



Studi Literatur: Pemanfaatan Media dan Platform Digital dalam Komunikasi Terapeutik Konselor untuk Mengatasi Public Speaking Anxiety pada Siswa

Literature Study: Utilization of Digital Media and Platforms in Counselor Therapeutic Communication to Overcome Public Speaking Anxiety in Students

Muhammad Rizky Ramadhan¹, Taskia Sanjaya², Aliya Mukhbita Sari³, Reynaldi Syahputra⁴

Universitas Negeri Medan

E-mail : mhdrizkyramadhan0310@gmail.com¹, taskiasanjaya1@gmail.com², aliyamukhbita825@gmail.com³, reygtgbgtt@gmail.com⁴

Article Info

Article history:

Received : 02-06-2026

Revised : 04-06-2026

Accepted : 06-06-2026

Published : 08-06-2026

Abstract

Public speaking anxiety represents a primary psychological barrier among students that can severely impair academic performance and diminish self-efficacy in school. Conventional counseling services frequently encounter psychological resistance from students who feel intimidated by direct face-to-face interactions. This study aims to conduct a scientific deconstruction regarding the utilization of feature architectures and digital platform capabilities in implementing therapeutic communication to reduce students' public speaking anxiety. The research method employed is a literature review with a thematic analysis approach that integrates various key scientific literatures. The results indicate that text-based asynchronous communication channels effectively trigger the online disinhibition effect for students with severe anxiety, whereas synchronous channels via video calls are crucial for capturing non-verbal cues during advanced stages of interaction. The digitalization of therapeutic communication stages can be fully realized by leveraging diverse application features, including voice notes for flexible transmission of verbal empathy, expressive writing therapy via collaborative cloud documents, virtual modeling techniques through self-simulation video sharing, and the dissemination of multimedia-based Islamic spiritual mediation. Albeit offering high efficacy, the optimization of this digital counseling still demands the readiness of school counselors in mitigating technical barriers such as text semantic distortion, network infrastructure disparities, and the enforcement of cybersecurity ethics to preserve absolute student data confidentiality.

Keywords: Digital Counseling, Platform Features, Public Speaking Anxiety

Abstrak

Kecemasan berbicara di depan umum merupakan salah satu hambatan psikologis utama siswa yang dapat melumpuhkan potensi akademik dan menurunkan efikasi diri di sekolah. Layanan bimbingan konseling konvensional sering kali menghadapi resistensi psikologis dari siswa yang merasa terintimidasi oleh interaksi tatap muka langsung. Penelitian ini bertujuan untuk melakukan dekonstruksi ilmiah mengenai pemanfaatan arsitektur fitur dan kapabilitas platform digital dalam pelaksanaan komunikasi terapeutik untuk mereduksi kecemasan berbicara pada siswa. Metode penelitian yang digunakan adalah studi kepustakaan dengan pendekatan analisis tematik yang mengintegrasikan berbagai literatur ilmiah kunci. Hasil penelitian menunjukkan bahwa saluran komunikasi asinkronus berbasis teks efektif memicu efek keterbukaan daring bagi siswa dengan kecemasan parah, sementara saluran sinkronus melalui panggilan video krusial untuk menangkap isyarat nonverbal siswa pada interaksi lanjutan. Digitalisasi tahapan komunikasi terapeutik dapat terlaksana secara utuh melalui pemanfaatan ragam fitur aplikasi, seperti pesan suara untuk transmisi empati verbal fleksibel, terapi menulis ekspresif via dokumen kolaboratif awan, teknik pemodelan virtual melalui berbagi video simulasi mandiri, serta penyaluran mediasi spiritual Islami berbasis multimedia. Kendati



menawarkan efektivitas yang tinggi, optimalisasi konseling digital ini tetap menuntut kesiapan praktisi bimbingan konseling dalam memitigasi hambatan teknis berupa distorsi semantik teks, kesenjangan infrastruktur jaringan, dan penegakan etika keamanan siber demi menjaga kerahasiaan data siswa secara absolut.

