

EFEKTIVITAS PROGRAM PELATIHAN PUBLIC SPEAKING DALAM MENINGKATKAN RASA PERCAYA DIRI SISWA

Sulviana¹, Mulyadi², Rifka Faried³, Aisyah⁴, Afdalul Hairil⁵

Universitas Islam Makassar^{1,2,3,4,5}

e-mail: sulviana.dty@uim-makassar.ac.id, rifka01faried@gmail.com

Diterima: 22/06/2026; Direvisi: 30/06/2026; Diterbitkan: 26/07/2026

ABSTRAK

Rendahnya rasa percaya diri siswa ketika berbicara di depan umum masih menjadi permasalahan yang banyak ditemukan di lingkungan sekolah menengah, ditandai dengan kecemasan, keraguan menyampaikan pendapat, serta ketidakmampuan mengendalikan emosi saat tampil di depan kelas. Kondisi tersebut menunjukkan perlunya intervensi yang mampu meningkatkan kepercayaan diri melalui pelatihan *public speaking* yang terstruktur. Penelitian ini bertujuan mengevaluasi dan menguji secara empiris efektivitas program pelatihan *public speaking* dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa kelas XI SMAN 18 Makassar. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *One Group Pretest-Posttest Design* yang melibatkan 18 siswa melalui teknik *purposive sampling*. Data dikumpulkan menggunakan angket, observasi, dan wawancara, kemudian dianalisis secara deskriptif dan tematik. Hasil penelitian menunjukkan skor rata-rata kepercayaan diri meningkat dari 56 menjadi 82 dengan *gain score* sebesar 26 poin. Seluruh indikator kepercayaan diri mengalami peningkatan dengan rata-rata 28,0%, terutama pada kemampuan menjaga kontak mata. Hasil observasi dan wawancara mengonfirmasi bahwa siswa menjadi lebih berani berbicara, mampu mengendalikan kecemasan, dan lebih aktif berpartisipasi. Dengan demikian, pelatihan *public speaking* terbukti efektif meningkatkan kepercayaan diri siswa serta layak diimplementasikan sebagai program pengembangan kompetensi nonakademik di sekolah.

Kata Kunci: *Public Speaking, Rasa Percaya Diri, Siswa SMA*

ABSTRACT

Low self-confidence in public speaking remains a common challenge among high school students, often characterized by communication anxiety, hesitation in expressing opinions, and difficulty regulating emotions when speaking before an audience. This condition highlights the need for structured interventions that can strengthen students' self-confidence through systematic *public speaking* training. This study aimed to evaluate and empirically examine the effectiveness of a structured *public speaking* training program in improving the self-confidence of eleventh-grade students at SMAN 18 Makassar. The study employed a quantitative approach using a *One-Group Pretest-Posttest Design* involving 18 students selected through purposive sampling. Data were collected using questionnaires, observations, and interviews, and analyzed through descriptive statistics and thematic analysis. The findings revealed that the mean self-confidence score increased from 56 in the pre-test to 82 in the post-test, with a gain score of 26 points. All self-confidence indicators improved, with eye contact showing the highest increase (35.8%). Observations and interviews further confirmed that students became more confident, managed communication anxiety more effectively, and participated more actively during classroom activities. Therefore, the structured *public speaking* training proved effective in

enhancing students' self-confidence and can be implemented as a sustainable non-academic development program in schools.

Keywords: *Public Speaking, Self-Confidence, High School Students*

PENDAHULUAN

Rasa percaya diri merupakan fondasi psikologis yang sangat krusial bagi perkembangan emosional dan interaksi sosial remaja yang berada pada fase transisi pencarian identitas (Zainal, 2022). Di lingkungan sekolah menengah atas, siswa yang memiliki kepercayaan diri yang optimal cenderung menunjukkan performa akademik yang superior, lebih adaptif terhadap tantangan baru, serta aktif dalam proses pembelajaran di kelas (Hananto & Melini, 2023). Salah satu representasi nyata dari tingkat kepercayaan diri yang sehat pada remaja adalah kemampuan mereka dalam berkomunikasi secara efektif di depan publik atau *public speaking* (Agestianti et al., 2024). Keterampilan komunikasi verbal yang baik tidak hanya berdampak pada keberhasilan presentasi akademis harian mereka, melainkan menjadi modalitas sosial utama untuk mempersiapkan daya saing mereka di era profesional masa depan (Atika & Purnamasari, 2023). Oleh karena itu, pengembangan rasa percaya diri melalui jalur penguatan kompetensi komunikasi harus diposisikan sebagai agenda prioritas dalam ekosistem pendidikan menengah (Santrock, 2021).

