

Mengatasi Kecemasan dan Rasa Takut dalam Public Speaking: Pelatihan Public Speaking pada Siswa SMK Karmel Tangerang

Shenny Ayunuri Beata Sitinjak¹⁾, Adrallisman²⁾, Sonya Ayu Kumala³⁾, Riris Mutiara Paulina Simamora⁴⁾, Hot Saut Halomoan⁵⁾

¹²³⁴⁵Fakultas Sosial dan Humaniora, Universitas Buddhi Dharma, Tangerang, Indonesia

Email: shenny.ayunuri@ubd.ac.id, adrallisman@ubd.ac.id, sonya.ayu@ubd.ac.id, riris.mutiara@ubd.ac.id, hot.saut@ubd.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas pelatihan berbicara di depan umum dalam mengurangi kecemasan dan ketakutan berbicara pada siswa SMK Karmel, Tangerang. Kecemasan berbicara di depan umum sering kali ditandai oleh perasaan gugup, kekhawatiran akan penilaian negatif, dan respons fisik seperti keringat berlebihan serta peningkatan detak jantung. Kondisi ini secara signifikan memengaruhi kepercayaan diri dan kinerja komunikasi siswa. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif, dengan data diperoleh melalui wawancara mendalam dan dokumentasi dari pengalaman siswa sebelum dan setelah pelatihan. Hasil menunjukkan bahwa setelah mengikuti pelatihan, terjadi penurunan yang signifikan dalam tingkat kecemasan dan ketakutan berbicara di depan audiens. Berbagai teknik yang diajarkan dalam pelatihan, seperti visualisasi positif, teknik pernapasan dalam, serta latihan berulang, terbukti efektif dalam mengurangi kecemasan dan meningkatkan performa berbicara di depan umum. Siswa menunjukkan peningkatan kepercayaan diri dan penguasaan keterampilan komunikasi yang lebih baik setelah pelatihan. Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa pelatihan berbicara di depan umum yang terstruktur tidak hanya membantu siswa dalam mengatasi rasa takut mereka, tetapi juga secara signifikan meningkatkan kemampuan komunikasi serta kesiapan mereka menghadapi tantangan akademis dan profesional di masa mendatang. Pelatihan ini memberikan siswa fondasi yang kuat untuk mengembangkan keterampilan komunikasi yang dibutuhkan dalam berbagai konteks kehidupan, baik di sekolah maupun di lingkungan kerja.

Kata Kunci: *Public Speaking*, Kecemasan, Takut, Latihan Berulang, Visualisasi Positif

Overcoming Anxiety and Fear in Public Speaking: Public Speaking Training for SMK Karmel Tangerang Students

ABSTRACT

This study aims to evaluate the effectiveness of public speaking training in reducing anxiety and fear of speaking in front of an audience among students at SMK Karmel, Tangerang. Public speaking anxiety is often characterized by feelings of nervousness, fear of negative evaluation, and physical responses such as excessive sweating and increased heart rate. These conditions significantly impact students' confidence and communication performance. This research employs a qualitative approach, gathering data through in-depth interviews and documentation of students' experiences before and after the training. The results indicate a significant decrease in the level of anxiety and fear of speaking in front of an audience following the training. Various techniques taught during the training, such as positive visualization, deep breathing techniques, and repetitive practice, were proven effective in reducing anxiety and enhancing public speaking performance. Students showed improved confidence and a better mastery of communication skills after participating in the training. The study concludes that structured public speaking training not only helps students overcome their fears but also significantly enhances their communication abilities and prepares them to face academic and professional challenges in the future. This training provides students with a solid foundation for developing the communication skills needed in various life contexts, both in educational settings and in the workplace.

