABSTRAK

Public speaking adalah keterampilan menyampaikan informasi, pesan, ide atau gagasan didepan sekelompok orang dengan tujuan menyampaikan informasi, mempengaruhi, atau menghibur. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan teknik-teknik konseling yang dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan *public speaking* pada peserta didik. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian adalah studi literatur yaitu dengan membaca dan menelaah berbagai sumber berupa artikel jurnal dalam rentang 5 tahun. Hasil penelitian menunjukkan teknik-teknik konseling yang dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan *public speaking* peserta didik seperti teknik *self-talk*, sosiodrama, diskusi, penguatan positif, *modelling*, *assertive training*, dan *role play*.

Kata Kunci: teknik-teknik konseling, *public speaking*, peserta didik

ABSTRACT

Public speaking is the skill of conveying information, messages, ideas or suggestions in front of a group of people with the aim of conveying information, influencing or entertaining. This research aims to describe counseling techniques that can be used to improve students' public speaking skills. The research method used in the research is literature study, namely by reading and reviewing various sources in the form of journal articles over a period of 5 years. The research results show counseling techniques that can be used to improve students' public speaking skills such as self-talk techniques, sociodrama, discussion, positive reinforcement, modeling, assertive training, and role play.

Keywords: counseling techniques, *public speaking*, students

PENDAHULUAN

Kemampuan *public speaking* merupakan keterampilan yang sangat penting dalam berbagai aspek kehidupan individu, baik di lingkungan akademis, profesional maupun sosial masyarakat. Kemampuan *public speaking* menjadi sangat penting bagi setiap individu, tidak terkecuali peserta didik. *Public speaking* merupakan keterampilan untuk menyampaikan informasi, pesan, ide atau gagasan kepada banyak orang, seperti dalam acara publik, presentasi, dan sebagainya (Anderson, 2016). *Public speaking* yaitu keterampilan berbicara yang bertujuan menyampaikan informasi, pesan, ide atau pendapat didepan umum. *Public speaking* memiliki beberapa tujuan diantaranya adalah (a) *speech to inform* atau untuk menyampaikan informasi, (b) *speech to persuade* atau untuk mempengaruhi keyakinan dan tindakan audiens, (c) *speech to convince* atau untuk mempengaruhi keyakinan dan sikap audiens, (d) *speech to entertain* atau untuk menghibur, dan (e) *speech to actuate* atau untuk menggerakkan audiens (Grice & Skinner, 2010)

Sumantri (2019) menyatakan bahwa kemampuan *public speaking* merupakan salah



satu bentuk komunikasi yang menjadi kecakapan hidup abad ke-21 yang biasa dikenal dengan 6C yang terdiri dari *communication* (komunikasi), *collaboration* (kolaborasi), *critical thinking* (berpikir kritis), *creativity* (kreativitas), *character* (karakter) dan *citizenship* (kewarganegaraan). Sehingga, didalam konteks pendidikan, kemampuan *public speaking* juga bisa menjadi indikator kecakapan komunikasi peserta didik. Kemampuan *public speaking* peserta didik yang rendah akan berdampak pada perkembangan kognitif, psikomotor, sosial dan juga hasil belajar karena kesulitan menyampaikan ide dan informasinya (Ahyani et al., 2023). Kemampuan *public speaking* tidak hanya mempengaruhi prestasi akademik dan non akademik tapi juga mampu meningkatkan kepercayaan diri (Hendriyani & Dharmawan, 2022). Kepercayaan diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang berisikan keyakinan akan kekuatan, kemampuan, dan keterampilan yang dimiliki individu. Seseorang yang memiliki kepercayaan diri tinggi, cenderung percaya diri mampu mengatasi dan menghadapi segala sesuatu dengan kemampuan sendiri (Ayumi & Siregar, 2024). Namun, tidak semua peserta didik memiliki kepercayaan diri dan kemampuan berbicara didepan umum atau *public speaking*.

Fakta menunjukkan bahwa *public speaking* tidak mudah dilakukan. Penelitian yang dilakukan oleh Scott terhadap 3000 responden di Amerika menunjukkan bahwa *public speaking* dapat menimbulkan ketakutan. Terdapat 630 dari 3000 responden atau sekitar 21% yang mengatakan bahwa hal yang paling ditakuti adalah *public speaking* (Ahmad Maujuhan Syah et al., 2022). Penelitian lain yang menguatkan fakta ini juga dilakukan oleh Melati (2021) yang menunjukkan bahwa sebagian besar peserta didik di SMPN 15 Banjarmasin mengalami kesulitan berbicara didepan umum. Peneliti yang juga seorang pendidik mengamati secara langsung kemampuan *public speaking* peserta didik di sekolah. Sebagian besar peserta didik masih belum memiliki kemampuan *public speaking* yang baik. Peserta didik masih terlihat kurang percaya diri, cemas, malu bahkan takut ketika diminta untuk bertanya, berpendapat atau mempresentasikan hasil tugas didepan kelas. Sebaliknya, jika bersedia berbicara didepan kelas, tapi masih menunjukkan kebingungan dan keragu-raguan berbicara. Tidak jarang, peserta didik terdiam dan tidak bisa berbicara lancar saat di kelas. Faktor penyebab seseorang mengalami kesulitan *public speaking* dapat berasal dari faktor internal dan eksternal.

