

Efektivitas Pelatihan Public Speaking untuk Mengurangi Gejala *Communication Apprehension* dalam Berbicara di Depan Umum

Galih Narendra Muhammad*, Liza Luayatinniswah, Muhammad Jamaluddin

Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

DOI:

<https://doi.org/10.47134/pjp.v2i4.4195>

*Correspondence: Galih Narendra
Muhammad

Email: galihnarendra14@gmail.com

Received: 22-06-2025

Accepted: 22-07-2025

Published: 22-08-2025



Copyright: © 2025 by the authors.
Submitted for open access publication
under the terms and conditions of the
Creative Commons Attribution (CC BY)
license
(<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas pelatihan public speaking dalam menurunkan tingkat kecemasan komunikasi (*communication apprehension*) pada mahasiswa psikologi. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain pra-eksperimen one group pre-test post-test. Subjek pada penelitian ini terdiri dari mahasiswa psikologi dengan jumlah partisipan ($n=18$) yang dipilih secara purposive sampling. Intervensi berupa pelatihan public speaking yang dilakukan secara intensif melalui beberapa sesi, meliputi pemberian materi teoritis tentang pemahaman dasar dari kecemasan komunikasi, teknik komunikasi yang efektif, latihan praktik berbicara di depan umum, simulasi presentasi, serta pemberian reinforcement positif untuk meningkatkan kepercayaan diri. Instrumen pengukuran kecemasan komunikasi diberikan sebelum dan sesudah pelatihan, menggunakan skala PRCA-24 yang telah tervalidasi. Data dianalisis menggunakan uji statistik parametrik yakni paired sample t-test untuk mengukur perbedaan skor kecemasan komunikasi antara pre-test dan post-test. Hasil menunjukkan terdapat penurunan skor kecemasan komunikasi yang signifikan secara statistik setelah mengikuti pelatihan ($p = 0,006$). Temuan ini memberikan bukti bahwa pelatihan public speaking efektif dalam mengurangi kecemasan komunikasi pada mahasiswa.

Kata Kunci: *Communication Apprehension*, *Public Speaking*, Modifikasi Perilaku

Pendahuluan

Dalam konteks kehidupan akademik, profesional, maupun sosial, keterampilan berbicara di hadapan umum memegang peranan strategis sebagai salah satu bentuk komunikasi lisan yang esensial. Keterampilan ini memungkinkan individu untuk menyampaikan ide secara jelas dan membangun interaksi yang efektif dengan audiens. Dalam lingkungan akademik, mahasiswa sering kali dituntut untuk tampil dalam presentasi, diskusi kelompok, maupun forum ilmiah, yang semuanya memerlukan kemampuan berbicara di depan publik. Meski demikian, tidak sedikit individu yang merasa tidak nyaman atau bahkan tertekan ketika harus berbicara di depan orang banyak. Banyak dari mereka mengalami *communication apprehension*, yaitu perasaan cemas atau takut yang berlebihan saat berbicara di hadapan khalayak (Ulfah, 2024). Kondisi ini dapat memunculkan gejala seperti gemetar, detak jantung meningkat, atau pikiran kosong ketika sedang berbicara. Hal tersebut terutama sering ditemukan pada mahasiswa yang masih

berada dalam proses pengembangan kepercayaan diri dan keterampilan komunikasi verbal (Nuraida, 2025)

Salah satu pendekatan yang relevan dalam menangani kecemasan komunikasi adalah modifikasi perilaku, yaitu pendekatan psikologis yang fokus pada perubahan perilaku melalui prinsip-prinsip belajar seperti penguatan (reinforcement) dan hukuman (punishment), tanpa menekankan faktor internal seperti pikiran atau emosi (Skinner, 1953). Pendekatan ini lahir dari teori behaviorisme, yang berpandangan bahwa perilaku manusia terbentuk dari interaksi dengan lingkungan, dan perilaku yang diperkuat akan cenderung muncul kembali.

Dalam konteks kecemasan berbicara di depan umum, perilaku-perilaku seperti menghindari, gugup, atau kehilangan fokus sering kali muncul karena pengalaman negatif di masa lalu, yang semakin diperkuat oleh pola penghindaran. Modifikasi perilaku melalui penguatan positif berupaya memutus pola ini dengan memberikan stimulus menyenangkan—seperti pujian, pengakuan, atau umpan balik positif—setiap kali individu berhasil mencoba atau menunjukkan kemajuan kecil. Dengan demikian, perilaku berbicara di depan umum yang sebelumnya dihindari akan mulai diasosiasikan dengan pengalaman positif, sehingga lebih mungkin untuk diulang dan diperkuat.

Menurut (Bandura, 1971), pembelajaran sosial melalui observasi dan modeling berperan penting dalam membantu individu mengembangkan keterampilan baru, termasuk keterampilan komunikasi. Individu dapat mengurangi kecemasan berbicara dengan mengamati model yang percaya diri, meniru perilakunya, dan menerima penguatan atas usahanya. Studi oleh (Gallego et al., 2022) menegaskan efektivitas teknik modifikasi perilaku, seperti pelatihan eksposur dan penguatan positif, dalam mengurangi kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa berdasarkan pengukuran laporan diri, observasi, dan respons fisiologis. Selain itu, (Quinn & Goody, 2019) menemukan bahwa kursus komunikasi yang dirancang secara sistematis dengan pendekatan bertahap dan refleksi diri mampu mengurangi kecemasan berbicara secara signifikan pada mahasiswa universitas.

Menurut Ayres (dikutip oleh Lee, 2014), pengalaman berbicara yang positif secara sistematis dapat membantu menurunkan tingkat kecemasan komunikasi karena memungkinkan individu mengembangkan persepsi diri yang lebih positif dan membangun rasa percaya diri. Penelitian lain oleh (Jangir & Govinda, 2017) mendukung bahwa intervensi berbasis modifikasi perilaku, khususnya melalui latihan berulang yang disertai penguatan positif, efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan berbicara di depan umum pada remaja.