Meskipun aspek komunikasi dinilai sangat penting, realitas empiris di lapangan saat ini justru menunjukkan fenomena sebaliknya yang cukup mengkhawatirkan. Banyak siswa di sekolah menengah atas mengalami hambatan psikologis berat berupa kecemasan akut, tubuh gemetar, dan hilangnya konsentrasi secara mendadak saat diwajibkan berbicara di depan kelas (Ningrum & Rosanti, 2025). Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan di SMAN 18 Makassar, fenomena demam panggung (*glossophobia*) ini semakin menguat secara signifikan pada periode pasca-pandemi, di mana siswa mengalami penurunan kebiasaan berinteraksi secara tatap muka langsung akibat terlalu lama belajar secara daring. Kondisi ini diperparah oleh iklim kelas yang kurang suportif, sehingga memicu rasa takut salah, cemas dihakimi, dan rendahnya keberanian untuk mengemukakan pendapat di depan umum. Jika dibiarkan tanpa adanya penanganan yang taktis, rendahnya rasa percaya diri ini akan membatasi aktualisasi diri siswa, menurunkan capaian hasil belajar, serta membentuk kepribadian yang pasif (Nafira1 et al., 2025).

Sebagai upaya untuk memitigasi problem psikologis tersebut, implementasi program pelatihan *public speaking* terstruktur hadir sebagai instrumen intervensi yang dinilai sangat potensial (Suari1 et al., 2024). Pelatihan *public speaking* yang komprehensif dirancang tidak hanya untuk mengajarkan aspek teknis kebahasaan, melainkan memberikan stimulus positif pada pengelolaan emosi dan regulasi kecemasan berbicara siswa. Melalui materi penguasaan panggung yang tepat, pengondisian bahasa tubuh, serta latihan teknik pernapasan diafragma yang intensif, siswa secara perlahan dapat mengontrol respons fisiologis dari stres yang mereka rasakan (Siregar et al., 2025). Pendekatan latihan berbicara secara bertahap ini secara teoretis mampu menumbuhkan keyakinan baru dalam skema kognitif remaja bahwa berbicara di depan umum adalah sebuah keterampilan yang dapat dilatih, bukan bakat bawaan (Taha et al., 2025). Dengan demikian, akumulasi pengalaman praktik yang aman selama pelatihan akan secara otomatis merekonstruksi dan mendongkrak rasa percaya diri siswa secara berkelanjutan.

Meskipun kajian mengenai efektivitas pelatihan berbicara sudah banyak dilakukan, sebagian besar studi terdahulu di Indonesia masih memiliki keterbatasan ruang lingkup. Penelitian sebelumnya umumnya lebih banyak berfokus pada kelompok mahasiswa di

perguruan tinggi atau mengukur *public speaking* hanya sebatas pada peningkatan aspek kemampuan linguistik bahasa asing secara teoretis (Arib et al., 2024). Masih sangat jarang ditemukan studi empiris yang secara spesifik meneliti efektivitas program pelatihan *public speaking* taktis untuk mengukur perubahan psikologis rasa percaya diri pada tingkat siswa SMA, khususnya dalam konteks pemulihan dinamika sosial pasca-pandemi. Kebaruan (*novelty*) dari penelitian ini terletak pada desain intervensi tiga sesi yang mengintegrasikan pengkondisian psikologis humanis dengan simulasi panggung praktis yang disesuaikan dengan karakteristik remaja usia sekolah menengah. Penelitian ini memposisikan diri untuk mengisi kekosongan literatur tersebut dengan menyediakan data terukur mengenai efektivitas intervensi taktis pada siswa sekolah menengah

Berdasarkan latar belakang masalah dan kesenjangan riset yang telah diuraikan di atas, maka penelitian ini dirancang dengan tujuan yang jelas dan terarah. Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk mengevaluasi dan menguji secara empiris efektivitas dari program pelatihan *public speaking* terstruktur dalam meningkatkan rasa percaya diri siswa kelas XI di SMAN 18 Makassar. Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi para guru dan konselor sekolah dalam menyusun program kerja ekstrakurikuler yang berorientasi pada pengembangan karakter dan kecakapan sosial siswa. Selain itu, secara akademis penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi ilmiah baru dalam bidang psikologi pendidikan dan linguistik terapan mengenai metode reduksi kecemasan komunikasi pada remaja. Melalui arah penelitian yang jelas ini, efektivitas intervensi yang diberikan dapat diukur secara objektif untuk mendukung terciptanya kualitas lulusan yang kompeten dan asertif