Problematika penelitian tersebut perlu untuk mendapatkan perhatian dan intervensi yang tepat. Sehingga, diharapkan peserta didik memiliki kemampuan *public speaking* atau berbicara didepan umum yang baik. Salah satu pendekatan dan intervensi yang bisa digunakan adalah melalui teknik-teknik konseling. Konseling adalah suatu proses pemberian bantuan yang diberikan oleh tenaga ahli/profesional yaitu konselor kepada konseli dalam rangka pemecahan masalah atau kesulitan yang dialami oleh konseli (Nursalim, 2014). Masalah-masalah yang diselesaikan dalam proses konseling sangat beragam, mulai masalah pribadi sampai masalah sosial. Selain itu, konseling juga bisa bersifat pencegahan (preventif) atau pengentasan masalah (kuratif). Dalam proses konseling, konseli bukan hanya mendapat informasi, namun juga mendapat dan berlatih keterampilan-keterampilan tertentu, sehingga konseli diharapkan mampu menyelesaikan masalah sendiri dan berkembang secara optimal (Nursalim, 2014).

Sebagai sebuah proses, konseling memiliki 7 langkah-langkah umum yang dikemukakan oleh berbagai pendapat ahli. Ketujuh langkah-langkah tersebut disampaikan oleh Nursalim (2014) diantaranya (1) pembinaan hubungan atau *rapport*, (2)



asesmen masalah, (3) penetapan tujuan, (4) seleksi strategi, (5) implementasi strategi, (6) evaluasi dan tindak lanjut, dan (7) terminasi atau penghentian konseling. Dalam rangka memberikan bantuan profesional, konselor juga memiliki kemampuan untuk menggunakan berbagai teknik atau strategi konseling yang disesuaikan dengan permasalahan konseli. Kesulitan terkait dengan kemampuan *public speaking* seperti yang diuraikan diatas juga bisa dibantu melalui berbagai teknik konseling.

Teknik konseling merupakan upaya atau rencana aksi untuk membantu konseli memecahkan permasalahannya. Terdapat 4 langkah dalam pemilihan teknik konseling menurut Gibson (2008) diantaranya (1) mendefinisikan masalah, (2) mengidentifikasi dan mendafta semua alternatif teknik yang bisa digunakan, (3) mengeksplorasi konsekuensi teknik, dan (4) memilih teknik prioritas yang paling sesuai dan disepakati (Nursalim, 2014). Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan teknik-teknik konseling untuk meningkatkan kemampuan *public speaking* peserta didik. Peneliti berharap bahwa hasil penelitian ini akan memberikan kontribusi pada pengembangan ilmu bimbingan dan konseling. Selain itu juga memberikan referensi teknik-teknik konseling yang bisa digunakan oleh guru BK atau konselor sekolah untuk meningkatkan kemampuan *public speaking* peserta didik.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode studi literatur yaitu metode penelitian dengan mengumpulkan dan mengolah berbagai sumber referensi yang terkait dengan topik penelitian. Referensi yang digunakan sebagai sumber data diantaranya berbagai buku dan jurnal ilmiah baik nasional maupun internasional. Artikel jurnal yang dipilih adalah yang terkait dengan topik penelitian dalam rentang waktu 5 tahun terakhir. Data yang sudah terkumpul selanjutnya akan dianalisis dengan metode deskriptif analitik. Metode deskriptif analitik terbagi menjadi 2 tahapan yaitu yang pertama analisis kritis (*critical analysis*) terhadap data-data yang dinilai memiliki relevansi atau keterhubungan dengan topik penelitian. Selanjutnya, yang kedua tahap interpretasi kritik (*critical interpretation*) terhadap data-data yang dikumpulkan dan dideskripsikan agar dapat memberikan jawaban yang eksplisit atas rumusan masalah yang diajukan. Tujuan studi literatur adalah untuk mendeskripsikan teknik-teknik konseling yang dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan *public speaking* peserta didik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan metode penelitian studi literatur, terdapat sekitar 71 artikel dari *google scholar* yang membahas topik teknik-teknik konseling untuk meningkatkan kemampuan *public speaking*. Selanjutnya dilanjutkan *screening* artikel, sehingga didapatkan sejumlah 13 (tiga belas) artikel yang sesuai dengan topik penelitian.