Meskipun communication apprehension telah banyak diteliti dalam berbagai populasi mahasiswa, kajian yang secara khusus menargetkan mahasiswa psikologi masih sangat jarang ditemukan. Mahasiswa psikologi merupakan kelompok yang unik karena mereka tidak hanya dituntut untuk mampu memahami konsep teoritis, tetapi juga diharapkan menguasai keterampilan komunikasi lisan dalam konteks akademik dan profesional. Dalam proses perkuliahan, mereka secara rutin menghadapi situasi yang menuntut keberanian berbicara di depan kelas, seperti presentasi studi kasus, roleplay konseling, hingga microteaching. Selain itu, dalam praktik keilmuan psikologi, komunikasi

bukan hanya sarana penyampaian informasi, melainkan juga alat untuk membangun relasi terapeutik yang empatik dan mendalam. Sayangnya, tidak sedikit mahasiswa psikologi yang mengalami kecemasan berlebih saat diminta berbicara di depan umum, yang jika tidak ditangani sejak awal dapat menghambat perkembangan profesional mereka. Meskipun telah ada penelitian yang menunjukkan efektivitas pelatihan public speaking dalam mengurangi kecemasan komunikasi, seperti yang dilakukan oleh (Agung & Hana, 2015) terhadap mahasiswa kependidikan, belum ada intervensi serupa yang dirancang secara khusus untuk mahasiswa psikologi dengan mempertimbangkan beban akademik, tuntutan peran, dan dinamika komunikasi interpersonal yang lebih kompleks dalam bidang tersebut.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas pelatihan public speaking dalam mengurangi gejala communication apprehension atau kecemasan komunikasi pada individu yang mengalami ketakutan berbicara di depan umum. Kecemasan dalam berbicara di depan umum tidak hanya berdampak pada menurunnya kepercayaan diri, tetapi juga dapat menghambat pencapaian dalam bidang akademik, karier, dan hubungan sosial, sehingga diperlukan upaya untuk menemukan pendekatan yang efektif dalam mengatasinya. Kondisi ini sejalan dengan temuan (Awaji et al., 2022) yang menunjukkan bahwa 28,2% mahasiswi mengalami tingkat kecemasan komunikasi yang tinggi, yang secara signifikan berkorelasi negatif dengan prestasi akademik mereka. Pelatihan public speaking telah lama digunakan sebagai salah satu metode untuk meningkatkan keterampilan komunikasi lisan. Pelatihan public speaking telah lama digunakan sebagai salah satu metode untuk meningkatkan keterampilan komunikasi lisan. Penelitian oleh (Buntoro et al., 2023) menunjukkan bahwa pelatihan public speaking dapat meningkatkan kemampuan komunikasi dan kepercayaan diri peserta. Hasil pelatihan menunjukkan peningkatan kemampuan public speaking anggota dengan nilai rata-rata pre-test 71,61 meningkat menjadi 90,17 pada post-test. Namun, efektivitasnya dalam menurunkan tingkat kecemasan komunikasi masih perlu diteliti lebih jauh, terutama dalam konteks praktis dan dengan pengukuran kuantitatif yang jelas.

Penelitian oleh (Agung & Hana, 2015) menunjukkan bahwa pelatihan kepercayaan diri dalam public speaking efektif dalam mengurangi kecemasan berbicara di depan umum. Dalam studi tersebut, mahasiswa yang mengikuti pelatihan menunjukkan penurunan signifikan dalam tingkat kecemasan, dengan nilai $Z = -3,241$ dan $p < 0,05$, menunjukkan bahwa pelatihan tersebut memiliki dampak positif yang signifikan. Selain itu, penelitian oleh (Izzah & Sa'idah, 2023) meneliti efektivitas teknik desensitisasi sistematis dalam mengurangi kecemasan berbicara di depan umum pada siswa MAN 1 Pamekasan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik ini efektif dalam menurunkan kecemasan, dengan nilai signifikansi 0,011 ($p < 0,05$), menunjukkan bahwa pendekatan ini dapat menjadi alternatif yang efektif dalam pelatihan public speaking.

Penelitian ini memiliki signifikansi penting baik secara teoretis maupun praktis, khususnya dalam konteks mahasiswa Psikologi di Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang. Secara teoretis, penelitian ini diharapkan dapat memperluas pemahaman akademik mengenai hubungan antara pelatihan public speaking dan penurunan tingkat communication apprehension pada mahasiswa psikologi, yang

merupakan kelompok dengan tuntutan akademik dan profesional tinggi dalam bidang komunikasi interpersonal. Mahasiswa psikologi tidak hanya belajar teori, tetapi juga berlatih keterampilan praktis seperti konseling, presentasi ilmiah, diskusi kelompok, dan edukasi masyarakat, sehingga kemampuan berbicara di depan umum menjadi aspek penting dalam pengembangan diri mereka.

Secara praktis, penelitian ini relevan bagi fakultas dan lembaga pengembangan mahasiswa di UIN Malang yang ingin menyusun atau mengevaluasi program pelatihan komunikasi berbasis bukti. Hasil penelitian ini dapat membantu dalam merancang pelatihan public speaking yang disesuaikan dengan kebutuhan dan karakteristik mahasiswa psikologi, sehingga mereka dapat mempersiapkan diri lebih baik untuk menghadapi tuntutan akademik maupun profesi di masa mendatang. Selain itu, penelitian ini juga memberikan manfaat langsung bagi mahasiswa dengan meningkatkan pemahaman mereka tentang pentingnya keterampilan komunikasi lisan sebagai bagian dari pengembangan kapasitas pribadi dan profesional.

