

**UPAYA MENGATASI KECEMASAN BERBICARA DI DEPAN  
UMUM MELALUI PELATIHAN *PUBLIC SPEAKING* DI  
KELAS *PUBLIC SPEAKING FOR MOMS* DI *THE JANNAH*  
*INSTITUTE***

**SKRIPSI**

Diajukan kepada Universitas Islam Negeri  
Kiai Haji Achmad Siddiq Jember  
Untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh  
Gelar Sarjana Psikologi (S.Psi )  
Fakultas Dakwah  
Program Studi Psikologi Islam



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
JEMBER  
Oleh :  
J E M B E R

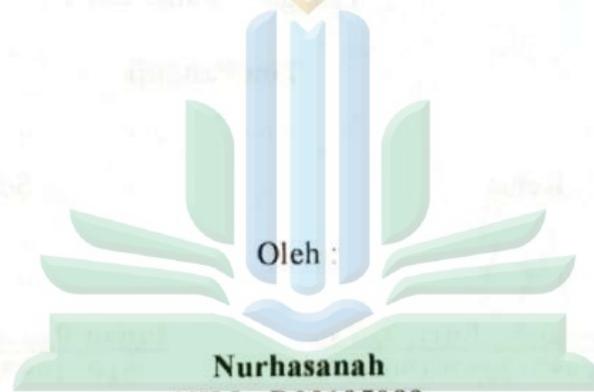
NURHASANAH  
NIM : D20195089

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER  
FAKULTAS DAKWAH  
JUNI 2024**

**UPAYA MENGATASI KECEMASAN BERBICARA DI DEPAN  
UMUM MELALUI PELATIHAN *PUBLIC SPEAKING* DI  
KELAS *PUBLIC SPEAKING FOR MOMS* DI *THE JANNAH  
INSTITUTE***

**SKRIPSI**

Diajukan kepada Universitas Islam Negeri  
Kiai Haji Achmad Siddiq Jember  
Untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh  
Gelar Sarjana Psikologi (S.Psi )  
Fakultas Dakwah  
Program Studi Psikologi Islam



**NIM : D20195089**

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
J E M B E R

Disetujui pembimbing :



**Aprilva Fitriani S.M.E., M.M**  
NIP. 199104231018012002

**UPAYA MENGATASI KECEMASAN BERBICARA DI DEPAN  
UMUM MELALUI PELATIHAN *PUBLIC SPEAKING* DI  
KELAS *PUBLIC SPEAKING FOR MOMS* DI *THE JANNAH  
INSTITUTE***

**SKRIPSI**

Telah diuji dan diterima untuk memenuhi salah satu  
persyaratan memperoleh gelar  
Sarjana Psikologi (S. Psi)  
Fakultas Dakwah  
Program Studi Psikologi Islam

Hari : Senin  
Tanggal : 10 Juni 2024

**Tim Penguji**

Ketua

  
Arrumaisha Fitri, M.Psi.  
NIP. 198712232019032005

Sekretaris

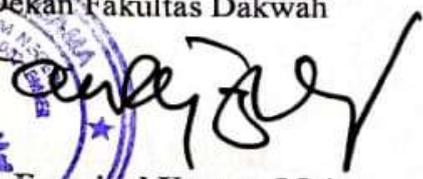
  
Indah Roziyah Cholilah, M.Psi.  
NIP. 198706262019032008

Anggota:

1. Dr. Minan Jauhari, M.Si.
2. Aprilya Fitriani, M.M.



Menyetujui  
Dekan Fakultas Dakwah

  
Dr. Fawazul Umam, M.Ag  
NIP. 197302272000031001

## MOTTO

رَبِّ اشْرَحْ لِي صَدْرِي ﴿٢٥﴾ وَيَسِّرْ لِي أَمْرِي ﴿٢٦﴾ وَاحْلُلْ عُقْدَةً مِّن لِّسَانِي يَفْقَهُوا قَوْلِي



Artinya : “Ya Tuhanku, lapangkanlah untukku dadaku. Dan mudahkanlah untukku urusanku. Dan lepaskanlah kekakuan dari lidahku. Supaya mereka memahami perkataanku." (QS. Thaha: 25-28)”<sup>1</sup>



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
J E M B E R

---

<sup>1</sup> Departemen Agama Republik Indonesia, Al Qur'an dan Terjemahan, (Bekasi Barat :Sukses Publishing, 2012), 314

## PERSEMBAHAN

Alhamdulillah segala puji dan syukur kepada Allah SWT, skripsi ini saya persembahkan kepada orang-orang yang sangat berarti dalam hidup saya, yaitu :

1. Kepada perempuan yang mahir menjahit dan setia menunggu anak-anaknya pulang di Kampung Galian. Ia bernama Setia Murni, Ibuku. Tangannya mengadiah ke langit sambil menyelipkan nama penulis dan menanti bahwa penulis akan menjadi anak pertamanya yang mendapat gelar sarjana. Penulis panjatkan do'a, semoga Allah membalas kebaikanmu berlipat ganda.
2. Kepada lelaki hebat dan sabar, Almarhum M. Soleh. Kini anakmu tetap tumbuh dengan baik, belajar dari hal-ha kecil sembari merajut mimpi. Dan semoga kelak kita dipertemukan kembali di surga-Nya.
3. Kepada pasangan setia, Aa Nana dan Istri penasehat ulung dengan tutur kata yang baik. Terimakasih telah membimbing dan membantu penulis hingga sampai pada saat ini.
4. Kepada kakak perempuan pekerja keras Teh Ela. Meski adikmu tidak sampai ke Turki dan hanya menetap sementara di Kota Jember. Ada banyak seuntai kisah yang tak kalah menarik dari Turki, besok saat pulang akan penulis ceritakan semuanya. Terimakasih meski jauh kita saling mendo'akan
5. Kepada kakak laki-laki yang selalu mendukung penulis untuk tetap terus belajar, Kang Nano dan Kang Faqih. Terimakasih telah menjadi penyemangat dalam perjuangan ini.

## ABSTRAK

**Nurhasanah, 2024** : *Upaya Mengatasi Kecemasan Berbicara Melalui Pelatihan Public speaking di Kelas Public Speaking for Moms di The Jannah Institute*

**Kata Kunci:** Kecemasan Berbicara, Pelatihan, *Public Speaking*

Salah satu permasalahan yang dimiliki oleh orang yang akan berbicara di depan umum adalah kecemasan berbicara. Dan hal ini dirasakan oleh sebagian orang dan kalangan, tak terkecuali bagi seorang ibu. Ibu dengan segala *multitasking* nya banyak berperan diberbagai ranah, sebagai ibu rumah tangga maupun ibu karir. Hanya saja kecemasan berbicara di depan umum masih menjadi hambatan bagi Ibu. Sehingga dibutuhkannya bagaimana upaya yang tepat dalam mengatasi kecemasan berbicara di depan umum. Melalui berbagai macam cara seperti destinisasi positif, restrukturisasi kognitif, dan juga pelatihan keterampilan bicara.

Fokus penelitiannya adalah apa saja faktor-faktor penyebab kecemasan berbicara di depan umum yang dialami oleh peserta kelas *public speaking for moms?*, apa saja upaya yang dilakukan untuk mengatasi kecemasan berbicara di depan umum oleh peserta kelas *public speaking for moms?*, dan bagaimana metode pelatihan *public speaking* di kelas *public speaking for moms di The Jannah Institute* membantu mengurangi kecemasan berbicara di depan umum bagi peserta kelas *public speaking for moms?*

Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui faktor-faktor apa saja yang menyebabkan kecemasan berbicara di depan umum, untuk mengetahui upaya apa saja yang perlu dilakukan untuk mengatasi kecemasan berbicara di depan umum, dan untuk mengetahui metode pelatihan *public speaking* di Kelas *Public Speaking for Moms di The Jannah Institute*.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis deskriptif, dengan penentuan populasi dan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu empat peserta kelas, satu *trainer*, dan satu *facilitator* di kelas *public speaking for moms*. Dalam mengumpulkan datanya menggunakan teknik observasi, wawancara, dokumentasi. Serta analisis data yang digunakan adalah pengumpulan data, reduksi data, penyajian data, dan kesimpulan

Adapun hasil dari penelitian ini adalah terdapat faktor-faktor terjadinya kecemasan berbicara yaitu pengalaman negatif dan pikiran tidak rasional. Adapun upaya dalam mengatasi kecemasan berbicara di depan umum adalah dengan melakukan desensitisasi sistematis yakni adanya latihan sebelum berbicara di depan umum, restrukturisasi kognitif yaitu mengubah cara berfikir, dan mengikuti pelatihan keterampilan berbicara. Pelatihan keterampilan yang bisa menjadi upaya dalam mengatasi kecemasan berbicara adalah pelatihan *public speaking* di *The Jannah Institute*. Pelatihan *public speaking* lebih efektif menggunakan metode pelatihan berupa *on the job training*, meliputi metode *coaching* dan penugasan sementara, dan *off the job training* menggunakan metode *lecture* dan bermain peran.

## KATA PENGANTAR

Alhamdulillah puji syukur Allah SWT, karena dengan ridho dan rahmat-Nya akhirnya skripsi ini dapat terselesaikan sesuai dengan harapan. Sholawat serta salam semoga tetap tercurah limpahkan kepada junjungan kita Nabi besar Muhammad SAW, yang telah membimbing dan menuntun umatnya ke jalan yang benar yakni agama Islam hingga saat ini.

Skripsi ini berjudul “Upaya Mengatasi Kecemasan di Depan Umum Melalui Pelatihan *Public Speaking* di Kelas *Public Speaking for Moms* di *The Jannah Institute*” merupakan salah satu persyaratan akademik untuk mendapatkan gelar Sarjana Psikologi Program Studi Psikologi Islam, Fakultas Dakwah, UIN Kiai Haji Achmad Siddiq Jember.

Penulis menyadari bahwa tanpa adanya bantuan dari pihak, akan sangat sulit bagi penulis untuk menyusun skripsi ini, untuk itu pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terimakasih atas seluruh dukungan dan doa kepada seluruh pihak yang terlibat dalam kelancaran penulisan skripsi ini. Dengan segala ketulusan dan kerendahan hati, penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Prof. Dr. H. Hepni, S.Ag., M.M., CPEM selaku Rektor Universitas Islam Kiai Haji Achmad Siddiq Jember.
2. Dr. Fawaizul Umam, M.Ag selaku Dekan Fakultas Dakwah Universitas Islam Kiai Haji Achmad Siddiq Jember.
3. Arrumaisha Fitri, M.Psi. Psikolog selaku Koordinator Prodi Psikologi Islam Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember.

4. Aprilya Fitriani S.M.B, M.M selaku dosen pembimbing tugas akhir skripsi yang telah mengarahkan, membimbing, serta memberikan saran dan motivasi sehingga skripsi ini dapat selesai.
5. Kepada Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Dakwah Universitas Islam Kiai Haji Achmad Siddiq Jember yang telah memberikan banyak ilmu, membimbing serta mendidik selama penulis menempuh pendidikan.
6. Segenap Civitas Akademik Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember.
7. Kepada Lembaga, Trainer, Fasilitator dan Peserta kelas di Lembaga *The Jannah Institute* yang telah memberikan izin , membantu dan memberikan ilmu serta kemudahan dalam melakukan proses penelitian.
8. Penulis mengucapkan terimakasih banyak, semoga kebaikan semua pihak yang telah memberikan bantuan mendapat balasan pahala dari Allah SWT yang dapat menjadi amal perbuatan dan semoga bermanfaat untuk kita semua di dunia maupun di akhirat.

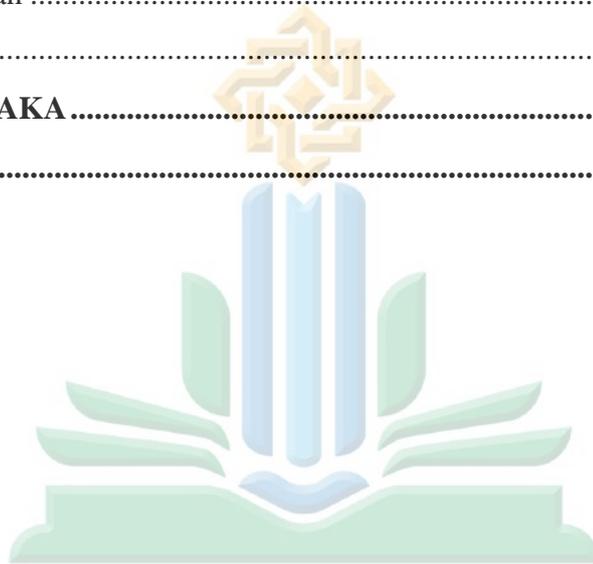
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
J E M B E R  
Jember, 10 Juni 2024  
Penulis,

**Nurhasanah**  
**NIM. D2019508**

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING .....</b>	<b>ii</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI.....</b>	<b>iii</b>
<b>MOTTO .....</b>	<b>iv</b>
<b>PERSEMBAHAN.....</b>	<b>v</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>vi</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xii</b>
<b>BAB 1 PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Konteks Penelitian .....	1
B. Fokus Penelitian .....	8
C. Tujuan Penelitian .....	8
D. Manfaat Penelitian .....	9
E. Definisi Istilah.....	10
F. Sistematika Penelitian .....	11
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA.....</b>	<b>13</b>
A. Penelitian Terdahulu .....	13
B. Kajian Teori .....	21
1. Kecemasan Berbicara di Depan Umum .....	21
2. Pelatihan.....	32
3. <i>Public Speaking</i> .....	37
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>42</b>
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian .....	42
B. Lokasi Penelitian .....	42
C. Subyek Penelitian.....	43
D. Teknik Pengumpulan Data .....	44
E. Analisis Data .....	46

F. Keabsahan Data.....	47
G. Tahap-tahap Penelitian.....	49
<b>BAB IV PENYAJIAN DATA DAN ANALISIS .....</b>	<b>51</b>
A. Gambaran Obyek Penelitian .....	51
B. Penyajian Data dan Analisis.....	56
C. Pembahasan Temuan.....	76
<b>BAB V PENUTUP.....</b>	<b>85</b>
A. Kesimpulan .....	85
B. Saran.....	86
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>88</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>91</b>



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
J E M B E R

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel 2.1</b> Penelitian Terdahulu.....	19
<b>Tabel 4.1</b> Peserta Kelas <i>Public Speaking for Moms</i> .....	68



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
J E M B E R

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar 4.1</b> Logo lembaga <i>The Jannah Institute</i> .....	51
<b>Gambar 4.2</b> Produk Kelas <i>The Jannah Institute</i> .....	55
<b>Gambar 4.3</b> Produk Kelas <i>The Jannah Institute</i> .....	55
<b>Gambar 4.4</b> Struktur Organisasi <i>The Jannah Institute</i> .....	56



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
J E M B E R

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Konteks Penelitian

Kecemasan pada dasarnya merupakan hal yang wajar terjadi pada setiap orang, dimana seseorang dalam kondisi atau keadaan tak biasa. Yang pada kondisi ini akan memberikan reaksi rasa tak khawatir, rasa tidak aman, dan merasa dalam tekanan.<sup>2</sup>

Dalam konteks khusus mengenai kecemasan berdasarkan laporan *Manifest Anxiety* mengemukakan bahwa kecemasan merupakan rasa yang subyektif terhadap ketegangan mental yang menggelisahkan dan merupakan suatu reaksi yang umum dari ketidakmampuan seseorang dalam mengatasi suatu permasalahan atau merasa tidak memiliki rasa aman.

Sedangkan menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), cemas adalah *hati tidak tenang (karena khawatir, takut, gelisah)*.<sup>3</sup> Kecemasan adalah salah satu gangguan psikologi yang wajar dan dapat muncul kapan saja. Perasaan cemas biasanya muncul karena situasi yang harus dihadapi dan diselesaikan, baik siap maupun tidak siap. Selain itu, kecemasan adalah sifat kepribadian yang menanggapi situasi tertentu dengan *syndrome* gejala respon stres atau tekanan.<sup>4</sup>

Dan kecemasan dalam skala yang lebih tinggi akan mengakibatkan gangguan kecemasan yang dapat memberikan reaksi hingga pada tingkat stres.

---

<sup>2</sup> Sutardjo Wiramihardja, Sutardjo, Pengantar Psikologi Abnormal, (Bandung: Refika Aditama, 2005), 55

<sup>3</sup> <https://kbbi.web.id/cemas>

<sup>4</sup> Edelman Robert J, *Anxiety Theory, Research and Intervention in Clinical and Health Psychology*, (Chichester England: John Wiley & Sons Ltd, 1992),

Menurut penelitian lebih dari 23 juta orang di Amerika setiap tahun mengalami gangguan kecemasan. Di sisi lain, penelitian lain di New York menemukan bahwa 30% dari 50 ribu orang yang anggota keluarganya dirawat di rumah sakit mengalami kecemasan berat.<sup>5</sup>

Adapun salah satu bentuk kecemasan yang paling umum dirasakan oleh individu adalah kecemasan berbicara di depan umum atau dapat disebut juga kecemasan komunikasi. Kecemasan berbicara di depan umum ialah keadaan tidak nyaman dengan sifat tidak menetap atau hanya sementara seperti dalam kondisi saat berbicara langsung dengan orang banyak atau bahkan hanya pada saat membayangkannya saja.<sup>6</sup>

Sekalipun berbicara merupakan hal umum yang biasanya dilakukan oleh individu. Namun kenyataannya berbicara yang termasuk ke dalam bentuk jenis komunikasi ini tak semudah yang dibayangkan. Ada sebagian orang yang merasa kesulitan dalam berbicara, baik berbicara hanya dengan satu orang maupun pada suatu kelompok. Seseorang yang kesulitan dalam berbicara dapat disebabkan karena ketidakmampuannya dalam berbicara di depan umum.

Menurut Lackburn & Davidson, faktor yang menyebabkan kesulitan berbicara di depan umum adalah adanya kesulitan komunikasi yang bisa timbul karena kecemasan berkomunikasi, atau dikenal juga sebagai

---

<sup>5</sup> Kumala Sari, "Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Kecemasan Orang Tua Anak Yang Dirawat di Ruang Rawat Inap Akut RSUP. DR. MDJAMILI Padang", *Jurnal Ilmiah Consulting Psychology*, Vol. 1, (2010) : 23, <http://repo.unand.ac.id/>

<sup>6</sup> Wahyuni E, "Hubungan Self-Ef eacy dan Keterampilan Komunikasi dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum," *Jurnal Komunikasi Islam*, vol. 5 no. 1 (2015) : 64, <http://repository.untag-sby.ac.id/18377/8/JURNAL.pdf>

*communication apprehension*. Adapun McCroskey & Richmond menjelaskan bahwa *communication apprehension* adalah ketakutan atau kecemasan saat berkomunikasi dengan orang lain, yang bisa membuat seseorang menghindari situasi komunikasi jika tingkat kecemasannya tinggi.

Kecemasan berbicara di depan umum akan dialami oleh siapapun apabila dirasa memiliki kesulitan berbicara karena merasa tidak aman, berada dalam situasi yang tidak biasanya, atau takut. Sehingga tak menutup kemungkinan hal demikian juga dirasakan tak terkecuali bagi seorang ibu.

Jurnal Studi Kesehatan Masyarakat menyebutkan beberapa alasan mengapa seorang ibu mungkin mengalami kecemasan, terutama bagi ibu rumah tangga: ibu dengan pendidikan terakhir (SD) lebih cemas karena mereka kurang mampu menangani kecemasan secara mandiri<sup>7</sup>, ibu yang tidak bekerja lebih cemas karena fokus mereka pada faktor-faktor yang menyebabkan kecemasan; dan ibu janda lebih cemas karena mereka tidak memiliki banyak waktu untuk distraksi<sup>8</sup>. Dan dalam penelitian Trismiati, laki-laki lebih aktif dan eksploratif, sedangkan perempuan lebih sensitif. Penelitian lain dari Trismiati menemukan bahwa perempuan lebih cemas dan memiliki kesulitan dalam menanganinya dibandingkan laki-laki.<sup>9</sup>

---

<sup>7</sup> Fauziah N, Rafiyah I, Solehati T. *Parent's Anxiety Towards Juvenile Delinquency Phenomenon in Bandung Indonesia*, *NurseLine J* (2018) :52–9

<sup>8</sup> Febriana Sartika, Madya Sulisno, “Hubungan Kecemasan Ibu dengan Anak Ssat Hospitalisasi”, *Jurnal Nursing Studies*, Vol 1, No. 01, (2012) : 51 – 59 <http://ejournals1.undip.ac.id/index.php/jnursing2012>

<sup>9</sup> Nurhidayati, T., & Muhsinatun, M, “Gambaran Kecemasan Mahasiswa Profesi Ners Universitas Muhammadiyah Semarang”, *Prosiding Seminar Nasional 01 (2654 3257)*, (2018): 33-41.

Fenomena kecemasan tidak dialami ibu rumah tangga saja, disisi lain *working mom* atau ibu pekerja yang memiliki peran ganda sebagai ibu, istri, dan pekerja juga memiliki rasa cemas, tekanan lain di dunia luar yang menyebabkan terjadinya kecemasan karena memiliki tuntutan tanggung jawab dan tekanan yang lebih banyak dihadapi. Distraksi kecemasan dapat dipicu dari hubungan keluarga, anak, dan lingkungan kerja. Bahkan apabila secara terus menerus terpapar tekanan-tekanan dan tuntutan-tuntutan dari berbagai pihak menurut Gottlieb, tak heran ibu bekerja rentan untuk mengalami stress kronis yang kecemasan termasuk kedalamnya.

Selain itu, Ibu sebagai seorang perempuan, cenderung mengalami kecemasan. Leary menyatakan bahwa, dibandingkan dengan laki-laki, perempuan menilai ketakutan dalam situasi dengan skor yang lebih tinggi daripada laki-laki. Kecemasan sosial termasuk dalam kategori kecemasan.