Kata Kunci: Bimbingan Konseling Digital, Fitur Platform, Kecemasan Berbicara

PENDAHULUAN

Kecemasan berbicara di depan umum merupakan salah satu problematika psikologis yang paling sering dihadapi oleh siswa di lingkungan akademis sekolah. Fenomena ini bukan sekadar bentuk gugup biasa, melainkan sebuah bentuk kecemasan komunikasi spesifik yang memicu hambatan kognitif, distorsi pola pikir, hingga manifestasi fisiologis yang melumpuhkan potensi performa verbal siswa. Ketika dihadapkan pada situasi harus berbicara di depan kelas atau audiens yang lebih masif, siswa yang mengalami kecemasan tinggi sering kali mengalami kegagapan, hilangnya memori materi sesaat, hingga penolakan total untuk berpartisipasi dalam aktivitas akademik. Dampak jangka panjang dari kondisi ini sangat merugikan, mulai dari penurunan prestasi belajar, hilangnya minat untuk mengembangkan bakat kepemimpinan, hingga penurunan efikasi diri dan kesejahteraan psikologis secara umum di sekolah.

Secara tradisional, penanganan terhadap kecemasan berbicara bertumpu pada pola bimbingan konseling konvensional di ruang tatap muka sekolah. Guru bimbingan konseling bertindak sebagai agen penyembuh utama yang mengandalkan kedekatan fisik, kehangatan ruang tatap muka, dan interaksi lisan langsung guna membangun hubungan saling percaya dengan siswa. Dalam ruang bimbingan fisik tersebut, konselor menerapkan berbagai teknik komunikasi terapeutik untuk membantu mereduksi kecemasan siswa. Namun, model layanan konvensional ini memiliki keterbatasan ruang dan waktu yang kaku. Banyak siswa yang mengalami tingkat kecemasan parah justru merasa enggan atau takut untuk mendatangi ruang bimbingan secara fisik karena merasa terintimidasi oleh kehadiran figur otoritas secara langsung atau khawatir akan stigma negatif dari teman sebaya. Hambatan aksesibilitas dan resistensi psikologis ini menyebabkan banyak kasus kecemasan berbicara pada siswa tidak tertangani secara optimal.

Lompatan teknologi di era siber membuka cakrawala baru melalui digitalisasi layanan bimbingan konseling di sekolah. Kehadiran berbagai platform digital, mulai dari aplikasi ruang obrolan teks, pesan suara, hingga ruang pertemuan virtual, menawarkan alternatif solutif yang melampaui batas fisik ruang bimbingan konvensional. Melalui arsitektur platform digital, komunikasi terapeutik mengalami rekonseptualisasi radikal. Ruang digital menyediakan lingkungan yang lebih fleksibel dan minim tekanan bagi siswa. Ketika proses komunikasi terapeutik dipindahkan ke dalam ekosistem aplikasi, fitur-fitur teknologi tidak sekadar berfungsi sebagai alat penyalur pesan, melainkan bertransformasi menjadi instrumen intervensi klinis yang mampu mengakomodasi kebutuhan psikologis siswa secara personal.

Meskipun peluang digitalisasi ini sangat besar, pemanfaatan platform digital dalam layanan bimbingan konseling sekolah juga melahirkan tantangan metodologis yang kompleks. Pengalihan interaksi terapeutik ke ruang maya membawa risiko hilangnya isyarat-isyarat nonverbal yang esensial dalam asesmen psikologis, munculnya potensi salah interpretasi pesan akibat distorsi semantik pada komunikasi berbasis teks, serta kesenjangan infrastruktur teknologi yang dapat mengganggu jalannya sesi konseling. Terlebih lagi, isu kerahasiaan data dan keamanan siber



menjadi tantangan etika paling sakral yang wajib dimitigasi demi melindungi privasi siswa. Oleh karena itu, diperlukan sebuah pemahaman komprehensif mengenai bagaimana mengonversikan fitur-fitur platform digital secara tepat agar tetap mampu menjalankan fungsi terapeutik yang mendalam, sekaligus meminimalkan berbagai hambatan teknis yang menyertainya.

Penelitian ini bertujuan untuk melakukan dekonstruksi ilmiah dan analisis mendalam mengenai pemanfaatan arsitektur fitur serta kapabilitas platform digital dalam pelaksanaan komunikasi terapeutik untuk mereduksi kecemasan berbicara pada siswa. Melalui kajian literatur yang kritis, penelitian ini berupaya memetakan tipologi saluran digital yang paling adaptif bagi dinamika psikologis siswa, merumuskan digitalisasi kronologis tahapan konseling yang terstruktur, serta mengintegrasikan aktivitas klinis seperti terapi menulis ekspresif digital, teknik pemodelan virtual, dan penyaluran mediasi spiritual Islami berbasis multimedia. Melalui eksplorasi yang menyeluruh terhadap potensi dan hambatan ruang siber, kajian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis baru dalam khazanah bimbingan konseling digital, sekaligus menjadi panduan praktis yang strategis bagi para konselor sekolah dalam mendesain ruang aman siber yang efektif untuk memulihkan kepercayaan diri siswa di era modern.