Adapun data hasil penelitian sebagai berikut:

Tabel 1. Deskripsi Data Hasil Penelitian

No	Hasil	Judul	Penulis	Tahun
1.	Teknik <i>self-talk</i>	Efektivitas <i>rational emotive behavioral therapy</i> dengan teknik <i>self-talk</i> dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa	Salsha Nabila Ayumi, Alfin Siregar	2024



		untuk berbicara di depan umum		
2.	Teknik <i>self-talk</i>	<i>Effectiveness of self talk techniques to improve public speaking ability in class X students of daring business and marketing businesses in Smk Muhammadiyah 1 Banjarmasin</i>	Muhammad Zaini	2019
3.	Teknik sosiodrama	Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Sosiodrama untuk Meningkatkan Keterampilan <i>Public Speaking</i> Siswa Kelas IX B SMPN 2 Madiun	Shofiyatul Muthmainnah,	2024
4.	Teknik sosiodrama	Penerapan Model Pembelajaran Sosiodrama dalam Meningkatkan Keterampilan <i>Public Speaking</i> Mahasiswa di Universitas Patempo	Bungatang, Khaerati	2023
5.	Teknik sosiodrama	Meningkatkan Keterampilan Berbicara Siswa Melalui Metode Sosiodrama Kelas V SD Negeri 0501 Hutanopan	Irma Sari Daulay, Nurhayati Siregar, Nur Uba Risky Hsb	2023
6.	Teknik sosiodrama	Peningkatan Kemampuan <i>Public Speaking</i> Melalui Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Sosiodrama	Achmad Abdul Wahid, Indah Lestari, Gudnanto Gudnanto	2022
7.	Teknik diskusi	Upaya Meningkatkan Kemampuan <i>Public Speaking</i> Remaja Putri Di Pantia Asuhan Hanifa III Kampuang Menggunakan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Diskusi	Nelani Khairun, Dodi Pasila Putra	2024
8.	Teknik penguatan positif	Meningkatkan Keterampilan Komunikasi Interpersonal Siswa Melalui Konseling Kelompok dengan Teknik Penguatan Positif pada Siswa Kelas VIII 1 SMP Swasta Nur Azizi	Fitriani Lubis	2024
9.	Teknik <i>modelling</i>	Pengaruh Konseling Kelompok dengan Metode <i>Modelling The Way</i> untuk Meningkatkan Keterampilan Berbicara pada Santri	Risna Lestari, Suryati, Lena Marianti	2023
10.	Teknik <i>modelling</i>	Peningkatan Kemampuan Berpidato Siswa Kelas Viii Mts Alkhairat Pinotu Menggunakan Metode <i>Modeling</i>	Idrus, Siti Hadija Alaydrus	2022
11.	Teknik	<i>Improving the ability of speaking</i>	Nurhayati	2020



	<i>modelling</i>	<i>students of SMK Sentra Medika Medan with modeling methods as extenders for covid-19</i>	Harahap, Gustianingsih, Haris Sutan Lubis, Emma Marsella, Veryani Guniesti	
12.	Teknik <i>assertive training</i>	Efektivitas Teknik <i>Assertive Training</i> dalam Layanan Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan Kemampuan <i>Public Speaking</i> pada Siswa Kelas IX B di SMP Negeri 15 Banjarmasin	Rima Melati	2021
13.	Teknik <i>role play</i>	Upaya Meningkatkan Kemampuan Berbicara di Depan Kelas dengan Teknik <i>Role Playing</i> dalam Layanan Konseling Kelompok pada Siswa Kelas VII B Di SMP Negeri 21 Banjarmasin	Ellen Setiawan	2021

Kemampuan *Public Speaking*

Public speaking adalah keterampilan berbicara yang melibatkan kemampuan komunikasi dengan tujuan menyampaikan informasi, pesan, ide, atau pendapat didepan umum atau sekelompok orang (Grice & Skinner, 2010). Pendapat lain disampaikan oleh Anderson, (2016) *public speaking* merupakan keterampilan untuk menyampaikan pesan, informasi, ide, atau gagasan secara verbal kepada audiens dalam jumlah yang besar, seperti dalam acara publik, presentasi, dan sebagainya. *Public speaking* membantu memperkuat proses penyampaian informasi. Sebagai makhluk sosial, maka setiap individu membutuhkan orang lain untuk memenuhi kebutuhan hidup, berinteraksi dan bersosialisasi. Terkait hal tersebut, maka peserta didik juga perlu untuk memiliki kemampuan *public speaking* yang baik.