Keywords: Public Speaking, Anxiety, Fear, Repeated Practice, Positive Visualization

PENDAHULUAN

Di era globalisasi dan persaingan yang semakin ketat, kemampuan *public speaking* telah menjadi salah satu *soft skill* yang sangat krusial. *Public speaking* yang efektif tidak hanya membantu individu dalam menyampaikan ide dan gagasan dengan jelas, tetapi juga membangun kepercayaan diri, mempengaruhi orang lain, dan mencapai tujuan komunikasi. Cahyadi et al dalam (Sari et al., 2024) mengatakan bahwa kemampuan berbicara di depan umum membuat siswa lebih percaya diri, berani berpendapat dan berkomunikasi dengan baik. Bagi siswa Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) memiliki kemampuan *public speaking* yang baik akan membekali mereka dengan keterampilan komunikasi yang dibutuhkan untuk sukses di dunia kerja dan kehidupan sosial (Adrallisman et al., 2023)

Namun, banyak siswa SMK yang masih menghadapi tantangan dalam *public speaking*. Kecemasan dan rasa takut berbicara di depan umum seringkali menjadi hambatan besar yang menghambat mereka untuk mengembangkan potensi diri (Hasyim & Irwan, 2014). Kecemasan ini dapat bermanifestasi dalam berbagai bentuk, seperti detak jantung yang cepat, keringat dingin, gemetar, atau bahkan kesulitan berbicara. Tanpa penanganan yang tepat, kecemasan ini dapat berdampak negatif pada prestasi akademik, kepercayaan diri, dan peluang karir siswa.

Menurut McCroskey & Richmond, *communication apprehension* adalah rasa takut atau cemas yang dirasakan oleh seseorang saat berkomunikasi dengan individu lain atau di hadapan banyak orang. Individu yang memiliki tingkat *communication apprehension* yang tinggi biasanya cenderung menghindari aktivitas

yang mengharuskan mereka terlibat dalam situasi komunikasi (Talalu, 2022). Inilah mengapa dalam *public speaking*, seseorang akan mempelajari berbagai trik berbicara di depan umum yang tepat sesuai dengan jenis pidato atau informasi yang dilakukan/disampaikan (Nurdiaman et al., 2020)

Dalam penelitian terdahulu yang dilakukan (Nurmalasari et al., 2023) terdapat pengaruh signifikan antara kepercayaan diri terhadap kemampuan *public speaking* siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kepercayaan diri memiliki dampak yang signifikan terhadap kemampuan *public speaking*, dibuktikan dengan nilai signifikansi yang lebih kecil dari 0,05 dan nilai t hitung yang lebih besar dari t tabel. Selain itu, menurut penelitian yang dilakukan (Nadiyah et al., 2019) kekurangan dalam penampilan *public speaking* mahasiswa Departemen Bahasa Inggris di Universitas Islam Negeri Walisongo yaitu kurangnya kontak mata, berbicara dengan suara bergetar, pengulangan kata, gerakan yang berlebihan, dan banyak jeda. Faktor-faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri siswa meliputi pola pikir negatif, kurangnya motivasi, kurangnya latihan, keterbatasan kosakata, kemampuan yang kurang, dan persiapan yang tidak memadai.

Penelitian menunjukkan bahwa kecemasan berbicara di depan umum bukan hanya masalah gugup saja tetapi melibatkan respons psikologis dan fisiologis yang kompleks. Faktor-faktor seperti ketakutan akan penilaian negatif, pengalaman buruk di masa lalu, dan rendahnya rasa percaya diri berkontribusi terhadap meningkatnya kecemasan saat berbicara di depan umum (G., 2010).

Siswa mungkin menunjukkan gejala fisik seperti gemetar, berkeringat, atau detak jantung yang cepat, yang dapat mengganggu performa mereka. Mengatasi masalah ini melalui pelatihan yang sistematis terbukti efektif.

Pelatihan berbicara di depan umum yang mencakup metode seperti restrukturisasi kognitif, paparan secara bertahap pada situasi berbicara, dan teknik relaksasi terbukti secara signifikan mengurangi tingkat kecemasan dan meningkatkan performa (Pribyl et al., 2001). Pelatihan *public speaking* yang terstruktur dan komprehensif dapat menjadi solusi yang efektif untuk mengatasi kecemasan dan rasa takut berbicara di depan umum. Melalui pelatihan yang tepat, peserta dapat belajar teknik-teknik untuk mengelola kecemasan, membangun kepercayaan diri, dan mengembangkan keterampilan komunikasi yang efektif. Pemberian pelatihan *public speaking* juga dapat membantu peserta untuk memahami pentingnya persiapan, organisasi, dan penyampaian pesan yang jelas (Girsang, 2018); Hart, et al dalam (Marani, 2021)).