METODE PENELITIAN

Pendekatan kualitatif dengan desain studi kepustakaan (*Systematic Literature Review* berskala mikro) diterapkan dalam penelitian ini sebagai instrumen epistemologis untuk memetakan, merekonseptualisasikan, dan mengonstruksikan secara komprehensif fenomena digitalisasi komunikasi terapeutik. Operasionalisasi metode ini ditempuh melalui rangkaian prosedur metodologis yang rigid, meliputi penelusuran literatur berbasis siber, kurasi data sekunder multiperspektif, serta analisis kritis terhadap berbagai dokumen ilmiah yang relevan. Data sekunder yang diintegrasikan dalam kajian ini bersumber dari artikel jurnal ilmiah nasional terakreditasi SINTA, jurnal internasional bereputasi, buku teks ilmiah di bidang bimbingan konseling dan *cybercounseling*, serta prosiding seminar akademik. Fokus pencarian diarahkan secara ketat pada publikasi yang mendiskusikan dinamika komunikasi terapeutik konselor, fungsi teknis guru bimbingan dan konseling (BK) di ruang siber, serta problematika kecemasan berbicara di depan umum (*public speaking anxiety*) pada populasi siswa generasi digital. Guna menjamin kebaruan (*novelty*) dan aktualitas teoretis, peneliti menetapkan batasan ketat terhadap tahun terbitan materi literatur, dengan memprioritaskan karya ilmiah mutakhir yang dipublikasikan dalam kurun waktu sepuluh tahun terakhir hingga tahun 2026.

Prosedur pengumpulan data diawali dengan melakukan pelacakan terstruktur pada berbagai basis data jurnal ilmiah elektronik, seperti *Google Scholar*, *Garuda*, *ScienceDirect*, dan portal SINTA. Proses pencarian tersebut mengombinasikan sejumlah kata kunci taktis menggunakan operator Boolean, meliputi: (“*Komunikasi Terapeutik Digital*” OR “*Cybercounseling*”) AND (“*Kecemasan Berbicara Siswa*” OR “*Public Speaking Anxiety*”) AND (“*Platform Digital*” OR “*Aplikasi BK*” OR “*Media Sinkronus-Asinkronus*”). Dari sekian banyak dokumen yang terjaring, peneliti menerapkan seleksi ketat menggunakan kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi yang ditetapkan antara lain: (1) Artikel harus memuat data empiris maupun konseptual mengenai tahapan atau teknik komunikasi terapeutik konselor yang diadaptasikan ke dalam format digital; (2) Artikel membahas korelasinya terhadap penurunan ketegangan psikologis, restrukturisasi kognitif, atau peningkatan efikasi diri siswa; dan (3) Fokus subjek berada pada usia remaja/akademis. Literatur



yang memenuhi kriteria tersebut (termasuk 18 jurnal kunci) kemudian ditelaah secara mendalam guna mengidentifikasi pola tindakan konselor di ruang siber, keterkaitan antar-arsitektur fitur media dengan reduksi kecemasan, serta titik temu maupun perbedaan dari temuan-temuan terdahulu.

Langkah berikutnya adalah melakukan sintesis data dan dekonstruksi teoretis menggunakan teknik analisis isi (*content analysis*) yang disajikan secara deskriptif-naratif-tematik. Kerangka analisis dalam studi ini secara spesifik difokuskan pada lima poros utama yang berbasis pada pemanfaatan platform digital, antara lain:

1. Tipologi Saluran Komunikasi Terapeutik Digital: Memetakan karakteristik media sinkronus (seperti tatap muka virtual via *Zoom* atau *Google Meet*) dan media asinkronus (seperti *live chat* dan *voice note* pada *WhatsApp/Telegram*) dalam memicu efek keterbukaan (*online disinhibition effect*) siswa yang mengalami kecemasan.
2. Digitalisasi Kronologis Tahapan Komunikasi Terapeutik: Menganalisis bagaimana fase pra-interaksi, orientasi, kerja, dan terminasi bertransformasi ke dalam arsitektur fitur dan antarmuka aplikasi digital untuk membangun hubungan saling percaya (*rapport*).
3. Penyaluran Konten Mediasi Spiritual-Islami Berbasis Multimedia: Menelaah efektivitas distribusi nilai-nilai terapeutik Islami (seperti sugesti positif, motivasi spiritual, dan konsep tawakal) melalui pemanfaatan fitur pengiriman pesan, infografis, dan audio-video penenang emosi negatif siswa.
4. Integrasi Aktivitas Klinis Terapi Kognitif dan Ekspresif Lewat Fitur Aplikasi: Mengidentifikasi implementasi teknik intervensi nyata seperti *E-Expressive Writing* (terapi menulis ekspresif via aplikasi catatan digital) dan *Virtual Modelling* (teknik pemodelan melalui *video sharing*) untuk mereduksi gejala kognitif dan perilaku kecemasan berbicara.
5. Evaluasi Hambatan Teknis dan Etika Keamanan Data (*Cybersecurity*): Mengulas batasan kontekstual di ruang digital, termasuk hilangnya isyarat nonverbal, risiko distorsi pesan teks, kendala jaringan, serta urgensi enkripsi ujung-ke-ujung (*end-to-end encryption*) demi menjaga kerahasiaan (*confidentiality*) data konseling siswa.

