

Penerapan Model Konseling Analisis Transaksional Untuk Meningkatkan Kemampuan *Public speaking* Mahasiswa

Fadil Maiseptian¹, Nurul Amami^{2*}, Erna Dewita³, Elviana⁴, Chici Pratiwi⁵, Nur Wisma⁶

^{1,2,3} Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat, Padang, Indonesia

⁴ Universitas Islan Negeri Syech Djamil Djambek, Bukittinggi, Indonesia

⁵ Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta, Indonesia

⁶ Universitas Sriwijaya, Palembang, Indonesia

² amaminurul9@gmail.com

Abstrak

Mahasiswa yang kurang terampil dalam *public speaking* cenderung mengalami kesulitan saat harus melakukan presentasi di kelas. Hal ini bisa berdampak pada penilaian mereka karena presentasi sering kali menjadi bagian penting dari evaluasi akademik. Penelitian ini bertujuan untuk menguji tingkat kemampuan *public speaking* mahasiswa sebelum dan sesudah diberikan konseling analisis transaksional. Jenis penelitian yang digunakan adalah kuantitatif eksperimen, dengan pendekatan *pre-eksperimen one-group pretest and posttest design*. Subjek pada penelitian ini adalah mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat. Metode pengumpulan data menggunakan angket kemampuan *public speaking* mahasiswa dengan analisis uji rank bertanda Wilcoxon. Hasil analisis data menunjukkan bahwa terdapat perbedaan antara skor *pretest* dan *posttest* yang terlihat dari rata-rata nilai *pretest* yaitu sebesar 126 dengan kategori sedang dan *posttest* sebesar 186 dengan kategori tinggi. Dalam hal ini, konseling analisis transaksional efektif meningkatkan kemampuan *public speaking* mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat

Kata kunci: *public speaking*, konseling, analisis transaksional

Pendahuluan

Manusia merupakan makhluk sosial yang butuh berinteraksi dengan sesamanya. Cara seseorang berinteraksi disebut dengan komunikasi, yaitu kegiatan untuk saling memahami suatu pesan agar pihak yang mendengarkan (komunikatif) dapat memahami pesan dari pihak yang menyampaikannya (komunikator) (Caropeboka, 2017). Suatu komunikasi dinilai efektif apabila pesan yang disampaikan oleh komunikator berhasil dipahami dengan benar dan tepat oleh komunikatif. Komunikasi yang efektif mampu menghasilkan pemahaman, mempengaruhi sikap, meningkatkan hubungan sosial hingga akhirnya menggerakkan komunikatif untuk mengerjakan sesuatu (hugo, 2018). Berbeda dengan komunikasi individu, komunikasi yang efektif di depan umum dikenal dengan istilah *public speaking*.

Menurut Zainal (2021) *public speaking* merupakan art of speaking (seni dalam berbicara). Dan dikuatkan oleh Setiawati (2020), bahwa *public speaking* merupakan seni berkomunikasi di depan khalayak umum dengan lancar, pemilihan kata dan nada bicara yang sesuai, serta penguasaan materi yang baik. Seseorang yang mampu melakukan *public speaking* dapat memotivasi banyak orang melalui perkataan, atau memberikan informasi kepada banyak orang dengan penyampaian menarik, serta membujuk dan mempengaruhi banyak orang untuk melakukan sesuatu tanpa menggunakan kekerasan. Kemampuan ini disebut juga dengan life skill karena dapat menunjang aktivitas manusia sehari-hari (Dunar, 2015).

Menurut Hojanto (2013), terdapat empat tantangan utama seseorang untuk melakukan *public speaking*, yaitu: (1) kemampuan untuk menguasai rasa takut, (2) menarik perhatian dan antusias audiens terhadap pesan, (3) membuat audiens mengingat pesan yang disampaikan, dan (4) menggerakkan audiens untuk melakukan apa yang kita sampaikan. Orang yang tidak mampu mengendalikan ketakutan sebelum berbicara, maka akan sulit melanjutkan ke tahap penyampaian pesan, sehingga maksud dan tujuan komunikasi tersebut tidak tersampaikan dengan baik. Berbicara dengan intonasi monoton dan kurangnya daya tarik dalam penyampaian juga tidak akan mendapatkan feedback yang diinginkan dari audiens. Keempat tantangan ini dirasakan oleh semua orang dalam melakukan *public speaking*, tidak terkecuali mahasiswa. Mahasiswa sebagai agen of change adalah kumpulan pemuda yang membawa perubahan ke arah kemajuan yang harus memiliki soft skill berupa kemampuan *public speaking* yang baik.

Berdasarkan penelitian Tarsinih & Juidah (2021) mengenai kemampuan *public speaking* di salah satu kampus di Indonesia, diketahui bahwa *public speaking* mahasiswa Prodi Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia Universitas Wiralodra tergolong masih sangat rendah, dengan rerata mahasiswa yang aktif 24,60%, dan yang tidak aktif sebanyak 75,40%. Hal ini disebabkan oleh sikap cuek mahasiswa terhadap pembahasan dan diskusi di kelas, tidak mau bertanya atau mengutarakan pendapat dalam diskusi, memiliki pengalaman buruk tentang *public speaking*, tidak percaya diri, kurang pengetahuan, dan takut salah. Hal ini sejalan dengan hasil observasi awal yang telah dilakukan kepada mahasiswa program studi bimbingan dan konseling Islam Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat.