Dengan memperkenalkan program pelatihan berbicara di depan umum yang terstruktur, siswa SMK Karmel dapat mengembangkan strategi untuk mengelola kecemasan mereka dan meningkatkan kemampuan berbicara di depan umum, yang pada akhirnya akan meningkatkan daya saing mereka dan kesuksesan di dunia kerja (Gregersen & Horwitz, 2002). Oleh karena itu, pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memberikan pelatihan *public speaking* kepada siswa SMK Karmel Tangerang. Program pelatihan ini akan berfokus pada pengembangan keterampilan praktis, seperti teknik pernapasan, manajemen kecemasan, struktur presentasi, bahasa

tubuh, dan penggunaan alat bantu visual (Lucas, 2015). Selain itu, pelatihan ini juga akan memberikan kesempatan bagi siswa untuk berlatih secara langsung dan mendapatkan umpan balik yang konstruktif.

Dengan adanya pelatihan ini, diharapkan siswa SMK Karmel Tangerang dapat mengatasi kecemasan dan rasa takut berbicara di depan umum, serta mengembangkan kemampuan *public speaking* yang efektif. Kemampuan ini akan menjadi bekal berharga bagi mereka dalam menghadapi tantangan komunikasi di masa depan, baik di dunia kerja maupun dalam kehidupan sehari-hari

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kualitatif, yang bertujuan untuk menggali pemahaman mendalam tentang pengalaman siswa SMK Karmel, Tangerang, dalam menghadapi kecemasan dan ketakutan berbicara di depan umum. Pendekatan kualitatif dipilih karena sesuai untuk mengeksplorasi perspektif subjektif, emosi, dan pemahaman yang mendalam dari partisipan terkait fenomena tertentu. Dengan desain ini, peneliti dapat memperoleh wawasan yang lebih kaya dan terperinci tentang bagaimana kecemasan tersebut mempengaruhi siswa dan bagaimana mereka mengembangkan strategi untuk mengatasinya.

Metode pengumpulan data utama yang akan digunakan adalah wawancara semi-terstruktur dan dokumentasi. Wawancara semi-terstruktur memungkinkan fleksibilitas dalam penggalian data karena peneliti memiliki panduan pertanyaan tetapi juga dapat mengikuti alur pembicaraan yang muncul dari responden. Secara keseluruhan jumlah populasi siswa SMK konsentrasi Administrasi

Perkantoran dan Akuntansi yaitu 60 siswa. Wawancara ini akan dilakukan secara individu dengan sampel 30 siswa yang telah mengalami pelatihan berbicara di depan umum. Pertanyaan wawancara akan difokuskan pada pengalaman siswa sebelum, selama, dan setelah mengikuti pelatihan, serta bagaimana mereka mengatasi kecemasan berbicara di depan umum. Setiap wawancara akan berlangsung selama 30 hingga 45 menit dan direkam dengan persetujuan siswa untuk keperluan analisis lebih lanjut.

Setelah data dikumpulkan, proses transkripsi wawancara akan dilakukan untuk memastikan bahwa semua informasi dari wawancara terdokumentasi secara akurat. Data yang telah ditranskrip kemudian akan dianalisis menggunakan metode analisis tematik, yaitu pendekatan yang digunakan untuk mengidentifikasi, menganalisis, dan melaporkan pola (tema) dalam data kualitatif (Braun & Clarke, 2008). Analisis ini dimulai dengan membaca transkrip secara mendalam, kemudian menandai segmen-segmen teks yang relevan dengan tujuan penelitian. Selanjutnya, peneliti akan mengidentifikasi tema-tema yang berulang, seperti penyebab kecemasan, strategi yang digunakan untuk mengatasinya, serta dampak dari pelatihan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian kepada Masyarakat yang bertujuan untuk mengurangi kecemasan dan takut berbicara di depan publik ini dilaksanakan selama lima kali pertemuan pada bulan April 2024. PkM ini dilaksanakan oleh dosen tetap Program Studi Diploma III Bahasa Inggris dan dosen tetap Program Studi Sastra Inggris di Fakultas Sosial Humaniora, Universitas Buddhi Dharma. Secara keseluruhan

kegiatan PkM yang dilakukan sesuai dengan tabel di bawah ini.