Individu melakukan *public speaking* memiliki 7 elemen pokok komunikasi diantaranya (Grice & Skinner, 2010; Lucas & Stob 2020) :

1. *Speaker* (pembicara) merupakan seseorang yang menyampaikan pesan atau informasi kepada pendengar.
2. *Message* (pesan) merupakan ide, gagasan atau informasi yang disampaikan oleh pembicara.
3. *Listener* (pendengar) merupakan seseorang yang menerima pesan dari pembicara.
4. *Feedback* (umpan balik) meliputi semua pesan baik verbal maupun nonverbal yang dikirim oleh pendengar kepada pembicara.
5. *Channel* (media) merupakan cara pesan disampaikan



6. *Environment & situation* (tempat dan situasi) merupakan lingkungan tempat terjadinya komunikasi.
7. *Noise/interference* (bising/gangguan suara) merupakan segala sesuatu yang mengganggu keefektifan komunikasi.

Public speaking memiliki 4 tahap meliputi *planning* (perencanaan), *prepare* (persiapan), *practice* (latihan) dan *present* (menampilkan). Pada tahap *planning* (perencanaan), pembicara perlu untuk membuat perencanaan yang matang terkait *public speaking*, sehingga bisa menambah kepercayaan diri dan lebih terarah. Selanjutnya pada tahap *prepare* (persiapan), *public speaker* juga penting mempersiapkan segala hal diantaranya membuat catatan urutan ide-ide yang mudah untuk dicatat dan dibaca kembali, persiapan fisik dan mental. Pada tahap *practice* (latihan), meliputi cara berlatih secara produktif seperti belajar sendiri tanpa banyak orang, berdiri saat berlatih, menggunakan metode pidato tertentu, menggambarkan audiens, merekam pidato, dan berlatih dari awal sampai akhir. Setelah itu bisa mencoba pidato dengan beberapa pendengar untuk mendapat umpan balik. Sedangkan pada tahap terakhir yaitu *present* (menampilkan), pembicara bisa memilih metode menyampaikan *public speaking* seperti *impromptu*, *memorised*, *manuscript* atau *extemporaneous speech*.

Metode *impromptu speech* merupakan cara menyampaikan pidato secara natural, dadakan dan cenderung tanpa persiapan khusus. *Memorised speech* dengan mengingat atau menghafal segala hal yang ingin disampaikan. *Manuscript speech* dengan cara membaca naskah atau teks yang sudah disiapkan sebelumnya. Sedangkan *extemporaneous speech* merupakan cara pidato secara eksptemporer atau dari catatan. Keberhasilan *public speaking* juga bisa tergantung kualitas vokal, verbal dan visual pembicara. Kualitas vokal mencakup suara, intonasi dan nada saat berbicara. Verbal mencakup kata-kata dan atau kosakata yang digunakan pembicara, termasuk juga cara mengucapkannya. Sedangkan visual mencakup penampilan luar atau fisik pembicara, termasuk juga cara berpakaianya.

Peningkatan Kemampuan *Public Speaking* Peserta Didik melalui Teknik-teknik Konseling

Berdasarkan hasil studi literatur diatas didapatkan 10 (sepuluh) artikel yang relevan dengan topik penelitian peningkatan kemampuan *public speaking* peserta didik melalui teknik-teknik konseling. Teknik-teknik konseling tersebut diuraikan sebagai berikut:

1. Teknik *self-talk*

Teknik *self-talk* merupakan salah satu teknik didalam pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT). *Self-talk* merupakan teknik yang melibatkan dialog internal atau percakapan dengan diri sendiri yang bertujuan untuk mengarahkan, memotivasi, atau memberikan umpan balik kepada diri sendiri (Corey, 2015). Langkah-langkah teknik *self-talk* kaitannya dengan peningkatan kemampuan *public speaking* terdiri dari (a) menetapkan tujuan *self-talk*, (b) mengenali pikiran negatif, (c) menantang pikiran negatif, (d) mengubah pikiran negatif menjadi pikiran positif, (e) menggunakan kalimat afirmasi positif, dan (f) konsisten menerapkan *self-talk* (Ayumi & Siregar, 2024). Beberapa penelitian telah menunjukkan keefektifan teknik *self-talk* untuk meningkatkan kemampuan *public speaking*.



Teknik *self-talk* mampu meningkatkan kepercayaan diri berbicara didepan umum (Ayumi & Siregar, 2024). Penerapan teknik *self-talk* dalam konseling kelompok juga membuat peserta didik berani menyampaikan *negatif-talk* pada dirinya, berani melakukan perilaku-perilaku baru, berani menggali ide-ide baru, menentukan tujuan dan besikap lebih tenang ketika menghadapi kesulitan. Dengan demikian, teknik *self-talk* efektif meningkatkan kemampuan *public speaking* peserta didik (Zaini, 2019).