Berdasarkan hasil observasi dilapangan terlihat bahwa, kemampuan *public speaking* mahasiswa semester akhir program studi bimbingan konseling Islam Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat dinilai masih bermasalah. Hal ini ditandai dengan: (1) kurangnya minat mahasiswa untuk melakukan *public speaking* atau dikenal dengan istilah unwillingness, yaitu kurangnya minat dan keinginan seseorang untuk berkomunikasi atau ikut serta dalam suatu proses komunikasi (Indirawisadi & Supriyadi, 2019). (2) mahasiswa merasa tidak mendapatkan penghargaan dari orang lain saat berbicara di depan umum. Hal ini dikenal dengan istilah unrewarding, yaitu bentuk kecemasan seseorang dalam berkomunikasi karena takut tidak mendapatkan reward dari orang lain (Arnani, 2020). (3) mahasiswa merasa demam panggung atau kontrol diri yang rendah saat berbicara di depan umum yang dikenal dengan istilah uncontrol, yaitu rendahnya kontrol diri seseorang saat berkomunikasi (Indirawisadi & Supriyadi, 2019).

Untuk itu, diperlukan penanganan dan tindakan khusus agar mampu meningkatkan kemampuan *public speaking* mahasiswa, yaitu dengan cara membantu mahasiswa memahami cara berkomunikasi yang selama ini dilakukan, menganalisis peran yang dimainkan dalam berinteraksi, mengembangkan pemahaman diri tentang kemampuan berkomunikasi di depan umum, membantu memperbaiki hubungan dengan audiens, serta mengajarkan kontrol diri dan pengelolaan emosi saat berbicara di depan umum. Hal tersebut dapat dilakukan dengan melakukan konseling analisis transaksional kepada mahasiswa.

Pemilihan model konseling ini dilatar belakangi bahwa analisis transaksional merupakan pendekatan psikoterapi yang berfokus pada hubungan interaksional seseorang (Suriati et al., 2020). Analisis transaksional merupakan metode yang digunakan untuk memahami interaksi seseorang yang bersifat timbal balik dan mencerminkan kepribadian orang tersebut. Transaksional bermakna transaksi atau hubungan komunikasi timbal balik. Sedangkan analisis adalah memperhatikan bagaimana bentuk, cara, hingga isi dari proses komunikasi tersebut berlangsung (Hadi & Zohriana, 2020).

Melalui konseling ini, konselor dapat memahami pola interaksi mahasiswa dalam berkomunikasi di depan umum, baik secara verbal maupun nonverbal. Konseling analisis

transaksional bertujuan untuk menyadarkan seseorang atas tingkah lakunya sendiri, mengarahkan pada pemikiran yang logis, rasional, tujuan yang realistis, berkomunikasi dengan terbuka dan wajar, serta pemahaman dalam berinteraksi dengan orang lain (Hidayani et al., 2022). Sehingga dalam penelitian ini, pendekatan konseling analisis transaksional digunakan agar mahasiswa sadar akan hambatan yang dirasakan saat *public speaking*, mengarahkan pemikiran tersebut pada pemikiran yang logis dan realistis, serta mengubah penilaian yang salah terhadap kemampuan diri sendiri kepada keyakinan bahwa setiap kegagalan dalam melakukan *public speaking* merupakan langkah awal untuk menjadi pembicara yang lebih baik.

Pendekatan konseling analisis transaksional berfokus pada pemahaman terhadap pola-pola perilaku dan komunikasi yang terjadi antara individu. Melalui konseling ini, mahasiswa dapat mengetahui pola-pola pikiran dan perilaku yang tidak sehat, dan mengidentifikasi transaksi yang tidak produktif hingga menggantinya menjadi transaksi yang lebih konstruktif (Seprianto et al., 2023). Konseling analisis transaksional menegaskan bahwa, keputusan yang diambil seseorang dalam bersikap juga dipengaruhi oleh masa lalu yang dapat dievaluasi kembali, lalu dibuat keputusan baru apabila keputusan tersebut tidak sesuai lagi dengan keadaan di masa sekarang (Gading et al., 2017). Melalui konseling analisis transaksional, mahasiswa dapat bebas menjadi pribadi yang sanggup memilih arah hidupnya, bertanggung jawab atas pilihan tersebut, dan membuat suatu keputusan berlandaskan pada kesadaran. Sehingga dari pendekatan konseling ini mahasiswa sadar akan hambatan yang diciptakannya dalam *public speaking*, mengubah persepsi yang sulit dilakukan menjadi pemikiran yang positif, kemudian mengembangkan pola interaksi sosial yang baik agar dapat mengambil keputusan yang tepat untuk mengembangkan kemampuan *public speaking* kedepannya.

Metode

Penelitian ini dilaksanakan di kampus Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat pada bulan Januari 2024-Februari 2024. Penelitian ini bersifat eksperimen dengan model pre-eksperimental design one-group pre-test and post-test design, yaitu rancangan yang hanya melibatkan satu kelompok atau kluster pembandingan yang diberikan pre-test dan post-test tanpa adanya kelompok kontrol atau pembandingan (Arifah et al., 2023). Penelitian ini nantinya akan menjelaskan apakah pendekatan konseling analisis transaksional dapat atau tidak meningkatkan kemampuan *public speaking* mahasiswa bimbingan konseling Islam di Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat.

Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa program studi bimbingan konseling Islam Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat yang dipilih menggunakan teknik nonprobability purposive sampling, yaitu teknik pengambilan sampel yang tidak memberi peluang yang sama bagi setiap anggota populasi untuk dipilih menjadi sampel (Sugiyono, 2013). Adapun yang menjadi pertimbangan peneliti dalam menentukan subjek penelitian yaitu mahasiswa program studi bimbingan konseling Islam di Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat yang memiliki kemampuan *public speaking* yang rendah. Hal ini disebabkan karena kurangnya pelatihan, rendahnya kepercayaan diri, kecemasan dan kurangnya pengalaman dalam berkomunikasi di depan umum. Hal ini berakibat kepada pengaruh negatif pada akademik, keterbatasan dalam berpartisipasi, pengembangan pribadi terhambat dan isolasi sosial.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan angket kemampuan *public speaking* berskala likert untuk mengukur pendapat dan persepsi mahasiswa tentang kemampuan *public speaking* berdasarkan aspek-aspek yang terdapat dalam *public speaking* yaitu verbal, visual, dan vokal. Instrumen yang digunakan tersebut, nantinya akan dilakukan uji validitas dan reliabilitas sebelum digunakan untuk mengumpulkan data di lapangan.