Tabel 1 Kegiatan dan Waktu Pelaksanaan PkM

Kegiatan/tugas	Waktu pelaksanaan
Penyusunan rencana kegiatan	18 s.d 20 Maret 2024
Sosialisasi Program kepada Siswa SMK Karmel, Tangerang	25 s.d 27 Maret 2024
Pelaksanaan Kegiatan Utama (Pengabdian)	1 s.d 26 April 2024
Analisis Hasil Kegiatan	29 April s.d 8 Mei 2024
Penyusunan Laporan Pengabdian	13 s.d 31 Mei 2024

Berdasarkan tabel di atas, PkM ini diawali dengan perencanaan program pengabdian yang melibatkan identifikasi masalah atau kebutuhan masyarakat, penetapan tujuan kegiatan, dan perancangan kegiatan yang solutif. Seluruh dosen yang terlibat dalam PkM ini merencanakan dan mempertimbangkan sumber daya yang tersedia serta kerangka waktu pelaksanaan. Beberapa hal yang menjadi pertimbangan dalam penyusunan rencana kegiatan yaitu seperti pengumpulan data awal (wawancara dan observasi), perancangan program dengan fokus mengatasi kecemasan dan rasa takut siswa saat berbicara di depan publik, serta penyusunan jadwal dan anggaran.

Tahap kedua dalam kegiatan PkM yaitu diskusi berfokus pada penyampaian informasi kepada siswa mengenai tujuan dan manfaat program pengabdian. Pelatihan komunikasi yang efektif diberikan kepada siswa seperti menginformasikan pentingnya

mempelajari *Public Speaking*, strategi mengatasi rasa cemas dan takut berbicara di depan publik dan teknik komunikasi sosial yang efektif.



Gambar 1 Sosialisasi Manfaat Kegiatan PkM

Pada tahapan pelaksanaan kegiatan, PkM dilaksanakan sesuai dengan materi yang telah disusun Materi pada tahap ini terkait langsung dengan pelaksanaan. Materi yang diberikan meliputi *why public speaking is important, problems in public speaking, ways to improve public speaking*, strategi mengatasi rasa cemas dan takut berbicara di depan publik dan teknik komunikasi sosial yang efektif.



Gambar 2 Pelaksanaan Kegiatan

Pada kegiatan atau tahap berikutnya yaitu analisis hasil kegiatan. Tim PkM yang terdiri dari lima orang dosen tetap di Fakultas Sosial Humaniora melakukan monitoring dan evaluasi untuk menilai keberhasilan program serta mendapatkan umpan balik. Kegiatan yang dilakukan diantaranya adalah memberikan penilaian terhadap pelaksanaan PkM, menganalisis kendala yang dialami selama pelaksanaan

dan mengidentifikasi aspek yang perlu diperbaiki untuk keberlanjutan program.

Pada awalnya, banyak siswa yang melaporkan perasaan cemas, takut, dan ragu ketika menghadapi tugas berbicara di depan umum. Mereka menggambarkan ketakutan mereka sebagai rasa takut dievaluasi negatif, khawatir akan melakukan kesalahan, dan merasa kurang mampu untuk berbicara dengan lancar di depan audiens. Hal ini sejalan dengan temuan dari (G., 2010), yang menyatakan bahwa ketakutan terhadap penilaian negatif adalah pemicu utama kecemasan berbicara di depan umum.

PkM ini menghasilkan beberapa temuan yaitu siswa serius dan berkonsentrasi penuh untuk mempelajari dan menerapkan Teknik mengatasi kecemasan berbicara di depan umum. Berdasarkan pengalaman siswa pada dua kelas konsentrasi Administrasi dan Akuntansi di SMK Karmel, Tangerang, mengalami perubahan signifikan dalam perasaan mereka terkait berbicara di depan audiens.



Gambar 3 Kegiatan PkM Praktek

Selain itu, setelah menerima pelatihan yang mencakup teknik-teknik khusus seperti visualisasi positif, latihan berulang, dan teknik pernapasan dalam, para siswa mulai merasakan penurunan dalam tingkat kecemasan mereka. Beberapa siswa menyatakan bahwa dengan melakukan visualisasi positif sebelum berbicara, ia dapat membayangkan dirinya berbicara

dengan tenang dan sukses, yang pada gilirannya membantu meredakan kegugupan. Visualisasi ini membuat siswa fokus pada hasil positif daripada membayangkan kegagalan, sehingga mengurangi kecemasan yang dirasakan. Teknik ini telah didukung oleh penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa visualisasi efektif dalam membangun kepercayaan diri (Gregersen & Horwitz, 2002).