Pada survey skala nasional yang dilakukan tahun 1993 di Amerika kepada 1000 orang dewasa, dalam survey tersebut diajukan beberapa pertanyaan tentang mimpi buruk atau kecemasan apa saja yang dialami oleh orang Amerika. Dan hasil survey menunjukkan bahwa 45% orang dewasa takut berbicara di depan kelompok, 40% takut keuangan, 40% takut ketinggian, dan 33% merasa gemetar ketika mereka berpikir tentang air yang dalam. Dan lengkapnya dari segi gender yang dipaparkan oleh Muslimin dari *Buskin/Goldring Research Report* ternyata presentase perempuan lebih tinggi yakni 45% dibanding laki-laki yang hanya 34% merasa takut berbicara di depan kelompok. Yang berarti berdasarkan data secara keseluruhan

perempuan memiliki tingkat kecemasan berbicara lebih tinggi dibandingkan laki-laki.<sup>10</sup>

Dan seorang ibu yang salah satu rutinitas hariannya adalah berbicara atau berkomunikasi dengan, suami, anak, bahkan pada orang-orang ditempat kerja. berbicara mau tak mau akan menjadi tanggung jawab bagi seorang ibu bagaimana caranya berbicara dengan baik dan benar agar memberikan kesan yang baik dalam sebuah hubungan ibu ke anak, istri ke suami, atau bahkan sebagai ibu bekerja dapat memberikan komunikasi yang efektif antara pemimpin perusahaan ke karyawan atau sebaliknya.

Hanya saja jika dilihat dari seorang ibu yang memiliki banyak tekanan dengan kecenderungan juga memiliki rasa cemas yang tinggi. Tentu berbicara menjadi hal yang tidak mudah, sehingga kecemasan berbicara kini menjadi seolah mimpi buruk bagi ibu. Tak jarang bagi orang yang memiliki kecemasan berbicara di depan umum akan takut berbicara salah, akhirnya akan merasa dikucilkan, dan pada satu titik akan merasa tidak percaya diri lagi.

Berdasarkan hasil wawancara pada ibu yang mengatur rumah tangga dan bekerja sebagai Guru PAUD yang mengalami kecemasan berbicara, subyek menganggap bahwa berbicara kepada anak, suami, tetangga, dan lingkungan kerja memerlukan usaha dan teknik yang berbeda-beda. Tidak jarang hal ini membuat terjadi *miss communicatcion* atau salah paham dalam

---

<sup>10</sup> Khoirul Muslimim, "Faktor – Faktor yang Memengaruhi Kecemasan Berrkomunikasi di Depan Umum (Kasus Mahasiswa Fakultas Dakwah INISNU Jepara)", *JURNAL INTERAKSI*, Vol II No.2, Juli (2013): 42-52. [ejournal.undip.ac.id](http://ejournal.undip.ac.id)

berkomunikasi, sehingga maksud pesan yang akan disampaikan saat berkomunikasi menyebabkan kesalahpahaman<sup>11</sup>

Kondisi cemas berbicara juga bisa akan menimbulkan beberapa respon reaksi tubuh atau fisik. Seperti yang dijabarkan oleh Nevid, Rathus, & Greene tentang beberapa aspek-aspek kecemasan atau reaksinya meliputi: 1). Gejala fisik yang berupa tubuh gemetar, keringat dingin, jantung berdebar, nafas tidak teratur, jemari dingin, mual, tidak tenang, gugup, lemas, diare, bahkan pingsan. 2). Gejala perilaku berupa adanya rasa cemas, seperti menghindari dari orang, ketergantungan, atau bahkan bisa meninggalkan situasi yang membuatnya cemas. 3). Gejala kognitif berupa kekhawatiran pada sesuatu, percaya bahwa hal buruk akan terjadi tanpa alasan yang jelas, merasa tidak aman dengan orang lain atau peristiwa, perasaan bingung, dan khawatir bila sendirian.<sup>12</sup>

Hal itu terjadi juga pada salah satu peserta kelas *public speaking for moms* sebelum mengikuti pelatihan, dimana ia memiliki trauma masa lalu atau pernah mengalami peristiwa kurang baik. Yaitu pernah ditertawakan saat berbicara di depan umum, dan teman-temannya kala itu. Sehingga pada saat memiliki kesempatan untuk berbicara di depan umum, tubuh akan merespon dengan merasa mual, sakit perut, pusing, hingga pada kondisi hampir pingsan.

Reaksi fisik atau tubuh terjadi dan dapat dilihat secara langsung apabila seseorang yang mengalami cemas. Seperti yang dialami oleh peserta kelas *public speaking for moms* dimana peneliti mengamati saat kelas

---

<sup>11</sup>Ibu Maulidah, di wawanacar oleh Penulis, Jember 13 September 2023.

<sup>12</sup> Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greene, B, *Psikologi Abnormal Jilid 1 Edisi ke-5* (Jakarta: Erlangga, 2003), 163

berlangsung para peserta kelas menunjukkan perilaku tidak normal saat diminta untuk mengungkapkan pendapat atau bercerita. Ada yang bicaranya terbata-bata, suaranya tidak terdengar, suara bergetar, wajah memerah, tangan lebih sering bergerak dari pada biasanya, dan tidak berani untuk melihat *audiens* di sekitar.<sup>13</sup>

Hal ini secara langsung juga diungkapkan oleh salah satu peserta kelas pada pertemuan pertama di kelas, subyek merasa cemas berbicara, gerogi, jantung berdetak lebih cepat, memiliki perasaan khawatir apa yang dibicarakan tidak sesuai dengan pertanyaan, dan takut ekspektasi orang-orang terhadap pembicaraan yang disampaikan.<sup>14</sup> Hal ini menurutnya membuat tujuan berbicara yang harusnya menyampaikan maksud tertentu malah tidak tersampaikan karena kondisi fisik yang dipengaruhi munculnya kecemasan berbicara.

Maka dengan kondisi ibu-ibu yang memiliki kecemasan berbicara, perlu dan dibutuhkan adanya upaya dalam mengatasi kondisi tersebut. Dengan harapan mampu mengatasi rasa kecemasan berbicara dan mengembangkan teknik berbicara yang tepat di depan umum. Sekalipun memang kita tidak dapat menghentikan terjadinya reaksi secara fisiologis bawaan kecemasan, setidaknya ibu memiliki kendali dalam mengontrol kecemasan berbicara.

Dan untuk mengatasi hal ini pelatihan keterampilan *public speaking* bisa menjadi bentuk upaya yang dilakukan oleh seorang ibu dalam menemukan *support system* yang memadai agar bisa mengatur kecemasan

---

<sup>13</sup> observasi

<sup>14</sup> Ibu Rizki, diwawancara oleh Penulis, Jember, 15 September 2023.

berbicara yang dialaminya, terutama saat tampil di depan publik yang menuntut ibu untuk menyampaikan pendapat atau opininya dalam bentuk tugas domestik maupun karir maka perlu mengatasi kecemasan berbicara itu sendiri dengan cara salah satunya mengikuti pelatihan *public speaking*.

Sejalan dengan penjelasan diatas, maka peneliti ingin lebih jauh lagi mengeksplorasi kembali bagaimana upaya yang dilakukan oleh ibu-ibu dalam mengatasi kecemasan berbicara di depan umum untuk membantu atau memudahkan seorang ibu dalam kegiatan sehari-hari sebagai IRT dan juga Ibu Karir.

Oleh karena itu, berdasarkan dengan apa yang telah dipaparkan. Peneliti bermaksud melakukan penelitian untuk mengetahui lebih lanjut tentang “Upaya Mengtasi Kecemasan Berbicara di Depan Umum Melalui Pelatihan *Public Speaking* di Kelas *Public Speaking for Moms* di *The Jannah Institute*”

## **B. Fokus Penelitian**

1. Apa saja faktor-faktor penyebab kecemasan berbicara di depan umum yang dialami oleh peserta kelas *public speaking for moms* ?
2. Apa saja upaya yang dilakukan untuk mengatasi kecemasan berbicara di depan umum oleh peserta kelas *public speaking for moms* ?
3. Bagaimana metode pelatihan *public speaking* di kelas *public speaking for moms the jannah institute* membantu mengurangi kecemasan berbicara di depan umum bagi peserta kelas *public speaking for moms* ?

### C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui faktor-faktor penyebab kecemasan berbicara di depan umum yang dialami oleh peserta kelas *public speaking for moms*.
2. Untuk mengetahui upaya yang dilakukan dalam mengatasi kecemasan berbicara di depan umum oleh peserta kelas *public speaking for moms*.
3. Untuk mengetahui lebih dalam bagaimana metode pelatihan *public speaking* di kelas *public speaking for moms the jannah institute* membantu mengurangi kecemasan berbicara di depan umum bagi peserta kelas *public speaking for moms*.

### D. Manfaat Penelitian

#### 1. Manfaat Teoritis

Membantu dalam memahami konsep-konsep yang mendasari kecemasan berbicara di depan umum dengan pelatihan *Public speaking* yang lebih dalam lagi. Serta memberikan landasan yang kokoh untuk analisis dan interpretasinya.

#### 2. Manfaat Praktis

##### a. Bagi Peneliti

Memberikan pemahaman tentang bagaimana upaya yang perlu dilakukan dalam mengatasi kecemasan berbicara melalui pelatihan *public speaking*.

b. Bagi Peserta Kelas

Meningkatkan kemampuan dalam mengatasi kecemasan berbicara di depan umum yang gunanya dapat membantu dalam berbagai aspek seperti, keluarga, masyarakat, dan karir.

c. Bagi Lembaga dan Trainer

Membantu lembaga dan trainer dalam mengembangkan program pelatihan *public speaking* yang lebih efektif dan disesuaikan dengan kebutuhan ibu dalam bentuk mengatasi kecemasan berbicara di depan umum pada peserta kelas.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penemuan dari penelitian ini bisa menjadi basis atau temuan bagi peneliti selanjutnya yang ingin mengembangkan penelitian lebih lanjut tentang bagaimana upaya mengatasi kecemasan berbicara di depan umum melalui pelatihan *public speaking*.

**E. Definsi Istilah**

Adapun untuk menghindari adanya kesalahpahaman dalam menginterpretasi atau penjelasan sebuah variabel dalam penelitian, maka perlu didefinisikan secara istilah. Dan definisi istilahnya adalah sebagai berikut:

1. Kecemasan berbicara di depan umum

Kecemasan berbicara di depan umum adalah emosi yang tidak menyenangkan, ditandai dengan kekhawatiran dan kadang-kadang juga

terjadi dalam berbagai tingkatan komunikasi yang berbeda..<sup>15</sup> Dan hal ini yang dirasakan oleh peserta pelatihan *public speaking for moms The Jannah Institute*.

## 2. Pelatihan

Pelatihan adalah suatu proses pendidikan jangka pendek yang tersistem dan terorganisir yang memberikan peserta pengetahuan dan keterampilan dalam teknik pengerjaan untuk mencapai tujuan tertentu.<sup>16</sup> yakni *Public Speaking* bagi peserta pelatihan Kelas *Public Speaking for Moms The Jannah Institute*.

## 3. *Public Speaking*

*Public speaking* adalah komunikasi secara lisan tentang sesuatu hal atau topik di depan banyak orang dengan tujuan mengajak, mempengaruhi, mendidik, mengubah pendapat, memberikan penjelasan, dan memberikan informasi kepada masyarakat di tempat tertentu.<sup>17</sup>

## F. Sistematika Penelitian

Sistematika pembahasan meliputi deskripsi bagaimana tema skripsi disusun, dengan pola-pola dalam pembahasan berupa deskriptif naratif dari bab pertama sampai bab terakhir. Ada lima bab dalam penulisan karya ini, sebagai berikut:

<sup>15</sup> Desi Alawiyah, Nurasm, Nurairin Asmila, Riswi Fatasyah, "Upaya Meningkatkan Kepercayaan Diri Terhadap Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Mahasiswa", *Jurnal Kajian Komunikasi dan Penyiaran*, Vol. 4, No. 2, (2022): 104-113, <https://journal.uiad.ac.id/index.php/retorika/article/view/1201/712>

<sup>16</sup> Anwar Prabu Mangkunegara, *Manajemen Sumber Daya Manusia Perusahaan*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2013),

<sup>17</sup> Jalaluddin Rahmat, *Retorika Modern Pendekatan Praktis*, (Bandung; Remaja Rosda Karya, 1994),5.

**BAB I** bab ini memuat tentang pendahuluan. Bab pertama ini disajikan tentang konteks penelitian , fokus penelitian, definisi istilah serta sistematika pembahasan.

**BAB II** bab ini mencakup pembahasan kajian kepustakaan yang meliputi tentang penelitian terdahulu serta kajian teori yang berisi tentang kecemasan berbicara, pelatihan, dan public speaking.

**BAB III** terdiri dari prosedur pengumpulan data yang dipilih untuk penelitian yang dinyatakan dalam sub-bagian, termasuk metodologi dan metode penelitian, di mana terdapat lokasi penelitian berada, subjek penelitian atau informan, teknik yang digunakan untuk mengumpulkan data, analisis data, kabsahan data, dan tahap di mana penelitian dilaksanakan.

**BAB IV** bab ini berisi presentasi dan analisis data yang diperoleh dari selama proses penelitian berlangsung. Bab ini dibagi menjadi tiga bagian yang berisi objek penelitian, presentasi data dan analisis, dan penemuan di lapangan saat penelitian.

**BAB V** bab ini mengandung kesimpulan yang diperoleh dari diskusi tentang temuan di lapangan di bab keempat. Selain itu, bab ini berisi input dari penulis dalam bentuk saran yang diberikan

## BAB II

### KAJIAN PUSTAKA

#### A. Penelitian Terdahulu

Penelitian terdahulu merupakan bagian penting dalam sebuah penelitian. Menyajikan dan menganalisis sebuah penelitian-penelitian terdahulu yang relevan dengan topik pembahasan peneliti. Tujuan dari penelitian terdahulu adalah untuk menunjukkan bahwa penelitian yang dilakukan memiliki landasan teoritis yang kuat dan konteks yang sesuai dengan merujuk pada penelitian terdahulu yang telah disusun dengan cermat dan jelas untuk memberikan gambaran yang komprehensif kepada pembaca tentang lanskap penelitian. dan agar mampu memberikan motivasi yang perlunya penelitian baru dilakukan.

Adapun beberapa penelitian terdahulu yang pernah dilakukan adalah sebagai berikut :

1. Penelitian pertama oleh Ratna Kartika Sari, dengan judul ” Berbicara Tanpa Kecemasan dalam Praktek *Public Speaking*”

Penelitian ini dilakukan dalam bentuk penelitian kualitatif yang menggunakan metode penelitian deskripsi. Dalam penelitian ini, seorang ketua RT di lingkungan RW.02 Kelurahan Bambu Apus Jakarta Timur mengalami kesulitan saat harus berbicara di depan umum dan mengajukan beberapa pertanyaan tentang kecemasan saat berbicara di depan umum.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecemasan berbicara di depan umum dapat diatasi dengan beberapa metode yang dijelaskan oleh

penulis. Metode untuk mengatasi kecemasan adalah yang dapat diterapkan saat mempersiapkan diri, yang mencakup mengalihkan perhatian, menggunakan percakapan yang positif, mempraktikkan, dan tidak mengingat materlan.<sup>18</sup>

2. Penelitian kedua oleh Adinda Nur Azizh R, Syamsul Bachri T, dan Akhmad Harum, dengan judul “Penerapan Teknik *Self Talk* dalam Mengurangi Kecemasan Berbicara di Depan Kelas pada Siswa SMP Negeri 39 Bulukumba”

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dan menggunakan desain penelitian nyata eksperimen. Sampel penelitian terdiri dari 16 siswa dari SMP 39 Bulukumba yang duduk di kelas IX. Sementara itu, subjek populasi terdiri dari 21 siswa dari kelas IX, yang dibagi menjadi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, masing-masing dengan 8 siswa. Proporsional random sampling adalah metode sampling yang digunakan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelompok eksperimen mengalami kecemasan berbicara di depan kelas. Hasil pretest dan posttest menunjukkan bahwa responden secara dominan berada dalam kategori rendah. Namun, setelah kelompok eksperimen diobati dengan teknik self talk, data posttest menunjukkan penurunan kecemasan berbicara, terutama pada kategori rendah seperti keyakinan bahwa mereka tidak memiliki

---

<sup>18</sup> Ratna Kartika Sari, “Berbicara Tanpa Kecemasan dalam Praktek *Public Speaking*”, *Jurnal Akrab Juara*, Vol. 8, No. 3, Agustus (2023): 164-177. <https://akrabjuara.com/index.php/akrabjuara/article/view/2147>

kemampuan untuk mengontrol reaksi fisik mereka daripada berbicara sendiri.

Berdasarkan apa yang disebutkan di atas, dapat disimpulkan bahwa teknik self talk efektif mengurangi kecemasan berbicara di depan umum.

3. Penelitian ketiga oleh Taufik N Taluli, dengan judul “Kendala *Public Speaking* dan Solusi Kecemasan Komunikasi pada Mahasiswa”

Studi Taufiq melengkapi studinya tentang kecemasan komunikasi dan public speaking dengan pendekatan kualitatif dan pendekatan deskripsi. Mahasiswa Jurusan Komunikasi dan Penyiaran Islam di IAIN Sultan Amai Gorontalo adalah subjek penelitian ini. Fokus penelitian adalah untuk menjelaskan bagaimana kecemasan komunikasi menjadi hambatan untuk berbicara di depan umum, dengan melihatnya dari sudut pandang kognitif dan perilaku, dan dengan menemukan berbagai jenis kecemasan komunikasi.

Sebagai hasil dari penelitian, mahasiswa Komunikasi dan Penyiaran Islam di IAIN Sultan Amai Gorontalo secara umum mengalami kesulitan berbicara di depan umum atau mengalami kecemasan komunikasi, atau kecemasan komunikasi. Pikiran-pikiran negatif dan kecenderungan untuk menghindari berbicara di depan umum adalah penyebab utama kecemasan komunikasi ini. Hasil observasi menunjukkan bahwa kecemasan komunikasi yang dialami oleh siswa termasuk

kecemasan komunikasi traitlike, kecemasan komunikasi berbasis konteks, dan kecemasan komunikasi terhadap audiens.<sup>19</sup>

4. Penelitian keempat oleh Yosefina David de Naor, Novendawati Wahyu Sitasari, dan Safitri, dengan judul “Gambaran Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Santri SMA di Pondok Pesantren”

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif deskriptif, dengan pengambilan sampelnya *non probability sampling* dengan jenis *purposive sampling* dengan sampelnya berjumlah 100 responden seluruh santri di SMA Pondok Pesantren.

Berdasarkan data kategorisasi kecemasan berbicara di depan umum, dari 100 responden santri SMA yang disurvei, 45% mengalami kecemasan tinggi, sementara 55% mengalami kecemasan rendah. Mereka yang mengalami kecemasan tinggi cenderung memiliki pikiran negatif terkait berbicara di depan umum, termasuk khawatir akan kesalahan, penilaian negatif dari pendengar, dan kurangnya kesiapan dalam menyampaikan materi. Gejala fisiologis seperti peningkatan denyut jantung, berkeringat, keinginan untuk ke toilet, dan lainnya juga sering muncul.

Di sisi lain, mereka dengan kecemasan rendah cenderung mampu mengatasi tekanan psikologis dan fisiologis, seperti tetap fokus dan menjaga denyut jantung normal saat berbicara di depan umum, sesuai

---

<sup>19</sup> Taufik N Taluli, “Kendala Public Speaking dan Solusi Kecemasan Komunikasi pada Mahasiswa”, *Jurnal Media Komunikasi dan Sosial Keagamaan*, Vol 22, No.22, Nov (2022): 263-282, <https://ejournal.uinsatu.ac.id/index.php/dinamika/article/download/5572/2186>

dengan hasil survei pada 23 aitem terkait yang menyatakan “*Ketika berbicara di depan banyak orang, denyut jantung saya tetap normal*”.<sup>20</sup>

5. Penelitian kelima oleh Desi Alawiyah, Nurasmii, Nurairin Asmila, Riswi Fatasyah, dengan judul “Upaya Meningkatkan Kepercayaan Diri Terhadap Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Mahasiswa”

Studi ini melakukan penelitian deskriptif kualitatif. Dengan kata lain, mendeskripsikan dan menggambarkan fenomena yang ada, termasuk fenomena yang diciptakan oleh manusia dan fenomena alam. Selain itu, penelitiannya berkonsentrasi pada cara meningkatkan kepercayaan diri saat menghadapi kecemasan berbicara di depan umum. dan subjek penelitian adalah mahasiswa Institut Agama Islam Muhammadiyah yang aktif..

Maka kesimpulan dari penelitian ini menegaskan bahwa kepercayaan diri adalah aspek krusial bagi mahasiswa karena berkontribusi pada perkembangan, pengetahuan, dan keterampilan mereka. Kepercayaan diri merupakan keyakinan yang mendalam terhadap kemampuan, keterampilan, dan bakat yang dimiliki, serta keyakinan bahwa semua itu dapat diterapkan dalam berbagai situasi. Kemampuan dalam berkomunikasi lisan memerlukan keterampilan berbahasa yang baik dan sikap yang meyakinkan.