Uji validitas dilakukan menggunakan korelasi product moment pearson dan uji reliabilitas menggunakan teknik korelasi alpha Cronbach. Selanjutnya data yang didapat dilakukan analisis menggunakan uji rank bertanda Wilcoxon. Uji modifikasi ini memiliki fungsi untuk menguji perbedaan data berpasangan, serta menguji komparasi before dan after pemberian perlakuan dan mengetahui seberapa efektif perlakuan tersebut (Windi et al., 2021). Secara keseluruhan, interpretasi hasil uji Wilcoxon yang menunjukkan peningkatan signifikan dalam kemampuan public speaking setelah pelatihan memiliki implikasi positif dan praktis yang dapat digunakan untuk memperbaiki dan memperluas program pelatihan di institusi pendidikan.

Hasil

Deskripsi Data Penelitian

Penelitian ini dirancang dengan tiga tahapan, yaitu; tahap persiapan, pelaksanaan, dan penyelesaian. Pada tahap persiapan dilakukan pengamatan dan peninjauan ke kampus Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat untuk menyusun rencana, teknis, serta izin penelitian. Selanjutnya pada tahap pelaksanaan dilakukan pemberian angket kepada seluruh mahasiswa program studi bimbingan konseling Islam dari semester satu hingga semester tujuh sebanyak 52 responden. Berikut hasil *pretest* kemampuan *public speaking* mahasiswa sebelum diberikan tindakan.

Tabel 1. Hasil Pretest Kemampuan Public speaking Mahasiswa

No.	Responden	Skor	Kategori	No.	Responden	Skor	Kategori
1.	AM	173	Tinggi	27.	RM	131	Sedang
2.	HM	135	Sedang	28.	MS	153	Tinggi
3.	MS	137	Sedang	29.	SNA	140	Sedang
4.	WSR	164	Tinggi	30.	IM	146	Sedang
5.	PK	135	Sedang	31.	LF	177	Tinggi
6.	DAP	153	Tinggi	32.	AA	125	Sedang
7.	WL	161	Tinggi	33.	RT	153	Tinggi
8.	ANB	161	Tinggi	34.	AR	169	Tinggi
9.	YA	103	Rendah	35.	LE	148	Sedang
10.	NMA	147	Sedang	36.	RZ	152	Tinggi
11.	DAV	143	Sedang	37.	IP	147	Sedang
12.	OS	137	Sedang	38.	IS	158	Tinggi
13.	YM	141	Sedang	39.	RF	154	Tinggi
14.	RD	148	Sedang	40.	NW	120	Sedang
15.	BS	200	Sangat Tinggi	41.	DA	148	Sedang
16.	KS	157	Tinggi	42.	SS	129	Sedang
17.	NF	117	Sedang	43.	RP	155	Tinggi
18.	MW	144	Sedang	44.	HO	167	Tinggi
19.	ER	161	Tinggi	45.	DN	144	Sedang
20.	MD	131	Sedang	46.	NI	149	Tinggi
21.	RK	138	Sedang	47.	SM	203	Sangat Tinggi
22.	USR	156	Tinggi	48.	HB	194	Sangat Tinggi
23.	AW	154	Tinggi	49.	AD	194	Sangat Tinggi
24.	HU	133	Sedang	50.	HS	191	Sangat Tinggi
25.	IA	171	Tinggi	51.	RF	182	Tinggi
26.	DS	165	Tinggi	52.	AP	181	Tinggi

Berdasarkan tabel *pretest* tersebut, dapat dilihat bahwa terdapat perbedaan skor pada masing-masing mahasiswa. Pada tabel tersebut skor tertinggi yaitu sebesar 203 dan skor terendah 103 dengan total responden sebanyak 52 mahasiswa. Perbedaan kategori terlihat dari sangat tinggi sebanyak 5 mahasiswa, tinggi sebanyak 23 mahasiswa, sedang sebanyak 23 mahasiswa, dan rendah sebanyak 1 mahasiswa.

Pada tabel tersebut terdapat 10 responden dengan hasil *pretest* terendah dari 52 total responden. Dapat dilihat bahwa 10 responden tersebut berada pada kategori sedang hingga rendah (9 orang dengan kategori sedang dan 1 orang dengan kategori rendah), dengan skor rata-rata keseluruhannya berada pada kategori sedang.

Setelah dilakukan *pretest*, selanjutnya pada tahap ini ditetapkan sampel yang akan diteliti berdasarkan hasil yang telah diperoleh. Subjek yang dipilih sebanyak 10 responden selanjutnya akan diberikan treatment berupa konseling analisis transaksional. Treatment diberikan sebanyak lima kali pertemuan dengan masing-masing pertemuan selama 45 menit. Pertemuan pertama dengan topik pengungkapan pengalaman *public speaking* dari masing-masing klien. Pertemuan kedua membahas tentang topik aspek verbal yang baik dalam *public speaking*. Pertemuan ketiga dilanjutkan tentang aspek visual yang baik dalam *public speaking*. Pertemuan keempat dengan topik aspek vokal yang baik dalam *public speaking*. Serta pertemuan terakhir dengan topik pembentukan skrip hidup baru berkenaan dengan kemampuan *public speaking* klien, dan ditutup dengan praktek penampilan *public speaking* oleh seluruh klien.