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji efektivitas pelatihan public speaking dalam mengurangi communication apprehension pada mahasiswa psikologi UIN Malang. Dengan fokus pada karakteristik unik mahasiswa psikologi, penelitian ini berupaya mengidentifikasi apakah intervensi pelatihan yang selama ini diterapkan pada mahasiswa umum juga berlaku efektif pada subjek yang memiliki latar belakang akademik psikologi. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan wawasan baru mengenai pengaruh pelatihan public speaking terhadap kecemasan komunikasi, sekaligus memberikan dasar bagi pengembangan program pelatihan yang lebih sesuai dengan kebutuhan mahasiswa psikologi.

Dalam konteks kehidupan akademik, profesional, maupun sosial, keterampilan berbicara di hadapan umum memegang peranan strategis sebagai salah satu bentuk komunikasi lisan yang esensial. Keterampilan ini memungkinkan individu untuk menyampaikan ide secara jelas dan membangun interaksi yang efektif dengan audiens. Dalam lingkungan akademik, mahasiswa sering kali dituntut untuk tampil dalam presentasi, diskusi kelompok, maupun forum ilmiah, yang semuanya memerlukan kemampuan berbicara di depan publik. Meski demikian, tidak sedikit individu yang merasa tidak nyaman atau bahkan tertekan ketika harus berbicara di depan orang banyak. Banyak dari mereka mengalami communication apprehension, yaitu perasaan cemas atau takut yang berlebihan saat berbicara di hadapan khalayak (Ulfah, 2024). Kondisi ini dapat memunculkan gejala seperti gemetar, detak jantung meningkat, atau pikiran kosong ketika sedang berbicara. Hal tersebut terutama sering ditemukan pada mahasiswa yang masih berada dalam proses pengembangan kepercayaan diri dan keterampilan komunikasi verbal (Nuraida, 2025)

Salah satu pendekatan yang relevan dalam menangani kecemasan komunikasi adalah modifikasi perilaku, yaitu pendekatan psikologis yang fokus pada perubahan perilaku melalui prinsip-prinsip belajar seperti penguatan (reinforcement) dan hukuman (punishment), tanpa menekankan faktor internal seperti pikiran atau emosi (Skinner, 1953). Pendekatan ini lahir dari teori behaviorisme, yang berpandangan bahwa perilaku manusia

terbentuk dari interaksi dengan lingkungan, dan perilaku yang diperkuat akan cenderung muncul kembali.

Dalam konteks kecemasan berbicara di depan umum, perilaku-perilaku seperti menghindari, gugup, atau kehilangan fokus sering kali muncul karena pengalaman negatif di masa lalu, yang semakin diperkuat oleh pola penghindaran. Modifikasi perilaku melalui penguatan positif berupaya memutus pola ini dengan memberikan stimulus menyenangkan—seperti pujian, pengakuan, atau umpan balik positif—setiap kali individu berhasil mencoba atau menunjukkan kemajuan kecil. Dengan demikian, perilaku berbicara di depan umum yang sebelumnya dihindari akan mulai diasosiasikan dengan pengalaman positif, sehingga lebih mungkin untuk diulang dan diperkuat.

Menurut (Bandura, 1971), pembelajaran sosial melalui observasi dan modeling berperan penting dalam membantu individu mengembangkan keterampilan baru, termasuk keterampilan komunikasi. Individu dapat mengurangi kecemasan berbicara dengan mengamati model yang percaya diri, meniru perilakunya, dan menerima penguatan atas usahanya. Studi oleh (Gallego et al., 2022) menegaskan efektivitas teknik modifikasi perilaku, seperti pelatihan eksposur dan penguatan positif, dalam mengurangi kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa berdasarkan pengukuran laporan diri, observasi, dan respons fisiologis. Selain itu, (Quinn & Goody, 2019) menemukan bahwa kursus komunikasi yang dirancang secara sistematis dengan pendekatan bertahap dan refleksi diri mampu mengurangi kecemasan berbicara secara signifikan pada mahasiswa universitas.

Menurut Ayres (dikutip oleh Lee, 2014), pengalaman berbicara yang positif secara sistematis dapat membantu menurunkan tingkat kecemasan komunikasi karena memungkinkan individu mengembangkan persepsi diri yang lebih positif dan membangun rasa percaya diri. Penelitian lain oleh (Jangir & Govinda, 2017) mendukung bahwa intervensi berbasis modifikasi perilaku, khususnya melalui latihan berulang yang disertai penguatan positif, efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan berbicara di depan umum pada remaja.

Meskipun communication apprehension telah banyak diteliti dalam berbagai populasi mahasiswa, kajian yang secara khusus menargetkan mahasiswa psikologi masih sangat jarang ditemukan. Mahasiswa psikologi merupakan kelompok yang unik karena mereka tidak hanya dituntut untuk mampu memahami konsep teoritis, tetapi juga diharapkan menguasai keterampilan komunikasi lisan dalam konteks akademik dan profesional. Dalam proses perkuliahan, mereka secara rutin menghadapi situasi yang menuntut keberanian berbicara di depan kelas, seperti presentasi studi kasus, roleplay konseling, hingga microteaching. Selain itu, dalam praktik keilmuan psikologi, komunikasi bukan hanya sarana penyampaian informasi, melainkan juga alat untuk membangun relasi terapeutik yang empatik dan mendalam. Sayangnya, tidak sedikit mahasiswa psikologi yang mengalami kecemasan berlebih saat diminta berbicara di depan umum, yang jika tidak ditangani sejak awal dapat menghambat perkembangan profesional mereka. Meskipun telah ada penelitian yang menunjukkan efektivitas pelatihan public speaking dalam mengurangi kecemasan komunikasi, seperti yang dilakukan oleh (Agung & Hana, 2015) terhadap mahasiswa kependidikan, belum ada intervensi serupa yang dirancang