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *One Group Pretest-Posttest Design* untuk mengukur perubahan tingkat kepercayaan diri subjek sebelum dan sesudah diberikan perlakuan (*treatment*) berupa pelatihan *public speaking*. Populasi penelitian mencakup seluruh siswa kelas XI SMAN 18 Makassar, di mana sampel yang diambil berjumlah 18 siswa melalui teknik *purposive sampling* berdasarkan kriteria inklusi berupa rekomendasi guru BK serta hasil observasi awal terkait siswa dengan tingkat kecemasan komunikasi tertinggi. Intervensi dilaksanakan pada bulan Juni 2025 yang terbagi ke dalam tiga sesi pertemuan terstruktur dengan fokus edukasi konsep dasar komunikasi, pelatihan teknis gestur dan vokal, serta simulasi praktik mandiri di depan kelas dalam lingkungan belajar yang suportif. Pengondisian lingkungan kelas dilakukan secara humanis agar para siswa dapat mempraktikkan keterampilan baru mereka tanpa merasa tertekan atau takut dihakimi oleh teman sejawatnya.

Proses pengumpulan data dalam penelitian ini menggabungkan tiga jenis instrumen untuk menjaga objektivitas dan kedalaman informasi yang diperoleh di lapangan. Instrumen utama berupa angket kuesioner tertutup yang diadopsi dari indikator skala kepercayaan diri (Tetzlaff et al., 2021), mencakup aspek keberanian berpendapat, kontak mata, kesiapan tampil, kontrol emosi, dan ketenangan menghadapi audiens. Selain angket, peneliti juga menggunakan lembar observasi terstruktur untuk mencatat setiap perubahan perilaku non-verbal dan respons fisiologis siswa secara langsung di setiap sesi pelatihan. Guna memperdalam pemahaman psikologis, peneliti juga melaksanakan wawancara semi-terstruktur pasca-intervensi kepada perwakilan siswa untuk menggali pengalaman subjektif dan hambatan emosional yang berhasil mereka atasi.

Seluruh data yang telah terkumpul kemudian dianalisis menggunakan dua pendekatan teknik analisis data yang saling melengkapi satu sama lain. Data kuantitatif dari skor *pre-test*

dan *post-test* diolah menggunakan statistik deskriptif untuk mengetahui nilai rata-rata (*mean*) kelompok serta menghitung nilai selisih (*gain score*). Sementara itu, data kualitatif yang bersumber dari lembar observasi lapangan dan transkrip wawancara dianalisis menggunakan teknik analisis tematik yang mengacu pada model Miles, Huberman, dan Saldaña. Menurut Miles et al., "*Data analysis consists of three concurrent flows of activity: data condensation, data display, and conclusion drawing/verification*" (p. 8). Berdasarkan model tersebut, analisis dilakukan melalui tahapan kondensasi data, penyajian data, serta penarikan dan verifikasi kesimpulan. Langkah analisis kualitatif tersebut meliputi reduksi data, penyajian data secara naratif, hingga penarikan kesimpulan untuk memperkuat temuan kuantitatif yang diperoleh.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian ini berhasil menghimpun data kuantitatif dan kualitatif mengenai efektivitas pelatihan *public speaking* sebagai upaya meningkatkan kepercayaan diri siswa kelas XI SMAN 18 Makassar. Data kuantitatif diperoleh melalui pengukuran menggunakan angket sebelum (*pre-test*) dan sesudah (*post-test*) pelaksanaan program intervensi, sedangkan data kualitatif diperoleh melalui observasi selama kegiatan berlangsung dan wawancara dengan peserta setelah pelatihan selesai. Kombinasi kedua jenis data tersebut digunakan untuk memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai perubahan yang dialami siswa. Hasil analisis kuantitatif mengenai perubahan tingkat kepercayaan diri siswa secara rinci disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Perbandingan Skor Kepercayaan Diri Siswa *Pre-test* dan *Post-test*

Komponen Statistik	Skor <i>Pre-test</i>	Skor <i>Post-test</i>	Selisih (<i>Gain Score</i>)
Nilai Rata-Rata (<i>Mean</i>)	56	82	26
Kategori Kelayakan	Rendah	Tinggi	Peningkatan Signifikan