Respons emosional lainnya yang banyak diungkapkan siswa setelah menerapkan teknik pernapasan dalam adalah perasaan lebih tenang dan terkendali sebelum memulai presentasi. Beberapa siswa melaporkan bahwa mereka menggunakan teknik ini tepat sebelum naik ke podium atau dalam hal ini di depan kelas, yang membantu menenangkan detak jantung dan mengurangi getaran di tangan mereka. Mereka merasa bahwa dengan bernapas dalam-dalam, mereka bisa mengontrol tubuh dan pikiran mereka, yang kemudian mengurangi kecemasan fisik yang sering kali muncul saat berbicara di depan umum. Pernapasan dalam memang dikenal sebagai salah satu teknik relaksasi yang efektif untuk mengurangi gejala fisik kecemasan (Dwyer & Davidson, 2012).

Sebagai tambahan, perasaan kepercayaan diri siswa meningkat secara signifikan setelah mereka mulai terbiasa dengan latihan berulang dalam pelatihan berbicara di depan umum. Melalui latihan yang berkelanjutan, siswa tidak hanya belajar bagaimana berbicara lebih lancar, tetapi juga mulai memahami bahwa kesalahan kecil yang mereka buat selama presentasi tidak selalu berakibat fatal. Banyak siswa menyebutkan bahwa semakin sering mereka berlatih, semakin mudah bagi mereka untuk berbicara tanpa

merasa takut. Hal ini mendukung teori paparan bertahap yang menyatakan bahwa semakin sering seseorang terpapar situasi yang menakutkan, semakin rendah kecemasan mereka (G., 2010).

Secara keseluruhan, setelah mempelajari dan menerapkan berbagai teknik untuk mengatasi kecemasan berbicara di depan umum, siswa SMK Karmel tidak hanya mengalami penurunan tingkat kecemasan secara signifikan, tetapi juga merasakan peningkatan yang berarti dalam rasa percaya diri dan kemampuan mereka untuk berbicara secara lebih efektif dan percaya diri di depan audiens. Respons positif ini menunjukkan bahwa pelatihan yang diberikan tidak hanya berhasil dalam mengurangi hambatan emosional yang dialami siswa, tetapi juga membekali mereka dengan keterampilan praktis dan strategi komunikasi yang dapat diterapkan dalam berbagai situasi kehidupan nyata, baik dalam konteks akademis, seperti presentasi di kelas, maupun di lingkungan profesional yang mungkin mereka hadapi di masa depan.

Penelitian ini memberikan bukti empiris yang kuat bahwa penggunaan teknik-teknik seperti visualisasi positif, pernapasan dalam yang teratur, serta latihan berulang secara konsisten dapat memainkan peran penting dalam membantu siswa mengatasi ketakutan berbicara di depan umum, meningkatkan daya tahan mental mereka, dan memfasilitasi proses berpikir yang lebih jernih selama berbicara. Selain itu, hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa keterampilan berbicara di depan umum yang diperoleh tidak hanya berdampak pada performa siswa dalam konteks sekolah, tetapi juga membentuk dasar yang solid untuk pengembangan diri mereka dalam menghadapi tantangan komunikasi

di lingkungan sosial dan profesional di luar sekolah.

Laporan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini berfokus secara mendetail pada implementasi strategi-strategi untuk mengatasi kecemasan dan rasa takut berbicara di depan umum pada siswa SMK Karmel, Tangerang. Dalam penyusunan laporan ini, tim PkM secara sistematis mengatur format laporan yang mencakup berbagai aspek penting, termasuk evaluasi kegiatan yang dilakukan, dokumentasi lengkap dari setiap tahapan kegiatan yang telah berlangsung, serta rekomendasi yang berbasis data untuk pengembangan dan peningkatan kegiatan PkM serupa pada tahun-tahun mendatang. Tujuan dari laporan ini adalah untuk menyediakan panduan yang komprehensif dan informatif bagi para praktisi dan institusi pendidikan lainnya yang berencana melaksanakan program serupa, dengan harapan bahwa pendekatan yang telah terbukti efektif ini dapat direplikasi dan disesuaikan untuk memenuhi kebutuhan siswa di berbagai konteks pendidikan lainnya.