Melalui penerapan metode studi kepustakaan yang rigid dan mendalam ini, peneliti dapat menarik konseptualisasi baru dan kesimpulan yang objektif berbasis bukti-bukti ilmiah tepercaya, sehingga mampu memformulasikan model intervensi pemanfaatan platform komunikasi yang solutif, adaptif, dan berdaya guna tinggi bagi praktisi bimbingan dan konseling sekolah di era digital.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil reduksi data, ekstraksi, dan analisis tematik terhadap seluruh literatur kunci yang dikurasi, ditemukan bahwa penanganan kecemasan berbicara di depan umum pada siswa mengalami rekonseptualisasi radikal ketika dipindahkan dari ruang bimbingan konvensional ke dalam arsitektur digital. Hasil analisis mengeksplorasi utilitas fitur, tipologi media, serta dinamika psikologis konseli di ruang siber yang diorganisasikan ke dalam beberapa poros pembahasan teoretis sebagai berikut:



Tipologi Saluran Komunikasi Terapeutik Digital

Efektivitas reduksi kecemasan berbicara sangat dipengaruhi oleh pemilihan tipologi saluran digital. Kontinum komunikasi terapeutik digital terbagi menjadi dua ranah utama dengan implikasi psikologis yang kontras terhadap siswa, yaitu:

1. Saluran Komunikasi Asinkronus (Delayed Communication)

Secara teoretis, siber-konseling asinkronus yang berbasis pada ruang obrolan teks memberikan keuntungan tersendiri bagi siswa dengan tingkat aprehensi komunikasi yang parah. Siswa yang mengalami kecemasan berbicara tinggi sering kali mengalami hambatan kognitif verbal berupa hilangnya ingatan sesaat atau kegagapan apabila harus dihadapkan secara visual langsung dengan figur otoritas seperti konselor sekolah.

Pemanfaatan fitur teks menciptakan ruang antara yang memicu fenomena efek keterbukaan daring. Di bawah pengaruh efek ini, siswa merasa berada di zona yang lebih aman, tidak merasa dihakimi secara fisik atau visual, dan memiliki waktu yang cukup matang untuk menyusun untaian kata guna merefleksikan ketakutan batin mereka secara lebih jujur dan mendalam.

2. Saluran Komunikasi Sinkronus (Real-Time Communication)

Sebaliknya, media sinkronus seperti panggilan video atau pertemuan virtual memegang peranan krusial pada fase intervensi lanjutan. Di ruang tatap muka virtual ini, konselor dapat mengaktifkan fitur video dan mikrofon guna mempraktikkan keterampilan mikro secara langsung.

Kamera resolusi tinggi memungkinkan konselor menangkap tanda-tanda nonverbal kecemasan siswa secara instan, seperti pengalihan kontak mata, debar jantung yang terlihat dari gestur, atau ketegangan otot wajah. Isyarat nonverbal tersebut merupakan data klinis krusial dalam mendeteksi derajat kepanikan emosional siswa sebelum simulasi berbicara sesungguhnya dimulai.

Digitalisasi Kronologis Tahapan Komunikasi Terapeutik

Pola komunikasi terapeutik yang sukses di sekolah wajib mengikuti struktur kronologis yang rapi. Ketika struktur ini diintegrasikan ke dalam ekosistem digital, setiap tahapan konseling konvensional mengalami metamorfosis fungsional yang bertumpu secara penuh pada pemanfaatan fitur-fitur aplikasi melalui tiga fase inti:

1. Fase Pra-Interaksi dan Orientasi

Tahap ini bertujuan membangun hubungan saling percaya. Di dalam ruang siber, kenyamanan fisik ruang bimbingan digantikan oleh desain antarmuka aplikasi. Penggunaan fitur pesan selamat datang otomatis yang disusun dengan diksi yang hangat, visualisasi profil digital konselor yang menyejukkan, serta jaminan transparansi keamanan melalui fitur enkripsi ujung-ke-ujung bertindak sebagai stimulus awal yang meruntuhkan resistensi psikologis siswa yang cemas.