Berdasarkan data pada Tabel 1, terlihat adanya peningkatan skor rata-rata kepercayaan diri siswa dari 56 pada kondisi awal menjadi 82 setelah seluruh rangkaian pelatihan selesai dilaksanakan. Peningkatan sebesar 26 poin tersebut menunjukkan bahwa intervensi yang diberikan mampu menghasilkan perubahan yang nyata terhadap tingkat kepercayaan diri peserta. Selain peningkatan skor rata-rata, terjadi pula perubahan kategori kepercayaan diri dari kategori rendah menjadi kategori tinggi. Temuan ini mengindikasikan bahwa pelatihan *public speaking* tidak hanya meningkatkan kemampuan berbicara di depan umum, tetapi juga memberikan dampak positif terhadap kesiapan psikologis siswa dalam menghadapi situasi komunikasi di lingkungan sekolah. Untuk memperoleh gambaran yang lebih rinci mengenai perubahan pada setiap dimensi kepercayaan diri, dilakukan analisis terhadap masing-masing indikator yang diukur sebelum dan sesudah pelatihan. Analisis ini bertujuan untuk mengetahui aspek mana yang mengalami peningkatan paling besar sebagai dampak dari program intervensi. Hasil perbandingan persentase pada setiap indikator disajikan pada Tabel 2. Informasi tersebut memberikan gambaran mengenai distribusi efektivitas pelatihan pada berbagai aspek perilaku dan psikologis siswa.

Tabel 2. Persentase Peningkatan Per Indikator Kepercayaan Diri Siswa

Indikator Kepercayaan Diri	Persentase <i>Pre-test</i>	Persentase <i>Post-test</i>	Persentase Peningkatan
Keberanian Menyampaikan Pendapat	52,4%	81,6%	29,2%
Kesiapan Tampil di Depan Umum	54,0%	79,5%	25,5%
Kemampuan Menjaga Kontak Mata	48,2%	84,0%	35,8%
Regulasi Emosi Saat Ditunjuk Mendadak	58,1%	82,3%	24,2%
Ketenangan Menghadapi Audiens	55,5%	80,8%	25,3%
Rata-rata Keseluruhan	53,6%	81,6%	28,0%

Data pada Tabel 2 menunjukkan bahwa seluruh indikator kepercayaan diri mengalami peningkatan dengan persentase lebih dari 20%. Indikator kemampuan menjaga kontak mata dengan audiens mencatat peningkatan tertinggi, yaitu sebesar 35,8%, diikuti oleh keberanian menyampaikan pendapat sebesar 29,2%. Sementara itu, indikator kesiapan tampil di depan umum, regulasi emosi saat ditunjuk secara mendadak, dan ketenangan menghadapi audiens juga mengalami peningkatan yang relatif merata. Hasil tersebut mengindikasikan bahwa pelatihan *public speaking* mampu mengembangkan aspek komunikasi verbal maupun nonverbal secara bersamaan, sehingga perubahan yang terjadi tidak hanya tampak pada keberanian berbicara, tetapi juga pada pengendalian emosi dan perilaku ketika berinteraksi dengan audiens.

Temuan kuantitatif tersebut diperkuat oleh hasil observasi yang dilakukan selama proses pelatihan berlangsung. Pada sesi awal, sebagian besar siswa menunjukkan gejala kurang percaya diri, seperti berbicara dengan suara bergetar, menghindari kontak mata, memainkan ujung pakaian, serta menolak ketika diminta tampil di depan kelas. Seiring berjalannya program, perilaku tersebut mulai berkurang dan digantikan oleh sikap yang lebih tenang, postur tubuh yang lebih tegap, kontak mata yang lebih konsisten, serta keberanian untuk menyampaikan pendapat di depan teman-temannya. Perubahan perilaku yang diamati secara langsung ini menunjukkan bahwa peningkatan skor pada hasil angket juga tercermin dalam perubahan nyata selama proses pembelajaran berlangsung. Hasil observasi tersebut selanjutnya diperkuat oleh wawancara mendalam dengan peserta setelah program selesai dilaksanakan. Salah satu informan, yaitu siswa berinisial AN (16 tahun), mengungkapkan bahwa sebelum mengikuti pelatihan dirinya sering mengalami rasa gugup yang berlebihan ketika diminta melakukan presentasi di depan kelas. Informan menyatakan:

"Dulu sebelum ikut pelatihan ini, saya selalu gemetar, keringat dingin, dan pikiran mendadak kosong kalau disuruh presentasi di depan kelas oleh guru. Tapi setelah tahu teknik pernapasan dan cara mengontrol pandangan mata yang diajarkan kemarin, saya merasa jauh lebih tenang dan ternyata berbicara di depan teman-teman tidak seakut yang saya bayangkan sebelumnya." (Wawancara langsung, 24 Juni 2025).

Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa pelatihan tidak hanya meningkatkan kemampuan teknis berbicara di depan umum, tetapi juga membantu siswa mengembangkan strategi pengelolaan kecemasan ketika menghadapi situasi presentasi. Penguasaan teknik pernapasan dan pengendalian kontak mata menjadi faktor yang membantu siswa membangun

rasa aman serta mengurangi gejala kecemasan yang sebelumnya menghambat penampilannya. Dengan demikian, perubahan yang dialami AN memperlihatkan bahwa peningkatan kepercayaan diri merupakan hasil dari berkembangnya kemampuan regulasi diri selama mengikuti pelatihan. Pengalaman serupa juga disampaikan oleh informan lain, yaitu siswa berinisial MR (17 tahun), yang menyoroti pentingnya suasana pembelajaran yang suportif selama kegiatan berlangsung. Informan menyampaikan:

"Saya merasa sangat terbantu karena di pelatihan ini kita tidak ditertawakan kalau salah ucap atau gugup, justru teman-teman semua kasih tepuk tangan. Hal itu membuat saya jadi tidak malu lagi untuk angkat tangan dan mencoba bicara langsung tanpa pakai teks draf yang panjang." (Wawancara langsung, 25 Juni 2025).

Keterangan tersebut mengindikasikan bahwa keberhasilan pelatihan tidak hanya dipengaruhi oleh materi yang diberikan, tetapi juga oleh terciptanya lingkungan belajar yang aman secara psikologis. Dukungan sosial dari teman sebaya melalui apresiasi dan umpan balik positif mampu mengurangi rasa takut terhadap penilaian negatif sehingga siswa lebih berani mengekspresikan pendapatnya. Sintesis antara hasil wawancara dan observasi menunjukkan bahwa peningkatan kepercayaan diri siswa merupakan hasil interaksi antara penguasaan teknik *public speaking* dan terciptanya iklim pembelajaran yang memberikan rasa aman, dukungan, serta kesempatan untuk berlatih secara berulang.

Pembahasan

Efektivitas Pelatihan *Public Speaking* dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelatihan *public speaking* yang dilaksanakan di SMAN 18 Makassar efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa kelas XI. Efektivitas tersebut terlihat dari peningkatan skor rata-rata kepercayaan diri dari 56 pada saat *pre-test* menjadi 82 pada *post-test*, disertai perubahan kategori dari rendah menjadi tinggi. Selain itu, seluruh indikator kepercayaan diri mengalami peningkatan dengan rata-rata kenaikan sebesar 28,0%, yang menunjukkan bahwa perubahan tidak hanya terjadi pada satu aspek tertentu, tetapi mencakup berbagai dimensi kepercayaan diri, seperti keberanian menyampaikan pendapat, kesiapan tampil di depan umum, kemampuan menjaga kontak mata, regulasi emosi, dan ketenangan menghadapi audiens. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa program pelatihan mampu memberikan dampak positif secara menyeluruh terhadap kesiapan psikologis maupun kemampuan komunikasi siswa. Peningkatan tersebut dapat dipahami karena pelatihan tidak hanya memberikan materi mengenai teknik berbicara di depan umum, tetapi juga menyediakan kesempatan kepada siswa untuk berlatih secara langsung melalui berbagai aktivitas yang dilakukan secara bertahap. Siswa memperoleh pengalaman mempraktikkan teknik pernapasan, pengelolaan vokal, kontak mata, serta simulasi presentasi dalam suasana yang mendukung. Pengalaman praktik secara berulang memungkinkan siswa membangun keyakinan terhadap kemampuan dirinya sehingga rasa takut berbicara di depan umum berangsur-angsur berkurang. Kondisi tersebut sejalan dengan temuan Heinicke et al. (2022) yang menyatakan bahwa efektivitas pelatihan keterampilan berbicara lebih banyak dipengaruhi oleh pengalaman langsung (*enactive mastery*) dibandingkan sekadar penyampaian materi secara teoritis.