2. Teknik sosiodrama

Sosiodrama merupakan salah satu teknik dalam bimbingan kelompok. Dijelaskan dalam Panduan Operasional Penyelenggaraan (POP) BK, bahwa sosiodrama melibatkan kegiatan bermain peran untuk membantu peserta didik memahami dan mengantisipasi masalah sosial yang muncul dari hubungan antar manusia. Sosiodrama bertujuan untuk membantu peserta didik memperoleh pemahaman yang lebih baik tentang masalah sosial yang dihadapi dan meningkatkan kemampuan berinteraksi dengan orang lain. Terdapat 3 langkah meliputi (a) perencanaan, (b) pelaksanaan, dan (c) penutup. Tahap perencanaan seperti mengidentifikasi kebutuhan, merumuskan tujuan, materi, mengembangkan skenario, merencanakan strategi dan merencanakan evaluasi dan diskusi pelaksanaan sosiodrama. Sedangkan pada tahap pelaksanaan, guru BK membacakan garis besar skenario sosiodrama, membagi kelompok pemain dan observer, pembagian peran masing-masing serta memimpin jalannya diskusi. Pada tahap penutup, guru BK menyimpulkan, memberi penguatan dan evaluasi pelaksanaan sosiodrama (Kemdikbud, 2016). Berbagai penelitian telah menunjukkan keefektifan teknik sosiodrama untuk meningkatkan kemampuan *public speaking*.

Teknik sosiodrama mampu meningkatkan kemampuan *public speaking* mahasiswa (Bungatang & Khaerati, 2023), peserta didik SMA sederajat (Nengtias et al., 2022; Wahid et al., 2022; Yolanda et al., 2023) dan juga efektif pada peserta didik Sekolah Dasar (Daulay et al., 2023). Teknik sosiodrama terbukti efektif untuk meningkatkan kemampuan *public speaking* peserta didik yang dapat dilihat dari kemampuan lafal yang baik, intonasi, struktur kalimat, kepercayaan diri, dan kemampuan berbicara yang lancar (Muthmainnah et al., 2024).

3. Teknik diskusi

Teknik diskusi merupakan salah satu teknik dalam bimbingan kelompok. Dijelaskan dalam Panduan Operasional Penyelenggaraan (POP) BK, bahwa teknik diskusi bertujuan untuk memberikan kesempatan kepada setiap anggota kelompok untuk menyampaikan pendapatnya tentang alternatif solusi atas permasalahan bersama. Pada diskusi kelompok, setiap anggota mendapat tugas tertentu seperti pemimpin kelompok, notulis dan anggota, sehingga mampu bertanggungjawab atas tugas dan masalah yang akan diselesaikan. Selain itu, teknik diskusi juga harus memfasilitasi semua anggota menyampaikan ide, pendapat, saran dan saling menanggapi untuk pemecahan masalah (Kemdikbud, 2016). Metode diskusi ini memungkinkan semua peserta didik berpartisipasi secara aktif dalam proses pemecahan masalah. Mereka berpartisipasi dengan berbagi masalah, ide, saran, dan tanggapan satu sama lain untuk memecahkan masalah. Berbagai penelitian telah menunjukkan keefektifan teknik diskusi untuk meningkatkan kemampuan *public speaking*.

Remaja putri panti asuhan Hanifa III Kampuang dapat membangun kepercayaan diri mereka untuk berbicara di depan umum, belajar menyusun kata-kata saat berpendapat , dan memperbaiki bahasa tubuh saat berbicara di depan umum dengan bimbingan



kelompok. Sehingga dalam 4 kali bimbingan kelompok dengan teknik diskusi, remaja putri menunjukkan peningkatan *public speaking* (Khairun & Putra, 2024). Peserta didik lebih berani untuk berbicara di depan umum dan mengemukakan pendapat setelah diberikan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi (ZA, 2023).

4. Teknik penguatan positif

Teknik penguatan positif (*positive reinforcement*) merupakan teknik dalam pendekatan perilaku yang digunakan untuk meningkatkan perilaku yang diinginkan dengan cara memberikan penguatan atau ganjaran segera setelah perilaku yang diharapkan muncul atau terbentuk (Corey, 2015). Bentuk penguatan positif ada 2 yaitu primer dan sekunder. Penguat primer untuk memenuhi kebutuhan-kebutuhan fisiologis seperti tidur atau istirahat. Sedangkan penguat sekunder untuk memenuhi kebutuhan psikologis dan sosial seperti senyuman, pujian, persetujuan, uang, tanda penghargaan, medali dan hadiah lainnya (Corey, 2015; Dianti et al., 2024).