---

<sup>20</sup> Yosefina David de Naor, Novendawati Wahyu Sitasari, dan Safitri, “Gambaran Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Santri SMA di Podok Pesanten”, *JCA Psikologi*, Vol. 2, No. 2, April, (2021): 98-106, <https://jca.esaunggul.ac.id/index.php/jpsy/article/view/142>

Dengan demikian, keterampilan public speaking tidak hanya bergantung pada kemahiran berbicara, tetapi juga pada kepercayaan diri yang mengakar dalam penilaian positif terhadap diri sendiri dan lingkungan sekitarnya. Berdasarkan temuan ini, upaya mengatasi kecemasan berbicara di depan umum dapat dilakukan dengan:

- a. Menjaga ketenangan sebelum berbicara.
- b. Mempersiapkan materi dengan baik.
- c. Melatih kemampuan berbicara secara teratur.
- d. Mengembangkan gaya komunikasi yang unik.
- e. Memelihara pola pikir yang positif untuk memperkuat kepercayaan diri dalam menyampaikan materi.<sup>21</sup>

### 2.1 Persamaan dan Perbedaan Penelitian Terdahulu

No .	Nama Penelitian dan Tahun	Judul Penelitian	Variabel	Persamaan	Perbedaan
1	Ratna Kartika Sari, Tahun 2023.	Berbicara Tanpa Kecemasan dalam Praktek <i>Public Speaking</i>	Kecemasan (Bebas) <i>Public Speaking</i> (terikat)	Sama-sama menggunakan pendekatan penelitian kualitatif  Menggunakan variabel bebas kecemasan dan variabel terikat <i>public speaking</i>	Terdapat perbedaan lokasi tempat penelitian yaitu di lingkungan RW.02 Kelurahan Bambu Apus Jakarta Timur  Dan perbedeaan subyek penelitian,

<sup>21</sup> Desi Alawiyah, Nurasm, Nurairin Asmila, Riswi Fatasyah, "Upaya Meningkatkan Kepercayaan Diri Terhadap Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Mahasiswa", *Jurnal Kajian Komunikasi dan Penyiaran*, Vol. 4, No. 2, (2022): 104-113, <https://journal.uiad.ac.id/index.php/retorika/article/view/1201/712>

No	Nama Penelitian dan Tahun	Judul Penelitian	Variabel	Persamaan	Perbedaan
					yakni Ketua RT
2	Adinda Nur Azizh R, Syamsul Bachri T, Akhmad Harum, Tahun 2023	Penerapan Teknik <i>Self Talk</i> dalam Mengurangi Kecemasan Berbicara di Depan Kelas pada Siswa SMP Negeri 39 Bulukumba	Kecemasan Berbicara (Bebas) Teknik <i>Self talk</i> (Terikat)	Menggunakan variabel bebas kecemasan berbicara	Terdapat perbedaan lokasi pada penelitian ini, yakni di kelas IX SMP 39 Bulukumba  Dengan subyek yang berbeda, yang terdapat pada kelas tersebut.  Menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif, dengan adanya eksperimen dan pemberian instrumen <i>posttest</i> dan <i>pretest</i> pada responden penelitian.
3	Taufik N Taluli, Tahun 2022	Kendala <i>Public Speaking</i> dan Solusi Kecemasan Komunikasi pada Mahasiswa	Kecemasan berbicara/komunikasi (bebas) <i>Public Speaking</i> (terikat)	Terdapat kesamaan dengan menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskripsi	Terdapat perbedaan tempat lokasi penelitian. Yakni di IAIN Sultan Amai Gorontalo Prodi Komunikasi dan Penyiaran Islam.
4	Yosefina David de Naor,	Gambaran Kecemasan Berbicara di	Kecemasan berbicara (bebas)	Menggunakan variabel kecemasan	Tempat lokasi penelitian berbeda yakni

No	Nama Penelitian dan Tahun	Judul Penelitian	Variabel	Persamaan	Perbedaan
	Novendawati Wahyu Sitasari, Safitri, Tahun 2021	Depan Umum pada Santri SMA di Pondok Pesanten		berbicara	<p>Seluruh SMA Pondok Pesantren di Indonesia.</p> <p>Sehingga subyek penelitianpun berbeda.</p> <p>Dan menggunakan penelitian kuantitatif deskriptif, dengan pengambilan sampel non probability sampling pada 100 santri.</p>
5	Desi Alawiyah, Nurasmi, Nurairin Asmila, Riswi Fatasyah. Tahun 2022	Upaya Meningkatkan Kepercayaan Diri Terhadap Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Mahasiswa	Kepercayaan Diri (Bebas) Kecemasan Berbicara (Terikat)	<p>Menggunakan metode penelitian deskriptif kualitatif yang melibatkan informan aktif.</p> <p>Menggunakan variabel kecemasan berbicara</p>	<p>Perbedaan tempat lokasi penelitian, dan subyek penelitian. Yakni berlokasi di Institut Agama Islam Muhammadiyah Sinjai</p>

## B. Kajian Teori

### 1. Kecemasan Berbicara

#### a. Pengertian Kecemasan Berbicara

Menurut Menurut Freud sebagai ahli psikoanalisis dalam Sutardjo menyatakan bahwa kecemasan adalah suatu keadaan perasaan, dimana individu merasa lemah sehingga tidak berani dan mampu bersikap dan bertindak secara dengan yang seharusnya”.<sup>22</sup>

Dan dalam kamus istilah psikologi, Chaplin telah mendefinisikan kecemasan sebagai perasaan kombinasi berisi ketakutan dan keprihatinan mengenai rasa-rasa mendatang tanpa sebab khusus untuk ketakutan tersebut.<sup>23</sup>

Nevid dalam Tian menyatakan bahwa peningkatan aktivitas fisiologis, seperti ketegangan , perasaan yang tidak nyaman, dan ketakutan akan hasil negatif adalah tanda-tanda kecemasan. Emosi dalam bentuk ketakutan adalah kecenderungan takut bahwa sesuatu yang buruk mungkin terjadi. Semsal, seseorang mungkin akan khawatir, karena tidak akan mampu menjelaskan topik pembicaraanya dengan dengan jelas.

Sedangkan Atkison, di sisi lain mengklaim bahwa kecemasan adalah emosi negatif yang kadang-kadang dirasakan pada tingkat yang berbeda dan ditandai dengan istilah-istilah khawatir, panik, dan

---

<sup>22</sup> Sutardjo A Wiramihardja, *Pengantar Psikologi Abnormal*, (Bandung: PT Refika Aditama, 2005), 67.

<sup>23</sup> J. P. Chaplin, *Kamus Lengkap Psikologi*, ter. Kartini Kartono (Jakarta : Raja Grafindo Persada), 33.

ketakutan<sup>24</sup>. Dengan demikian, emosi yang tidak menyenangkan, ketegangan, kekhawatiran, dan ketakutan yang dialami seseorang disebut kecemasan.

Kecemasan berbicara di depan umum merupakan bagian integral dari kecemasan komunikasi yang timbul saat seseorang berbicara di hadapan publik atau dalam situasi-situasi yang baru dan tidak biasa..<sup>25</sup>

Philips menyebut rasa takut berbicara di depan umum sebagai sikap diam, yang merupakan ketidakmampuan seseorang untuk memulai diskusi, hal ini bukan disebabkan oleh ketidaktahuan melainkan oleh ketidakmampuan menyampaikan pesan, yang ditandai dengan respons fisiologis dan psikologis..

Kecemasan terkait dengan berbicara di depan umum adalah subjektif dan dimanifestasikan sebagai gejala fisik dan psikologis. Kaki yang gemetar, telapak tangan yang mudah berkeringat, dan denyut jantung yang meningkat adalah contoh gejala fisik. Sementara itu, gejala psikologis termasuk kesulitan fokus, perilaku tidak tenang, dan ketakutan membuat kesalahan.

Dari penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa kecemasan berbicara di depan umum mencakup berbagai aspek emosional yang tidak menyenangkan, seperti perasaan tidak nyaman, ketakutan,

---

<sup>24</sup> Supri Yanti, "Hubungan Antara Kecemasan Dalam Belajar Dengan Motivasi Belajar Siswa". *Jurnal Ilmiah Konseling*, Vol. 01, No. 01, Januari : (2013), <https://ejournal.unp.ac.id/index.php/konselor/article/view/1242>

<sup>25</sup> Joseph A De Vito, *The Interpersonal Communication Book Fourth Edition* (New York : Harper and Row Edition,1995), 154.

ketegangan dalam perilaku, dan kesulitan berkonsentrasi. Hal ini menyebabkan ketidakmampuan individu untuk menyampaikan pesan secara efektif saat berbicara di depan umum, baik secara individual maupun dalam kelompok.

#### **b. Gejala-gejala Kecemasan Berbicara**

Ada beberapa aspek pada kecemasan berbicara dan Greenberger dan Padesky menjeaskan adanya kecemasan dapat ditandai dengan empat keadaan yaitu:<sup>26</sup>

- 1) Reaksi fisik terjadi dalam bentuk telapak tangan yang mudah berkeringat, otot yang tegang, denyut jantung yang meningkat, perubahan warna pipi, dan rasa pusing.
- 2) Reaksi perilaku mencakup upaya untuk menghindari atau menghindari situasi yang memicu kecemasan.
- 3) Reaksi pikiran melibatkan pemikiran negatif yang berlebihan, merasa tidak mampu mengatasi masalah, dan khawatir akan kemungkinan buruk yang akan terjadi.
- 4) Reaksi emosional atau suasana hati berupa perasaan gugup, jengkel, dan panik.

Dan Rumainah 2003 menjelaskan juga mengenai aspek aspek yang terjadi pada orang dengan kecemasan berbicara di depan umum diantaranya adalah :

---

<sup>26</sup> Greenberger & Padesky, *Manajemen Pikiran*, Penerjemah. Margono, Y. B (Bandung: Kaifa, 2004), 210.

### 1) Gejala Fisik

Gejala fisik, yang termasuk jantung yang berdebar-debar, tangan dan kaki bergetar, suara yang retak dan gemetar, sakit perut, dan mungkin bahkan kesulitan bernapas, biasanya akan terjadi sebelum orang mulai berbicara.

### 2) Aspek Mental/Batin

Gejala ini dapat diidentifikasi oleh individu yang mengulang kata-kata dengan sering, lupa apa yang harus dikatakan, tidak dapat mengingat informasi dengan cepat, dan terkadang bisa saja benar-benar lupa.

### 3) Aspek Emosional

Gejala ini akan memunculkan rasa takut atau bahkan merasa tidak mampu berbicara lagi di depan umum karena rasa panik dan malu biasanya terjadi bersamaan.

## c. Jenis-jenis Kecemasan Berbicara

Menurut McCroskey kecemasan berbicara atau komunikasi terdiri dari beberapa jenis<sup>27</sup>, yaitu:

### 1) Tragedi atau *Traitlike*

Kecemasan komunikasi ini muncul pada individu yang sering cenderung mengalami kecemasan dalam berbagai situasi komunikasi dan berlangsung dalam jangka waktu yang lama.

---

<sup>27</sup> Khoirul Muslimim, "Faktor – Faktor yang Memengaruhi", 106

Contohnya, saat berdiskusi, rapat, atau berkomunikasi dalam konteks kelompok tertentu.

## 2) Situasi

Kecemasan komunikasi ini terjadi ketika seseorang mendapat perhatian yang tidak biasanya dari orang lain, seperti saat berbicara di depan umum di hadapan individu dengan status sosial atau jabatan yang lebih tinggi

## 3) Kelompok

Kecemasan komunikasi ini muncul pada saat seseorang berinteraksi dengan jenis orang tertentu tanpa memperhatikan waktu atau konteks tertentu. Misalnya, ketika berbicara dengan orang lain di situasi yang fleksibel dengan topik pembicaraan yang.

## 4) *Generalized-Contact*

Yaitu seseorang memiliki kecemasan saat berbicara di depan umum tetapi tidak ketika berkomunikasi dalam konteks lain, mereka dikatakan memiliki jenis kecemasan komunikasi ini karena kecemasan komunikasi ini bervariasi tergantung pada keadaannya. Misalnya, seseorang mungkin hanya mengalami kecemasan saat berbicara di depan orang lain tapi, dalam konteks lain, mereka mungkin tidak mengalami kecemasannya sama sekali.

#### d. Faktor-faktor Kecemasan Berbicara

Kecemasan berbicara di depan umum bukan terjadi tanpa sebab, ada faktor-faktor mempengaruhi kenapa seseorang bisa mengalami kecemasan berbicara. Adler dan Rodman menjelaskan terdapat dua faktor penyebab kecemasan berbicara di depan umum terjadi, yaitu pengalaman negatif di masa lalu dan pikiran yang tidak rasional sebagai berikut ini:<sup>28</sup>

##### 1) Pengalaman negatif

Pengalaman negatif pada masa lalu pada saat berbicara di depan umum dapat memicu munculnya kecemasan kembali, jika seseorang harus melakukan hal yang sama di kemudian hari. Misalnya, sering diejek di depan kelas oleh guru dan teman-temannya pada saat berbicara di depan kelas menjadi pengalaman yang negatif dan menimbulkan rasa takut dan cemas dikemudian hari.

Sejalan dengan penjelasan tersebut Burgon dan Ruffner yang menyebutkan adanya selain faktor pengalaman negatif yang membuat takut berbicara. Kurangnya pengalaman berbicara membuat orang tidak terbiasa karena menganggap berbicara di depan umum adalah hal yang menakutkan. Dan pada akhirnya membuat orang tersebut selalu menghindar.

---

<sup>28</sup> George Rodman, Ronald B, *Understanding Human Communication*, (Oxford University Press, 2012), 26, [https://www.academia.edu/65718672/Understanding\\_Human\\_Communication](https://www.academia.edu/65718672/Understanding_Human_Communication)

## 2) Pikiran tidak rasional

Pikiran tidak rasional atau mmeikirkan hal-hal kurang baik sebelum berbicara di depan umum, bisa saja terjadi pada saat kondisi seseorang tidak merasa percaya diri atau kehilangan kepercayaan diri. maka hal ini menjadi sumber kecemasan berbicara. Maka kecemasan berbicara di depan umum bisa timbul karena individu mengalami perasaan negatif atau pikiran yang tidak rasional, yang pada gilirannya dapat mengakibatkan hasil komunikasi yang kurang positif atau bahkan negatif.

Sedangkan menurut Devito dalam Muslim bahwa kecemasan komunikasi atau berbicara dapat terjadi karena beberapa faktor<sup>29</sup>, yaitu sebagai berikut :

### a) Tingkat evaluasi atau *degree of evaluation*

Ketika seseorang merasa dirinya sedang dievaluasi maka akan menyebabkan tingkan kecemasan komunikasi semakin tinggi.

### b) Status/tingkatan atau *subordinate status*

Hal ini terjadi apabila seorang merasa ada orang lain yang lebih mampu, lebih luas dalam komunikasi dan pengetahuan yang pada akhirnya menyebabkan kecemasan pada diri sendiri.

---

<sup>29</sup> Khoirul Muslimim, “Faktor – Faktor yang Memengaruhi Kecemasan Berrkomunikasi di Depan Umum (Kasus Mahasiswa Fakultas Dakwah INISNU Jepara)”, *JURNAL INTERAKSI*, Vol II No.2, Juli (2013): 42-52

c) Tingkat keterlihatan *degree of conspicuousness*

Ketika seseorang sedang menjadi yang paling menonjol dalam suatu situasi maka kecemasan akan meningkat. Sama halnya seperti orang yang berpidato didepan orang banyak akan cenderung cemas daripada yang berpidati di kelompok kecil.

d) Tingkat ketidakpastian atau *degree of unpredictability*

Beberapa hal yang tidak terduga pasti terjadi saat berbicara atau situasi tertentu, maka hal ini bila terjadi akan menyebabkan kepanikan atau kecemasan komunikasi terjadi.

e) Kurangnya keterampilan komunikasi dan pengalaman

Kurangnya kemampuan dan pengalaman tak jarang menyebabkan kecemasan komunikasi terjadi, dan terutama apabila tidak meningkatkan kemampuan pada diri sendiri. Hal

ini membuat seseorang jadi tidak percaya diri krena kurangnya kemampuan berkomunikasi.

**e. Upaya dalam Mengelola/Mengatasi Kecemasan Berbicara**

Dalam mengatasi kecemasan berbicara secara reaksi fisiologis bawaan yang terkait dengan kecemasan mungkin akan sulit secara semuanya dapat diselesaikan. Tetapi kita juga mampu memiliki kendalai dalam menangani kecemasan berbicara melalui cara kognitif dan prilaku. Adapun Bodie menjelaskan dalam penelitian mengenai

kecemasan berbicara di depan umum dapat berfokus pada tiga cara utama untuk mengatasi masalah umum<sup>30</sup>:

1) Desensitisasi sistematis

Desensitisasi sistematis dapat terjadi akibat paparan skenario yang menimbulkan kecemasan, baik yang dibayangkan maupun yang nyata terjadi. Dalam beberapa kasus yang terjadi pada seorang instruktur membimbing seseorang melalui serangkaian teknik relaksasi. Setelah rileks, orang tersebut diminta membayangkan serangkaian skenario termasuk persiapan pidato dan penyampaian pidato. Ini adalah sesuatu yang juga bisa dicoba sendiri sebelum memberikan pidato. Membayangkan diri sendiri menjalani proses persiapan dan latihan pidato, kemudian menyampaikan pidato, lalu kembali ke tempat duduk semula, dan mampu berfikir positif bahwa mampu dalam berbicara di depan umum.

Pada cara ini juga jika akan terus-terusan dilakukan akan memberikan efek terbiasa dalam berbicara di depan umum. Hal ini dibuktikan dan dipaparkan oleh Jones Jr pada bukunya yang berjudul "*Communication in The Real World: An Introduction to Cmmunication Studies*" dalam studi kasus pada saat memberikan perkuliahan bagaimana hampir semua siswanya melaporkan bahwa mereka memiliki lebih sedikit kecemasan berbicara pada akhir

---

<sup>30</sup> Bodie, G. D., "A Racing Heart, Rattling Knees, and Ruminative Thoughts: Defining, Explaining, and Treating Public Speaking Anxiety," *Communication Education* 59, no. 1 (2010): 70

semester dibandingkan ketika awal semester, yang sebagian disebabkan karena mereka dipaksa untuk terlibat dalam berbicara lebih banyak daripada yang akan mereka lakukan jika mereka tidak mengambil pelajaran kelas.<sup>31</sup>

## 2) Restrukturisasi kognitif

### a) Restrukturisasi kognitif

Adalah teknik mengubah cara berpikir tentang sesuatu. Langkah pertama dalam merestrukturisasi adalah dengan cara kognitif yaitu menghilangkan pikiran-pikiran tidak rasional apabila ingin tampil atau berbicara di depan umum.

Dimana terkadang apa-apa yang dipikirkan adalah hal yang belum tentu terjadi.<sup>32</sup>

### b) *Communication-orientation modification therapy* (Terapi modifikasi orientasi komunikasi) atau Terapi COM

Termasuk jenis restrukturisasi kognitif yang mendorong orang untuk menganggap berbicara di depan umum sebagai percakapan bukan pertunjukan.<sup>33</sup> Dalam hal ini dibuat seolah-olah bahwa berbicara di depan umum bukanlah sebuah penampilan di panggung melainkan bahwa berbicara di depan

<sup>31</sup>Richard G. Jones Jr, *Communication in The Real World: An Introduction to Communication Studies*, (University of Minnesota Libraries Publishing edition, 2016), 456, <https://open.lib.umn.edu/communication/>

<sup>32</sup> Allen, M., John E. Hunter, and William A. Donohue, "Meta-analysis of Self-Report Data on the Effectiveness of Public Speaking Anxiety Treatment Techniques," *Communication Education* 38, no. 1 (2009), 54–76, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6428748/>

<sup>33</sup> Motley, M. T., "COM Therapy," in *Avoiding Communication: Shyness, Reticence, and Communication Apprehension*, eds. John A. Daly, James C. McCroskey, Joe Ayres, Tim Hopf, and Debbie M. Ayers Sonandre (Cresskill, NJ: Hampton Press, 2009), 379–400.

umum sebagai sebuah percakapan biasa yang dilakukan kepada teman atau dikelas. Sehingga hal ini dapat membantu dalam menumbuhkan rasa percaya diri.

c) Visualisasi positif

Adapun cara lain untuk melakukan restrukturisasi kognitif adalah visualisasi positif. Kecemasan berbicara seringkali membuat orang memandang berbicara di depan umum secara negatif. Orang-orang cenderung menilai pidato yang mereka sampaikan adalah hal yang negatif, meskipun sebenarnya pidato tersebut bagus. Mereka juga cenderung membuat ramalan atau hal-hal yang belum terjadi terlihat negatif yang tentu akan menghambat mereka dalam pidato.

Maka dari itu untuk menangani masalah yang satu ini, bisa digunakan teknik visualisasi positif yang secara efektif, dan cara yang terbaiknya adalah melakukan beberapa latihan relaksasi terlebih dahulu seperti pernapasan dalam atau peregangan, dan kemudian mainkan gambaran yang jelas dalam pikiran bahwa akan mampu memberikan pidato yang baik. Hal ini bisa dilakukan beberapa kali sebelum pidato berlangsung, tujuannya agar membangun atau membentuk visualisasi yang positif.

### 3) Pelatihan keterampilan

Pelatihan keterampilan merupakan strategi untuk pengelolaan kecemasan berbicara di depan umum yang berfokus pada pembelajaran keterampilan dengan tujuan meningkatkan perilaku berbicara tertentu. Keterampilan ini mungkin berhubungan dengan bagian-bagian proses pembuatan pidato, termasuk pemilihan topik, penelitian dan pengorganisasian, penyampaian, dan evaluasi diri.

Pelatihan keterampilan, seperti desensitisasi sistematis atau pengulangan terus menerus membuat proses berbicara di depan umum lebih familiar bagi pembicara, sehingga mengurangi ketidakpastian.