Hasil observasi dan wawancara semakin memperkuat temuan kuantitatif tersebut. Pada awal pelaksanaan pelatihan, sebagian besar siswa masih menunjukkan perilaku yang mencerminkan rendahnya kepercayaan diri, seperti suara bergetar, menghindari kontak mata, serta enggan tampil di depan kelas. Namun, pada sesi-sesi berikutnya siswa mulai menunjukkan perubahan perilaku berupa postur tubuh yang lebih tegap, keberanian melakukan kontak mata,

serta kesediaan berbicara di hadapan teman-temannya. Perubahan perilaku tersebut menunjukkan bahwa peningkatan skor angket benar-benar diikuti oleh perubahan perilaku nyata selama proses pembelajaran berlangsung. Temuan tersebut juga diperkuat oleh hasil wawancara dengan peserta pelatihan. Informan AN mengungkapkan bahwa teknik pernapasan dan pengendalian pandangan mata membantunya mengurangi rasa gugup ketika melakukan presentasi di depan kelas. Sementara itu, informan MR menjelaskan bahwa suasana pelatihan yang memberikan dukungan tanpa adanya ejekan membuat dirinya lebih berani menyampaikan pendapat secara langsung tanpa bergantung pada teks. Kedua temuan tersebut menunjukkan bahwa peningkatan kepercayaan diri tidak hanya dipengaruhi oleh penguasaan teknik berbicara, tetapi juga oleh terciptanya lingkungan belajar yang aman, suportif, dan memberikan kesempatan kepada siswa untuk belajar dari kesalahan tanpa rasa takut terhadap penilaian negatif.

Peran Fasilitator dalam Menciptakan Lingkungan Belajar yang Mendukung

Keberhasilan pelatihan tidak terlepas dari peran fasilitator dalam membangun suasana belajar yang kondusif. Selama pelaksanaan kegiatan, siswa diberikan kesempatan untuk berlatih secara bertahap, memperoleh umpan balik yang membangun, serta mendapatkan apresiasi atas setiap perkembangan yang ditunjukkan. Pendekatan tersebut membantu mengurangi kecemasan siswa ketika harus berbicara di depan orang lain dan mendorong mereka untuk lebih aktif berpartisipasi dalam setiap sesi latihan. Dengan demikian, proses pembelajaran tidak hanya berorientasi pada penguasaan keterampilan komunikasi, tetapi juga pada pembentukan rasa aman secara psikologis. Lingkungan belajar yang suportif merupakan salah satu faktor penting dalam pengembangan kepercayaan diri peserta didik. Ketika siswa merasa diterima, dihargai, dan tidak takut melakukan kesalahan, mereka cenderung lebih berani mencoba kemampuan baru dan menunjukkan potensi yang dimiliki. Temuan ini sejalan dengan Bylkova et al. (2021) yang menekankan pentingnya peran pendidik sebagai fasilitator perubahan melalui interaksi yang positif dengan peserta didik. Demikian pula, Singh et al. (2022) menyatakan bahwa lingkungan belajar yang inklusif dan memberikan penguatan positif menjadi fondasi penting dalam membangun sikap percaya diri dan ketahanan psikologis siswa.

Pelatihan *Public Speaking* sebagai Upaya Mengurangi Kecemasan Berbicara di Depan Umum

Salah satu perubahan yang paling menonjol selama pelaksanaan pelatihan adalah berkurangnya kecemasan siswa ketika berbicara di depan umum. Hal tersebut terlihat dari hasil observasi yang menunjukkan berkurangnya perilaku gugup, meningkatnya kontak mata dengan audiens, serta bertambahnya keberanian siswa untuk menyampaikan pendapat. Hasil wawancara juga memperlihatkan bahwa siswa merasa lebih tenang setelah memahami teknik-teknik dasar dalam mengelola kecemasan saat presentasi. Temuan ini menunjukkan bahwa pelatihan *public speaking* berfungsi tidak hanya sebagai sarana meningkatkan keterampilan komunikasi, tetapi juga sebagai media untuk membantu siswa mengelola kecemasan yang muncul ketika harus tampil di depan orang lain. Temuan tersebut selaras dengan Denker et al. (2022) yang menjelaskan bahwa *glossophobia* atau ketakutan berbicara di depan umum merupakan salah satu bentuk *communication apprehension* yang umum dialami remaja. Melalui latihan yang sistematis, pemberian pengalaman berbicara secara bertahap, serta lingkungan yang mendukung, kecemasan tersebut dapat dikurangi sehingga siswa menjadi lebih siap menghadapi berbagai situasi komunikasi. Dengan demikian, pelatihan *public*