secara khusus untuk mahasiswa psikologi dengan mempertimbangkan beban akademik, tuntutan peran, dan dinamika komunikasi interpersonal yang lebih kompleks dalam bidang tersebut.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas pelatihan public speaking dalam mengurangi gejala communication apprehension atau kecemasan komunikasi pada individu yang mengalami ketakutan berbicara di depan umum. Kecemasan dalam berbicara di depan umum tidak hanya berdampak pada menurunnya kepercayaan diri, tetapi juga dapat menghambat pencapaian dalam bidang akademik, karier, dan hubungan sosial, sehingga diperlukan upaya untuk menemukan pendekatan yang efektif dalam mengatasinya. Kondisi ini sejalan dengan temuan (Awaji et al., 2022) yang menunjukkan bahwa 28,2% mahasiswi mengalami tingkat kecemasan komunikasi yang tinggi, yang secara signifikan berkorelasi negatif dengan prestasi akademik mereka. Pelatihan public speaking telah lama digunakan sebagai salah satu metode untuk meningkatkan keterampilan komunikasi lisan. Pelatihan public speaking telah lama digunakan sebagai salah satu metode untuk meningkatkan keterampilan komunikasi lisan. Penelitian oleh (Buntoro et al., 2023) menunjukkan bahwa pelatihan public speaking dapat meningkatkan kemampuan komunikasi dan kepercayaan diri peserta. Hasil pelatihan menunjukkan peningkatan kemampuan public speaking anggota dengan nilai rata-rata pre-test 71,61 meningkat menjadi 90,17 pada post-test. Namun, efektivitasnya dalam menurunkan tingkat kecemasan komunikasi masih perlu diteliti lebih jauh, terutama dalam konteks praktis dan dengan pengukuran kuantitatif yang jelas.

Penelitian oleh (Agung & Hana, 2015) menunjukkan bahwa pelatihan kepercayaan diri dalam public speaking efektif dalam mengurangi kecemasan berbicara di depan umum. Dalam studi tersebut, mahasiswa yang mengikuti pelatihan menunjukkan penurunan signifikan dalam tingkat kecemasan, dengan nilai $Z = -3,241$ dan $p < 0,05$, menunjukkan bahwa pelatihan tersebut memiliki dampak positif yang signifikan. Selain itu, penelitian oleh (Izzah & Sa'idah, 2023) meneliti efektivitas teknik desensitisasi sistematis dalam mengurangi kecemasan berbicara di depan umum pada siswa MAN 1 Pamekasan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik ini efektif dalam menurunkan kecemasan, dengan nilai signifikansi 0,011 ($p < 0,05$), menunjukkan bahwa pendekatan ini dapat menjadi alternatif yang efektif dalam pelatihan public speaking.

Penelitian ini memiliki signifikansi penting baik secara teoretis maupun praktis, khususnya dalam konteks mahasiswa Psikologi di Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang. Secara teoretis, penelitian ini diharapkan dapat memperluas pemahaman akademik mengenai hubungan antara pelatihan public speaking dan penurunan tingkat communication apprehension pada mahasiswa psikologi, yang merupakan kelompok dengan tuntutan akademik dan profesional tinggi dalam bidang komunikasi interpersonal. Mahasiswa psikologi tidak hanya belajar teori, tetapi juga berlatih keterampilan praktis seperti konseling, presentasi ilmiah, diskusi kelompok, dan edukasi masyarakat, sehingga kemampuan berbicara di depan umum menjadi aspek penting dalam pengembangan diri mereka.

Secara praktis, penelitian ini relevan bagi fakultas dan lembaga pengembangan mahasiswa di UIN Malang yang ingin menyusun atau mengevaluasi program pelatihan

komunikasi berbasis bukti. Hasil penelitian ini dapat membantu dalam merancang pelatihan public speaking yang disesuaikan dengan kebutuhan dan karakteristik mahasiswa psikologi, sehingga mereka dapat mempersiapkan diri lebih baik untuk menghadapi tuntutan akademik maupun profesi di masa mendatang. Selain itu, penelitian ini juga memberikan manfaat langsung bagi mahasiswa dengan meningkatkan pemahaman mereka tentang pentingnya keterampilan komunikasi lisan sebagai bagian dari pengembangan kapasitas pribadi dan profesional.

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji efektivitas pelatihan public speaking dalam mengurangi communication apprehension pada mahasiswa psikologi UIN Malang. Dengan fokus pada karakteristik unik mahasiswa psikologi, penelitian ini berupaya mengidentifikasi apakah intervensi pelatihan yang selama ini diterapkan pada mahasiswa umum juga berlaku efektif pada subjek yang memiliki latar belakang akademik psikologi. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan wawasan baru mengenai pengaruh pelatihan public speaking terhadap kecemasan komunikasi, sekaligus memberikan dasar bagi pengembangan program pelatihan yang lebih sesuai dengan kebutuhan mahasiswa psikologi.

Metodologi

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif pra-eksperimen dengan desain one group pre-test post-test, yang bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas pelatihan public speaking dalam menurunkan tingkat communication apprehension (kecemasan komunikasi) pada mahasiswa. Desain ini dipilih karena memungkinkan peneliti untuk membandingkan kondisi subjek sebelum dan sesudah diberikan perlakuan/intervensi dalam satu kelompok yang sama tanpa adanya kelompok kontrol (Creswell, 2012; Sugiyono, 2013).