Teknik penguatan positif berupa motivasi, pujian dan dorongan yang diberikan dalam konseling kelompok mampu meningkatkan keterampilan komunikasi interpersonal peserta didik. Hal ini bisa dilihat seperti peserta didik lebih berani, aktif, santai dan nyaman menyampaikan pendapat dan berinteraksi dengan peserta didik lainnya (Lubis, 2024). Konseling perilaku dengan teknik penguatan positif juga terbukti efektif meningkatkan kepercayaan diri peserta didik (Ratna, 2023).

5. Teknik *modelling*

Teknik *modelling* menurut Bandura (1986) adalah teknik konseling yang memakai proses belajar melalui pengamatan model dan perubahan perilaku yang disebabkan karena peniruan. Pemberian teknik *modelling* memiliki tujuan diantaranya mendapatkan perilaku baru, menampakkan perilaku baru yang tepat, mengurangi kecemasan dan ketakutan, meningkatkan keterampilan sosial, serta mengganti perilaku verbal (Nursalim, 2014). Terdapat 3 macam model yaitu model yang nyata (*live model*), model simbolis (*symbolic model*) dan model ganda (*multiple model*). Sehubungan dengan peningkatan kemampuan *public speaking*, maka peserta didik bisa menggunakan model yang nyata seperti konselor, guru, orang tua atau tokoh yang dikagumi dan dianggap memiliki kemampuan *public speaking* yang bagus. Peserta didik bisa mengamati model simbolis melalui tokoh yang dilihat melalui film, video atau media lain. Selain itu, peserta didik juga bisa menggunakan model ganda dalam kegiatan kelompok, dimana dia belajar perilaku baru setelah mengamati perilaku atau sikap anggota lain dalam kelompok.

Teknik *modelling* memiliki 4 tahap menurut Woolfolk (1995) terdiri dari tahap perhatian atau atensi, tahap retensi, tahap reproduksi, serta tahap motivasi dan penguatan. Sehubungan dengan kemampuan *public speaking*, maka pada tahap perhatian atau atensi, peserta didik memperhatikan model serta perilaku yang ditampilkan. Pada tahap retensi, peserta didik mengingat perilaku setelah proses mengamati. Selanjutnya, pada tahap reproduksi, peserta didik mempraktikkan perilaku yang telah diamati dan diingat dengan latihan berulang kali dan diberikan umpan balik. Pada tahap terakhir yaitu tahap motivasi dan penguatan, peserta didik diberikan motivasi dan penguatan atas perilaku yang berhasil dirubah atau ditingkatkan.

Metode *Modelling The Way* membantu santri menjadi kreatif dan cekatan dengan melatih keterampilan berbicara mereka melalui diskusi kelompok, bermain peran, dan menunjukkannya di depan kelas (Lestari dkk., 2023). Metode *modelling* terbukti mampu



meningkatkan kemampuan pidato peserta didik kelas VIII MTs Alkhairaat Pinotu dalam 2 siklus (Idrus & Alaydrus, 2022). Metode *modelling* mampu meningkatkan kemampuan pidato dan meningkatkan kepekaan peserta didik. Metode *modelling* dengan menampilkan model tokoh-tokoh yang dianggap memenuhi standar berpidato untuk dipelajari dan ditiru seperti teknik, suara atau intonasi, gaya atau *gesture*, dan lainnya (Harahap dkk., 2020).

6. Teknik *assertive training*

Teknik *assertive training* merupakan salah satu strategi terapi dalam pendekatan perilaku. Latihan asertif merupakan cara untuk membantu seseorang mengungkapkan pikiran, perasaan, dan kebutuhan mereka dengan hormat dan tegas tanpa bersikap agresif atau pasif. *Assertive training* bisa digunakan baik untuk individual maupun kelompok (Nursalim, 2014). *Assertive training* memiliki beberapa tujuan kaitannya dengan kemampuan interpersonal diantaranya menyatakan penolakan atau tidak, membuat permintaan, mengekspresikan perasaan positif atau negatif, serta membuka dan menutup percakapan. Ada 8 langkah *assertive training* yaitu (a) rasional strategi, (b) identifikasi keadaan yang menimbulkan persoalan, (c) membedakan perilaku asertif dan tidak asertif serta mengeksplorasi target, (d) bermain peran, pemberian umpan balik serta pemberian model perilaku yang lebih baik, (e) melaksanakan latihan dan praktik, (f) mengulang latihan, (g) tugas rumah dan tindak lanjut, serta (h) terminasi (Nursalim, 2014).