speaking tidak hanya memberikan manfaat jangka pendek berupa peningkatan kemampuan presentasi, tetapi juga berkontribusi terhadap pengembangan karakter, keberanian, dan kemampuan berinteraksi yang akan mendukung keberhasilan akademik maupun kehidupan sosial siswa di masa mendatang.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini berhasil menjawab tujuan penelitian, yaitu mengevaluasi dan menguji secara empiris efektivitas program pelatihan *public speaking* terstruktur dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa kelas XI SMAN 18 Makassar. Bukti kuantitatif berupa peningkatan skor *pre-test* dan *post-test*, yang diperkuat oleh hasil observasi serta wawancara, menunjukkan bahwa pelatihan memberikan dampak positif terhadap aspek kognitif, afektif, dan perilaku siswa. Oleh karena itu, pelatihan *public speaking* dapat dipertimbangkan sebagai salah satu strategi pengembangan kompetensi nonakademik yang efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri peserta didik di lingkungan sekolah.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa program pelatihan *public speaking* terstruktur efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa kelas XI SMAN 18 Makassar sehingga tujuan penelitian untuk mengevaluasi dan menguji efektivitas program tersebut telah tercapai. Efektivitas pelatihan dibuktikan melalui peningkatan skor rata-rata kepercayaan diri dari 56 pada *pre-test* menjadi 82 pada *post-test*, disertai perubahan kategori dari rendah menjadi tinggi serta peningkatan pada seluruh indikator kepercayaan diri, terutama kemampuan menjaga kontak mata, keberanian menyampaikan pendapat, kesiapan tampil di depan umum, regulasi emosi, dan ketenangan menghadapi audiens. Temuan kuantitatif tersebut diperkuat oleh hasil observasi dan wawancara yang menunjukkan adanya perubahan perilaku nyata, yaitu siswa menjadi lebih berani berbicara di depan kelas, mampu mengendalikan kecemasan, serta lebih percaya diri dalam berinteraksi dengan audiens. Dengan demikian, pelatihan *public speaking* tidak hanya meningkatkan keterampilan komunikasi, tetapi juga berkontribusi terhadap penguatan aspek psikologis yang mendukung perkembangan karakter dan kemampuan sosial peserta didik.

Hasil penelitian ini mengindikasikan bahwa pelatihan *public speaking* berpotensi menjadi salah satu program pengembangan kompetensi nonakademik yang dapat diintegrasikan secara berkelanjutan ke dalam kegiatan sekolah, baik melalui layanan bimbingan dan konseling, program ekstrakurikuler, maupun pembelajaran berbasis proyek yang melibatkan presentasi dan komunikasi lisan. Penerapan program secara berkesinambungan diharapkan mampu membentuk budaya belajar yang lebih komunikatif, meningkatkan keberanian siswa dalam menyampaikan gagasan, serta mempersiapkan mereka menghadapi tuntutan pendidikan tinggi maupun dunia kerja yang memerlukan kemampuan komunikasi yang baik. Penelitian selanjutnya disarankan melibatkan jumlah sampel yang lebih besar, menggunakan kelompok kontrol, serta melakukan pengukuran keberlanjutan (*follow-up*) untuk mengetahui sejauh mana peningkatan kepercayaan diri dapat dipertahankan dalam jangka panjang.

DAFTAR PUSTAKA

- Agestiarti, R., Mustafid, A. K., Andari, N. B., Azzahra, F. T. A., Pramesti, N. K. A. R., Zakariyya, F., & Lestari, S. (2024). Efektivitas pelatihan *positive self-talk* dalam meningkatkan kepercayaan diri. *Jurnal Consulenza*, 7(1), 132–142.
<https://doi.org/10.56013/jcbkp.v7i1.2588>