Deskripsi Data Pretest dan Posttest

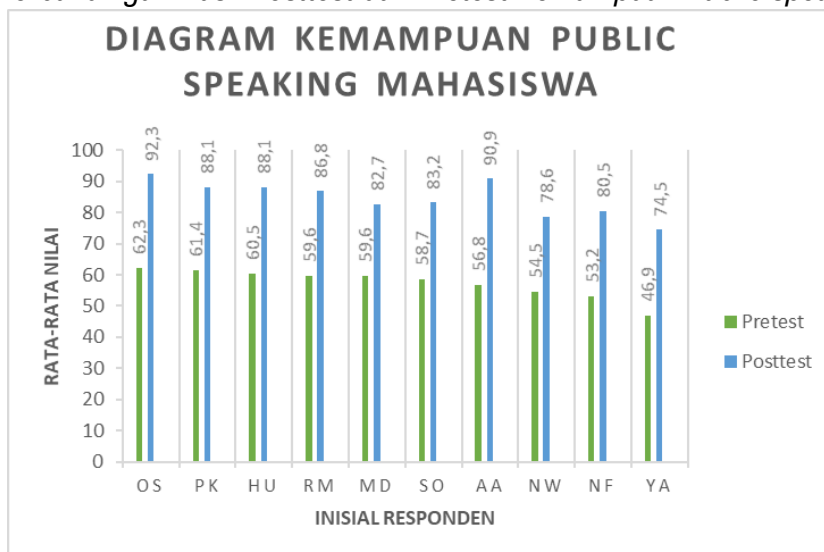
Setelah dilakukan treatment, dilanjutkan dengan pemberian *posttest* terkait kemampuan *public speaking* mahasiswa untuk mengetahui apakah terdapat peningkatan kemampuan *public speaking* mahasiswa setelah diberikan treatment atau tidak. Berikut hasil *posttest* kemampuan *public speaking* mahasiswa setelah diberikan tindakan. Pada tahap akhir penelitian, setelah dilakukan uji *pretest* dan *posttest* maka didapatkan hasil berupa skor yang selanjutnya akan dilakukan perbandingan dari keduanya. Hasil tersebut dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 2. Perbandingan Hasil Posttest dan Pretest Kemampuan Public speaking Mahasiswa

No	Kode	Pretest		Posttest		Selisih
		Skor	Kategori	Skor	Kategori	
1.	OS	137	Sedang	203	Sangat Tinggi	66
2.	PK	135	Sedang	194	Sangat Tinggi	59
3.	HU	133	Sedang	194	Sangat Tinggi	61
4.	RM	131	Sedang	191	Sangat Tinggi	60
5.	MD	131	Sedang	182	Tinggi	51
6.	SO	129	Sedang	183	Tinggi	54
7.	AA	125	Sedang	200	Sangat Tinggi	75
8.	NW	120	Sedang	173	Tinggi	53
9.	NF	117	Sedang	177	Tinggi	60
10.	YA	103	Rendah	164	Tinggi	61
Rata-rata		126	Sedang	186	Sangat tinggi	60

Berdasarkan tabel diatas, dapat dilihat bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil *pretest* dan *posttest* kemampuan *public speaking* dari 10 mahasiswa yang diberi treatment. Jumlah skor nilai responden sebelum diberikan treatment adalah 126 dengan kategori sedang. Dan setelah diberikan konseling analisis transaksional jumlah skor mahasiswa berubah menjadi 186 dengan kategori sangat tinggi. Dari pemaparan tabel diatas dapat dipahami bahwa terdapat peningkatan kemampuan *public speaking* mahasiswa setelah diberikan konseling analisis transaksional. Berikut perbandingan rata-rata kemampuan *public speaking* mahasiswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan dalam bentuk diagram batang.

Diagram 1. Perbandingan Hasil Posttest dan Pretest Kemampuan Public speaking Mahasiswa



Analisis Data Pretest dan Posttest

Selanjutnya pada penelitian ini dilakukan pengujian hipotesis menggunakan uji non-parametric dengan rumus Wilcoxon pada SPSS versi 26. Pada penelitian ini uji Wilcoxon digunakan untuk mengukur dua kelompok data yang telah disiapkan dan menganalisis kedua data tersebut apakah terdapat perbedaan atau tidak. Hipotesis dari penelitian ini adalah adanya peningkatan kemampuan *public speaking* mahasiswa setelah diberikan konseling analisis transaksional. Berdasarkan analisis tersebut didapatkan data sebagai berikut:

Tabel 3. Hasil Analisis Wilcoxon Signed Rank Kemampuan Public Speaking Pretest dan Posttest

Test Statistics ^a	
	Posttest - Pretest
Z	-2,807 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	,005

Pembahasan

Dalam penelitian ini, ditemukan mahasiswa yang berada pada posisi gagal saat pertama kali melakukan *public speaking* namun enggan untuk melakukannya lagi dan menganggap bahwa dirinya tidak mampu dan tidak kompeten dalam berbicara di depan umum. Juliansa (2023) mengatakan bahwa kemampuan *public speaking* bukan kemampuan bawaan yang didapatkan sejak lahir, melainkan butuh tekad yang kuat serta latihan terus menerus dari pengalaman sebelumnya. Untuk mengatasi fenomena tersebut konseling analisis transaksional berperan penting untuk kembali meningkatkan kepercayaan diri dan kemampuan *public speaking* yang dimiliki mahasiswa untuk mengembangkan skill *public speaking*nya di dunia perkuliahan (Supratman & Mahadian, 2016).