Pada pelatihan keterampilan juga akan didapati umpan balik yang penting untuk perbaikan. Hal ini juga akan sejalan dengan kritik membangun yang disampaikan oleh instruktur dan rekan-rekan di kelas guna menargetkan perbaikan berbicara di depan umum. Serta evaluasi diri juga merupakan bagian penting dari pelatihan keterampilan karena dalam hal ini bisa melihat kespetasi tugas atau pekerjaan dalam pidato. Dan perlu adanya gabungan evaluasi diri, umpan balik, agar dapat menilai sejauh mana pencapaiannya.

## 2. Pelatihan

### a. Pengertian Pelatihan

Pelatihan merupakan sebuah proses pendidikan jangka pendek dengan menggunakan prosedur yang tersistem dan terorganisir. Dengan tujuan memberikan peserta pelatihan tentang teknik pengetahuan, teknik pengerjaan, dan keahlian di bidang tertentu.<sup>34</sup>

Pelatihan juga bisa berupa kegiatan melatih atau mengembangkan suatu keterampilan dan pengetahuan kepada diri sendiri atau orang lain yang terkait sebuah kompetensi yang berguna.

Dari uraian di atas disimpulkan pengertian pelatihan secara keseluruhan adalah proses belajar dalam meraih keterampilan atau pengembangan diri dengan prosedur dan rencana dengan tujuan tertentu.

### b. Metode Pelatihan

Dalam menjalankan sebuah pelatihan perlu adanya memahami objek dalam pelatihan itu sendiri. Maka membutuhkan metode yang tepat agar isi pelatihan tersebut dapat dengan mudah diserap oleh para peserta pelatihan atau trainee. Dan berikut ini adalah beberapa jenis bentuk atau teknik dalam pelatihan<sup>35</sup>:

#### 1) Metode Pekerjaan (*On The Job Training*)

*Off the job training* adalah metode pelatihan yang umumnya dilakukan di luar lingkungan kerja, dimana beberapa

<sup>34</sup> Anwar Prabu Mangkunegara, *Manajemen Sumber Daya Manusia Perusahaan*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2013), 44.

<sup>35</sup> Bambang Swasto, *Manajemen Sumber Daya Manusia*. (Malang: Universitas Brawijaya Press, 2011), 67

simulasi dan contoh disesuaikan dengan situasi pekerjaan, termasuk penggunaan materi, peralatan praktik, dan lainnya. Teknik ini melibatkan beberapa jenis model pelatihan, antara lain: :

a) Bimbingan (*Coaching*)

Pelatihan yang pada umumnya dilakukan di tempat kerja oleh atasan atau karyawan yang memiliki pengalaman lebih lama untuk memberikan pemahaman kepada peserta pelatihan baru terkait berbagai aspek pekerjaan yang akan dijalankan di perusahaan, seperti penyelesaian masalah, kerja tim, komunikasi, dan pembangunan hubungan baik dengan rekan kerja dan atasan.

b) Penugasan sementara

Metode ini mengacu pada situasi di mana peserta pelatihan diminta atau diwajibkan untuk mempelajari konsep baru mengenai pemecahan masalah secara langsung dan terlibat dalam konteks kerja yang aktual. Tujuan utamanya adalah memberikan pengalaman praktis dalam menghadapi dan menganalisis strategi pemecahan masalah yang muncul dalam pekerjaan.

c) Instruksi pekerjaan

Yaitu merujuk pada proses pembelajaran dimana peserta pelatihan diberikan langkah-langkah pengerjaan secara langsung oleh pelatih. Tujuan dari ini adalah memberikan

pemahaman yang jelas tentang pelaksanaan tugas yang harus dilakukan.

d) Pelatihan magang

Merupakan gabungan antara teori yang dipelajari oleh karyawan dengan penerapan langsung dalam pekerjaan di tempat kerja. Tujuannya adalah memberikan kesempatan kepada karyawan untuk mengaplikasikan kemampuan dan kreativitas mereka dalam menyelesaikan tugas-tugas di perusahaan.

2) **Pelatihan diluar kerja (*Off The Job Training*)**

Metode *off the job training* adalah teknik pelatihan yang dilakukan di luar lingkungan kerja dengan mesimulasikan situasi pekerjaan, termasuk penggunaan materi, peralatan, dan lain sebagainya. Beberapa bentuk dari jenis pelatihan ini antara lain:

a) Metode kuliah atau *Lecture*,

Adalah bentuk pelatihan seperti pengajaran disebuah perkuliahan. Yakni menggunakan teknik presentasi materi, hanya saja pada teknik ini materi presentasi diberikan oleh mentor atau *tariner* pada peserta pelatihan. Dan biasanya akan aada sesi saling berkomunikasi dua arah dari *trainer* ke peserta pelatihan atau sebaliknya. Sehingga hal ini akan membuat suasana pelatihan menjadi aktif.

b) Metode presentasi dengan video

Ini ialah pendekatan yang menggunakan media video atau televisi sebagai sarana untuk menyajikan pengetahuan atau metode pelaksanaan tugas yang relevan dengan pekerjaan. Dengan tujuan memberikan gambaran yang jelas terkait materi dan praktek yang jelas. Dan bisa memberikan tugas dengan beserta contohnya.

c) Metode balai atau *Vestibule*

Metode ini adalah teknik yang akan dilakukan berdasarkan tempat lokasi yang sesuai dengan lingkungan kerja yang nyata dan dilengkapi dengan peralatan yang sama. Peserta pelatihan akan merasakan pengalaman seolah-olah mereka sedang berada langsung di tempat kerja.

d) Metode bermain peran atau *role playing*

Pada metode ini pendekatan yang melibatkan semua peserta pelatihan memainkan peran-peran tertentu, seperti menjadi pelanggan, karyawan, atau manajer, untuk berinteraksi dalam situasi yang khusus. Tujuannya adalah memberikan pemahaman kepada peserta dalam membaca situasi lapangan dengan mempertimbangkan peran dan posisi jabatan masing-masing.

e) Metode studi kasus

Ialah metode pemberian satu atau beberapa kasus manajemen kepada karyawan untuk dipecahkan, yang kemudian didiskusikan secara berkelompok. Setiap tim diberi tantangan untuk berinteraksi satu sama lain, bertujuan untuk menyelesaikan masalah yang diberikan. Dengan cara-cara tepat hasil dari diskusi kelompok.

### 3. *Public Speaking*

#### a. Pengertian *Public Speaking*

Berbicara di depan umum, menurut Ys Gunadi adalah komunikasi berupa berbicara tentang topik yang diberikan di depan audiens yang besar atau banyak. Biasanya terdapat penonton di lokasi tertentu yang akan dipengaruhi, dididik, mengubah gagasan mereka, memberikan penjelasan, dan memberikan informasi.<sup>36</sup>

David Zarefsky dalam Rizky menjelaskan bahwa *Public speaking: Strategic for Success*; “*public speaking is a continuous communication process in which message and signals circulate back and forth between speaker and listeners.*” (berbicara di muka umum adalah suatu proses komunikasi dimana pesan dan sinyal dapat di ulang secara terus menerus antara pembicara dan para pendengarnya).<sup>37</sup>

<sup>36</sup> Jalaluddin Rahmat, *Retorika Modern Pendekatan Praktis*, (Bandung; Remaja Rosda Karya, 1994), 5.

<sup>37</sup> Rizky Yanti, “Peningkatan Kemampuan *Public Speaking* Melalui Metode Pelatihan Kader pada Organisasi ISKANDA”, (*Skripsi Universitas Negeri Ar-Raniry* 2017), 9

Dengan demikian kegiatan menyampaikan pesan secara lisan dari pembicara ke audiens di depan umum atau public merupakan *public speaking*.

#### **b. Unsur-unsur *Public Speaking***

Terdapat unsur-unsur dalam komunikasi *public speaking*, karena *public speaking* adalah salah satu bentuk dari sebuah komunikasi. Jadi unsur-unsur dari *public speaking* adalah sebagai berikut ini<sup>38</sup>:

##### 1) Pembicara

Untuk berkomunikasi secara efektif dengan audiens, pembicara harus terlebih dahulu memahami audiens dan kemudian membuat pesan yang melibatkan audiens dalam percakapan tentang perasaan dan sudut pandang mereka.

##### 2) Pesan

Apa yang disampaikan oleh pembicara kepada pendengar dikenal sebagai isi pesan. Bahasa adalah jenis komunikasi verbal, sedangkan tanda-tanda non verbal meliputi bahasa tubuh, postur tubuh, kontak mata, nada suara, dan ekspresi wajah. dan antara bahasa sebagai komunikasi verbal dengan bahasa tubuh harus bisa memperkuat satu sama lain. Oleh karena itu, pesan dapat tersampaikan secara efektif saat berbicara di depan umum.<sup>39</sup>

<sup>38</sup> Nurudin, *Pengantar Komunikasi Massa*, Cet Ke 2, (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2007), 95.

<sup>39</sup> Onong Uchjana Effeandy, *Ilmu Komunikasi*, (Bandung: Remaja Rosda Karya, 2007), 18

### 3) Media

Media adalah alat yang digunakan untuk berkomunikasi dengan audiens dalam berbagai metode, termasuk berbicara di depan umum seperti, radio, televisi, suara, dan multimedia. Tergantung pada keadaannya, tujuannya media bisa membantu penerima komunikasi bisa memahami pembicara dengan berbagai cara.<sup>40</sup>

### 4) *Feedback*

Umpan balik adalah pendapat yang dikirim oleh penerima ke sumber atau pembicara, yang kemudian menggunakannya dapat mengukur seberapa sukses pesan yang sebelumnya dikirim. Apakah itu dapat dimengerti, sesuai, dan sebagainya, sehingga sumber dapat menyesuaikan pesan berikutnya dengan niat pengirim tergantung pada umpan baliknya atau *feedback*.

### c. Metode Public Speaking

Pada *public speaking* juga memiliki berbagai bentuk atau jenis-jenisnya. Oleh karena ini Nirwana dan Wa Ode menjabarkan mengenai bentuk-bentuk dari *public speaking*<sup>41</sup> adalah:

<sup>40</sup> Dedy Mulyana, *Ilmu Komunikasi Suatu Pengantar* (Bandung: Remaja Rosda Karya, 2014), 97.

<sup>41</sup> Nirwana. Wa ode, *Teori dan Praktek Public Speaking (Perspektif Budaya dan Agama)* (Gowa :Alauddin Universitas Press, 2020), 96-119, [http://repositori.uinalauddin.ac.id/20718/1/Buku\\_Nirwana%20dan%20Waode\\_Teori%20dan%20Praktek.pdf](http://repositori.uinalauddin.ac.id/20718/1/Buku_Nirwana%20dan%20Waode_Teori%20dan%20Praktek.pdf)

1) *Public speaking informatif*

*Public speaking* memiliki sifat informatif yang bertujuan untuk menyampaikan pengetahuan kepada *audiens*. Cara yang mudah untuk mengidentifikasi jenis *public speaking* ini adalah dengan memperhatikan bahwa pembicara tidak hanya mengungkapkan pendapat pribadi, melainkan juga menyampaikan informasi yang sesuai dengan ketentuan dan telah ditetapkan yang akan dibagikan kepada *audiens*.

2) *Public speaking persuasif*

Dalam metode *public speaking persuasif* tujuannya adalah mempengaruhi kepercayaan, sikap, dan tindakan *audiens*. Persuasif di sini maksudnya adalah upaya untuk mengubah pandangan orang lain tentang suatu hal. Karena sebagai pembicara dapat mengubah kepercayaan, sikap, dan tindakan pendengar dengan berbagai cara, sambil mempertimbangkan kondisi objektif pendengar, dan menguatkan komitmen. Yakni bagaimana *public speaking* sebagai pengaruh dalam pembicaraan.

3) *Public speaking* untuk acara tertentu

Dalam menyampaikan *public speaking* pada situasi tertentu bukanlah hal yang mudah. Salah satu tantangannya adalah dapat muncul dari latar belakang *audiens* yang beragam. Oleh karena itu, penting bagi pembicara untuk memiliki pemahaman umum tentang etika dan strategi dalam menyampaikan pidato atau pesan singkat

pada berbagai kesempatan yang berbeda. Hal inilah yang memastikan bahwa *public speaking* disesuaikan dengan acara yang spesifik.

4) *Public speaking* untuk acara kelompok

Jenis ini merupakan metode *public speaking* yang bertujuan untuk membangun komunikasi efektif dalam sebuah kelompok. Di dalam sebuah kelompok akan ditemukan pengalaman dan perspektif yang beragam pada tiap anggotanya. Dengan berbagi gagasan, setiap anggota berkesempatan berbagi potensi masalah dan bagaimana cara memperbaikinya. Selain itu, kekuatan dan minat yang berbeda-beda setiap individu dalam kelompok akan memperkaya wawasan anggota lainnya.

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Pendekatan Jenis Penelitian**

Menurut Moleong, penelitian kualitatif bertujuan untuk memahami fenomena yang berkaitan dengan subjek penelitian, seperti perilaku, persepsi, motivasi, dan tindakan, dengan cara yang komprehensif dan deskriptif menggunakan kata-kata dan bahasa, dalam konteks alami tertentu dan melalui berbagai metode alami.<sup>42</sup> Dalam Moleong, penelitian kualitatif didefinisikan sebagai metode yang menghasilkan data deskriptif dari kata-kata orang yang ditulis atau dibicarakan serta perilaku mereka yang dapat diamati.

Metode analisis deskriptif melibatkan memilih data yang relevan dengan kerangka masalah atau pertanyaan penelitian, serta menjadi baru, signifikan, dan berbeda. Selain itu, penelitian ini didasarkan pada semua data yang dikumpulkan menggunakan berbagai metode pengumpulan data, termasuk observasi dan wawancara.<sup>43</sup>

#### **B. Lokasi Penelitian**

Adapun lokasi penelitian sebagai tempat penelitian berlangsung adalah di *The Jannah Institute* yang bertempat alamat di Kaliurang Cluster B4, Desa Tegal Gede, Kecamatan Sumbersari, Kabupaten Jember.

Alasan peneliti mengambil lokasi penelitian ditempat ini adalah dikarenakan terdapat peserta kelas yang mengalami kecemasan berbicara. *The Jannah Institute* sebagai lembaga pelatihan menawarkan metode pelatihan

---

<sup>42</sup> Lexy J, Moleong MA, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Bandung : PT Remaja Rosdakarya), 6

<sup>43</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung: ALFABETA), 175.

yang mencakup berbagai aspek *public speaking*, serta strategi mengelola kecemasan. Dan peneliti juga ingin mengetahui lebih dalam bagaimana upaya yang dilakukan kepada masing-masing peserta kelas dalam mengelola kecemasan berbicara yang mereka rasakan.

### C. Subyek Penelitian

Penentuan subyek pada penelitian ini menggunakan *purposive sampling* yaitu teknik pengambilan sumber data dengan pertimbangan khusus untuk menentukan subjek penelitian dalam penelitian kualitatif. Misalnya, orang yang dianggap paling tahu tentang apa yang diharapkan, atau mungkin sebagai penguasa, memudahkan peneliti menjelajahi situasi atau objek sosial yang diteliti.

Maka kriteria subjek pada penelitian ini berdasarkan pertimbangan peneliti adalah :

1. Peserta Kelas *Public Speaking for Moms* yang sebelum mengikuti kelas mengalami gelisah dan takut saat berbicara di depan umum.
2. Peserta kelas *Public Speaking for Moms* yang mengalami perubahan kecemasan berbicara di depan umum setelah mengikuti kelas *Public Speaking for Moms*.
3. *Trainer* di kelas *public speaking for moms* yang melatih peserta kelas yang mengalami kecemasan berbicara.

Berdasarkan kriteria tersebut maka subyek penelitian sebagai berikut :

- a. Ibu Hastuti Rini, profesi sebagai Pegawai Bank, telah mengikuti Kelas *Public Speaking for Moms batch 23* pada tahun 2024

- b. Ibu Maulidah, profesi sebagai Guru PAUD, telah mengikuti Kelas *Public Speaking for Moms batch 22* pada tahun 2023
- c. Ibu Rizki, profesi sebagai Ahli Gizi dan Pegiat Komunitas, telah mengikuti Kelas *Public Speaking for Moms batch 21* pada tahun 2023
- d. Ibu Novita, profesi sebagai Dosen, telah mengikuti Kelas *Public Speaking for Moms batch 20* pada tahun 2023
- e. Ibu Prita HW, sebagai Founder *The Jannah Institute* dan *Trainer* Kelas *Public Speaking for Moms*
- f. Ibu Irene Antari, sebagai Fasilitator Kelas *Public Speaking for Mom*

#### **D. Teknik Pengumpulan Data**

Langkah paling strategis dalam penelitian adalah pengumpulan data, yang bertujuan untuk mendapatkan data yang memenuhi standar data yang telah ditetapkan. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini termasuk observasi, wawancara, dan dokumentasi :

##### **1. Observasi**

Cresswell menyatakan bahwa penelitian kualitatif adalah cara untuk mengeksplorasi dan memahami makna yang dianggap berasal dari masalah sosial atau kemanusiaan oleh sejumlah individu atau sekelompok orang. Cresswell juga mengutip Schwandt, yang menyatakan bahwa tujuan penelitian kualitatif biasanya mencakup informasi tentang fenomena utama yang dibahas dalam penelitian, partisipan penelitian, dan lokasi

penelitian.<sup>44</sup> Dan observasi bisa dilakukan secara langsung maupun tidak langsung.

Maka pada penelitian ini observasi dilakukan kepada peserta pelatihan *public speaking* melalui pengamatan sebelum, selama, dan sesudah mengikuti pelatihan *public speaking*..

## 2. Wawancara

Menurut Esterberg, wawancara adalah pertemuan di mana dua orang berbagi ide dan informasi melalui tanya jawab sehingga dapat menciptakan makna tentang suatu subjek dengan harapannya adalah peneliti akan mengetahui lebih banyak tentang partisipan.<sup>45</sup>

Beberapa pertanyaan dalam wawancara menurut Patton dan Molleong dalam Sugiyono, digolongkan menjadi kategori yang saling berkaitan berdasarkan jenis ajuan yang berbeda. Kategori-kategori ini termasuk pertanyaan yang berkaitan dengan pendapat, pengalaman, perasaan, pengetahuan, indera, dan latar belakang atau demografi.<sup>46</sup>

Pada penelitian ini, wawancara semiterstruktur digunakan. yang termasuk dalam kategori wawancara mendalam, yang dibandingkan dengan wawancara terstruktur memiliki pelaksanaan yang lebih bebas. untuk mengidentifikasi masalah secara lebih jelas.<sup>47</sup>

Adapun pengambilan data wawancara akan dilakukan oleh peserta pelatihan di *The Jannah Institute* yakni informan Ibu Rini, Ibu Maulidah,

---

<sup>44</sup> Creswell dan John W, *Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan Mixed*, Cet III, (Yogyakarta :Pustaka Pelajar: 2010), 23-24

<sup>45</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif*, Cet III, (Bandung : Alfabeta, 2022), 115.

<sup>46</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif*, 118

<sup>47</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif*, 115

Ibu Rizki, Ibu Ibu Novita. Dan infroman tambahan yakni *founder* dan *trainer* Ibu Prita, dan Fasilitaor Kelas Ibu Irene.

### 3. Dokumentasi

Dokumen adalah sebuah catatan peristiwa-pristiwa yang sudah berlalu, adapun bentuknya bisa berupa, gambar, tulisan atau berupa karya-karya dari seseorang.<sup>48</sup>

Data dokumentasi yang akan didapati antara lain:

- a. Profile atau sejarah lembaga *The Jannah Institute*
- b. Visi misi lembaga *The Jannah Institute*
- c. Struktur lembaga *The Jannah Institute*

### E. Analisis Data

Analisis data merupakan proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara, catatan lapangan, dan dokumentasi, dengan cara mengorganisasikan dan merapihkan data ke dalam kategori, menjabarkan ke dalam unit-unit tertentu, melakukan sintesa, kemudian menyusun kedalam pola, lalu dipilih mana yang sekiranya penting dan yang akan dipelajari, terakhir akan ada pengambilan kesimpulan untuk memudahkan hasil penelitian.<sup>49</sup>

Analisis data pada penelitian ini mengikuti konsep oleh Milles dan Huberman yaitu bahwa aktivitas dalam analisis data kualitatif akan interaktif

<sup>48</sup> Sugiyono, Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D), (Bandung: Alfabeta, 2009), cet. IX, 329.

<sup>49</sup> Sugiyono, Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D, (Bandung : ALFABETA, 2008), cet. IV, 244

dan berlangsung secara terus menerus sampai tuntas atau selesai. Adapun komponen dalam analisis datanya adalah :

#### 1. Pengumpulan Data

Pengumpulan data pada kualitatif adalah dengan menggunakan data observasi, wawancara, dan dokumentasi atau gabungan ketiganya.

#### 2. Reduksi Data

Mereduksi data sama dengan merangkum, memilih yang penting, memfokuskan pada yang penting, dan mencari tema pola besar. Oleh karena itu, data yang telah direduksi memberikan gambaran yang jelas dan memudahkan peneliti untuk mengumpulkan data tambahan.

#### 3. Penyajian Data

Dalam penelitian kualitatif, data dapat disajikan dalam bentuk bagan, uraian singkat, *flowchart*, hubungan antar kategori, dan sebagainya. Dengan kata lain, data dapat disajikan dalam teks naratif.

#### 4. Kesimpulan

Kesimpulan dari penelitian kualitatif adalah temuan baru yang belum pernah ada sebelumnya atau dikembangkan kembali. Temuan dapat berupa deskripsi atau gambaran suatu objek yang sebelumnya samar-samar atau gelap tetapi menjadi jelas setelah diselidiki.