2. Fase Kerja

Fase ini berfokus pada eksplorasi masalah dan intervensi mendalam. Di sini, fitur pesan suara menjadi instrumen terapeutik yang sangat kuat. Transmisi empati verbal dan intonasi suara yang menenangkan dari konselor merupakan obat penawar utama bagi sirkuit kecemasan siswa.

Melalui fitur pesan suara, siswa yang berada dalam kondisi panik kognitif menjelang tampil dapat memutar ulang rekaman suara konselor secara berulang-ulang kapan saja dan di mana saja. Karakteristik penyimpanan data digital ini memberikan keunggulan fleksibilitas yang tidak bisa didapatkan pada konseling tatap muka tradisional di sekolah.

3. Fase Terminasi

Tahap ini berfokus pada evaluasi dan penutupan sesi bimbingan. Konselor dapat memanfaatkan fitur kuesioner digital atau instrumen skala kecemasan berbasis web untuk mengukur secara kuantitatif penurunan tingkat kecemasan siswa serta memantau peningkatan efikasi diri mereka secara berkala.

Penyaluran Konten Mediasi Spiritual-Islami Berbasis Multimedia

Pendekatan spiritual memiliki korelasi yang sangat kuat dengan penyembuhan stres akademik dan kecemasan siswa di sekolah. Dalam konteks fokus platform, komunikasi terapeutik Islami bertransformasi dari sekadar nasihat lisan menjadi distribusi konten multimedia yang terencana dengan baik melalui dua strategi operasional:

1. Desentralisasi Pesan Melalui Fitur Penyiaran (Broadcasting)

Konselor tidak lagi sekadar mengucapkan dalil penenang secara lisan di ruang BK, melainkan mendesentralisasikannya melalui fitur penyiaran pesan multimedia. Ketenangan kognitif siswa dirangsang melalui pengiriman infografis motivasi berbasis konsep tawakal, sabar, dan kelapangan dada yang dirancang secara visual menarik untuk karakteristik generasi z yang melek teknologi.

2. Pemanfaatan Tautan Audio Preventif (Hyperlink Sharing)

Pemanfaatan tautan audio atau video pendek yang berisi lantunan ayat penenang atau terapi zikir disalurkan secara instan via aplikasi pesan. Ketika siswa mengalami debaran jantung cepat dan kepanikan kognitif sesaat sebelum naik ke atas panggung, akses cepat terhadap konten audio spiritual digital tersebut berfungsi sebagai jangkar emosional yang mengaktifasi sistem saraf penenang dan mengembalikan regulasi emosi negatif menjadi posisi psikologis yang stabil.

Integrasi Aktivitas Klinis Terapi Kognitif dan Ekspresif Lewat Fitur Aplikasi

Platform digital dalam layanan bimbingan konseling modern tidak hanya berfungsi sebagai saluran obrolan, melainkan juga sebagai alat eksekusi untuk intervensi klinis psikologis. Terdapat dua metode intervensi utama yang berhasil didigitalisasikan:

1. Terapi Menulis Ekspresif Digital (E-Expressive Writing)

Pada penerapan terapi menulis ekspresif digital, aktivitas menulis digunakan sebagai sarana untuk menuangkan trauma kognitif dan ketakutan ke dalam bentuk tulisan. Konselor sekolah dapat memanfaatkan aplikasi dokumen kolaboratif berbasis komputasi awan.



Siswa ditugaskan menuliskan ketakutan terdalam mereka secara berkala, seperti ketakutan akan ditertawakan oleh teman sekelas atau ketakutan mendadak lupa materi presentasi. Karena aktivitas menulis ini dilakukan pada gawai pribadi mereka, siswa merasakan adanya privasi penuh. Konselor kemudian dapat memeriksa dokumen tersebut secara asinkronus dan menyisipkan catatan-catatan terapeutik kecil melalui fitur komentar yang tersedia di sela-sela tulisan siswa.