Berdasarkan hasil *pretest*, dilakukan pendalaman kembali mengenai permasalahan apa saja yang menyebabkan mahasiswa memiliki kemampuan *public speaking* yang rendah. Setelah dianalisis ditemukan beberapa permasalahan terkait kemampuan *public speaking* mahasiswa baik dari aspek verbal, visual, ataupun vokal. Pertama, dari aspek verbal yaitu mahasiswa kesulitan dalam memilih bahasa yang tepat untuk mengungkapkan inti dari pesan yang akan disampaikan. Hal tersebut disebabkan kurangnya kemampuan mahasiswa untuk menyusun

kalimat agar dapat dipahami oleh seluruh audiens dengan berbagai tingkat pengetahuan (Vardhani & Tyas, 2018).

Selanjutnya, mahasiswa saat melakukan presentasi hanya mempersiapkan materi yang akan mereka baca tanpa menguasai inti pesan yang akan disampaikan. Sehingga, saat *public speaking* mahasiswa merasa penyampaian yang mereka lakukan terdengar monoton disebabkan bahasa yang digunakan masih sesuai bahasa buku, bersifat general, sulit dipahami, serta tidak memiliki rujukan untuk meyakinkan audiens dengan presentasi yang disampaikan, dan juga hal ini disebabkan kurangnya penguasaan kosa kata mahasiswa sebagai pembicara dalam *public speaking* (Junaedi & Sjafrizal, 2020).

Kedua, dari aspek visual ditemukan permasalahan yang sering dirasakan oleh mahasiswa yaitu berkaitan dengan pemilihan pakaian yang sesuai dengan tema *public speaking*, kesulitan dalam mengatur ekspresi wajah saat gugup, melakukan hal-hal yang dinilai mengganggu seperti memegang benda atau wajah, hingga menghindari penggunaan alat peraga visual atau powerpoint karena dianggap sulit. Dan ketiga, dari aspek vokal ditemukan permasalahan yang dialami mahasiswa adalah kesulitan dalam memvariasikan nada (intonasi) saat berbicara. Hal ini disebabkan oleh mahasiswa menggunakan satu variasi nada (monoton) sehingga audiens merasa bosan dan enggan mendengarkan pesan yang disampaikan. Menurut Zainal (2021) penggunaan intonasi yang tepat saat *public speaking*, yaitu dengan menggunakan nada berbicara sehari-hari agar audiens merasa diikutsertakan dalam komunikasi tersebut.

Efek dari kurangnya kemampuan verbal, vokal, dan visual ini menyebabkan penilaian bahwa mahasiswa kurang mempersiapkan presentasi atau *public speaking* dengan baik, sehingga timbul perasaan kurang dihargai saat berbicara (*unrewarding*), munculnya perasaan gugup karena tidak dihargai atau merasa ada yang salah karena tidak diperhatikan oleh audiens (*uncontrol*), hingga akhirnya muncul perasaan *unwillingness* yaitu keengganan untuk melakukan *public speaking* dengan penilaian bahwa diri tidak mampu untuk berbicara di depan umum. Maka dalam meningkatkan kemampuan *public speaking* mahasiswa tersebut, konseling analisis transaksional sangat berperan penting.

Konseling analisis transaksional itu sendiri merupakan salah satu konseling yang terbukti efektif untuk meningkatkan kemampuan komunikasi interpersonal dan *public speaking* seseorang (Permatasari, 2020). Menurut Sudrajat & Fatimah (2020) tujuan dari pemberian konseling analisis transaksional adalah untuk membantu klien membuat keputusan baru tentang tingkah laku yang salah sebelumnya menjadi individu yang memiliki kesadaran bahwa ia memiliki kebebasan untuk memutuskan ulang skenario kehidupannya dan belajar untuk mengatur arah hidup yang lebih baik.

Terdapat beberapa tahapan yang akan dilalui dalam konseling analisis transaksional, yaitu tahap awal, tahap kerja, dan tahap akhir. Pada tahapan awal, mahasiswa sebagai klien berkumpul dan mengawali konseling dengan salam, doa, dan perkenalan. Selanjutnya, dalam proses konseling dijelaskan kepada klien mengenai pengertian, tujuan, dan asas dari konseling analisis transaksional serta merumuskan kontrak, tujuan dan apa yang diharapkan dari pertemuan tersebut (Rahman et al., 2022). Kemudian, seluruh klien dipersilahkan untuk menceritakan mengenai pengalaman *public speaking* yang pernah dialami sebelumnya. klien mengemukakan permasalahan seperti demam panggung, keringat dingin, dertawakan, gugup, berbicara terbata-bata, tiba-tiba lupa dengan apa yang akan disampaikan, kebiasaan melihat ke atas, hingga tampil berbicara tanpa persiapan. Hal ini akhirnya mendorong klien membentuk skrip hidup yang salah bahwa mereka tidak mampu dan tidak mahir dalam berbicara di depan umum.

Selanjutnya masuk ke tahap kerja, yaitu dengan menerapkan teknik analisis transaksional untuk menganalisis pola-pola komunikasi klien. Dalam konseling tersebut dijelaskan mengenai peran ego state yang muncul dari pengalaman yang diceritakan oleh klien. Setelah

mendengarkan penjelasan klien, klien diajak untuk menganalisa ego yang paling dominan dari kejadian yang dialaminya. Klien mengaku demam panggung yang dialami muncul disebabkan teman-teman (audiens) yang tertawa ketika melihatnya berbicara di depan umum. Klien merasa ditertawakan oleh teman-teman membuatnya seperti dipermalukan, lalu timbullah perasaan kecewa, gugup, dan demam panggung sehingga malu untuk tampil kembali karena takut mengulang hal yang sama.