Gambar 4 Diskusi Penyusunan Laporan PkM

Penyusunan laporan PkM ini berbasis hasil dengan teknik dokumentasi kegiatan. Sementara itu, rekomendasi perbaikan dan keberlanjutan program yang berhasil dirangkum adalah sebagai berikut;

- 1) Materi pelatihan dapat diperluas dengan menambahkan simulasi

interaktif dan pendekatan berbasis teknologi, penggunaan aplikasi presentasi atau perangkat lunak *virtual reality* untuk mensimulasikan situasi berbicara di depan umum. Ini dapat membantu siswa lebih terbiasa dengan berbagai situasi berbicara yang berbeda. Metode pembelajaran yang lebih interaktif dapat meningkatkan keterlibatan siswa dan memberikan latihan yang lebih realistis untuk mengatasi rasa takut berbicara di depan umum.

- 2) Memotivasi siswa untuk berpartisipasi dalam kompetisi *public speaking* atau acara debat lokal dan regional. Dengan berpartisipasi dalam kegiatan yang lebih luas di luar sekolah, siswa akan terbiasa berbicara di berbagai audiens dan situasi, memperkuat kemampuan mereka untuk berbicara secara efektif dan mengurangi kecemasan.
- 3) Mengintegrasikan pelatihan *public speaking* secara lebih formal ke dalam kurikulum sekolah, seperti melalui mata pelajaran wajib atau kegiatan ekstrakurikuler rutin yang berfokus pada pengembangan keterampilan komunikasi dan presentasi. Dengan mengintegrasikan pelatihan, siswa akan memiliki kesempatan untuk secara rutin mengembangkan dan mempraktikkan keterampilan berbicara mereka, sehingga menjadikan keterampilan ini sebagai bagian integral dari pendidikan mereka.
- 4) Melibatkan orangtua dengan memberikan wawasan tentang bagaimana orangtua dapat mendukung anak-anak mereka dalam

mengatasi kecemasan dan ketakutan berbicara di depan umum. Dukungan dari lingkungan rumah yang positif dan konstruktif akan memperkuat kepercayaan diri siswa dan membantu mereka lebih siap menghadapi situasi berbicara di depan umum.

- 5) Memfasilitasi siswa melalui platform online atau menggunakan aplikasi pembelajaran untuk memungkinkan siswa berlatih berbicara di depan umum secara mandiri. Video simulasi atau platform yang menyediakan umpan balik secara otomatis dapat digunakan untuk membantu siswa meningkatkan keterampilan berbicara di depan umum. Penggunaan teknologi dapat memperluas kesempatan siswa untuk berlatih kapan saja dan di mana saja, memberikan mereka lebih banyak ruang untuk mengembangkan keterampilan berbicara di depan umum tanpa tekanan dari audiens langsung.

KESIMPULAN

Penelitian ini merupakan bentuk pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan oleh dosen dari program studi Diploma III Bahasa Inggris dan Sastra Inggris pada Fakultas Sosial dan Humaniora di Universitas Buddhi Dharma. Pengabdian kepada masyarakat ini berfokus pada upaya mengatasi kecemasan berbicara di depan umum pada siswa SMK Karmel, Tangerang, melalui pelatihan yang mencakup teknik-teknik seperti visualisasi positif, pernapasan dalam, dan latihan berulang. Sebelum mengikuti pelatihan, siswa menunjukkan tingkat kecemasan yang tinggi, termasuk gejala fisik seperti berkeringat, detak jantung

cepat, dan ketakutan akan evaluasi negatif. Namun, setelah menerapkan teknik-teknik yang diberikan selama pelatihan, siswa merasakan penurunan signifikan dalam kecemasan mereka, dan merasa lebih percaya diri serta mampu berbicara dengan lebih tenang di depan audiens. Visualisasi positif membantu siswa fokus pada hasil yang baik, pernapasan dalam meredakan gejala fisik kecemasan, dan latihan berulang meningkatkan kepercayaan diri melalui pembiasaan.

Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa pelatihan berbicara di depan umum efektif dalam mengurangi kecemasan pada siswa SMK Karmel dan membekali mereka dengan keterampilan praktis untuk berbicara lebih lancar dan percaya diri. Selain itu, teknik-teknik yang diajarkan dalam pelatihan terbukti membantu siswa mengelola ketakutan dan mengurangi tekanan saat berbicara di depan umum. Dengan hasil ini, pelatihan berbicara di depan umum dapat berfungsi sebagai metode yang efektif untuk meningkatkan keterampilan komunikasi siswa, baik dalam lingkungan akademik maupun profesional.

Sebelum mengikuti pelatihan, banyak siswa yang melaporkan perasaan cemas, takut, dan ragu dalam berbicara di depan umum. Namun, setelah menjalani pelatihan, siswa mulai menunjukkan peningkatan kepercayaan diri dan kemampuan berbicara secara efektif. Teknik seperti visualisasi positif, pernapasan dalam, dan latihan berulang terbukti efektif dalam membantu siswa mengelola kecemasan mereka saat berbicara di depan umum (Dwyer & Davidson, 2012; G., 2010; Morreale et al., 2007).

PkM ini menerapkan teknik visualisasi positif dan latihan berulang.

Teknik visualisasi positif yaitu siswa membayangkan diri mereka berbicara dengan lancar dan sukses, membantu mengurangi kecemasan. Siswa yang mempraktikkan teknik ini sebelum berbicara merasa lebih tenang dan fokus pada hasil positif. Selain itu, latihan berulang juga terbukti efektif dalam membangun kepercayaan diri siswa. Melalui latihan yang konsisten, siswa akan memahami bahwa kesalahan kecil tidak selalu berakibat fatal, dan mereka semakin terbiasa untuk berbicara di depan umum dengan lebih percaya diri (Gregersen & Horwitz, 2002).

Siswa tidak hanya belajar teknik berbicara, tetapi juga memahami pentingnya persiapan dan struktur dalam presentasi mereka. Dengan kepercayaan diri yang meningkat, siswa merasa lebih siap menghadapi tantangan berbicara di depan umum di masa depan, baik di dunia kerja maupun dalam kehidupan sehari-hari (Sari et al., 2024). Selain itu, partisipasi aktif dalam PkM ini mendapat respon positif dari siswa SMK Karmel. Hal ini menunjukkan keberhasilan program pelatihan. Siswa serius dan berpartisipasi aktif dalam seluruh rangkaian pelatihan, yang mencakup teori, simulasi, dan praktik langsung. Siswa mendapatkan umpan balik yang konstruktif dari instruktur, yang membantu mereka memperbaiki kekurangan dan memperkuat kelebihan dalam berbicara di depan umum. Program ini memberikan pengalaman belajar yang komprehensif bagi siswa.

PkM ini juga merekomendasikan penerapan teknologi dalam pelatihan. Untuk meningkatkan keberlanjutan program, salah satu rekomendasi yang muncul adalah penggunaan teknologi seperti aplikasi presentasi atau perangkat lunak. *Virtual Reality* (VR) dapat

digunakan untuk mensimulasikan situasi berbicara di depan umum. Ini akan membantu siswa berlatih lebih sering dan dalam berbagai situasi, tanpa tekanan dari audiens langsung. Selain itu, kompetisi public speaking dan debat juga direkomendasikan untuk memperluas pengalaman berbicara siswa di luar lingkungan sekolah. Hal ini juga sesuai dengan temuan yang dilakukan oleh (Gregersen & Horwitz, 2002).

Disarankan untuk melakukan penelitian jangka panjang guna mengevaluasi efek pelatihan berbicara di depan umum dalam jangka waktu yang lebih panjang. Ini bisa mencakup studi lanjutan untuk melihat apakah siswa yang telah menerima pelatihan mempertahankan atau bahkan meningkatkan kemampuan mereka dalam mengelola kecemasan berbicara di depan umum setelah beberapa bulan atau tahun.

Peneliti selanjutnya dapat mengeksplorasi lebih dalam tentang bagaimana kecemasan berbicara di depan umum mempengaruhi prestasi akademik siswa dan bagaimana keterampilan berbicara yang diperoleh melalui pelatihan berkontribusi pada keberhasilan karier mereka di masa depan. Studi longitudinal ini akan memberikan wawasan lebih mendalam tentang dampak jangka panjang dari pengembangan keterampilan komunikasi terhadap keberhasilan profesional.