### **F. Keabsahan Data**

Dalam penelitian kualitatif menurut Sugiyono meliputi kredibilitas, validitas eksternal, reliabilitas, dan obyektivitas. Adapun untuk menguji

keabsahan data pada penelitian ini yaitu dengan menggunakan uji kredibilitas yang meliputi beberapa teknik diantaranya:

1. Perpanjangan pengamatan penelitian
2. Peningkatan ketekutan penelitian
3. Triangulasi
4. Diskusi
5. Analisis kasus

Adapun pada penelitian menggunakan teknik triangulasi, yakni pengecekan data dari berbagai sumber dengan berbagai cara, dan berbagai waktu. Terdapat dua jenis triangulasi yang digunakan yaitu:

1. Triangulasi sumber

Untuk menguji validitas data yang dibuat dengan mengevaluasi data yang dikumpulkan dari berbagai sumber. Untuk memverifikasi kebenaran informan utama, peneliti menggunakan informan tambahan, yaitu pendiri atau *founder* dan instruktur atau *tariner* kelas Ibu Prita dan fasilitator kelas Ibu Irene.

2. Triangulasi Teknik

Untuk menguji kredibilitas data dengan mengecek data kepada sumber yang sama dengan teknik yang berbeda. Yakni peneliti akan memperoleh sumber data dari wawancara, namun untuk pengutan data akan dicek kembali dengan teknik yang lainnya berupa observasi dan dokumentasi.

## G. Tahap-tahap Penelitian

Menurut Moleong ada tiga tahapan pokok dalam melakukan penelitian kualitatif antara lain :

### 1. Tahap pra lapangan

Yakni beberapa tahap yang perlu dipersiapkan dalam melakukan awal observasi. Adapun yang perlu dilakukan adalah :

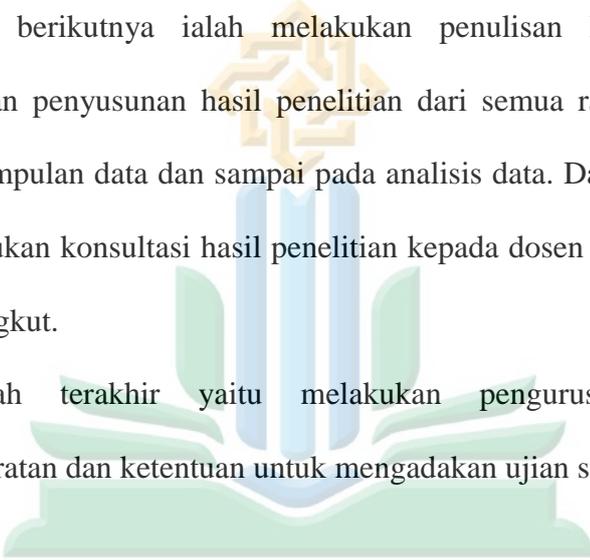
- a. Penentuan fokus dan penyesuaian paradigma dengan teori yang akan diteliti.
- b. Observasi awal ke lapangan dengan tujuan melihat bagaimana suasana maupun kondisi objek yang akan diteliti yaitu *The Jannah Institute*.
- c. Penyusunan usulan penelitian dan dilanjut seminar proposal penelitian.
- d. Dan berikutnya adalah mengurus perizinan penelitian kepada subyek penelitian *The Jannah Institute*.

### 2. Tahap kegiatan lapangan

Pada tahap ini merupakan proses dalam pengambilan data maupun observasi secara langsung, dan tahap-tahapnya akan meliputi:

- a. Pengumpulan data-data yang terkait dengan fokus penelitian yaitu tentang “Upaya Mengatasi Kecemasan Berbicara di Depan Umum Melalui Pelatihan *Public Speaking* di Kelas *Public Speaking for Moms The Jannah Institute*”
- b. Kemudian akan mengolah dan mengorganisir data yang telah diperoleh melalui observasi informan, wawancara mendalam serta dokumentasi yang dibutuhkan.

- c. Setelah itu dilakukan penafsiran data sesuai dengan konteks permasalahan yang diteliti.
- d. Selanjutnya dilakukan pengecekan keabsahan data. Mengecek sumber data dan metode yang digunakan untuk memperoleh data yang valid dan sesuai, sebagai bahan untuk penafsiran data yang merupakan proses penentuan dalam memahami penelitian yang sedang diteliti.
- e. Tahap berikutnya ialah melakukan penulisan laporan meliputi, kegiatan penyusunan hasil penelitian dari semua rangkaian kegiatan pengumpulan data dan sampai pada analisis data. Dan dilanjut dengan melakukan konsultasi hasil penelitian kepada dosen pembimbing yang bersangkutan.
- f. Langkah terakhir yaitu melakukan pengurusan kelengkapan persyaratan dan ketentuan untuk mengadakan ujian sidang skripsi.



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
J E M B E R

## BAB IV

### PENYAJIAN DATA DAN ANALISIS

#### A. Gambaran Obyek Penelitian

##### 1. Sejarah *The Jannah Institute*

Berikut ini adalah gambar logo dari *The Jannah Institute* dan sejarah lembangnya.<sup>50</sup>



**Gambar 4.1 Logo Lembaga**

Berawal dari kesadaran masalah mengenai rendahnya literasi membawa pada kehidupan *less productivity* dan *less empower* yaitu enggan mengembangkan diri dalam proses belajar seumur hidup, Masih banyak individu atau kelompok yang mengalami kesulitan mengolah informasi karena tingkat literasi rendah.

Juga kesulitan berbicara di depan umum atau kurang percaya diri dalam berkomunikasi. Tingkat literasi (baca, tulis, oleh informasi) dan *public speaking* yang rendah dapat menghambat perkembangan individu dalam karier, pendidikan, dan kehidupan sosial.

Lalu proses belajar masa kini hanya sekedar *transfer knowledge*, bukan *value* seperti guru tidak bertindak sebagai fasilitator, Proses belajar

---

<sup>50</sup> Sumber : Dokumentasi *The Jannah Institute* "Logo *The Jannah Institute*," 2024

kebanyakan hanya satu arah dan berfokus pada transfer pengetahuan teknis, minim praktik dalam simulasi nyata di luar kelas. Hal ini dapat menyebabkan peserta Belajar merasa kurang termotivasi dan sulit menyerap materi dan menerapkan keterampilan yang telah dipelajari dalam kehidupan sehari-hari untuk menjadi dirinya sendiri yang bernilai.

Maka melihat masalah demikian *The Jannah Institute* berdiri dengan harapan memberikan solusi dengan menjadi sebuah *learning* hub bagi setiap orang untuk terus belajar seumur hidup melalui Kelas *upgrading skill* dengan *circle* komunitas yang saling berkolaborasi, lalu menggunakan metode belajar *fun learning* Menggunakan pendekatan *appreciative inquiry & personal approach (coaching system)*, dan harga terjangkau untuk kualitas kelas pendampingan (*coaching*).

*The Jannah Institute* (TJI) dimulai dari sebuah teras TPQ di Bekasi pada 9 September 2016. Saat itu, Prita HW, founder TJI diminta untuk memberikan *motivational sharing* tentang anak muda berprestasi. Sejak itulah, TJI sering diundang oleh sekolah, yayasan, organisasi, maupun komunitas untuk memberikan *workshop* literasi di ranah *public speaking*, *writing*, *library*, dan *creative activity*. Pada awal 2017, TJI berpindah lokasi ke kampung halaman sang *founder* di Jember, Jawa Timur. Ironisnya, daerah tersebut merupakan salah satu yang memiliki angka buta huruf tertinggi di Jawa Timur.

Atas permintaan *mentee* yang mayoritas ibu-ibu muda yang *concern* pada pengembangan diri buah hatinya, 2018 TJI mulai membuka

kelas *offline Public Speaking for Kids*, dan *Fun Writing for Kids*. Disusul Kelas *Public Speaking for Youth* dan *for Moms*. Barulah pada tahun 2020 memasuki masa pandemi, TJI bertransformasi dengan menginisiasi online class, mulai dari *Online Writing Class*, *Online Blogging Class*, dan *Instagram Class*. TJI juga diminta menjadi associate trainer untuk berbicara tentang karakteristik media sosial dan cara menulis *Caption Instagram* untuk UMKM, dan corporate influencer. Klien unggulan TJI adalah *Eclat Consulting* yang meng-*handle* *Pertamina Corporate University*, dan ASPPUK (Asosiasi Pendamping Perempuan UMKM) yang menyelenggarakan basic dan ToT 6 batch dalam 2 tahun terakhir.

Kini, dalam 5 tahun terakhir, TJI telah diundang untuk berbicara di berbagai *workshop public speaking*, *writing*, dan *literacy activity* yang dihadiri 3120 orang dari berbagai instansi, maupun organisasi atau komunitas. Untuk *online class*, TJI telah menyelenggarakan 39 *batch* Kelas *Public Speaking* dengan 328 alumni dengan rentang usia 5 - 45 tahun (*kids*, *youth*, *moms*). Serta Kelas *Writing* dan *Blogging* sebanyak 18 batch dengan 378 alumni dengan rentang usia 6 - 50 tahun (*kids*, *youth*, *adult*).

TJI akan terus mempertahankan representasi dari *tagline* nya *lifelong learning for everyone till Jannah* dengan mengelola *community after class* yang terus mewadahi karya dan kolaborasi untuk berkontribusi pada tingkat literasi masyarakat yang lebih baik. Saat ini, terdapat 5 *community circle* yang terus dirawat dengan berbagai aktivitas seperti

*sharing session, book review, challenge, live IG, dan memproduksi podcast. Mereka adalah TJI Community, Parents Club, TJI Blogger Community, Muslimah Youth Club, dan Moms Public Speaker.*

## **2. Visi dan Misi *The Jannah Institute***

### **a. Visi**

Menjadi *Islamic based learning center* dalam mengembangkan diri melalui *valuable soft skill* bagi setiap orang, khususnya perempuan dan keluarga. Serta membantu mereka menemukan potensi terbaik serta *strong passion*-nya berbasis kepribadian Islam, sehingga bisa berdaya dalam kehidupannya

### **b. Misi**

- 1) Menyusun konsep kurikulum *fun learning* dengan metode *appreciative inquiry* yang membuat candu aktivitas belajar.
- 2) Menyediakan wadah komunitas belajar dan berbagi seumur hidup untuk seluruh alumni.
- 3) Menyediakan saluran berkarya untuk seluruh alumni kelas melalui *final project* aplikatif, serta memberikan kesempatan untuk bergabung dalam project-project *The Jannah Institute*.
- 4) Menjadi mitra bagi masyarakat untuk mengembangkan literasi melalui *event* kolaborasi yang diadakan komunitas, lembaga, maupun perusahaan, dan pemerintah.

### 3. Jenis Pelatihan yang Disediakan oleh *The Jannah Institute*

Terdapat beberapa jenis produk pelatihan yang ditawarkan oleh *The Jannah Institute*. Yaitu Kelas *Public Speaking* dan *Writing*.<sup>51</sup>



Gambar 4.2 Produk Kelas *The Jannah Institute*



Gambar 4.3 Produk Kelas *The Jannah Institut*

### 4. Struktur Organisasi

Berikut ini merupakan struktur organisasi dari *The Jannah Institute*<sup>52</sup>

<sup>51</sup> Sumber : Dokumentasi *The Jannah Institute* "Produk Kelas," 2024

<sup>52</sup> Sumber : Dokumentasi *The Jannah Institute* "Struktur Organisasi," 2024



**Gambar 4.4 Struktur Organisasi**

## B. Penyajian Data dan Analisis Data

Pada penyajian penelitian ini peneliti akan mengeksplorasi apa saja faktor penyebab kecemasan berbicara, serta pengalaman dan persepsi ibu yang mengikuti pelatihan public speaking, dan dampaknya terhadap peningkatan rasa percaya diri dan kemampuan berbicara di depan umum. Melalui pendekatan kualitatif, data-data yang dikumpulkan dari wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi akan dianalisis secara mendalam untuk memahami secara lebih baik fenomena kecemasan berbicara di depan umum dan efektivitas metode pada pelatihan *Public Speaking For Moms* di *The Jannah Institute* sebagai upaya mengatasinya.

Adapun peneliti menyajikan data dari empat informan dengan latar belakang profesi yang berbeda yakni, Dosen, Ahli Gizi, Guru Paud, dan Pegawai Bank. Dari pertanyaan-pertanyaan yang diberikan serta jawaban yang didapati dari informan. Maka dapat disajikan data sebagai berikut :

## 1. Faktor-faktor Penyebab Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Peserta Kelas *Public Speaking for Moms* di *The Jannah Institute*

Pada bagian ini peneliti akan memaparkan berdasarkan hasil observasi dan wawancara kepada empat informan dengan pengalaman yang berbeda mengenai faktor-faktor penyebab kecemasan berbicara di depan umum. Faktor-faktor penyebab kecemasan berbicara di depan umum sendiri merupakan hal-hal yang membuat kecemasan seperti pengalaman negatif dan pikiran tidak rasional muncul pada saat berbicara di depan umum.<sup>53</sup>

### a. Pengalaman Negatif

Pada pengalaman negatif meliputi rasa takut terhadap kejadian atau pengalaman masa lalu kurang baik yang pernah dialami oleh peserta Kelas *Public Speaking for Moms* di *The Jannah Institute*. Dimana pada hal ini mengakibatkan peserta kelas cenderung mempunyai perasaan negatif terhadap dirinya dan kemudian menghindari aktivitas berbicara di depan umum.

Pada hal ini peserta kelas pada saat kelas terlihat takut menatap audiens atau *trainer* kelas. Dan seolah menghindari kontak mata secara langsung.<sup>54</sup> Adapun perasaan negatif dan kurangnya pengalaman dirasakan oleh empat informan adalah berikut ini.

---

<sup>53</sup> George Rodman, Ronald B, *Understanding Human Communication*, (Oxford University Press, 2012), 26, [https://www.academia.edu/65718672/Understanding\\_Human\\_Communication](https://www.academia.edu/65718672/Understanding_Human_Communication)

<sup>54</sup> Observasi di *The Jannah Institute*, Jember 10 Maret 2024

Sebagaimana yang disampaikan oleh Ibu Rizki seorang Ahli Gizi dan Pegiat Komunitas yang sudah beberapa kali memiliki kesempatan menjadi seorang narasumber di berbagai *event* mengemukakan bahwa :

“Dulu enggak tau ilmunya ya mbak, bagaimana berbicara yang baik dan benar di depan umum. Jadi membuat saya takut dan cemas, ditambah ketakutan saya terhadap *audiens*. Karena dari pengalaman, saya pernah menemui *audiens* yang tidak sesuai dengan espektasi saya. Sehingga hal ini membuat saya merasa cemas pada saat berhadapan langsung dengan mereka. Pengalaman ini juga membuat saya sebagai seorang narasumber saat itu memiliki cemas, dan takut berbicara, apakah kedepannya saya bisa lagi atau tidak?”<sup>55</sup>

Adanya pengalaman tidak menyenangkan yang dialami Ibu Rizki menjadi faktor kecemasan berbicara di depan umum bisa terjadi. Sama halnya juga yang dirasakan oleh Ibu Rini sebagai seorang Pegawai Bank yang mengharuskan berkomunikasi dengan tim kerja, *customer*, maupun *audiens* pada *event* tertentu.

“Kalo aku yang pertama kan karena tidak terbiasa ya mbak, mungkin kalau presentasi di kantor di depan teman-teman sudah biasa. Tapi ada di keadaan tertentu seperti saya yang kurang persiapan dan tidak menguasai materi, saya jadi merasa cemas di depan umum dan merasa gagal dengan apa yang sudah saya lakukan. Dan perbedaan *audiens* juga enggak jarang membuat saya jadi cemas berbicara. Karena pernah saya menyampaikan produk pada kelompok petani, saya harus menyesuaikan cara berbicara dan bagaimana apa yang akan disampaikan bisa dimengerti mereka. Sebelumnya saya semakin merasakan cemas berbicara.”<sup>56</sup>

Ibu Rini merasakan cemas berbicara dikarenakan kurangnya penguasaan materi atau kurangnya persiapan pada materi. Disisi lain

<sup>55</sup> Ibu Rizki selaku peserta kelas, di wawancara oleh Penulis, Jember, 18 Maret 2024

<sup>56</sup> Ibu Rini selaku peserta kelas, di wawancara oleh Penulis, Jember 21 Maret 2024

ada pengalaman pada *audiens* yang berbeda tidak seperti biasanya juga menambah tingkat kecemasan menjadi lebih tinggi.

Adapun pada informan lainnya Ibu Novita sebagai seorang Dosen juga merasakan hal yang sama. Meskipun memiliki pengalaman mengajar lebih dari 10 tahun, ia menyatakan bahwa kecemasan adalah hal yang wajar dan juga merasakan faktor penyebab kecemasan berbicara.

“Meskipun saya sudah mengajar dari tahun 2014 hingga sekarang, jadi sudah hampir 10 tahun, saya merasa tetap ada perasaan deg deg degan, rasa takut, dan cemas berbicara. Apalagi kalau saya diminta untuk mengisi materi yang tidak *linier* atau diluar dari *backroud* kebidangan saya. Itu membuat saya perlu persiapan materi dan belajar dari awal lagi. Dan saya juga merasa cemas apabila kaitannya dengan hasil. Saya pernah ada pengalaman dimana setelah saya mengajar saya memperhatikan, kok teman-teman mahasiswa sepertinya tidak nyambung ya? Apakah ada yang salah dari cara komunikasi saya?. Sebagai seorang dosen tentu ini menjadi hal yang saya khawatirkan.”<sup>57</sup>

Ibu Novita mendapatkan pengalaman kurang menyenangkan dari cara komunikasinya. Hal ini membuat mahasiswa sebagai *audiens* saat itu kurang memahami apa materi yang disampaikan. Ibu Novita merasa cemas akan hal tersebut.

Dilanjutkan pemaparan dan pernyataan oleh Ibu Maulidah sama sebagai seorang Pengajar Guru PAUD namun dengan kebiasaan cara mengajar yang berbeda. Ibu Maulidah menjelaskan bahwa memiliki pengalaman kurang baik selama menjadi Guru PAUD.

---

<sup>57</sup> Ibu Novita selaku peserta kelas, di wawacara oleh Penulis, Jember, 22 Maret 2024

“Saya pernah mengalami hal yang kurang baik, dan itu lebih ke faktor eksternal sih mbak. Jadi ada salah satu wali murid yang salah paham dengan saya. Memang saya rasa itu salah saya juga karena kurang teliti memilih kata. Sehingga kejadian itu membuat saya sedikit memiliki perasaan jadi cemas ketika mau menjelaskan hal yang sama walaupun dengan orang yang berbeda”

Dari apa yang telah dijelaskan oleh ke empat informan menunjukkan bahwa pengalaman-pengalaman kurang baik atau negatif yang pernah dialami menjadi faktor kenapa kecemasan berbicara bisa terjadi.

#### **b. Pikiran Tidak Rasional**

Pikiran tidak rasional menjadi faktor lainnya dalam adanya kecemasan berbicara di depan umum. Yaitu hilangnya rasa percaya diri apakah mampu untuk berbicara di depan orang-orang sehingga menumbuhkan pikiran-pikiran negatif. Seperti yang dirasakan oleh ke empat informan sebagai berikut.

Ibu Rizki pada saat berbicara di depan umum pada saat menjadi narasumber Ahli Gizi mengatakan bahwa :

“Faktor yang sangat dominan pada saya adalah karena kurangnya rasa percaya diri yang saya miliki, terlebih apabila saya belum siap dari segi materi. Karena kalau kurang percaya diri nantinya akan mengganggu performa saya sebagai narasumber, dan tentu akan meningkatkan rasa cemas apabila terjadi kesalahan”

Selain Ibu Rizki, Ibu Rini sebagai pegawai bank juga merasakan kurangnya rasa percaya diri sebagai salah satu faktor terjadinya kecemasan berbicara dan mengtaan bahwa:

“Kalau rasa kurang percaya diri, selagi saya masih bisa menguasai apa yang mau saya sampaikan ke tim kerja atau orang lain saya masih pede mbak, tapi saya jadi kurang pede kalau yang saya sampaikan berbeda dengan yang biasanya dan karakter audiens yang berbeda, jadi khawatir dengan respon mereka. Jadi saya kadang mikir bisa aja salah ngomong dan ga sesuai”<sup>58</sup>

Rasa kurang percaya diri yang dialami oleh Ibu Rini terjadi karena adanya kekhawatiran terhadap karakter *audiens* dan pikiran negatif tentang respon *audines* yang kurang baik. Lalu hal ini juga dirasakan oleh Ibu Novita sebagai seorang dosen, ia menyatakan bahwa:

“Yang sering terjadi kepada saya kalau saya sedang berbicara di depan umum, saya sering merasa *overthinking* dengan apa yang akan terjadi setelah saya bicara. Apalagi kalau audiensnya adalah orang penting atau senior, saya takut dengan komentar-komentar kurang baik. Bisa saja nantinya saya akan mendapatkannya. Walaupun sebenarnya itu ga mesti terjadi tapi pikiran-pikiran kurang baik selalu ada di kepala saya”<sup>59</sup>

Dari hasil observasi ini, Ibu Novita merasa *overthinking* atau memikirkan suatu hal buruk bisa terjadi, walaupun sebenarnya bisa saja tidak terjadi. Yang hal demikian membuat Ibu Novita menjadi tidak percaya diri dan cemas dalam berbicara.

## **2. Upaya yang dilakukan dalam Mengatasi Kecemasan Berbicara di Depan Umum oleh Peserta Kelas *Public Speaking for Moms* di *The Jannah Institute***

Adanya beberapa penyebab terjadinya kecemasan berbicara di depan umum yakni pengalaman negatif dan pikiran tidak rasional. Maka

<sup>58</sup> Ibu Rini selaku peserta kelas, di wawancara oleh Penulis, 26 maret 2024

<sup>59</sup> Ibu Maulidah selaku peserta kelas, di wawancara oleh Penulis, Jember, 24 Maret 2024

perlu adanya bagaimana upaya dalam mengatasi kecemasan berbicara di depan umum guna membantu seseorang menjadi lebih baik lagi pada saat berbicara di depan umum. Dan berikut cara-cara atau upaya dalam mengatasi kecemasan berbicara di depan umum.