Dari pengalaman tersebut, dianalisa bahwa ego state yang dominan adalah ego state anak-anak yang cenderung menuntut agar orang lain menghargainya, takut dan cemas ketika melakukan hal yang baru, tidak nyaman berada dalam situasi yang menakutkan, mudah menyerah, menghindari dan menarik diri dari hal yang merugikan, serta kecewa, marah, dan merajuk jika melakukan sesuatu yang tidak sesuai dengan apa yang diharapkan. Selanjutnya klien diarahkan dari pemikiran yang didominasi ego state anak-anak kepada ego state dewasa yang lebih realistis. Klien diminta untuk mengevaluasi diri bahwa perasaan tidak dihargai akan muncul karena kurangnya persiapan saat tampil di depan umum. Sehingga untuk menghindari hal tersebut, sebagai pembicara hendaknya klien mempersiapkan segala persiapannya sebaik mungkin (Kotijah et al., 2021).

Perasaan takut dan cemas juga dirasakan oleh setiap orang saat pertama kali melakukan *public speaking*, hanya saja tidak semua orang langsung merasa putus asa, merajuk, serta mengklaim bahwa dirinya tidak mampu melakukan *public speaking* dengan baik. Karena pada dasarnya *public speaking* merupakan kemampuan yang membutuhkan latihan terus menerus dan kesiapan mental untuk gagal berkali-kali serta belajar dari kegagalan yang dialami untuk menjadi pembicara yang lebih baik lagi. Sehingga, menyerah merupakan hal yang menjadi menghambat berkembangnya kemampuan *public speaking* mahasiswa selama ini.

Selanjutnya pada tahap ini juga dilakukan teknik analisis posisi hidup. Posisi hidup ini berkenaan dengan eksistensi hidup seseorang yang juga merupakan nilai dasar terhadap diri sendiri dan orang lain (Suriati et al., 2020). Dalam hal ini, ditemukan klien yang menempatkan dirinya dalam posisi hidup *I'm not okay, you're okay*. Klien menganggap diri sendiri lemah, tak mampu, takut, dan memilih menarik diri dari public. Sedangkan dia merasa bahwa orang lain lebih mampu untuk melakukan *public speaking* dengan baik tanpa grogi, lancar, dan berani. Padahal, setiap orang tentunya memiliki kegagalan masing-masing, dan orang yang berhasil melakukan *public speaking* pasti mempersiapkan segala halnya sebaik mungkin, baik dari penampilan verbal, visual, vokal, atau juga pengalaman yang banyak dalam *public speaking* disertai keberanian untuk belajar dari setiap kegagalan yang dialami (Pahrudin, 2020).

Posisi hidup yang seperti ini membuat seseorang merasa bahwa ia adalah korban dari keadaan. Klien yang berada dalam posisi ini lebih menyalahkan kekurangan dan kelemahan yang ada dirinya dan membandingkannya dengan kelebihan yang dimiliki orang lain. Klien akan cenderung bersifat kurang bersyukur dan merasa lemah sehingga tidak ingin memperbaiki diri menjadi lebih baik seperti orang lain melainkan hanya menerima kekurangan diri sebagai orang yang lemah dan tidak mampu berbuat apa-apa.

Klien selanjutnya diarahkan untuk mengubah posisi hidup menjadi *I'm okay, you're okay*. Yang mana pada posisi ini klien akan diarahkan untuk mengetahui kekurangan yang dimiliki, melihat hal-hal apa yang dibandingkan dengan orang lain, dan mengajak klien untuk membuat langkah-langkah untuk mencapai posisi yang sama dengan orang lain. Klien yang sebelumnya merasa bahwa orang lain lebih baik dalam *public speaking*, diarahkan untuk memikirkan hal apa yang membuat orang lain menjadi berhasil dan menerapkan hal tersebut juga kepada klien dengan keyakinan bahwa jika orang lain bisa, maka klien juga harus bisa. Perubahan posisi hidup ini akan membantu klien untuk memahami dirinya, menerima kondisi diri dengan baik dan berusaha untuk menjadi lebih baik tanpa terpaku pada kekurangan yang dimiliki.

Selanjutnya dalam proses konseling diterapkan teknik *roleplay*, yaitu klien diminta untuk bermain peran sesuai naskah yang telah disiapkan berdasarkan pengalaman yang diceritakan sebelumnya. Dalam permainan peran ini, klien diajak untuk sama-sama merasakan apa yang dirasakan oleh seseorang *public speaker* dan juga audiens saat melihat dua bentuk penyampaian *public speaking* yang berbeda. Kedua keadaan tersebut memberikan dua perbandingan berbeda terhadap respon audiens saat menyaksikannya. Saat melihat *public speaker* yang tidak bersemangat, gugup, penyampaiannya tidak jelas, akhirnya memberikan kesan yang membosankan pada audiens. Audiens mulai sibuk melihat hp dari pada memperhatikan pembicara di depan. Namun, saat peran yang dimainkan seorang *public speaker* dengan semangat, energik, disertai ekspresi wajah yang tepat, penyampaian materi diseling dengan kutipan, cerita pengalaman pribadi, dan games membuat audiens tertarik, tertawa, dan merasa diikutsertakan dalam pembicaraan tersebut. Teknik *role play* ini, klien mulai melihat perbedaan yang selama ini dirasakan tanpa mereka sadari. Faktanya, menjadi seorang *public speaker* memang bukan hal yang mudah, butuh banyak persiapan agar dihargai, dan butuh kesiapan mental untuk gagal maupun bangkit dari kegagalan itu sendiri (Dian Rostikawati, n.d.).