Beberapa penelitian yang menunjukkan keefektifan *assertive training* untuk meningkatkan kemampuan *public speaking*. Pemberian *assertive training* dalam bimbingan kelompok selama 4 kali, mampu membuat peserta didik termotivasi untuk berlatih dan berani berbicara didepan umum (Melati, 2021).

7. Teknik *role play*

Teknik *role play* merupakan teknik pembelajaran bermain peran yang mudah dipahami dan menyenangkan. Melalui *role play*, peserta didik mencoba mempelajari peran yang dimainkan dan memposisikan dirinya ke dalam situasi dan kondisi yang ada di dalam peran (Atikah & Wirastania, 2022). Teknik *role play* melibatkan interaksi antara dua atau lebih peserta didik tentang topik atau situasi. Peserta didik melakukan peran sesuai dengan karakter mereka, berinteraksi dengan sesama, dan melakukan peran secara terbuka (Setiawan, 2021). Konselor memodelkan cara-cara yang sehat untuk menangani situasi yang bermasalah bagi peserta didik, sehingga mereka mencoba berperan dalam situasi tersebut dan merespon dengan positif (Dianti et al., 2024).

Penerapan teknik *role play* dalam bimbingan kelompok, terbukti mampu meningkatkan keterampilan berinteraksi, bersosialisasi, kepercayaan diri, kreativitas, empati, menghargai orang lain dan menerima perbedaan (Dewi et al., 2021). Teknik *role play* mampu meningkatkan keterampilan berbicara peserta didik didepan kelas dengan keberhasilan seperti mampu memilih topik yang tepat, menguasai materi, memiliki tujuan yang jelas, hubungan yang baik dengan pendengar, memiliki kemampuan bahasa dan perencanaan yang baik (Setiawan, 2021).

SIMPULAN

Public speaking merupakan kemampuan berkomunikasi atau berbicara didepan umum yang bertujuan untuk menyampaikan informasi, ide, atau gagasan kepada audiens. Berbagai penelitian membuktikan bahwa kemampuan *public speaking* peserta didik dapat



dilatih dan ditingkatkan melalui berbagai teknik dalam bimbingan dan konseling diantaranya teknik *self-talk*, sosiodrama, diskusi, penguatan positif, *modelling*, *assertive training*, dan *role play*.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad Maujuhan Syah, Didik Kurniawan, Arina Iklil Nurul Ahlamiyah, Indah Puspita Sari, Nur Afifah, & Muhammad Saiful Rohman. (2022). Public Speaking Assistance for Madrasah Aliyah Students at Pondok Pesantren Alhamdulillah Geger Kedungadem Bojonegoro. *Mattawang: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(1), 82–89. <https://doi.org/10.35877/454ri.mattawang866>
- Ahyani, D., Hidayati, R., & Kiswanto, A. (2023). Penerapan Konseling Rational Emotive Therapy (RET) untuk Meningkatkan Public Speaking Siswa. *Jurnal Muria Research Guidance and Counseling (MRGC)*, 2(2), 133–137. <https://doi.org/10.24176/mrgc.v2i2.10739>
- Anderson, C. (2016). *TED TALKS: The Official TED Guide to Public Speaking*. Houghton Mifflin Harcourt Publishing.
- Atikah, J. F., & Wirastania, A. (2022). Efektivitas Teknik Role playing Dalam Bimbingan Kelompok Terhadap Perilaku Bullying Siswa Kelas VIII SMP Negeri 5 Surabaya. *Efektor*, 9(2), 264–271. <https://doi.org/10.29407/e.v9i2.17824>
- Ayumi, S. N., & Siregar, A. (2024). Efektivitas rational emotive behavioral therapy dengan teknik self-talk dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa untuk berbicara di depan umum. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 10(1), 487–498. <https://doi.org/10.29210/1202424477>
- Bungatang, & Khaerati. (2023). Penerapan Model Pembelajaran Sosiodrama dalam Meningkatkan Keterampilan Public Speaking Mahasiswa di Universitas Patempo. 12(1), 66–73. <https://doi.org/10.33506/jq.v12i1.2563>
- Corey, G. (2015). *THEORY AND PRACTICE OF COUNSELING AND PSYCHOTHERAPY Tenth Edition*. Cengage Learning.
- Daulay, I. S., Nurhayati, S., & Hsb, N. U. . (2023). Meningkatkan Keterampilan Berbicara Siswa Melalui Metode Sosiodrama Kelas V SD Negeri 0501 Hutanopan. *Student Research Journal*, 1(5), 310–318. <https://doi.org/10.55606/srjyappi.v1i5.689>
- Dewi, Y. S., Fatimah, S., & Pahlevi, R. (2021). Penerapan Teknik Role Playing Dalam Bimbingan Kelompok Terhadap Perilaku Prosocial Siswa Di Masa Pandemi Covid-19. *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling Dalam Pendidikan)*, 4(4), 269. <https://doi.org/10.22460/fokus.v4i4.7334>
- Dianti, T. M., Karneli, Y., & Mudjiran. (2024). Analisis Teknik-Teknik Cognitive Behavior Therapy Dalam Konseling Analysis of Cognitive Behavior Therapy Techniques in Counseling. *KOPENDIK: Jurnal Ilmiah KOPENDIK (Konseling Pendidikan)*, 3(1), 29–39.
- Grice, G. L., & Skinner, J. F. (2010). *Mastering Public Speaking (7th Edition)*. Allyn & Bacon.
- Harahap, N., Gustianingsih, Lubis, H. S., Marsella, E., & Gunesti, V. (2020). Improving the ability of speaking students of SMK Sentra Medika Medan with modeling methods as extenders for covid-19. *ABDIMAS TALENTA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(2), 206–217. <https://doi.org/10.32734/abdima.talenta.v5i2.4712>
- Hendriyani, H., & Dharmawan, Y. P. (2022). *Pengantar Public Speaking*. 26–27. file:///D:/IKM UNJA 2022/Semester 2/KOMKES/Pengantar Public Speaking.pdf