#### a. Desentitas Sistematis

Desentitas sistematis merupakan upaya dalam mengatasi kecemasan berbicara di depan umum dengan cara melakukan persiapan diawal yaitu berupa latihan, dan membiasakan diri berbicara di depan umum sebagai aktivitas biasa, dan berfikir positif bahwa yakin bisa melakukannya.

Upaya tersebut juga dilakukan oleh Ibu Rizki, Ibu Rini, Ibu Novita, dan Ibu Maulidah sebagai cara dalam mengatasi kecemasan berbicara di depan umum. Pernyataannya sebagai berikut :

“Saya sendiri kalau ingin lebih percaya diri, biasanya akan melakukan persiapan lebih awal. Karena saya perlu berlatih dalam berbicara, terlebih kaitannya dengan materi. Saya akan mempersiapkan presentasi dan akan disesuaikan dengan *audiens*. Disisi lain juga sambil latihan berbicara terlebih dahulu sebelum nantinya berbicara di depan umum dan akan mengurangi rasa cemas berbicara”<sup>60</sup>

Ibu Rizki mengatakan bahwa latihan dan persiapan materi akan membuatnya lebih percaya diri dan bisa mengurangi rasa cemas berbicara pada saat di depan umum. Dan tak jauh beda dengan Ibu Rini sebagai pegawai bank juga melakukan persiapan di awal dan latihan.

“Ya saya rasa cemas berbicara atau tidaknya tergantung kebiasaan kita tampil berbicara di depan umumnya mbak.

---

<sup>60</sup> Ibu Rizki selaku peserta kelas, di wawancara oleh Penulis, Jember, 18 Maret 2024.

Soalnya kalau udah biasa pasti lebih mudah dan lancar berbicara, jadi rasa cemas juga sangat minim. Makanya kalau ya harus *prepare* dulu, supaya apa yang mau saya sampaikan bisa saya pahami begitu juga *audiens*, dan ada pikiran positif juga sih. *Bismillah* Pasti bisa.”<sup>61</sup>

Ibu Rini sebagai upaya dalam mengatasi kecemasan berbicara di depan umum adalah dengan cara berlatih terlebih dahulu, membiasakan diri berbicara, dan yakin bahwa bisa melakukannya. Dan begitu juga yang dilakukan sebagai dosen Ibu Novita, ia mengatakan bahwa:

“Namanya dosen ya mbak, pasti upaya dalam mengatasi kecemasan berbicara di depan umum adalah dengan belajar terlebih dahulu terkait materi apa yang mau saya bawakan, sehingga saya harus latihan dulu sebelum menyampaikan materi”<sup>62</sup>

Berikutnya Ibu Maulidah sebagai Guru PAUD jugamengakui perlu adanya upaya dalam mengatasi kecemasan dengan berlatih terlebih dahulu sbelum waktunya mengajar.

“Biasanya kalau sehari sebelum ngajar bakal latihan dulu sih mbak, kaya pembukaan di awal kelas seperti apa, nanti kira-kira cara menyampaikan materi ke anak-anak seprti apa. Karena nanti itu jadi bisa mengurangi kecemasan berbicara karena salah mbak”<sup>63</sup>

Maka berdasarkan penjelasan diatas, dapat diismpulkan bahwa upaya yang dapat dlkauan unutkan mengatasi kecemasan berbiacar di depan umum adalah dengan cara pngulangan dan menganggap bahwa berbicara adalah hal yang bisa dilakukan.

<sup>61</sup> Ibu Rini selaku peserta kelas, di wawancara oleh Penulis, Jember, 21 Maret 2024

<sup>62</sup> Ibu Novita selaku peserta kelas, di wawancara oleh Penulis, Jember, 22 Maret 2024

<sup>63</sup> Ibu Maulidah selaku peserta kelas, di wawancara oleh Penulis, Jember, 24 Maret 2024

## b. Restrukturisasi Kognitif

Dalam upaya mengatasi kecemasan berbicara salah satu caranya adalah dengan mengubah cara berfikir tentang sesuatu. Kita bisa berfikir bahwa ketakutan-ketakutan yang nantinya akan di proses secara kognitif adalah hal yang tidak rasional. Sehingga hal ini bisa mengatasi kecemasan berbicara. Berikut ini pernyataan 4 informan dalam mengatasi kecemasan berbicara dengan restrukturisasi kognitif:

Ibu Rizki mengatakan bahwa berfikir positif adalah cara dalam mengurangi kecemasan pada saat berbicara di depan umum.

“Kita harus punya pikiran positif kalau mau percaya diri, dan tentunya harus menghilangkan bayang-bayang ketakutan yang saya miliki. Terlebih kalau saya orangnya gampang overthinking jadi sering mikirin yang kurang baik. sehingga saya harus menghilangkan emikiran negatif tersebut”<sup>64</sup>

Lalu Ibu Rini juga mengatakan hal yang sama, karena sebagai pegawai bank dalam memberikkan presentasi sebuah produk *customer*, perlu berfikir bahwa harus berhasil dalam mendapatkan perhatian melalui komunikasi. Sehingga memang harus menghilangkan rasa takut berbicara, dan ia mengatakan bahwa :

“Penting ya mbak, untuk saya sebagai orang yang akan mempresentasikan produk dari perusahaan ke klawan atau *customer*. Sehingga saya harus percaya diri dan belajar lagi bagaimana cara menyampaikannya dengan baik. Dan juga menghilangkan perasan-perasaan kurang baik, seperti ketakutan atau kurang percaya diri dalam berbicara kepada mereka.”<sup>65</sup>

<sup>64</sup> Ibu Rizki selaku peserta kelas, di wawancara oleh Penulis, Jember, 18 Maret 2024

<sup>65</sup> Ibu Rini selaku peserta kelas, di wawancara oleh Penulis, Jember, 21 Maret 2024

Dan Ibu Novita mejadi seorang pengajar juga menyatakan perlu adanya menghilangkan rasa takut saat berbicara di depan umum, sebagai upaya dalam mengtaasi kecemasan berbicara di depan umum.

“Saya kan dosen ya mbak, Jadi kalau saya ngomong atau memberikan kelas kepada mahasiswa ya harus percaya diri. Walaupun terkadang juga ada seidikit ketakutan kalau salah ngomong. Tapi itu harus saya hadapi dan saya kurangi agar bisa lancar berbicaranya.”<sup>66</sup>

Dilanjut oleh Ibu Maulidah yang menrangkan bahwa meskipun berbicara di depan anak-anak PAUD terlihat mudah, ternyata Ibu Maulidah juga merasa kurang percaya diri, ditambah melihat respon muridnya yang kurang baik, seperti tidak mendengarkan atau main sendiri.

“Saat ngajar sih mungkin bahan-bahan materinya bagi saya gampang ya mbak, tapi saya masih punya rasa takut dan cemas apabila anak-anak yang saya ajari enggak paham, atau malah kadang mikir apa anak-anak enggak suka ya sama saya. Jadi supaya saya bisa menghilangkan perasaan-perasaan kaya gitu saya biasa berfikir positif. Ah gapapa *insyaallah* bisa kok”<sup>67</sup>

Berdasarkan hasil observasi dapat disimpulkan bahwa uapaya dalam mengatasi kecemasan salah satunya dengan restrukturasi kognitif atau merubah pola pikir negatif menjadi cara berfikir yang baik.

### c. Pelatihan Keterampilan

Pelatihan keterampilan merupakan startegi yang mampu dilakukan untuk mengatasi kecemasan berbicara di depan umum.

---

<sup>66</sup> Ibu Novita selaku peserta kelas, di wawancara oleh Penulis, Jember, 22 Maret 2024

<sup>67</sup> Ibu Maulidah selaku peserta kelas, di wawancara oleh Penulis, Jember, 24 Maret 2024

Karena dengan cara ini akan berfokus pada pembelajaran khusus dengan tujuan meningkatkan perilaku tertentu, seperti berbicara.

Karena selain upaya mengatasi kecemasan berbicara di depan umum melalui disesnsitisasi sistematis atau pengulangan terus menerus, restrukturisasi kognitif atau menghilangkan pikiran tidak baik/menakutkan, pelatihan keterampilan bisa menjadi salah satu cara yang bisa dilakukan.

Pada pelatihan akan menemukan seorang trainer dan fasilitator dalam memberikan *feedback* belajar, materi-materi khusus pada keterampilan berbicara, serta metode-metode dalam membuat cara berbicara jadi lebih baik dan bisa mengurangi kecemasan berbicara.

Sebagaimana yang telah dilakukan juga oleh Ibu Rizki, Ibu Rini, Ibu Novita, dan Ibu Maulidah dalam upaya mengatasi kecemasan berbicara dengan belajar di pelatihan *public speaking*.

“Progress yang dirasakan peningkatan kemampuan untk berbicara dari awal yang tadinya cemas, deg-degan, takut, salah, dan lainnya. Seiring berjalannya waktu ikut kelas atau pelatihan itu semakin berkurang dan diakhir itu bisa lebih percaya diri, dan lebih ga cemas lagi ketika mau berbicara di depan umum.”<sup>68</sup>

Ibu Rizki menyampaikan bahwa ada progress dari mengikuti kelas *public speaking* untuk mengatasi kecemasan berbicara. Sehingga dari kelas yang diikuti selain mengurangi kecemasan berbicara juga dapat menumbukan rasa percaya diri.

---

<sup>68</sup> Ibu Rizki selaku peserta kelas, di wawancara oleh Penulis, Jember, 18 Maret 2024

Selanjutnya Ibu Rini juga merasakan hal yang sama, meskipun pada awal kelas sempat masih merasa cemas, namun dengan mencoba beradaptasi di kelas dan dengan bantuan feedback dari *trainer* dan fasilitator Ibu Rini mampu mengikuti kelas, sebagaimana yang disampaikan berikut ini :

“Kalo awalnya kan pasti masih deg-degan ya mbak. Apalagi kalo di suruh ngomong, dan juga kan belum kenal dan belum tau orang-orang di kelas seperti apa. Tapi setelah kenalan dengan teman-teman di kelas dan mendapatkan arahan dari *Trainer* ngomongnya jadi lebih gampang. Terus dari materi dan feedback juga saya bisa mendapatkan hal yang membantu saya. Misalnya waktu itu pada saat kita latihan untuk *final perform* ada *feedback* yang diberikan, sehingga kita bisa tau mana yang salah, mana yang kurangnya. Dan dari trainer memberikan arahan dimana yang perlu diperbaiki cara berbicaranya, dan bagaimana agar kita tidak cemas saat nanti tampil.”<sup>69</sup>

Berikutnya adalah Ibu Novi, dimana harapan mengikuti Kelas *Public Speaking* adalah meningkatkan kemampuan berbicara, mengurangi kecemasan berbicara, dan juga dapat mendukung pekerjaannya atau profesinya sebagai seorang Dosen.

“*Skill public speaking* saya bisa meningkat, bisa membantu dibidang pekerjaan, kemudian juga jadi lebih mudah mengatasi kecemasan berbicara. Dan selama mengikuti kelas saya juga mendapatkan pengalaman yang belum pernah saya lakukan, seperti adanya *live instagram* di salah satu pertemuan kelas. Itu pertama kali bagi saya, dan disitu saya jadi belajar percaya diri untuk menunjukkan diri melalui sosial media”<sup>70</sup>

Ibu Novita menjelaskan selain memang dengan mengikuti Kelas *Public Speaking* dapat meningkatkan kemampuan berbicara dan mengatasi kecemasan berbicara. Adapun hal ini juga sama dirasakan

<sup>69</sup> Ibu Rini selaku peserta kelas, di wawancara oleh Penulis, Jember, 21 Maret 2024

<sup>70</sup> Ibu Novita selaku peserta kelas, di wawancara oleh Penulis, Jember, 22 Maret 2024

oleh Ibu Maulidah yang menganggap bahwa dengan mengikuti pelatihan keterampilan bisa menjadi cara dalam mengatasi kecemasan berbicara.

“Saya ikut kelas *public speaking* memang yang paling utama ingin memperbaiki cara komunikasi saya. Karena bagi saya terkadang saya masih kesulitan dalam menyampaikan maksud dari materi yang akan saya bawa, terlebih untuk anak-anak. Dari pelatihan yang saya ikuti juga jadi buat saya bisa tau teknik-teknik yang tepat dalam mengatasi rasa takut dan cemas”<sup>71</sup>

Maka berdasarkan hasil analisis dari wawancara bersama dengan Ibu Rizki, Ibu Rini, Ibu Novi, dan Ibu Maulidah menyatakan bahwa pelatihan *public speaking* menjadi cara yang dapat dilakukan untuk mengurangi kecemasan berbicara, ditambah mampu juga dalam menambah pengetahuan bagaimana cara-cara berbicara dengan teknik-teknik *public speaking*.

Dan berikut ini adalah data beberapa peserta yang mengikuti Pelatihan *Public Speaking* di Kelas *Public Speaking for Moms* di *The Jannah Institute* berdasarkan data dokumentasi pada peserta yang akan mengikuti kelas melalui pendaftaran *google formulir*.

**Tabel 4.1 peserta Kelas  
*Public Speaking for Moms* di *The Jannah Institute*.**

No	Nama	Profesi	Kelebihan dalam <i>public speaking</i>	Kekurangan dalam <i>public speaking</i>	Cenderung mengalami cemas berbicara?	Kebutuhan/motivasi ikut kelas?
1	Hastuti Rini	<i>Basnker</i>	Presentasi formal	Masih sering grogi, sehingga nge-blank	Ya	Sering presentasi di kantor Membangun mental percaya diri dan Agar lebih pede saat berbicara d

<sup>71</sup> Ibu Maulidah selaku peserta kelas, di wawancara oleh Penulis, Jember, 24 Maret 2024

No	Nama	Profesi	Kelebihan dalam <i>public speaking</i>	Kekurangan dalam <i>public speaking</i>	Cenderung mengalami cemas berbicara?	Kebutuhan/motivasi ikut kelas?
						depan audience
2	Rizki	Ahli Gizi	Dlm pekerjaan saya , saya berhadapan dengan klien secara langsung	Sering hilang ide, kosakata yg minim, utk didepan audiens banyak tdk percaya diri	Ya	Menambah value positif utk pengembangan karir
3	Maulidah	ASN	Belum tahu	Belibet saat bicara	Sering	1.Membangun mental percaya diri 2. Ingin lebih tenang dan terarah dalam berbicara
4	Novita	ASN	Bisa memahami audiens	Banyak gesture ga penting	Kadang-kadang	Charger ilmu Lebih berbobot dan lebih tau eknik <i>public speaking</i>
5	Ari Febrianti	Ibu rumah Tangga	Belum tau	Dredeg	Sering banget	Ingin membangun mental percaya diri
6	Evy Mustikasari	Ibu rumah tangga	Masih bingung	Takut salah ngomong, dan sering typo ngomong	ya	Ingin mmeperbaiki dalam cara berbicara di depan umum.

### 3. Metode Pelatihan Public Speaking for Moms di The Jannah Institute dalam Mengatasi Kecemasan Berbicara Peserta Kelas *Public Speaking for Moms di The Jannah Institute*

Pelatihan merupakan suatu proses pendidikan jangka pendek dengan menggunakan prosedur yang sistematis dan terorganisir dengan tujuan tertentu. Dan harapannya daat meraih kemampuan keterampilan atau pengembangan diri dengan prosedur dan rencana.

Pada pelatihan akan kita temui beberapa metode pelatihan. menurut Bambang ada 2 metode palatihan yang bisa dilakukan. Yakni metode pekerjaan (*on the job traning*) dan metode diluar kerja (*off the job*)

*training*). Di kedua metode pelatihan ini akan ada teknik-teknik pada setiap metode palatihannya.

Seperti pada metode pekerjaan (*on the job training*), bentuk atau teknik yang termasuk pada metode tersebut adalah metode bimbingan (*coaching*), metode penugasan sementara, intruksi pekerjaan, dan pelatihan magang<sup>72</sup>. Sementara pada metode pelatihan diluar kerja (*off the job training*) terdapat bentuk metode yakni, metode kuliah, metode presentasi, metode balai, metode bermain peran(*role playing*), dan metode studi kasus.

Dan pada analisis data ini peneliti akan menjelaskan bagaimana metode pelatihan *Public Speaking* di *The Jannah Institute* dengan menggunakan dua metode yakni *on the job training* dan *off the job training* dapat mengurangi kecemasan berbicara pada peserta kelas/pelatihan.

Adapun berikut ini adalah hasil dari observasi dari *Trainer*, fasilitator kelas, dan peserta kelas dalam berpartisipasi mengatasi kecemasan berbicara. Berikut penjelasan Ibu Prita sebagai seorang *Tainer* dalam kelas saat memberikan pelatihan adalah :

“Jadi rancangan kegiatan pada pelatihan atau kelas akan melibatkan peserta dari awal. Mulai dari sesi perkenalan kita menggunakan metode yang memudahkan orang untuk berbicara di depan umum yaitu lewat visualisasi tentang pengalaman paling berkesan dalam hal *public speaking* selama hidup. Lalu memberikan materi berupa presentasi, dan dilanjut dengan komunikasi dua arah yakni adanya *feedback* dari peserta kelas atau

---

<sup>72</sup>Bambang Swasto, *Manajemen Sumber Daya Manusia*, (Malang, Universitas Brawijaya Press, 2011), 67.

*feedback* dari *trainer* ke peserta kelas. Sehingga kelas akan aktif dan akan lebih mudah dalam memberikan pemahaman. Dan praktek latihan atau biasanya kita menyebutnya *challenge* dalam kelas juga akan dilakukan bersamaan dengan materi yang disampaikan. Misalnya pada pertemuan ke-2 pelatihan, belajar tentang teknik-teknik *public speaking*, intonasi, dan artikulasi itu langsung dilakukan praktek, bagaimana peserta kelas bisa memainkan nada-nada suara dengan benar dan tepat sesuai dengan perannya sebagai *news anchor*, *story teller*, dan *radio announcer*. Sehingga pada saat *role playing* atau bermain peran, peserta kelas bisa mengurangi kecemasan berbicara karena berlatih. Belum lagi tambahan penugasan-penugasan yang diberikan setelah kelas selesai itu sangat membantu peserta kelas untuk menambah jam praktek dan jam terbangnya dalam berbicara”<sup>73</sup>

Pada praktek saat kelas Ibu Prita memberikan materi berupa peresentasi dan praktek langsung kepada peserta. Ibu prita akan bertanya langsung apakah materi bisa dimengerti atau tidak. Kemudian akan memastikan kembali kepada setiap peserta untuk bisa menyimak dan bisa memahami isi materi yang disampaikan. Lalu dilanjutkan adanya contoh langsung dari Ibu Prita agar peserta kelas bisa langsung meniru dan disesuaikan dengan apa yang mereka pahami setelah mendapatkan materi.<sup>74</sup>

Lanjut kemudian Ibu Prita juga menambahkan perihal metode lainnya dalam membantu peserta kelas mengatasi kecemasan berbicara di depan umum yaitu :

“Jadi model pembelajarn pada Kelas *Public Speaking* di sini juga *coaching*, dimana pada setiap pertemuan kelas yang berlangsung selama lima kali pertemuan didampingi oleh *Trainer* dan Fasilitator yang membimbing pelatihan lalu memberikan pendekatan khusus secara personal kepada peserta kelas seperti, apakah ada masalah dalam materi atau penugasan, mengetahui lebih dalam bagaimana interaksi peserta kelas dengan aktivitas atau profesi pekerjaannya, dan bagaimana pola komunikasi dengan

<sup>73</sup> Ibu Prita HW selaku *trainer* kelas, diwawancara oleh Penulis, Jember 20 Maret 2024

<sup>74</sup> Observasi di The Jannah Institute, Jember 10 Maret 2024

teman-teman kelas maupun *Trainer* dan Fasilitatornya. Dan dengan cara ini membuat peserta kelas jadi terbuka sehingga mereka dapat mengambil peran untuk terlibat dalam kelas. Dari sini lambat laun peserta kelas yang selalu mengerjakan intruksi kelas akan mampu mengatasi kecemasan berbicara di depan umum dan mengikis pelan-pelan ketakutan dalam berbicara.”<sup>75</sup>

Ibu Irene sebagai Fasilitator kelas, orang yang membantu *Trainer* dalam memberikan arahan praktek dan penugasan yakni membantu dalam mengatasi kendala apa yang dihadapi selama penugasan setelah kelas. Biasanya akan ditanya langsung kepada setiap peserta kelas.<sup>76</sup> Dan juga menambahkan penjelasan mengenai model pelatihan pada Pelatihan *Public Speaking* bahwa :

“Biasanya kita akan secara khusus menyelesaikan kendala apa yang dihadapi oleh peserta kelas, apa yang membuatnya takut berbicara di depan umum? Apa yang membuat mereka grogi saat tampil di depan umum? Masalah-masalah itu akan kita bantu carikan solusinya. Dan tentu dengan *challenge* dan penugasan yang kita berikan. Supaya membuat peserta kelas terbiasa dengan berbicara di depan umum dengan latihan-latihan, pengulangan-pengulangan materi, dari penugasan serta praktek yang diberikan Sehingga ketakutan-ketakutan yang sampai membuat cemas berbicara bisa berkurang.”<sup>77</sup>

Ibu Prita sebagai *Trainer* dan Ibu Irene sebagai Fasilitator Kelas menjelaskan bahwa dengan beberapa metode pelatihan dapat membantu peserta kelas dalam mengurangi kecemasan berbicara di depan umum. Jadi berdasarkan hasil observasi dapat disimpulkan bahwa metode pelatihan yang dilakukan pada Kelas *Public Speaking* adalah menggabungkan dua metode pelatihan yakni metode pekerjaan (*on the job training*), dan metode diluar kerja (*off job training*).