- Arib, M. F., Rahayu, M. S., Sidorj, R. A., & Afgani, M. W. (2024). *Experimental research dalam penelitian pendidikan. Journal of Social Science Research*, 4(1), 5497–5511. <https://doi.org/10.31004/innovative.v4i1.8468>
- Atika, Y. R., & Purnamasari, A. (2023). Pengaruh teknik relaksasi *deep breathing* dan terapi suportif untuk menurunkan kecemasan pada siswa dan siswi. *JiIP (Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan)*, 6(11). <https://doi.org/10.54371/jiip.v6i11.2675>
- Bylkova, S., Chubova, E., & Kudryashov, I. (2021). Public speaking as a tool for developing students' communication and speech skills. *E3S Web of Conferences*, 273, Article 11030. <https://doi.org/10.1051/e3sconf/202127311030>
- Denker, K. J., Knight, K., Carroll, R. K., Bradley, K. R., Bonine, P. J., Lauck, S. M., Przytulski, H. S., & Storr, M. L. (2022). Assessing student mindset, interest, participation, and rapport in the post-pandemic public speaking classroom: Effects of modality change and communication growth mindset. *Journal of Communication Pedagogy*, 6, 178–194. <https://doi.org/10.31446/JCP.2018.02>
- Hananto, B. A., & Melini, E. (2023). Mengukur tingkat pemahaman pelatihan desain karakter dengan *quasi-experiment one-group pretest-posttest*. *Jurnal Titik Imaji*, 6(2), 91–97. <https://dx.doi.org/10.30813/jti.v6i2.5024>
- Heinicke, M. R., Juanico, J. F., Valentino, A. L., & Sellers, T. P. (2022). Improving behavior analysts' public speaking: Recommendations from expert interviews. *Behavior Analysis in Practice*, 15, 203–218. <https://doi.org/10.1007/s40617-020-00538-4>
- Milyane, T. M., Umiyati, H., Putri, D., Juliastuti, Akib, S., Daud, R. F., Dawami, Rosemary, R., Fadli Muhammad Athalarik, G. R. A., Puspitasari, M., Ramadhani, A. M. M., & Rochmansyah, E. (2022). *Pengantar ilmu komunikasi* (A. Masruroh, Ed.). Widina Bhakti Persada Bandung. <https://repository.penerbitwidina.com/publications/557082/>
- Nafira, M., Salsabila, A. R., & Sa'diyah, H. (2025). Peran guru dalam membangun kepercayaan diri siswa melalui apresiasi dan *reward* di SDN Ambat 2. *JSPED: Jurnal Studi Pendidikan*, 3(1), 1–11. <https://doi.org/10.54180/jsped.v3i1.535>
- Ningrum, S., & Rosanti, D. P. (2025). Remaja hebat, mental kuat: Penyuluhan manajemen stres dan kecemasan di SMA Katolik Untung Suropati. *Jurnal Inovasi Sosial dan Pengabdian*, 2(3). <https://doi.org/10.62383/transformasi.v2i3.1836>
- Pradana, S., Hartiwi, J., Puspita, E., & Alhumaira, S. (2025). When words fail: The causes and intervention models for student public speaking fear. *International Journal of Language Education*, 2(2), 72–80. <https://synergizejournal.org/index.php/LS/article/download/215/>
- Prayoga, I. K. C. A., Astuti, F. H., & Pendidikan, N. I. (2026). Hubungan kepercayaan diri dengan keterampilan komunikasi interpersonal siswa SMA Negeri 3 Praya. *Jurnal Penelitian, Pengembangan dan Kajian Kepustakaan Pendidikan*, 1(2), 1–6. <https://doi.org/10.66957/y6jssm64>
- Qatrunnada, Z. N. (2025). *Speech anxiety and language challenge of Indonesian student teachers in Thailand schools* (Undergraduate thesis, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang). <http://etheses.uin-malang.ac.id/id/eprint/79300>
- Santrock, J. W. (2021). *Adolescence* (17th ed.). McGraw-Hill Education. https://books.google.co.id/books/about/Adolescence.html?id=4ZQ10AEACAAJ&redir_esc=y
- Singh, A., Prabhakar, R., & Kiran, J. S. (2022). Emotional intelligence: A literature review of its concept, models, and measures. *Journal of Positive School Psychology*, 6(10), 2254–



2275.

https://journalppw.com/index.php/jpsp/article/view/13616?utm_source=chatgpt.com

Siregar, Y., Herlina, & Utama, S. R. (2025). Pendekatan komunikatif dalam pembelajaran *public speaking*: Kajian sistematis literatur (SLR). *Jurnal Onoma: Pendidikan, Bahasa dan Sastra*, 11(2), 2461–2478. <https://doi.org/10.30605/onoma.v11i2.5775>

Suari, N. P. C. P., Suastini, N. W., & Yulastini, N. K. S. (2024). Percaya diri siswa SMK TI Bali Global Denpasar. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 3(1), 1–8.

<https://ojs.mahadewa.ac.id/index.php/jbk/article/view/3938>

Taha, N., Islamiyah, I. W., & Pakaya, U. (2025). Gangguan penderita *anxiety* terhadap kemampuan berbicara. *Jurnal Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial*, 2(10).

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15389709>

Tetzlaff, L., Schmiedek, F., & Brod, G. (2021). Developing personalized education: A dynamic framework. *Educational Psychology Review*, 33, 863–882.

<https://doi.org/10.1007/s10648-020-09570-w>

Zainal, A. G. (2022). *Public speaking: Cerdas saat berbicara di depan umum* (F. S. Singagerda, Ed.). Eureka Media Aksara. <https://library.uss.ac.id/index.php>