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah intervensi pelatihan public speaking, sedangkan variabel terikat adalah tingkat kecemasan komunikasi mahasiswa. Subjek penelitian berjumlah 18 orang mahasiswa aktif di salah satu perguruan tinggi negeri di Malang, dengan rentang usia antara 19 hingga 22 tahun. Subjek dipilih menggunakan teknik purposive sampling dengan kriteria: (1) memiliki skor tinggi pada instrumen PRCA-24 (Personal Report of Communication Apprehension), (2) tidak sedang mengikuti terapi psikologis lainnya, dan (3) bersedia mengikuti seluruh rangkaian pelatihan dan pengukuran.

Intervensi pelatihan public speaking terdiri dari tiga sesi utama yang dilaksanakan dalam satu hari pelatihan intensif:

1. Sesi pertama berisi pemaparan materi dasar public speaking, meliputi pengertian public speaking, teknik dan strategi berbicara di depan umum, tips mengatasi kecemasan, serta pengenalan terhadap konsep kecemasan komunikasi.
2. Sesi kedua adalah latihan praktik public speaking, di mana peserta dibagi dalam beberapa kelompok kecil. Setiap kelompok diberikan pertanyaan untuk didiskusikan, dan perwakilan dari tiap kelompok diminta menyampaikan hasil diskusi di depan

audiens. Sesi ini bertujuan untuk melatih kepercayaan diri, kemampuan berbicara, serta kerja sama tim.

3. Sesi ketiga adalah evaluasi dan penguatan, di mana pemateri memberikan umpan balik terhadap performa peserta. Dalam sesi ini, peserta diberikan reinforcement positif berupa pujian, pengakuan kemampuan, dan reward simbolis untuk memperkuat kepercayaan diri mereka setelah praktik. Evaluasi dilakukan secara verbal dan tertulis agar peserta mampu mengidentifikasi kekuatan dan area yang perlu ditingkatkan dalam public speaking.

Instrumen pengumpulan data yang digunakan adalah kuisioner PRCA-24 dengan pretest dilakukan sebanyak dua kali. PRCA-24 merupakan alat ukur standar yang telah terbukti valid dan reliabel untuk menilai kecemasan komunikasi dalam empat konteks: komunikasi kelompok, komunikasi interpersonal, rapat, dan public speaking. Setiap item di dalam PRCA-24 dijawab menggunakan skala Likert 1 sampai 6, yang mana 1 menunjukkan "sangat tidak sesuai" dan 6 menunjukkan "sangat sesuai". Beberapa item memiliki sifat negatif (*unfavorable items*) dan perlu dibalik skornya sebelum dilakukan penghitungan total. Skor total diperoleh dengan menjumlahkan semua skor dari 24 item, sehingga rentang skor berkisar antara 24 hingga 144. Dalam interpretasinya, semakin tinggi skor total yang diperoleh, maka semakin tinggi pula tingkat kecemasan komunikasi yang dimiliki oleh individu tersebut.

Pengaruh dari Intervensi dapat dilihat dari hasil skor pretest dan posttest. Apabila ada perbedaan skor pretest dan posttest, yang mana jika skor posttest menunjukkan hasil skor yang lebih kecil secara signifikan, maka dapat disimpulkan bahwa intervensi pelatihan public speaking terbukti efektif dalam menurunkan gejala kecemasan komunikasi (communication apprehension).

Tabel 1. Uji Normalitas

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest	.147	18	.200*	.953	18	.471
Posttest	.147	18	.200*	.957	18	.553

Penelitian ini menggunakan analisis data paramterik yakni menggunakan uji *sample paired t-test*. Karena setelah dilakukan uji normalitas dengan Shapiro-Wilk, data yang dihasilkan berdistribusi normal (nilai p untuk pre-test = 0,471 dan post-test = 0,553; $p > 0,05$). Menurut Field (2013), Paired Sample T-Test digunakan ketika peneliti ingin mengetahui apakah terdapat perbedaan rerata dua pengukuran yang dilakukan pada kelompok yang sama dalam waktu yang berbeda, misalnya sebelum dan sesudah perlakuan (*treatment*).

Hasil dan Diskusi

Berdasarkan hasil pengukuran skor PRCA-24 terhadap 18 responden, dilakukan proses kategorisasi tingkat kecemasan komunikasi ke dalam tiga kelompok, yaitu kategori tinggi (skor 105–144), kategori sedang (skor 64–104), dan kategori rendah (skor 24–63). Pada saat pre-test, sebagian besar responden berada dalam kategori sedang, yaitu sebanyak 13 orang (72%), sedangkan kategori tinggi mencakup 5 orang (28%), dan tidak ada responden yang berada dalam kategori rendah (0%).

Tabel 2. Skor tingkat PCRA-24

Nama	pre-test	Post-test
SF	96	62
PAG	109	98
IS	82	65
FN	104	89
EA	91	71
N	77	74
L	96	57
D	104	99
N	99	69
SN	112	120
D	108	74
E	98	99
C	94	88
B	84	87
RA	85	104
A	105	61
FZ	93	100
P	107	85

Sementara itu, hasil post-test menunjukkan perubahan distribusi kategori, di mana jumlah responden dalam kategori sedang meningkat menjadi 11 orang (61%), kemudian kategori rendah bertambah menjadi 5 orang (28%), dan hanya 2 orang (11%) yang masih berada dalam kategori tinggi. di atas menunjukkan bahwa mean pada data pre-test sebesar 96,88 dan pada data post-test sebesar 83,44. Karena hasil mean pada data pre-test lebih besar dari post-test, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat penurunan rata-rata dari rasa kecemasan komunikasi setelah dilakukannya intervensi yang berupa pelatihan public speaking.

Table 3: Uji Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	pretest	96.8889	18	10.16851	2.39674
	posttest	83.4444	18	17.72410	4.17761

Berdasarkan hasil output diatas menunjukkan bahwa mean pada data pre-test sebesar 96,88 dan pada data post-test sebesar 83,44. Karena hasil mean pada data pre-test lebih besar dari post-test, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat penurunan rata-rata dari rasa kecemasan komunikasi setelah dilakukannya intervensi yang berupa pelatihan public speaking.