<sup>75</sup> Ibu Prita HW selaku *trainer* kelas, diwawancara oleh Penulis, Jember 20 Maret 2024

<sup>76</sup> Observasi di The Jannah Institute, Jember 10 Maret 2024

<sup>77</sup> Ibu Irene selaku Fasilitator Kelas, di wawancara oleh Penulis, Jember, 26 Maret 2024

Adapaun penjabaran mengenai metode pelatihan *public speaking* di kelas *public speaking* yang termasuk ke dalam metode pekerjaan (*on job training*) adalah

a. Bimbingan (*Coaching*)

Yaitu Ibu Prita sebagai Trainer memeberikan pelatihan berupa bimbingan mengenai materi *public speaking* dan bagaimana cara menyelesaikan masalah yang perlu dihadapi, bagaimana cara melakukan hubungan tim, cara pola komuniiasi hubungan antara teman kelas maupun orang lainnya.

b. Penugasan sementara

Pada metode ini *Trainer* Ibu Prita memberikan penugasan sementara setelah kelas kepada peserta kelas yang biasanya akan dibantu arahkan oleh Fasilitator Kelas Ibu Irene. Dengan tujuan pemcahan masalah dama *public speaking* dan memberikan pengalaman atau altihan kepada peserta kelas.

Dan selanjutnya yaitu di Kelas *Public Speaking* menggunakan metode pelatihan di luar pekerjaan (*off the job training*), adapun bentuk pelatihan yang digunakan meliputi sebagai berikut:

c. Metode kuliah (*lecture*)

Dimana *Trainer* yakni Ibu Prita memberikan materi berupa presentasi kepada peserta kelas dengan tujuan memberikan pemahaman terkait materi yang disampaikan dan adanya *feedback* pada presentasi dengan tujuan membuat suasana kelas menjadi aktif.

d. Metode bermain peran

Pada metode ini Ibu Prita sebagai *Trainer* akan memberikan tantangan berupa bermain peran atau *role playing* menjadi *news anchor*, *radio announcer*, dan *story teller* dengan tujuan peserta kelas mampu dalam berlatih nada suara.

Lalu bagaimana cara melihat tingkat keberhasilan peserta kelas yang bisa mengatasi kecemasan berbicara dengan menggunakan metode pelatihan di Kelas *Public Speaking*, Maka Ibu Prita menjelaskan :

“Cara melihat indikator keberhasilan peserta kelas mampu mengatasi kecemasan berbicara mungkin kita tidak dilihat dari angka ya, tapi dapat dilihat dari progress *before* dan *after* kelasnya. Karena setiap orang punya titik awal yang berbeda, ada orang yang memang tidak pernah tampil di atau berbicara di depan umum, ada juga yang sudah pernah tampil dan berbicara di depan umum tapi masih kurang percaya diri dan masih mengalami kecemasan berbicara. Jadi bentuk tingkat keberhasilannya adalah ketika peserta kelas merasa kalau *performance* nya di depan umum sudah jauh lebih baik dari pada sebelum mereka mendapatkan praktek. Peserta kelas dapat merasakan apakah pengalaman berbicara di depan kelas setelah mengikuti pelatihan jadi lebih baik dan kecemasan berbicaranya sudah berkurang, kemudian juga dapat dilihat seberapa sering progress jam terbangnya tampil di depan umum dengan lebih percaya diri.”<sup>78</sup>

Tingkat keberhasilan ini dapat dirasakan dan dijelaskan juga oleh keempat informan peserta kelas yang merasakan lebih percaya diri setelah mengikuti pelatihan *public speaking*. Adapun penejelasan yang pertama adalah pemaparan dari Ibu Rizki sebagai pegiat komunitas dan narasumber ahli gizi:

“Setelah saya mengikuti pelatihan *public speaking*, saya jadi lebih santai dalam berbicara. Saya jadi berkurang rasa cemas

---

<sup>78</sup> Ibu Prita HW selaku *trainer* kelas, diwawancara oleh Penulis, Jember 20 Maret 2024

berbicaranya. Karena saya rasa saya sudah berlatih dan mendapatkan bebrapa amteri tambahan sebagai bealdalam berbicara. Bahkan pada saat saya mengisi sebagai narsumber webinar, saya lebih mudah menerima tawaran karena saya lebih percaya diri mampu memberikan materi dengan lebih baik lagi”<sup>79</sup>

Berikutnya adalah pemaparan dari Ibu Rini sebagai pegawai bank

dimana Ibu Rini merasakan hal yang sama sebagai pegawai bank:

“Karena saya dapat banyak *feedback* selama kelas, jadi saya dapat banyak pengalam selamakelas. Dan setelah kelas saya lebih percaya diri lagi untuk menyampaikan produk kepada klien saya. Dari kesalhan-kesalahan saya selama berbicara itu yang membua syaa jadi lebih mudah cemas. Namun setelah saya memperbaikinya di dalam kelas dan mendapatnya masukkan-masukkan saya jadi lebih belajar dan lebih percaya diri lagi”<sup>80</sup>

Selanjutnya Ibu Novi sebagai dosen yang sudah terbiasa berbicara di depan umum namun masih mengalami rasa kurang percaya diri dan cemas berbicara juga merasakan perubahan pada cara bicarannya dan kurangnya kecemasan berbicara yang dialaminya.

“ya, saya jadi lebih mengerti lagi bagaimana cara berkomunikasi dengan baik kepada mahasiswa saya. Ternyata ada bebrapa tehnik dalam *public speaking* yang belum saya terapkan. Sehingga dari kesalahan-kesalahan itu yang membuat saya jadi lebih pani atau cemas. Tapi alhamdulillah dari apa yang saya dapAt selama di kelas. Sekarang saya lebih bisa mengatasi grogi, cemas berbicara, dan komunikasi saya jadi lebih baik lagi.”<sup>81</sup>

Dan Ibu Maulidah juga menjelaskan bagaimana kelas *public speaking* membuat Ibu Maulidah bisa mengatasi kecemasan berbicara dan memahami cara berbicara di depan umum lebih baik lagi.

“Setelah saya mengikuti kelas *public speaking*, memang banyak perubahan yang terjadi ada saya.sperti lebih mampu mengatasi

<sup>79</sup> Ibu Rizki selaku peserta kelas, diwawancara oleh Penulis, Jember, 18 Maret 2024

<sup>80</sup> Ibu Rini selaku peserta kelas, diwawancara oleh Penulis, Jember, 21 Maret 2024

<sup>81</sup> Ibu Novita selaku peserta kelas, diwawancara oleh Penulis, Jember, 22 Maret 2024

kecemasan berbicara. Dana saya lebih mampu memanajmen pikiran-piran kurang baik saya pada saat bebricara di depan uamum.”<sup>82</sup>

### C. Pembahasan Temuan

Pada pembahasan kali ini penulis akan menjelaskan secara rinci mengenai temuan dari hasil di lapangan berdasarkan observasi, wawancara, dokumentasi, serta pengamatan dengan teori-teori yang mendukung dan relevan. Adapun pembahasan penemuan akan berfokus pada fokus masalah penelitian sebagai berikut :

#### 1. Faktor-faktor Kecemasan Berbicara bagi Peserta Kelas *Public Speaking for Moms di The Jannah Institute*

Pada umumnya kecemasan merupakan hal yang wajar terjadi pada setiap manusia. Kecemasan sendiri merupakan keadaan dimana seseorang mengalami rasa tegang, perasaan tidak menyenangkan, dan perasaan apprehensif atau kekhawatiran buruk bisa terjadi. Adapun salah satu bentuk kecemasan menurut Joseph adalah kecemasan berbicara di depan umum, yang pada dasarnya masuk ke dalam kecemasan komunikasi.<sup>83</sup>

Kecemasan sendiri memiliki berbagai gejala seperti yang disampaikan oleh uslimin pada jurnalnya, gejala fisik, aspek mental/batin, dan aspek emosional. Kecemasan berbicara di depan umu juga terjadi tentunya terjadi karena tanpa sebab, sehingga terdapat faktor-faktor tertentu penyebab terjadinya kecemasan berbicara. Rodman pada bukunya yang berjudul *Understanding Human Communication* menjelaskan mengenai

<sup>82</sup> Ibu Maulida selaku peserta kelas, diwawancara oleh Penulis, Jember, 24 Maret 2024

<sup>83</sup> Joseph A De Vito, *The Interpersonal Communication Book Fourth Edition* (New York : Harper and Row Edition,1995), 154.

faktor penyebab apa saja yang dapat memicu terjadinya kecemasan berbicara yakni adanya pengalaman negatif yang pernah terjadi dan munculnya pikiran tidak rasional pada saat berbicara di depan umum berlangsung<sup>84</sup>. Dan hal demikian juga yang dirasakan oleh informan Ibu Rizki, Ibu Rini, Ibu Novita, dan Ibu Maulidah. Maka berdasarkan dari hasil penelitian terhadap subyek, peneliti menemukan hasil temuan sebagai berikut :

**a. Pengalaman negatif**

Dilihat dari hasil analisis yang terjadi pada subyek, maka faktor penyebab kenapa kecemasan berbicara di depan umum bisa terjadi adalah karena adanya pengalaman kurang baik atau negatif yang pernah dialami oleh setiap informan. Oleh karena itu peneliti menemukan pengalaman negatif pada subyek yaitu :

- 1) Tidak dapat menguasai audiens
- 2) Tidak terbiasa dengan audiens dengan latar belakang yang berbeda atau yang baru ditemui
- 3) Tidak dapat memberikan materi yang bisa dipahami audiens
- 4) Tidak mampu menggunakan komunikasi yang baik atau salah berbicara.

Pada faktor-faktor yang dialami oleh subyek terjadi pengalaman buruk atau kurang menyenangkan pada masa lalu subyek ketika berbicara di depan umum, dan faktor pengalaman negatif yang dialami

---

<sup>84</sup> George Rodman, Ronald B, *Understanding Human Communication*, (Oxford University Press, 2012), 26, [https://www.academia.edu/65718672/Understanding\\_Human\\_Communication](https://www.academia.edu/65718672/Understanding_Human_Communication)

inilah, yang memberikan reaksi takut apabila mengingat pengalaman negatif tersebut dan akhirnya mengalami kecemasan berbicara.<sup>85</sup>

**b. Pikiran tidak rasional**

Berikutnya pikiran tidak rasional juga menjadi faktor-faktor yang dialami oleh subyek yang dimana hal tersebut tentunya dapat mengganggu aktivitas berbicara atau profesi subyek. Sebagaimana yang terjadi pada subyek, peneliti menemukan hasil pikiran tidak rasional yang dirasakan oleh subyek, yaitu :

- 1) Takut salah menyampaikan materi
- 2) Kurang percaya dalam menyampaikan sosialisasi
- 3) Takut salah berbicara dan tidak dapat dimengerti oleh audiens
- 4) Khawatir tidak disenangi oleh audiens

Maka pada faktor pikiran tidak rasional apabila terjadi pada seseorang akan menimbulkan kondisi hilangnya rasa percaya diri sehingga pada komunikasi yang disampaikan oleh seseorang akan kurang efektif atau juga akan memberikan hasil yang negatif.<sup>86</sup>

**2. Upaya dalam Mengatasi Kecemasan Berbicara di Depan Umum oleh Peserta Kelas *Public Speaking for Moms* di *The Jannah Institute***

Berikutnya pada pembahasan ini berdasarkan hasil dari pengamatan wawancara dari subyek terdapat beberapa cara yang bisa dilakukan dalam mengatasi kecemasan berbicara di depan umum. Berikut pada penelitiannya

---

<sup>85</sup> George Rodman, Ronald B, *Understanding Human Communication*, (Oxford University Press, 2012), 26, [https://www.academia.edu/65718672/Understanding\\_Human\\_Communication](https://www.academia.edu/65718672/Understanding_Human_Communication)

<sup>86</sup> George Rodman, Ronald B, *Understanding Human Communication*, (Oxford University Press, 2012), 26, [https://www.academia.edu/65718672/Understanding\\_Human\\_Communication](https://www.academia.edu/65718672/Understanding_Human_Communication)

yang berjudul “*A Racing Heart, Rattling Knees, and Ruminative Thoughts: Defining, Explaining, and Treating Public Speaking Anxiety*” Jurnal Edukasi menjelaskan beberapa cara atau upaya yang dapat dilakukan dalam mengatasi kecemasan berbicara di depan umum yaitu desensitisasi sistematis atau latihan/pengulangan, restrukturisasi kognitif atau mengubah pola pikir, dan pelatihan keterampilan.<sup>87</sup>

Dan upaya-upaya tersebut juga dilakukan oleh subyek dalam mengatasi kecemasan berbicara di depan umum. Berikut ini temuin peneliti dalam upaya yang dilakukannya adalah :

- 1) Desensitisasi sistematis atau latihan sebelum berbicara di depan umum dalam bentuk berupa persiapan materi, mengetahui siapa audiensnya, dan latihan dalam berbicara. Sehingga hal ini akan mampu dalam mengurangi munculnya kecemasan berbicara di depan umum.
- 2) Restrukturisasi kognitif atau mengubah cara berfikir. Yang pada awalnya memiliki pemikiran kurang baik terhadap hasil apa yang akan disampaikan, kemudian mengubah cara berfikirnya menjadi berbicara di depan umum adalah hal yang bisa dilakukan. Hal ini artinya juga usaha dalam menghilangkan perasaan-perasaan kurang baik. Sehingga pada saat berbicara di depan umum menjadi lebih baik dan tidak mengalami kekhawatiran kecemasan berbicara.
- 3) Mengikuti pelatihan keterampilan berbicara, tujuannya agar mampu memiliki pengetahuan lebih dalam lagi tentang dunia *public speaking*

---

<sup>87</sup> Bodie, G. D., “*A Racing Heart, Rattling Knees, and Ruminative Thoughts: Defining, Explaining, and Treating Public Speaking Anxiety*,” *Communication Education* 59, no. 1 (2010): 70

atau berbicara di depan umum. Dengan teknik-teknik khusus yang diberikan oleh *trainer* dan fasilitator juga dapat mengembangkan keterampilan berbicara. Dan dari pelatihan keterampilan yang diikuti juga akan mendapatkan *feedback* sehingga mampu mengoreksi kesalahan dalam berbicara di depan umum. Sehingga dari sini mengurangi adanya kesalahan yang biasanya dapat memicu kecemasan berbicara terjadi.

#### **4. Metode Pelatihan *Public Speaking* dalam Mengatasi Kecemasan Berbicara di Depan Umum Peserta Kelas *Public Speaking for Moms* di *The Jannah Institute***

Dan pada pembahasan temuan terakhir adalah membahas mengenai bagaimana metode pelatihan yang dilakukan oleh *trainer* dan fasilitator di Kelas *Public Speaking for Moms* dalam membantu peserta kelas mengatasi kecemasan berbicara di depan umum. Dimana pelatihan ini menurut Prabu adalah sebuah proses pendidikan jangka pendek dengan menggunakan prosedur yang sistematis dan terorganisir sehingga peserta dapat belajar pengetahuan teknik suatu pengerjaan dan keahlian untuk tujuan tertentu.

Pelatihan *public speaking* di Kelas *Public Speaking for Moms* di *The Jannah Institute* ini pada dasarnya menggunakan tehnik pelatihan yang umumnya memang di gunakan pada pelatihan sumber daya manusia di sebuah perusahaan maupun instansi tertentu. Hanya saja *The Jannah Institute* menerapkan teknik-teknik pelatihan pada Kelas *Public Speaking for Moms* dengan tujuan dapat memberikan materi mengenai *public*

*speaking* dan dapat membantu kecemasan berbicara di depan umum dengan pembiasaan, pengulangan, latihan, maupun tantangan khusus dalam meningkatkan kemampuan berbicara di depan umum.

Yang mana pada hal ini praktik-praktik *public speaking* melalui metode atau teknik pelatihan *on the job training* dan *off the job training* menjadi cara yang dilakukan di Kelas *Public Speaking for Moms* agar dapat meningkatkan rasa percaya diri dalam berbicara di depan umum sehingga hal inilah yang dapat membantu peserta kelas mengatasi kecemasan berbicara di depan umum.

Karena sejalan yang di sampaikan oleh Bodie juga bahwa dengan adanya pelatihan menjadi strategi dalam mengelola kecemasan berbicara dengan meningkatkan perilaku berbicara. Dan pada pelatihan ini juga terdapat desensitisasi sistematis atau pengulangan terus menerus selama pelatihan berlangsung sehingga mengurangi ketidakpastian atau kesalahan dalam berbicara di depan umum yang biasanya menjadi pemicu terjadinya keceemasan berbicara.<sup>88</sup>

Adapun pelatihan bisa berjalan dengan efektif dan bisa mudah diterapkan oleh peserta pelatihan atau *trainee*, dikarenakan adanya metode pelatihan yang tepat. Dan terdapat dua metode yang digunakan dalam pelatihan ini yakni metode pelatihan yang dapat dilakukan yakni metode pekerjaan (*on the job training*), dan metode diluar kerja (*off job training*).

---

<sup>88</sup> Bodie, G. D., "A Racing Heart, Rattling Knees, and Ruminative Thoughts: Defining, Explaining, and Treating Public Speaking Anxiety," *Communication Education* 59, no. 1 (2010): 70

Kedua metode ini di gabungkan dan terdapat modifikasi metode pelatihan, yang biasanya memang dilakukan untuk sumber daya manusia pada karyawan namun di Kelas *Public Speaking for Moms* di *The Jannah Institute* juga diperlakukan metode yang sama hanya saja dengan implementasi parktek yang berbeda.

Berikut penjabaran mengenai metode pelatihan *public speaking* di kelas *public speaking* yang termasuk ke dalam metode pekerjaan (*on job training*) atau metode pelatihan yang memberikan pelatihan berupa pengalaman langsung dan sesuai dengan kejuruannya.<sup>89</sup>

a. Bimbingan (*Coaching*)

*Trainer* memberikan pelatihan berupa bimbingan mengenai materi *public speaking* dan bagaimana cara menyelesaikan masalah yang perlu dihadapi, bagaimana cara melakukan hubungan dengan tim, cara pola komunikasi hubungan antara teman kelas maupun orang lainnya.

Pada metode *coaching* juga *trainer* akan memberikan arahan berupa apa saja yang dibutuhkan dalam mengatasi kecemasan berbicara. Seperti bagaimana mempersiapkan penampilan, materi, serta apa saja kemungkinan yang akan dihadapi.

b. Penugasan sementara

Pada metode ini *Trainer* memberikan penugasan sementara setelah kelas kepada peserta kelas yang biasanya akan dibantu arahan

---

<sup>89</sup> Muhammad Julistia Dinata, *On The Job Training- Magang* (Yogyakarta: Andi, 2020), 2

oleh Fasilitator Kelas. Dengan tujuan pemecahan masalah dalam *public speaking* dan memberikan pengalaman atau latihan kepada peserta kelas dalam pembiasaan atau tantangan pada saat berbicara di depan umum.<sup>90</sup>

Selanjutnya yaitu di Kelas *Public Speaking* menggunakan metode pelatihan di luar pekerjaan (*off the job training*), yang akan berfokus padaperkembangan keterampilan peserta kelas<sup>91</sup>. Adapun bentuk pelatihan yang digunakan meliputi sebagai berikut:

c. Metode kuliah (*lecture*)

*Trainer* memberikan materi berupa presentasi kepada peserta kelas dengan tujuan memberikan pemahaman terkait materi yang disampaikan dan adanya *feedback* pada presentasi dengan tujuan membuat suasana kelas menjadi aktif.

Pada metode presentasi kuliah ini biasanya akan disajikan juga materi berupa *slide* di layar presentasi guna mempermudah peserta kelas dalam memahami isi materi, dan menggambarkan beberapa inti materi. Sehingga peserta kelas mampu memahami apa yang disampaikan oleh *trainer*.

d. Metode bermain peran

Pada metode ini *Trainer* akan memberikan tantangan berupa bermain peran atau *role playing* menjadi *news anchor*, *radio announcer*,

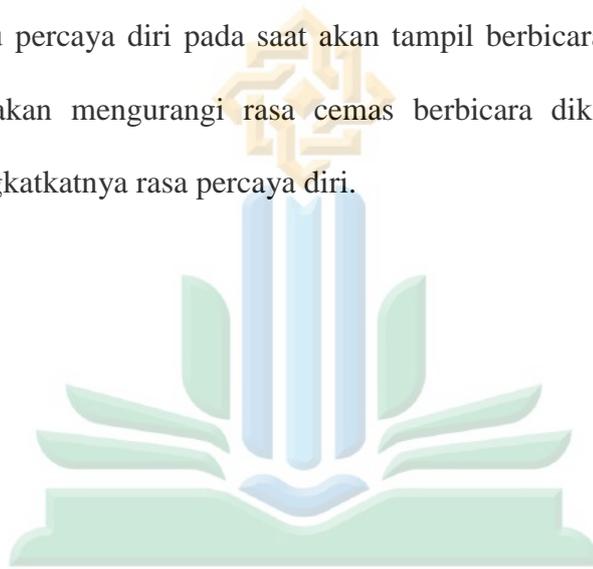
---

<sup>90</sup> Agustin Rozalena & Sri Komala Dewi, *Panduan Praktis Menyusun Pengembangan Karier Dan Pelatihan Karyawan* (Jakarta: Raih Asa Sukses (Penebar Swadaya Grup), 2016), 126-131

<sup>91</sup> Hasan Basri dan A. Rusdiana, *Manajemen Pendidikan dan Pelatihan* (Bandung: CV. Pusataka Setia, 2015), 116

dan *story teller* dengan tujuan peserta kelas mampu dalam berlatih nada suara. Dimana hal ini digunakan untuk membiasakan peserta bermain peran atau merasakan bagaimana mengolah suara, belajar artikulasi dan intonasi dalam berbicara menggunakan metode *role playing*.