REFERENSI

- Adrallisman, Halomoan, H. S., Sitinjak, S. A. B., & Wardiana, S. (2023). Pelatihan Public Speaking pada Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) di SMAN 3 Tangerang. *Jurdian: Jurnal Pengabdian Bakti Nusantara*, 2(1), 2–6.

- <https://jurnal.ibnus.ac.id/index.php/jurdian/article/view/40/27>
- Braun, V., & Clarke, V. (2008). Using thematic analysis in psychology: Qualitative Research in Psychology: Vol 3, No 2. In *Qualitative Research in Psychology*. <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1191/1478088706qp063oa>
- Dwyer, K. K., & Davidson, M. M. (2012). *Is Public Speaking Really More Feared Than Death? Communication Research Reports* (pp. 99–107).
- G., B. (2010). A racing heart, rattling knees, and ruminative thoughts: Defining, explaining, and treating public speaking anxiety. In *Communication Education*.
- Girsang, L. R. M. (2018). 'PUBLIC SPEAKING' SEBAGAI BAGIAN DARI KOMUNIKASI EFEKTIF (KEGIATAN PKM di SMA KRISTOFORUS 2, JAKARTA BARAT). *Jurnal Pengabdian Dan Kewirausahaan*, 2(2), 81–85. <https://doi.org/10.30813/jpk.v2i2.1359>
- Gregersen, T., & Horwitz, E. (2002). Language Learning and Perfectionism: Anxious and Non-Anxious Language Learners' Reactions to Their Own Oral Performance. *The Modern Language Journal*, 86, 562–570. <https://doi.org/10.1111/1540-4781.00161>
- Hasyim, M., & Irwan, D. W. (2014). Pelatihan Public Speaking Pada Remaja Dan Anak-Anak Dusun Puluhan, Desa Banyusidi, Pakis, Magelang, Jawa Tengah. *Jurnal Inovasi Dan Kewirausahaan*, 3(2), 96–100.
- Lucas, S. E. (2015). *The Art of Public Speaking 13th Edition* (13th Editi). Mc Graw Hill Education.
- Marani, I. N. (2021). Pelatihan Public Speaking Untuk Meningkatkan Pengetahuan Tentang Public Speaking Di Kelurahan Jatimulya Kota Bekasi Provinsi Jawa Barat. *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat, 2021*, 2021. <http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/snppm>
- Morreale, S. P., Spitzberg, B. H., & Barge, J. K. (2007). *Human communication: Motivation, knowledge and skills. Belmont, California: Thomson Learning* (Issue 9).
- Nadiah, Arina, & Ikhrom. (2019). The Students' Self-Confidence in Public Speaking. *ELITE Journal*, 1(1), 1–11. <https://www.elitejournal.org/index.php/ELITE>
- Nurdiaman, M., Pasciana, R., & Mustakiah, I. A. (2020). Pelatihan Public Speaking. *Jurnal Budaya Masyarakat (JBM)*, 1(2), 39–42. <https://doi.org/10.36624/jbm.v1i2.36>
- Nurmalasari, Tahir, M., & Korompot, C. A. (2023). The Impact of Self-Confidence on Students' Public Speaking Ability. *International Journal of Business, English, and Communication (IJoBEC)*, 1(2), 53–57.
- Pribyl, C. B., Keaten, J., & Sakamoto, M. (2001). The effectiveness of a skills-based program in reducing public speaking anxiety. *Japanese Psychological Research*, 43(3), 148–155. <https://doi.org/10.1111/1468-5884.t01-1-00171>
- Sari, R., Indra, S., & Andriyani, J. (2024). Analysis of the Role and Strategies of Public Speaking in Building. An-

Nadwah, 30(1), 1–8.
<https://doi.org/http://jurnal.uinsu.ac.id/index.php/nadwah>

Talalu, T. R. (2022). Kendala Public Speaking dan Solusi Kecemasan Komunikasi pada Mahasiswa. *Jurnal Dinamika Penelitian: Media Komunikasi Sosial Keagamaan*, 22(2), 263–282.
<https://doi.org/10.30653/001.202151>.

66