Tabel 4. Uji Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 pretest & posttest	18	.263	.292

Berdasarkan hasil dari uji korelasi diatas, ditunjukkan bahwa koefisien korelasi (correlation) sebesar 0,263 dengan nilai signifikansi (sig.) sebesar 0,292. Artinya Nilai ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif namun lemah.

Tabel 5. Uji Paired Samples Test

	t	df	Sig. (2-tailed)
Pair 1 pretest - posttest	3.175	17	.006

Berdasarkan tabel output diatas, diketahui nilai signifikansi (sig.) sebesar 0,006. Karena nilai Sig. > 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari pelatihan Public Speaking dalam menurunkan gejala kecemasan komunikasi (*communication apprehension*).

Pada hari Rabu, 28 Mei 2025 telah diadakan pelatihan Public Speaking yang bertujuan untuk menurunkan gejala kecemasan komunikasi khususnya saat melakukan komunikasi didepan khalayak umum. Pelatihan ini dihadiri oleh 18 peserta yang memiliki karakteristik sesuai dengan karakteristik inklusi sample penelitian. Pada pelatihan ini, peserta diberikan materi dan penjelasan dasar tentang public speaking dan kecemasan komunikasi, yang mana meliputi definisi public speaking, teknik dan latihan public speaking, tips menguasai public speaking, definisi kecemasan komunikasi, dan berbagai teknik yang dapat dilakukan untuk mengurangi gejala kecemasan komunikasi. Selain pemaparan materi, pada sepanjang pelatihan ini diberlakukan reinforcement positif dan reward yang ditujukan kepada peserta pelatihan dengan harapan meningkatkan kepercayaan diri dalam melakukan public speaking.

Pada sesi awal pelatihan, Peserta belum terlihat *engage* dengan pelatihan ini yang mana ditandai dengan kurangnya respon yang diberikan dari peserta ketika pemateri memberikan berbagai pertanyaan ringan seperti menanyakan kabar dan menanyakan makna dari istilah-istilah umum seputar public speaking. Namun kemudian saat memasuki sesi inti penyampaian materi, peserta mulai terlihat *engage*, ditandai dengan partisipasi aktif dalam merespon pemateri serta turut serta menceritakan sedikit cerita mereka dalam menghadapi kesulitan saat melakukan public speaking. Peserta yang *engage* dalam pelatihan umumnya menunjukkan ciri-ciri seperti antusiasme dalam bertanya dan

menjawab, kontak mata dengan pemateri, aktif mencatat, serta partisipasi dalam diskusi atau simulasi (Fredericks et al, 2004). Engagement peserta juga terlihat dari keterlibatan afektif (minat dan perhatian), perilaku (partisipasi aktif), dan kognitif (usaha memahami materi secara mendalam) dalam proses belajar. Selanjutnya memasuki sesi praktik latihan public speaking, peserta diminta untuk membentuk 4 kelompok. Kemudian setiap kelompok diberikan satu lembar kertas yang berisi satu pertanyaan, para peserta diminta untuk memberikan jawaban dan saling berdiskusi di dalam kelompoknya atas pertanyaan tersebut, yang nantinya di akhir sesi, salah satu anggota dari setiap kelompok diminta untuk maju dan menyimpulkan keseluruhan jawaban dari tiap kelompoknya dengan tujuan untuk melatih keterampilan public speaking dan kepercayaan diri (Cahyadi et al, 2024).

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan instrumen PRCA-24 (Personal Report of Communication Apprehension) yang dikembangkan oleh James C. McCroskey sebagai alat ukur utama untuk menilai tingkat kecemasan komunikasi pada peserta (McCroskey, 1948). PRCA-24 merupakan salah satu instrumen yang telah banyak digunakan dalam bidang psikologi komunikasi karena memiliki validitas dan reliabilitas tinggi dalam mengukur communication apprehension, yaitu perasaan cemas, takut, atau tidak nyaman yang dialami individu ketika harus berkomunikasi secara lisan, baik dalam konteks interpersonal maupun situasi formal seperti berbicara di depan umum. Dalam interpretasinya, semakin tinggi skor total yang diperoleh, maka semakin tinggi pula tingkat kecemasan komunikasi yang dimiliki oleh individu tersebut. Dengan kata lain, skor PRCA-24 bersifat searah dengan intensitas kecemasan komunikasi yang dirasakan. Oleh karena itu, penurunan skor setelah intervensi dapat ditafsirkan sebagai berkurangnya gejala communication apprehension. PRCA-24 dipilih dalam penelitian ini karena instrumen ini mampu memberikan gambaran yang komprehensif mengenai kecemasan komunikasi, dengan cakupan empat konteks komunikasi yang umum dijumpai dalam kehidupan akademik mahasiswa. Selain itu, penggunaannya relatif sederhana, efisien, dan sesuai dengan konteks intervensi yang diberikan dalam bentuk pelatihan public speaking.

Hasil dari analisis data yang dilakukan pada penelitian ini menunjukkan bahwa pelatihan public speaking memberikan hasil yang positif dalam menurunkan gejala kecemasan komunikasi, khususnya saat berbicara didepan umum. Hasil uji normalitas untuk data pre-test sebesar 0,471 dan data post-test sebesar 0,553, yang berarti data tersebut berdistribusi normal karena kedua data tersebut lebih dari 0,05. Karena data dari pre-test dan post-test berdistribusi normal, maka pada tahap selanjutnya peneliti menggunakan uji paired sample t-test sebagai uji statistik pada penelitian ini. Hasil dari uji paired sample t-test menunjukkan bahwa nilai rata-rata (mean) post-test lebih rendah dibanding pre-test. Penurunan pada rata-rata menunjukkan bahwa adanya penurunan kecemasan komunikasi peserta setelah mengikuti pelatihan.