- Idrus, I., & Alaydrus, S. H. (2022). Peningkatan Kemampuan Berpidato Siswa Kelas Viii Mts Alkhairat Pinotu Menggunakan Metode Modeling. *Guru Tua : Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*, 5(1), 61–66. <https://doi.org/10.31970/gurutua.v5i1.95>
- Kemdikbud. (2016). *Panduan Operasional Penyelenggaraan Bimbingan dan Konseling Sekolah Menengah Kejuruan (SMK)*.
- Khairun, N., & Putra, D. P. (2024). Upaya Meningkatkan Kemampuan Public Speaking Remaja Putri Di Panti Asuhan Hanifa III Kampuang Menggunakan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Diskusi. *Jurnal Hasil Kegiatan Pengabdian Masyarakat Indonesia*, 2(1), 1–16. <https://doi.org/10.59024/faedah.v2i1.624>
- Lestari, R., Suryati, S., & Marianti, L. (2023). Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Metode Modelling The Way Untuk Meningkatkan Keterampilan Berbicara Pada Santri. *Journal of Society Counseling*, 1(1), 45–52. <https://doi.org/10.59388/josc.v1i1.79>
- Lubis, F. (2024). *Meningkatkan Keterampilan Komunikasi Interpersonal Siswa Melalui Konseling Kelompok Dengan Teknik Penguatan Positif Pada Siswa Kelas VIII 1 SMP Swasta Nur Azizi*. 2(1).
- Melati, R. (2021). Efektivitas Teknik Assertive Training dalam Layanan Bimbigan Kelompok untuk Meningkatkan Kemampuan Public Speaking pada Siswa Kelas IX B di SMP Negeri 15 Banjarmasin. *Jurnal Pelayanan Bimbingan Dan Konseling*, 4(1), 29–36.
- 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)*, 3(3), 2987–3940. <https://doi.org/10.19105/ec.v2i1.4257>
- Nursalim, M. (2014). Strategi & Intervensi Konseling. In *Akademia Permata*. (pp. 1–189).
- Setiawan, E. (2021). *EFFORTS TO INCREASE SPEAKING SKILLS IN FRONT OF THE CLASS WITH ROLE PLAYING TECHNIQUES IN GROUP COUNSELING SERVICE FOR STUDENTS IN CLASS VII B SMP NEGERI 21 BANJARMASIN*. 4(2), 70–77.
- Sumantri, B. A. (2019). Pengembangan Kurikulum di Indonesia Menghadapi Tuntutan Kompetensi Abad 21. *At-Ta'lim: Media Informasi Dan Pendidikan Islam*, 18(1), 27–50. <https://doi.org/10.20414/elhikmah.v13i2.661>
- ZA, F. (2023). *EFEKTIVITAS LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK DISKUSI UNTUK MENINGKATKAN KETERAMPILAN PUBLIC SPEAKING SISWA KELAS XII IPS DI SMA NEGERI 1 KARANG INTAN KABUPATEN BANJAR*. *Skripsi*.
- Zaini, M. (2019). Effectiveness of self talk techniques to improve public speaking ability in class X students of daring business and marketing businesses in Smk Muhammadiyah 1 Banjarmasin. *Jurnal Pelayanan Bimbingan Dan Konseling*, 2(4), 170–175.