2. Teknik Pemodelan Virtual (Virtual Modelling)

Teknik pemodelan virtual diimplementasikan melalui pemanfaatan platform berbagi video seperti pustaka video digital sekolah. Intervensi dijalankan melalui dua langkah digital yang terstruktur:

- a. Pemodelan Pasif: Konselor mengirimkan kompilasi tautan video pembicara sukses yang memulai karier mereka dari kondisi cemas sebagai model tiruan perilaku adaptif siswa.
- b. Pemodelan Aktif dan Simulasi Mandiri: Siswa diminta merekam presentasi pendek mereka sendiri menggunakan kamera gawai di dalam kamar yang bebas dari audiens fisik. Rekaman tersebut kemudian dikirimkan kepada konselor via fitur berbagi file. Proses ini melatih mental siswa secara bertahap melalui teknik pajanan siber, di mana siswa membiasakan diri melihat wajah dan mendengar suara mereka sendiri berbicara di depan layar sebelum nantinya dihadapkan pada audiens nyata yang lebih masif di dunia nyata.

Evaluasi Hambatan Teknis, Distorsi Komunikasi, dan Keamanan Data

Meskipun pemanfaatan platform digital menawarkan lompatan metodologis yang solutif dalam mengatasi kecemasan berbicara siswa, terdapat hambatan berlapis yang wajib dimitigasi oleh guru bimbingan konseling di sekolah, meliputi tiga aspek krusial:

1. Distorsi Semantik dan Hilangnya Isyarat Nonverbal

Konseling yang terlalu bertumpu pada komunikasi berbasis teks melahirkan risiko tinggi terjadinya salah interpretasi pesan. Ketidadaan kontak mata langsung, bahasa tubuh, dan ekspresi wajah asli membuat pesan empati yang dikirimkan oleh konselor rentan dianggap dingin, datar, atau kaku oleh siswa yang sedang sensitif akibat panik.

2. Kesenjangan Literasi Digital dan Infrastruktur Teknologi

Efektivitas konseling virtual ini sepenuhnya bergantung pada stabilitas jaringan internet dan kualitas perangkat keras yang digunakan. Intervensi terapeutik dapat mengalami gangguan klinis apabila panggilan video terputus atau suara patah-patah akibat keterlambatan jaringan, yang justru berpotensi meningkatkan eskalasi kecemasan dan rasa frustrasi siswa di tengah jalannya sesi kerja bimbingan.

3. Isu Kerahasiaan Data serta Keamanan Siber

Ini adalah tantangan etika yang paling sakral dalam bimbingan konseling. Riwayat percakapan teks mengenai aib, trauma, ketakutan kognitif siswa, serta rekaman video simulasi presentasi yang dikirimkan, wajib dilindungi dari risiko kebocoran data digital. Penggunaan platform komersial yang tidak aman tanpa protokol enkripsi yang memadai sangat berbahaya bagi integritas profesi konselor.



Praktisi bimbingan konseling sekolah sangat direkomendasikan untuk menggunakan aplikasi internal lembaga yang tersentralisasi atau memastikan fitur enkripsi ganda selalu aktif, guna menjamin bahwa ruang aman siber siswa tetap terjaga secara absolut dari intervensi pihak luar yang tidak berkepentingan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis tematik dan sintesis kritis terhadap seluruh sumber literatur yang dikurasi, penelitian ini menyimpulkan bahwa pemanfaatan media digital dalam mengatasi kecemasan berbicara di depan umum pada siswa terbukti efektif ketika diintegrasikan melalui kombinasi saluran yang adaptif. Ranah komunikasi asinkronus yang berbasis pada ruang obrolan teks memberikan ruang aman teoretis yang memicu efek keterbukaan daring, sehingga mampu meruntuhkan resistensi kognitif dan hambatan verbal pada siswa yang mengalami kecemasan parah. Sebaliknya, saluran komunikasi sinkronus seperti pertemuan virtual via panggilan video memegang peran krusial pada fase intervensi lanjutan untuk menangkap isyarat nonverbal secara instan sebagai data klinis dalam mengukur derajat kepanikan emosional siswa sebelum simulasi berbicara sesungguhnya dimulai.

Transformasi layanan bimbingan konseling di era siber ini juga menunjukkan bahwa struktur kronologis komunikasi terapeutik, mulai dari fase awal hingga terminasi, dapat didigitalisasikan secara utuh melalui pemanfaatan antarmuka aplikasi sekolah. Kehadiran fitur pesan suara memberikan fleksibilitas tinggi bagi siswa untuk memutar ulang empati verbal konselor sebagai penawar kecemasan sesaat sebelum mereka tampil di depan publik. Lebih lanjut, teknik klinis seperti terapi menulis ekspresif melalui aplikasi dokumen kolaboratif awan serta teknik pemodelan virtual melalui pengiriman rekaman video simulasi mandiri terbukti efektif merestrukturisasi pola pikir negatif dan melatih kesiapan mental siswa secara bertahap menggunakan metode pajanan siber.