Mahasiswa pada umumnya sering kali akan dihadapkan dengan berbagai kegiatan yang memerlukan adanya penguasaan pada kemampuan public speaking, baik kegiatan secara akademik (presentasi kelompok, seminar, sidang skripsi) maupun non-akademik (rapat organisasi, master of ceremony, dll). Rahmayanti (2023) menyebutkan bahwa public speaking harus dimiliki oleh orang dewasa, mahasiswa bahkan anak-anak karena itu

kemampuan public speaking akan selalu digunakan baik dalam kehidupan sehari-hari maupun dunia kerja. Oleh karena itu dengan memiliki kemampuan public speaking yang baik akan mempermudah mahasiswa dalam menjalani proses perkuliahan, khususnya dalam menyampaikan pendapat, pengetahuan, ide dan sebagainya.

Kecemasan komunikasi merupakan tantangan yang nyata bagi mahasiswa dalam melakukan public speaking, karena dapat menghambat baik dari segi psikis maupun fisik (Bodie, 2010; McCroskey, 1948). Secara internal, kecemasan komunikasi sering kali dipicu oleh rendahnya efikasi diri, kepercayaan diri, kurangnya pengalaman berbicara di depan umum, dan persepsi negatif terhadap kemampuan diri sendiri (Dwyer & A, 1999; Trisnaningati & Sinambela, 2021). Secara eksternal, faktor seperti tekanan akademik, lingkungan yang tidak suportif, serta pengalaman komunikasi yang traumatis atau memalukan di masa lalu juga dapat berkontribusi terhadap meningkatnya kecemasan komunikasi. Selain itu, kondisi sosial seperti takut dinilai oleh dosen atau rekan sekelas, serta minimnya pelatihan komunikasi dalam sistem pembelajaran juga memperburuk kecenderungan mahasiswa untuk menghindari situasi yang menuntut mereka untuk berbicara di hadapan orang lain (Bodie, 2010) (Gokhale, 2012).

Salah satu pendekatan yang efektif dalam mengurangi kecemasan komunikasi adalah melalui latihan public speaking yang terstruktur dan disertai dengan reinforcement positif (Agung & Hana, 2015). Latihan yang dilakukan secara konsisten dapat membantu individu membangun kebiasaan berbicara di depan umum, sehingga memperkecil rasa takut dan memperkuat kepercayaan diri. Dalam proses ini, reinforcement positif seperti pujian, pengakuan, atau umpan balik konstruktif dari pelatih maupun audiens memiliki peran penting dalam membentuk persepsi diri yang lebih positif (Samodra & Faridi, 2021). Ketika mahasiswa menerima penguatan yang menyenangkan setelah berhasil berbicara, mereka akan lebih termotivasi untuk mengulang perilaku tersebut di masa depan, sehingga secara bertahap mengurangi kecemasan yang mereka rasakan.

Selain itu, situasi latihan yang aman dan bebas dari penilaian negatif memberikan ruang bagi mahasiswa untuk melakukan kesalahan tanpa takut dipermalukan (Gonda et al, 2024). Hal ini membantu mereka merekonstruksi pengalaman komunikasi sebagai sesuatu yang dapat dikendalikan dan dipelajari, bukan sebagai ancaman. Pelatihan public speaking yang dilengkapi dengan simulasi, role-play, dan sesi refleksi juga membantu mahasiswa mengembangkan keterampilan teknis seperti artikulasi, pengelolaan intonasi, dan penggunaan bahasa tubuh, yang semuanya berdampak pada peningkatan efektivitas komunikasi dan penurunan kecemasan. Dengan demikian, kombinasi antara latihan yang berkelanjutan dan penguatan positif terbukti mampu menciptakan perubahan perilaku yang adaptif serta menurunkan gejala kecemasan komunikasi secara signifikan.

Simpulan

Penelitian ini membuktikan bahwa pelatihan public speaking dapat memberikan hasil yang positif dalam menurunkan gejala kecemasan komunikasi. Secara statistik, hasil ini signifikan dan menunjukkan bahwa pelatihan public speaking efektif dalam mengurangi kecemasan komunikasi, khususnya public speaking.

Meskipun penelitian ini berhasil menunjukkan bahwa pelatihan public speaking memiliki pengaruh signifikan dalam menurunkan gejala kecemasan komunikasi pada mahasiswa, namun terdapat beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan. Salah satu kekurangan dari penelitian ini adalah ukuran sampel yang relatif kecil ($n=18$), sehingga hasilnya belum dapat digeneralisasikan secara luas ke populasi mahasiswa secara keseluruhan. Selain itu, penelitian ini hanya menggunakan satu sesi pelatihan dan tidak melakukan evaluasi jangka panjang, sehingga belum dapat diketahui apakah efek intervensi bersifat bertahan dalam jangka waktu tertentu.

Penelitian selanjutnya disarankan melibatkan sampel yang lebih besar dan menggunakan desain eksperimen dengan kelompok kontrol untuk memperkuat validitas hasil serta memungkinkan generalisasi yang lebih luas. Selain itu, evaluasi jangka panjang perlu ditambahkan untuk mengetahui daya tahan efek pelatihan public speaking, dan pelatihan sebaiknya dilakukan dalam beberapa sesi dengan pendekatan yang lebih variatif. Secara praktis, lembaga pendidikan hendaknya menyediakan program pelatihan *public speaking* yang terintegrasi dalam kurikulum lengkap dengan mentoring agar hasil pelatihan lebih optimal dan berdampak jangka panjang. Pemberian pelatihan *public speaking* sejak awal masa perkuliahan juga sangat dianjurkan agar mahasiswa lebih siap menghadapi tuntutan akademik dan dunia kerja yang memerlukan keterampilan komunikasi yang efektif.