Pada tahap ini, juga digunakan teknik analisis skrip hidup. Klien diajak untuk mengingat kembali skrip hidup yang selama ini mereka mainkan, menganalisis apakah skrip hidup sebelumnya masih bisa digunakan dimasa sekarang atau tidak. Klien yang merasa bahwa skrip hidup yang mereka jalankan sebelumnya salah, akan diarahkan untuk kembali mengevaluasi diri. Klien akan mengingat kesalahan yang sebelumnya menjadi hambatan untuk mengembangkan diri kepada skrip hidup dan komitmen yang baru dengan pemahaman bahwa diri yang sekarang bisa berkembang menjadi lebih baik dari yang sebelumnya. Dalam penelitian ini, klien yang sebelumnya merasa tidak mampu untuk melakukan *public speaking* disebabkan perasaan malu pernah ditertawakan oleh orang lain, dan menjadikan ketidakmampuan tersebut sebagai skrip hidup yang selama ini dijalani, akhirnya diarahkan untuk mengubah skrip yang salah tersebut menjadi skrip hidup yang penuh keyakinan bahwa setiap orang pasti pernah gagal, namun orang yang berhasil adalah orang yang berkali-kali gagal namun tetap bangkit untuk memperbaiki diri agar tidak mengulangi kegagalan pada hal yang sama. Pada tahap ini, klien juga diberi apresiasi atas keberaniannya untuk berkomitmen merubah skrip hidup kepada skrip dan komitmen baru yang lebih membangun (Saputra et al., n.d.).

Pada tahap terakhir, klien diajak untuk menuliskan pada selembar kertas tentang penilaian klien terhadap diri dan kemampuannya, klien menuliskan skrip hidup yang salah yang selama ini mereka jalankan, skrip hidup dan komitmen baru yang mereka buat untuk dijalankan dimasa mendatang, serta langkah apa saja yang akan dilakukan untuk mencapai komitmen baru tersebut (Qudsyi, 2013). Hal ini dilakukan agar klien dapat memahami diri dan kemampuannya, mengingat komitmen baru yang mereka buat, dan dapat membayangkan langkah apa yang seharusnya diambil untuk mencapai skrip hidup yang baru tersebut. Sebagai bentuk penerapan dari hasil konseling ini, klien selanjutnya diminta untuk tampil menyampaikan materi singkat berbentuk *public speaking*. Dari penampilan tersebut terlihat perkembangan yang baik dari masing-masing klien.

Konseling analisis transaksional secara spesifik membantu mahasiswa meningkatkan kemampuan *public speaking* mereka dengan cara, 1) meningkatkan kesadaran diri: membantu mahasiswa mengenali dan mengelola keadaan ego mereka untuk merespons situasi dengan lebih logis dan tenang, 2) memperbaiki pola komunikasi: mengajarkan mahasiswa untuk mengenali dan memperbaiki transaksi komunikasi yang tidak efektif, 3) memodifikasi skrip kehidupan: membantu mahasiswa mengubah keyakinan negatif yang menghambat kepercayaan diri menjadi skrip kehidupan yang lebih positif, 4) membangun hubungan positif: menekankan

pentingnya pengakuan positif dalam meningkatkan rasa harga diri dan motivasi (Supratman & Mahadian, 2016).

Temuan ini sangat relevan dalam konteks pengembangan kemampuan komunikasi mahasiswa. Dengan mengintegrasikan konseling analisis transaksional dalam program pendidikan, institusi dapat membantu mahasiswa mengatasi hambatan psikologis dan interpersonal yang menghalangi mereka, sehingga meningkatkan kemampuan *public speaking* mereka secara signifikan (Riana, 2023). Ini tidak hanya bermanfaat untuk perkembangan akademik tetapi juga untuk kesuksesan karier di masa depan.

Kesimpulan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan nilai kemampuan *public speaking* mahasiswa sebelum dan sesudah diberikan konseling analisis transaksional. Hal ini ditunjukkan dengan peningkatan skor kemampuan *public speaking* mahasiswa pada hasil *posttest*. Sehingga dalam penelitian ini dapat disimpulkan bahwa penerapan konseling analisis transaksional efektif untuk meningkatkan kemampuan *public speaking* mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat. Mahasiswa diharapkan kedepannya mampu melakukan *public speaking* dengan baik, berani memulai berbicara di depan umum, memperbanyak berbicara di depan kelas atau forum organisasi untuk menambah pengalaman *public speaking*, dan percaya diri serta yakin bahwa setiap kegagalan dalam *public speaking* adalah langkah awal untuk berhasil kedepannya. Serta diharapkan bagi kampus Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat untuk membentuk lembaga yang melayani bimbingan konseling mahasiswa agar permasalahan terkait kemampuan *public speaking* mahasiswa dapat terselesaikan dengan baik.