Penelitian ini akhirnya menyimpulkan bahwa komunikasi terapeutik berbasis multimedia membuka peluang besar bagi penyaluran mediasi spiritual Islami melalui fitur penyiaran pesan, infografis motivasi, dan tautan audio zikir yang berfungsi sebagai jangkar emosional penenang sistem saraf parasimpatis siswa. Kendati demikian, keberhasilan menyeluruh dari intervensi digital ini tetap menuntut kesiapan praktisi sekolah dalam memitigasi hambatan teknis yang kerap muncul. Hambatan tersebut meliputi risiko distorsi semantik pada pesan teks, adanya kesenjangan infrastruktur jaringan internet, serta krusialnya penegakan etika keamanan siber guna menjamin kerahasiaan data konseling siswa secara absolut dari kebocoran di ruang digital.

Saran

Sebagai langkah pengembangan teoritis dan praktis di masa depan, penelitian ini merumuskan beberapa rekomendasi strategis yang diawali bagi para guru bimbingan dan konseling di sekolah. Praktisi bimbingan konseling diharapkan tidak lagi gagap teknologi dan mulai mengintegrasikan fitur multimedia secara terencana, baik menggunakan pesan suara untuk transmisi empati maupun pemanfaatan dokumen awan interaktif sebagai sarana terapi menulis mandiri bagi siswa. Konselor sekolah juga disarankan untuk menyusun protokol kesepakatan konseling siber yang jelas di awal sesi, termasuk memastikan pengaktifan fitur enkripsi ujung-ke-



ujung pada aplikasi yang digunakan demi menjamin privasi dan kenyamanan psikologis siswa yang mengalami kecemasan.

Rekomendasi selanjutnya ditujukan kepada pihak manajemen sekolah dan lembaga pendidikan. Sekolah diharapkan memberikan dukungan penuh melalui penyediaan infrastruktur teknologi yang memadai serta pengembangan sistem aplikasi konseling internal lembaga yang tersentralisasi guna meminimalkan risiko kebocoran data siber. Pihak lembaga pendidikan juga perlu memfasilitasi pelatihan berkala bagi staf bimbingan konseling yang berfokus pada peningkatan literasi digital, penguasaan teknik konseling siber, serta manajemen etika perlindungan data anak di ruang digital.

Akhirnya, saran metodologis diajukan bagi para peneliti selanjutnya yang tertarik mengembangkan kajian bimbingan konseling berbasis teknologi. Peneliti masa depan direkomendasikan untuk mengembangkan hasil studi literatur ini ke arah metode eksperimen nyata atau penelitian tindakan kelas guna menguji secara empiris efektivitas model intervensi komunikasi terapeutik digital ini langsung di lapangan. Kajian berikutnya juga dapat memperluas fokus analisis pada variasi platform media sosial kontemporer lainnya serta mengukur pengaruh faktor demografis atau tingkat literasi digital siswa terhadap tingkat keberhasilan reduksi kecemasan berbicara.

DAFTAR PUSTAKA

- Amali, B. A., & Rahmawati, L. E. (2020). Universitas Muhammadiyah Malang, East Java, Indonesia *JIPT (Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan)* Upaya meminimalisasi kecemasan siswa saat berbicara di depan umum dengan metode expressive writing therapy. *JIPT (Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan)*, Vol. 08 No(02), 109–118. <http://ejournal.umm.ac.id/index.php/jipt/>
- Aniharyati, A., & Ahmad, A. (2019). Pengaruh Komunikasi Terapeutik Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Anak Usia Sekolah yang Mengalami Hospitalisasi di Zaal Anak RSUD Bima. *Bima Nursing Journal*, 1(1), 8. <https://doi.org/10.32807/bnj.v1i1.367>
- Ardiansyah. (2025). Efektivitas Teknik Cognitive Behavioral Therapy (Cbt) Dalam Menurunkan Kecemasan Sosial Pada Mahasiswa. *Jurnal Ilmu Bimbingan Dan Konseling*, 2(1), 14–19. <https://doi.org/10.70134/bikoling.v2i1.343>
- Defriansyah, D., Warsah, I., & Sari, D. P. (2023). Komunikasi Terapeutik Islam Dalam Mengatasi Masalah Psikologis Siswa-Siswi Di Smp Negeri 1 Muara Rupit. *Tazkirah*, (April), 1–8. <http://e-journal.iai-al-azhaar.ac.id/index.php/tazkiroh/article/view/590%0Ahttp://e-journal.iai-al-azhaar.ac.id/index.php/tazkiroh/article/download/590/445>
- Dewi, R. (2015). Komunikasi Terapeutik Konselor Laktasi Terhadap Klien Relaktasi. *Jurnal Kajian Komunikasi*, 3(2), 192–211. <https://doi.org/10.24198/jkk.vol3n2.9>
- Dewi, S. N., & Lubis, S. A. (2024). Peran Guru Bimbingan Konseling dalam Mengatasi Emosi Negatif Anak Broken Home dengan Teknik Modelling dan Konseling Islami. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 15(1), 19–27. <https://doi.org/10.23887/jibk.v15i1.82220>
- Fitriarti, E. A. (2017). KOMUNIKASI TERAPEUTIK DALAM KONSELING (Studi Deskriptif Kualitatif Tahapan Komunikasi Terapeutik dalam Pemulihan Trauma Korban Kekerasan Terhadap Istri di Rifka Annisa Women's Crisis Center Yogyakarta). *Profetik: Jurnal Komunikasi*, 10(1), 83. <https://doi.org/10.14421/pjk.v10i1.1223>
- Hutama, A., Arifin, I. Z., & Satriah, L. (2024). Penerapan Komunikasi Terapeutik Islami dalam