Daftar Pustaka

- Agung, D. S., & Hana, M. A. (2015). Efektivitas Pelatihan Kepercayaan Diri Dalam Public Speaking Untuk Mengurangi Kecemasan Berbicara Di Depan Umum. *Jurnal Psikologi Ilmiah*, 7(2), 175–184. <http://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/INTUISI>
- Awaji, N. Al, Zaidi, U., Awad, S. S., Alroqaiba, N., Aldhahi, M. I., Alsaleh, H., Akil, S., & Mortada, E. M. (2022). *Moderating Effects of Self-Esteem on the Relationship between Communication Anxiety and Academic Performance among Female Health College Students during the COVID-19 Pandemic*.
- Bandura, A. (1971). Social learning theory. In *The Praeger Handbook of Victimology*.
- Bodie, G. D. (2010). A Racing Heart, Rattling Knees, and Ruminative Thoughts: Defining, Explaining, and Treating Public Speaking Anxiety. *Communication Education*, 59(1), 70–105. <https://doi.org/10.1080/03634520903443849>
- Buntoro, I. F., Liab, C., Folamauk, H., Nurina, R. L., Cyntia, A., Tropis, D. K., Kedokteran, P. S., & Kedokteran, F. (2023). *Pelatihan Public Speaking Untuk Meningkatkan Kemampuan Komunikasi Dan Kepercayaan Diri (Public Speaking Training to Improve Communication Skills and Confidence)*. 3(2), 55–62.

- Cahyadi, M., Suriani, A., & Nisa, S. (2024). Membangun Kemampuan Public Speaking dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Sekolah Dasar. *Asian Journal of Early Childhood and Elementary Education*, 2(3), 260–267. <https://doi.org/10.58578/ajecee.v2i3.3070>
- Creswell, J. W. (2012). *Educational research: Planning, conducting, and evaluating quantitative and qualitative research* (4th ed.). Pearson.
- Dwyer, K. K., & A, F. D. (1999). Communication Apprehension, Self-Efficacy, and Grades in the Basic Course: Correlations and Implications. *Basic Communication Course Annual*, 11, Artic.
- Field, A. (2013). *Discovering Statistics Using IBM SPSS Statistics*. SAGE Publications. <https://books.google.co.id/books?id=srb0a9fmMEoC>
- Fredericks, J. A., Blumenfeld, P. C., & Paris, A. H. (2004). School engagement: Potential of the concept, state of the evidence. *Review of Educational Research*, 74(1), 59–109.
- Gallego, A., McHugh, L., Penttonen, M., & Lappalainen, R. (2022). Measuring Public Speaking Anxiety: Self-report, behavioral, and physiological. *Behavior Modification*, 46(4), 782–798. <https://doi.org/10.1177/0145445521994308>
- Gokhale, A. A. (2012). Collaborative Learning and Critical Thinking. In N. M. Seel (Ed.), *Encyclopedia of the Sciences of Learning* (pp. 634–636). Springer US. https://doi.org/10.1007/978-1-4419-1428-6_910
- Gonda, D., Tirpáková, A., Pavlovičová, G., & Ďuriš, V. (2024). The role of a team psychological safety feeling in teamwork in the classroom. *Heliyon*, 10(18). <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e37618>
- Izzah, A. N., & Sa'idah, I. (2023). Systematic Desensitization Technique's Effectiveness in Reducing Public Speaking Anxiety in MAN 1 Pamekasan Students. *Al-Hiwar : Jurnal Ilmu Dan Teknik Dakwah*, 11(1), 1. <https://doi.org/10.18592/al-hiwar.v11i1.8922>
- Jangir, S. K., & Govinda, R. B. (2017). *Reducing Public Speaking Anxiety with Behavior Modification Techniques among School Students: A Study*. 5(1). <https://doi.org/10.25215/0501.011>
- Lee, S. (2014). *Study on the Classification of Speech Anxiety Using Q-Methodology Analysis*. September, 69–83.
- McCroskey, J. C. (1948). The communication apprehension perspective. In J. A. Daly & J. C. McCroskey (Eds.), *Avoiding communication: Shyness, reticence, and communication apprehension* (pp. 13–38). Sage.
- Nuraida, I. (2025). *Exploring Public Speaking Anxiety among the First-Year College Students in West Java Indonesia*. 10(1), 83–94.
- Quinn, S., & Goody, A. (2019). An evaluation of a course aimed at reducing public speaking anxiety among university students. *International Journal of Teaching and Learning in Higher Education*, 31(3), 503–511.

-
- Rahmayanti, S., Asbari, M., & Fajrin, S. F. (2023). Pentingnya Public Speaking guna Meningkatkan Kompetensi Komunikasi Mahasiswa. *Journal of Information Systems and Management (JISMA)*, 3(3 SE-Articles), 11–14. <https://jisma.org/index.php/jisma/article/view/981>
- Samodra, O. A., & Faridi, A. (2021). The Correlation of Positive Reinforcement, Self-Confidence, and Speaking Performance of English Young Learners. *English Education Journal*, 11(3), 393–405. <https://doi.org/10.15294/eej.v11i1.45463>
- Skinner, B. F. (1953). *Science and Human Behaviour*. Free Press.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif* (R. Alfabeta (ed.)).
- Trisnaningati, Z. R., & Sinambela, F. C. (2021). Self-efficacy, Emotional Regulation, Communication Competence and Public Speaking Anxiety Towards Students. *Proceedings of the International Conference on Psychological Studies (ICPSYCHE 2020)*, 530 (January). <https://doi.org/10.2991/assehr.k.210423.010>
- Ulfah, B. (2024). *A Comparative Investigation of Communication Apprehension among Undergraduate , Graduate , and Postgraduate Students in the EFL Context*. 9(November), 267–288.