References

- Arifah, T. F., Muna, K. U. N. E., & Asjtanto, H. (2023). Sosialisasi Bencana Dalam Upaya Peningkatan Kesiapsiagaan Bencana Alam Pada Siswa SMP Negeri 54 Surabaya. *Jurnal Adijaya Multidisplin*, 1(03), Article 03.
- Arnani, N. P. R. (2020). Kecemasan Komunikasi Interpersonal Mahasiswa Thailand di IAIN Tulungagung. *Al-I'lam: Jurnal Komunikasi dan Penyiaran Islam*, 4(1), 27–34. <https://doi.org/10.31764/jail.v4i1.2959>
- Caropeboka, R. M. (2017). *Konsep dan Aplikasi Ilmu Komunikasi*. Penerbit Andi.
- Dian Rostikawati, S. E. (n.d.). *Pengembangan Diri Melalui Public Speaking*. Cipta Media Nusantara.
- Dunar, H. (2015). *My Public Speaking*. Gramedia Pustaka Utama.
- Gading, I. K., Nisa, U., & Lestari, L. P. S. (2017). Keefektifan Konseling Behavioral Teknik Modeling dan Konseling Analisis Transaksional Teknik Role Playing untuk Meminimalkan Kecenderungan Perilaku Agresif Siswa Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 2(4), Article 4.
- Hadi, S., & Zohriana, H. (2020). Penanganan Perilaku Bullying Teman Sebaya Menggunakan Analisis Transaksional Dan Konseling Islam di MTS Putra Al-Ishlahuddiny. *Al-Tazkiah : Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 9(1), Article 1. <https://doi.org/10.20414/altazkiah.v9i1.2218>
- Hidayani, M., Netrawati, & Karneli, Y. (2022). Konseling Kelompok Analisis Transaksional untuk Mengurangi Kecemasan Berbicara di Depan Umum: Array. *Eductum: Jurnal Literasi Pendidikan*, 1(2), Article 2. <https://doi.org/10.56480/eductum.v1i2.750>

- Hojanto, O. (2013). *Public Speaking Matery*. PT Gramedia Pustaka Utama.
- hugo, aries suprpto. (2018). Pengaruh Komunikasi Efektif Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Mahasiswa. *Khazanah Pendidikan*, 11(1). <https://doi.org/10.30595/jkp.v11i1.2308>
- Indirawisadi, N. K. C. & Supriyadi. (2019). Peran Kepercayaan Diri dan Dukungan Sosial Terhadap Kecemasan Komunikasi pada Orang Tuli di Denpasar. *Program Studi Sarjana Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Udayana*.
- Juliansa, A., Murdiati, E., & Manalullaili, M. (2023). Peran Kegiatan OSIS Dalam Meningkatkan Kemampuan Public Speaking Siswa MAN 1 MUBA. *Jurnal Ilmu Komunikasi Dan Media Sosial (JKOMDIS)*, 3(2), Article 2. <https://doi.org/10.47233/jkomdis.v3i2.776>
- Junaedi, A., & Sjafrizal, T. (2020). Komunikasi dosen dengan mahasiswa dalam kegiatan pembelajaran melalui metode ceramah. *Jurnal Ekonomi, Sosial & Humaniora*, 1(09), 30–40.
- Kotijah, S., Yusuf, A., Sumiatin, T., & Putri, V. S. (2021). Masalah psikososial. *Diakses Pada*, 11(21), 2023.
- Pahrudin, P. (2020). *Pengantar ilmu public speaking*. Penerbit Andi.
- Permatasari, D. (2020). Konseling Kelompok Analisis Transaksional dalam Meningkatkan Keterampilan Komunikasi Interpersonal Mahasiswa. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 5(1), 1. <https://doi.org/10.23916/08445011>
- Qudsyi, H. (2013). Menanamkan moral pada anak melalui metode bercerita. *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 18(1), 25–37.
- Rahman, F., Kemala, I. N., & Kartawiria, H. O. (2022). Struktur Ilmu Dan Struktur Teori Bimbingan Dan Konseling. *Jiegc Journal Of Islamic Education Guidance And Counselling*, 3(2), 39–52.
- Riana, N. (2023). *Komunikasi Hospitality Teori dan Praktik*. Deepublish.
- Saputra, R. A. V. W., Kom, S. I., & Kom, M. I. (n.d.). *RETORIKA: Teori dan Teknik Praktis Seni Berbicara di Era Digital*. wawasan Ilmu.
- Seprianto, S., Defriansyah, D., Hartini, H., & Azwar, B. (2023). Peningkatan Keterampilan Sosial Melalui Pendekatan Konseling Analisis Transaksional Pada Remaja Dengan Gangguan Kecemasan Sosial Saat Berbicara di Depan Kelas Di SMPIT Anninda' Lubuk Linggau. *NUSANTARA: Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial*, 10(5), Article 5. <https://doi.org/10.31604/jips.v10i5.2023.2366-2375>
- Setiawati, N. (2020). *Cakap Berkomunikasi*. NAKOMU.
- Sudrajat, I., & Fatimah, E. (2020). Teknik Konseling Analisis Transaksional Pada Perilaku Anak Nakal (Studi Kualitatif Di Kelas 4 Sekolah SDN Kedalaeman IV Cilegon – Banten). *Jurnal Pelita Calistung*, 1(01), 16–24.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. ALFABETA.
- Supratman, L. P., & Mahadian, A. B. (2016). *Psikologi komunikasi*. Deepublish.
- Suriati, Mulkiyan, & Nur, M. J. (2020). *Teori & Teknik Bimbingan dan Konseling*. Latinulu.
- Tarsinih, eny, & Juidah, imas. (2021). Kemampuan Public Speaking Mahasiswa Program Studi Pendidikan Bahasa Indonesia dan Sastra Indonesia FKIP Universitas Wiralodra di Masa Pandemi Covid-19. 5(2).
- Vardhani, N. K., & Tyas, A. S. P. (2018). Strategi komunikasi dalam interaksi dengan mahasiswa pertukaran asing. *Jurnal Gama Societa*, 2(1), 9–16.

Windi, W. A., Taufiq, M., & Muhammad, T. (2021). Implementasi Wilcoxon Signed Rank Test Untuk Mengukur Efektifitas Pemberian Video Tutorial dan PPT Untuk Mengukur Nilai Teori. *PRODUKTIF: Jurnal Ilmiah Pendidikan Teknologi Informasi*, 5(1), Article 1. <https://doi.org/10.35568/produktif.v5i1.1004>

Zainal, A. G. (2021). *Public Speaking Cerdasa Saat Berbicara di Depan Umum*. Eureka Media Aksara.