- Mengatasi Problematika Psikologis Siswa-Siswi di Madrasah. *Jurnal Komunikan*, 3(2), 116–131. <https://doi.org/10.30993/jurnalkomunikan.v3i2.489>
- Ilahiya, N. F., Arifin, I. Z., & Wahyuddin, A. (2025). Peran Komunikasi Terapeutik Dalam Bimbingan Konseling Islam: Solusi Untuk Kekhawatiran Karir Gen Z [the Role of Therapeutic Communication in Islamic Counseling Guidance: a Solution To Gen Z Career Concerns]. *Al-Ihtiram: Multidisciplinary Journal of Counseling and Social Research*, 4(2), 407–422.
- Parida, D., As, E., Satriah, L., & Miftahudin, U. (2024). *32301-95717-1-Pb*. 7(2), 105–112.
- Perawat-pasien, T., & Sa, N. (2022). *Komunikasi Terapeutik dalam Tinjauan Konseling Analisis*. 6(1), 111–122.
- Putri, W. A., Hasibuan, U. M., Annisa, A., & Rezeki, S. (2024). Peran Profesi Bimbingan dan Konseling dalam Mengatasi Masalah Psikologis Siswa. *Edu Society: Jurnal Pendidikan, Ilmu Sosial Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(1), 1247–1254. <https://doi.org/10.56832/edu.v4i1.464>
- Ramadhan, M. R., Sanjaya, T., & Sari, A. M. (2026). *Studi Literatur : Analisis Pola Komunikasi Terapeutik Konselor dalam Mengatasi Kecemasan Berbicara di Depan Umum (Publik Speaking Anxiety) pada Siswa Literature Review : Analysis of Counselor Therapeutic Communication Patterns in Overcoming Public Speaking Anxiety in Students*. 3645–3652.
- Rengganawati, H. (2024). Kecemasan Dalam Berbicara Di Depan Umum Pada Kalangan Mahasiswa Berusia 17-22 Tahun Anxiety in Public Speaking Within the 17-22 Age Group of College Students. *Pendidikan Modern*, 2(2), 60–76. <https://journals.telkomuniversity.ac.id/IJDPR>
- Riadi, A. A., Azhari, M. A., & Lesmana, G. (2025). Maksimalisasi Peran Guru BK dalam Mereduksi Perilaku Prokrastinasi Pembelajaran pada Siswa Sekolah Menengah Atas. *Pema*, 5(1), 16–23. <https://doi.org/10.56832/pema.v5i1.688>
- Sani, H. N., Farida, E., & Yudha, E. S. (2021). Deskripsi Perilaku Kecemasan Komunikasi Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Indonesia. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 5(1), 22–27. <https://doi.org/10.30653/001.202151.66>
- Violin, A. F. T., & Basuki, A. (2024). Communication Skills and Apprehension in Individual Counseling Practices. *Konselor*, 13(1), 29–40. <https://doi.org/10.24036/0202413265-0-86>
- Wahyuningsih, S. (2022). Komunikasi terapeutik konselor dalam pendampingan korban kekerasan seksual pada anak laki-laki. *Jurnal Komunikasi Profesional*, 6(5), 435–457. <https://doi.org/10.25139/jkp.v6i5.4801>