Peserta kelas akan mampu dalam mengolah suara yang baik, sehingga dengan cara pelatihan suara ini menjadikan peserta kelas mampu percaya diri pada saat akan tampil berbicara di depan umum. Serta akan mengurangi rasa cemas berbicara dikarenakan semakin meningkatnya rasa percaya diri.



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
J E M B E R

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan dari hasil analisis melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi dapat disimpulkan bahwa terdapat faktor-faktor penyebab kecemasan berbicara bagi peserta kelas *public speaking for moms* di *The Jannah Institute* adalah sebagai berikut, faktor pertama adanya pengalaman negatif yang pernah dialami oleh peserta kelas *public speaking for moms* dengan bentuk kecemasan yang dirasakan adalah tidak dapat menguasai *audiens*, tidak terbiasa dengan *audiens* dengan latar belakang yang berbeda atau yang baru ditemui, tidak dapat memberikan materi yang bisa dipahami *audiens*, tidak mampu menggunakan komunikasi yang baik atau salah berbicara.

Faktor kedua adalah pikiran tidak rasional yang sering muncul pada saat berbicara di depan umum bagi peserta kelas *public speaking for moms* yakni tidak dapat menguasai *audiens*, tidak terbiasa dengan *audiens* dengan latar belakang yang berbeda atau yang baru ditemui, tidak dapat memberikan materi yang bisa dipahami *audiens*, tidak mampu menggunakan komunikasi yang baik atau salah berbicara

Serta upaya yang dilakukan oleh peserta kelas dalam mengatasi kecemasan berbicara di depan umum adalah dengan tiga upaya berikut:

- a. Desensitisasi sistematis atau latihan sebelum berbicara di depan umum dalam bentuk berupa persiapan materi, mengetahui siapa audiensnya, dan latihan dalam berbicara.
- b. Restrukturisasi kognitif atau mengubah cara berfikir. Yang pada awalnya memiliki pemikiran kurang baik terhadap hasil apa yang akan disampaikan, kemudian mengubah cara berfikirnya menjadi berbicara di depan umum adalah hal yang bisa dilakukan
- c. Mengikuti pelatihan keterampilan berbicara, tujuannya agar mampu memiliki pengetahuan lebih dalam lagi tentang dunia *Public Speaking* atau berbicara di depan umum.

Metode pelatihan *public speaking* di *The Jannah Institute* mampu menjadi salah satu metode yang membantu ibu-ibu atau peserta kelas *public speaking for moms* dalam mengatasi atau mengurangi kecemasan berbicara di depan umum. Adapun bentuk metode yang digunakan pada pelatihan *public speaking* adalah dengan adanya bimbingan (*coaching*), penugasan sementara, materi dengan bentuk presentasi, dan bermain peran bisa menjadi cara dalam pembiasaan-pembiasaan dan pengulangan berbicara di depan umum. Dimana dengan cara ini bisa menjadi upaya dalam mengatasi kecemasan berbicara di depan umum.

## **B. Saran**

1. Bagi lembaga dan *trainer*

Diharapkan untuk terus mengembangkan metode-metode pelatihan *public speaking* dan menggunakan metode pelatihan *public*

*speaking* yang berbeda seperti, pelatihan rileksasi pernafasan dalam membantu dan mengatasi kecemasan berbicara di depan umum.

2. Bagi peserta kelas

Diharapkan mampu dalam mengidentifikasi faktor-faktor kecemasan berbicara agar bisa optimal dalam berbicara di depan umum. Diharapkan peserta kelas juga mencari pelatihan yang sesuai dengan kebutuhan yang diinginkan atau yang diperlukan, guna menyesuaikan kemampuan yang perlu diperbaiki dan dikembangkan.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Untuk mengatasi kecemasan berbicara dapat dilakukan pendekatan dari berbagai disiplin, seperti psikologi, neurosains, atau komunikasi interpersonal, untuk mengembangkan intervensi yang efektif dalam mengurangi kecemasan berbicara di depan umum. Pendekatan ini dapat mencakup teknik meditasi, terapi kognitif perilaku, atau latihan relaksasi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adeltrada Tian, “Deskripsi Tingkat Kecemasan Berbicara di Depan Kelas Siswa Kelas X dan Kelas XI SMA Fransiskus Bandar Lampung Tahun Ajaran 2009/2010”. *Skripsi, Universitas Sanata Dharma*, 2010
- Adinda Nur, Syamsul Bachri, Akhmad Harum, “Penerapan Teknik Self Talk dalam Mengurangi Kecemasan Berbicara di Depan Kelas pada Siswa SMP Negeri 39 Bulukumba”, *Jurnal Psikologi dan Pendidikan*, (2023):1-6. <http://eprints.unm.ac.id/25237/>
- Allen, M., John E. Hunter, and William A. Donohue, “Meta-analysis of Self-Report Data on the Effectiveness of Public Speaking Anxiety Treatment Techniques,” *Communication Education* 38, no. 1 (2009), 54–76. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6428748/>
- Aryadillah, “Kecemasan Dalam PublicSpeaking(Studi Kasus Pada Presentasi Makalah Mahasiswa)”, *Jurnal Cakrawala*, Vol. XVII, No. 2, Sept , 2017: 198-206, <https://ejournal.bsi.ac.id/ejurnal/index.php/cakrawala/article/view/2588>
- Basri, Hasan, Rusdiana, *Manajemen Pendidikan dan Pelatihan*. Bandung: CV. Pustaka Setia. 2015
- Bodie, G. D., “A Racing Heart, Rattling Knees, and Ruminative Thoughts: Defining, Explaining, and Treating Public Speaking Anxiety,” *Communication Education* 59, no. 1 (2010): 70, <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/03634520903444384>
- Chaplin, J, P. *Kamus Lengkap Psikologi*. Terjemah Oleh Kartini Kartono. Jakarta : Raja Grafindo Persada. 2006.
- Creswell dan John W; *Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan Mixed*. Cet III. Yogyakarta :Pustaka Pelajar: 2010
- De Vito, Joseph A . *The Interpersonal Communication Book Fourth Edition* (New York : Harper and Row Edition.1995.
- Febriana Sartika, Madya Sulisno, “Hubungan Kecemasan Ibu dengan Anak Saat Hospitalisasi”, *Jurnal Nursing Studies*, Vol 1, No. 01, (2012) : 51 – 59 <http://ejournals1.undip.ac.id/index.php/jnursing2012>
- G, Richad, dan Jones Jr, *Communication in The Real World: An Introduction to Cmmunication Studies*. Minnesota : University of Minnesota Libraries Publishing edition. 2016
- Hanschmann H, Lohman, *Comparison of Subjectives Aseessment of Voice Disorder and Objective Voice Measurement*”, *Folio Phoniatr Logop* 63, 83-87

- Hasna Nurul, Euis Farida, and Eka Sakti, “Deskripsi Perilaku Kecemasan Komunikasi Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling Universitas Pendidikan Indonesia,” *Journal of Educational Counseling*, Vol 5, no. 1 (2021): 22–27, <https://doi.org/10.30653/001.202151.66.235Sani>
- Julistia Muhammad, *On The Job Training- Magang*. Yogyakarta: Andi. 2020
- Khoirul Muslimim, “Faktor – Faktor yang Memengaruhi Kecemasan Berrkomunikasi di Depan Umum (Kasus Mahasiswa Fakultas Dakwah INISNU Jepara)”, *Jurnal Interaksi*, Vol II No.2, Juli (2013): 42-52. [ejournal.undip.ac.id](http://ejournal.undip.ac.id)
- Komala Sri, & Rozalena Agustin. *Panduan Praktis Menyusun Pengembangan Karier Dan Pelatihan Karyawan*. Jakarta: Raih Asa Sukses (Penebar Swadaya Grup). 2016.
- Kumala Sari, Faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kecemasan orang tua anak yang dirawat diruang rawat inap akut RSUP. DR. MDJAMILI Padang, *Jurnal Ilmiah Consulting Psychology*, 16753, Vol. 1, (2010) : 23. <http://repo.unand.ac.id/>
- M. T, Motley, “COM Therapy,” in *Avoiding Communication: Shyness, Reticence, and Communication Apprehension*, eds. John A. Daly, James C. McCroskey, Joe Ayres, Tim Hopf, and Debbie M. Ayers Sonandre (Cresskill, NJ: Hampton Press, 2009), 379–400.
- Moleong, Lexy J. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya
- Mulyana, Dedy. *Ilmu Komunikasi Suatu Pengantar*. Bandung: Remaja Rosda Karya. 2014.
- N, Fauziah, Rafiyah I, dan Solehati T. *Parent’s Anxiety Towards Juvenile Delinquency Phenomenon in Bandung Indonesia* : NurseLine J 2018
- Nirwana dan Wa ode. *Teori dan Praktek Public Speaking (Perspektif Budaya dan Agama)*. Gowa :Alauddin Universitas Press, 2020.
- Nurhidayati, T., & Muhsinatun, M, “Gambaran Kecemasan Mahasiswa Profesi Ners Universitas Muhammadiyah Semarang”, *Prosiding Seminar Nasional 01* (2654 3257), (2018): 33-41.
- Nurudin. *Pengantar Komunikasi Massa*, Cet Ke 2. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada. 2007.
- Padesky, dan Greenberger *Manajemen Pikiran*, Terjemah oleh Margono, Y. B Bandung: Kaifa. 2004.
- Prabu Mangkunegara, Anwar. *Manajemen Sumber Daya Manusia Perusahaan*. Bandung: Remaja Rosdakarya. 2013.

- Rahmat, Jalaluddin. *Retorika Modern Pendekatan Praktis*. Bandung; Remaja Rosda Karya, 1994
- Ratna Kartika Sari, “Berbicara Tanpa Kecemasan dalam Praktek *Public Speaking*”, *Jurnal Akrab Juara*, Vol. 8, No. 3, Agustus (2023): 164-177. <https://akrabjuara.com/index.php/akrabjuara/article/view/214>
- Rizky Yanti, “Peningkatan Kemampuan Public Speaking Melalui Metode Pelatihan Kader pada Oraganisasi ISKANDA”, (*Skripsi Universitas Negeri Ar-Raniry* 2017), 9.
- Robert J, Edelman. *Anxiety Theory*, Chichester England : Research and Intervention in Clinical and Health Psychology, John Wiley & Sons Ltd, 1992.
- Rodman G, Ronald B, *Understanding Human Communication*. Oxford University Press. 2012
- Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: ALFABETA.
- Supri Yanti, “Hubungan Antara Kecemasan Dalam Belajar Dengan Motivasi Belajar Siswa”.*Jurnal Ilmiah Konseling* , Vol. 01, No. 01, Januari : (2013). <https://ejournal.unp.ac.id/index.php/konselor/article/view/1242>
- Swasto, Bambang. *Manajemen Sumber Daya Manusia*. Malang: Universitas Brawijaya Press, 201
- Taufik N Taluli, “Kendala Public Speaking dan Solusi Kecemasan Komunikasi pada Mahasiswa”, *Jurnal Media Komunikasi dan Sosial Keagamaan*, Vol 22, No.22, Nov (2022): 263-282. <https://ejournal.uinsatu.ac.id/index.php/dinamika/article/download/5572/186>
- Uchjana Onong, Effeandy. *Ilmu Komunikasi*. Bandung: Remaja Rosda Karya, 2007.
- Wahyuni E, “Hubungan Self-Ef eacy dan Keterampilan Komunikasi dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum,” *Jurnal Komunikasi Islam*, vol. 5 no. 1 (2015) : 64. <http://repository.untag-sby.ac.id/18377/8/JURNAL.pdf>
- Wiramihardja, A Sutardjo. *Pengantar Psikologi Abnormal*, Bandung: PT Refika Aditama.
- Yosefina David de Naor, Novendawati Wahyu Sitasari, dan Safitri, “Gambaran Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Santri SMA di Podok Pesanten”, *JCA Psikologi*, Vol. 2, No. 2, April, (2021): 98-106, <https://jca.esaunggul.ac.id/index.php/jpsy/article/view/142>

**LAMPIRAN-LAMPIRAN**  
**SURAT PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN**

**SURAT PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN**

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Nurhasanah  
 Nim : D20195089  
 Program Studi : Psikologi Islam  
 Fakultas : Dakwah  
 Universitas : Universitas Kiyai Haji Achmad Siddiq Jember

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa dalam penelitian ini tidak terdapat unsur penduplikatan/penjiplakan karya ilmiah atau penelitian yang pernah dilakukan dan dibuat oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis dikutip dalam naskah ini dan disebutkan dalam sumber kutipan dan daftar pustaka.

Apabila kemudian hari terbukti adanya penjiplakan dan ada klaim dari pihak lain, maka saya bersedia untuk diproses sesuai peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya dan tanpa ada unsur paksaan dari siapapun.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
**KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ**  
**J E M B E R**

Jember, 16 Mei 2024

Saya yang menyatakan



Nurhasanah

NIM: 20195089

**MATRIKS PENELITIAN**

<b>JUDUL</b>	<b>VARIABEL</b>	<b>INDIKATOR</b>	<b>SUMBER DATA</b>	<b>RUMUSAN MASALAH</b>	<b>METODE PENELITIAN</b>
Upaya Mengatasi Kecemasan Berbicara di Depan Umum Melalui Pelatihan <i>Public Speaking</i> di Kelas <i>Public Speaking for Moms The Jannah Institute</i>	1. Kecemasan Berbicara (Variabel bebas/X)  2. Pelatihan  3. <i>Public Speaking</i> (Variabel terikat)	1. Rasa takut dan cemas 2. Gelisah dalam berbicara 3. Membangun perasaan negatif (Devito : 1986)  1. Jenis pelatihan 2. Materi 3. Waktu pelatihan (Mangkumanegara : 2013)  1. Percaya diri 2. Menyampaikan pesan dengan baik 3. Meyakinkan pendengaran (Charles Bonar Sirait : 2008)	1. Observasi 2. Wawancara 3. Dokumentasi	1. Apa saja faktor-faktor yang menyebabkan kecemasan berbicara di depan umum ? 2. Apa saja upaya yang perlu dilakukan untuk mengatasi kecemasan berbicara di depan umum? 3. Bagaimana proses pelatihan <i>public speaking</i> di kelas <i>public speaking for moms the jannah institute</i> membantu mengurangi kecemasan berbicara di depan umum?	1. Jenis penelitian yang digunakan adalah dengan pendekatan kualitatif deskriptif 2. Teknik pengumpulan data: a. Observasi b. Wawancara c. Dokumentasi 3. Teknik analisis data menggunakan: a. Pengumpulan data b. Reduksi data c. Penyajian data d. kesimpulan 4. Keabsahan data a. Prpanjang pengamatan b. Peningkatan ketukan c. Triangulasi (sumber dan teknik) d. Diskusi 5. Tahap-tahap penelitian a. Tahap pra lapangan b. Tahap kegiatan lapangan

## KARTU KONSULTASI SKRIPSI



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA**  
**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER**  
**FAKULTAS DAKWAH**

Jl. Mataram No. 1 Mangrove, Jember Kode Pos 68136 Telp. (0331) 487550 Fax (0331) 427005  
 e-mail: fak\_dakwah@uinkhas.ac.id Website: www.fakwah.uin-jember.ac.id

### KARTU KONSULTASI SKRIPSI

Nama : Nurhasanah  
 NIM : 020195080  
 Fak : Dakwah  
 Prodi : Psikologi Islam  
 Judul Skripsi : Upaya Mengatasi Kecemasan Berbicara di Depan Umum Melalui Pelatihan di kelas Public Speaking & kelas Public Speaking for Moms di The Janmah Institute  
 Dosen Pembimbing: Aprilya Fitriani S.M.B., M.M

NO	TANGGAL	POKOK BAHASAN	TTD. DOSEN PEMBIMBING
1	.	Pengajuan judul	[Signature]
2	20 Juli 23	Revisi judul & matrik	[Signature]
3	31 Agustus 23	"	[Signature]
4	8 Sept 23	Gab 1	[Signature]
5		Revisi Bab I	[Signature]
6	25 Jan 24	Revisi II & III	[Signature]
7	22 Feb 24	Revisi Bab I & III	[Signature]
8	20 Mar 24	Pedoman wawancara	[Signature]
9	30 April 24	Bab 4	[Signature]
10	8 Mei 24	Revisi Bab 4	[Signature]
11	15 Mei 24	Revisi Bab 4 dan Cover	[Signature]
12			
13			
14			
15			
16			

Mengetahui,  
 Kaprodi.....

  
Arrumaysha Fitri M.Psi Psikologi  
 NIP. 19870302201104014

## SURAT IZIN PENELITIAN



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER  
FAKULTAS DAKWAH**

Jl. Mataram No. 1 Mangli Kailwates Jember, Kode Pos 68135 Telp. 0331-487550  
email : [fakultasdakwah@uinkhas.ac.id](mailto:fakultasdakwah@uinkhas.ac.id) website: <http://idakwah.uinkhas.ac.id/>

Nomor : B. 1172/Un.22/6.a/PP.00.9/ 9 /2024 1 April 2024  
Lampiran : -  
Hal : Permohonan Tempat Penelitian Skripsi

Yth.  
Prita Hendriyana Wijayanti

*Assalamu'alaikum Wr. Wb.*

Dengan ini kami memohon dengan hormat agar mahasiswa berikut :

Nama : Nurhasanah  
NIM : D20195089  
Fakultas : Dakwah  
Program Studi : Psikologi Islam  
Semester : X (sepuluh)

Dalam rangka penyelesaian / penyusunan skripsi, yang bersangkutan mohon dengan hormat agar diberi ijin mengadakan penelitian / riset selama ± 30 hari di lembaga yang Bapak/Ibu pimpin.

Penelitian yang akan dilakukan berjudul "Upaya Mengatasi Kecemasan Berbicara di Depan Umum Melalui Pelatihan Public Speaking di Kelas Public Speaking for Moms The Jannah Institute"

Demikian atas perkenan dan kerjasama Bapak/Ibu, kami sampaikan terimakasih.

*Wassalamu'alaikum Wr.Wb.*

An. Dekan,  
Wakil Dekan Bidang Akademik





# THE JANNAH INSTITUTE

Jalan Kaliurang Cluster B-4, Tegalgede, Sumbesari, Jember 68124

Phone : +62 858 5339 1921 email : thejannah.ins@gmail.com

Web : www.thejannahinstitute.com Facebook/Instagram : @thejannah.ins

## SURAT KETERANGAN

NO : 032/P/TJI/XII/2024

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Prita Hendriyana W, S.Sos., CNLPBP., CDMP  
 Jabatan : *Founder Lembaga The Jannah Institute*  
 Alamat : Kaliurang Cluster B4, Tegal Gede, Sumbesari, Jember 68124

Menerangkan dengan sebenarnya bahwa :

Nama : Nurhasanah  
 NIM : D20195089  
 Fakultas/Prodi : Dakwah/Psikologi Islam  
 Semester : 10 (Sepuluh)

Adalah mahasiswa Universitas Kiyai Haji Achmad Shiddiq Jember yang telah melaksanakan penelitian pada 1 Maret 2024 sampai dengan 1 Mei 2024 di *The Jannah Institute*.

Demikian Surat Keterangan ini diberikan untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
 KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
 J E M B E R

Jember, 10 Mei 2024

**Prita Hendriyana W, S.Sos., CNLPBP., CDMP.**

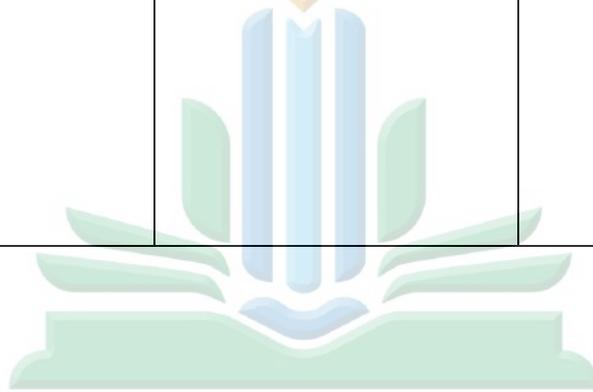
*Founder & Direktur The Jannah Institute*



		<p>tersebut? Dan bagaimana caranya?</p> <p>d) Apakah ada pengalaman khusus dalam meningkatkan rasa percaya diri, sehingga mampu dalam mengatasi kecemasan berbicara?</p> <p>e) Apakah ada pelatihan khusus tertentu yang anda temukan dan bergunadalam mengelola kecemasan berbicara di depan umum ini?</p> <p>f) Apakah The Jannah Institute menjadi salah satu pelatihan yang dapat membantu anda dalam mengatasi kecemasan berbicara di depan umum?</p> <p>g) Bagaimana perasaan anda saat pertama kali kelas berlangsung (pada pertemuan pertama)?</p>	<p>Peserta Kelas</p> <p>Peserta Kelas</p> <p>Peserta Kelas</p> <p>Peserta Kelas</p>
3	<p>Bagaimana metode pelatihan <i>public speaking</i> di Kelas <i>Public Spaking for Moms The Jannah Institute</i> dapat membantu mengurangi kecemasan berbicara didepan umum?</p>	<p>a) Bagaimana pengalaman anda selama mengikuti Kelas <i>Public Spaking for Moms</i> di <i>The Jannah Institute</i>?</p> <p>b) Dalam pandangan anda, apa yang membuat metode</p>	<p>Peserta Kelas</p> <p>Peserta Kelas, Trainer dan Fasilitator</p>

		<p>pelatihan <i>Public Spaking for Moms</i> di <i>The Jannah Institute</i> efektif dalam membantu mengatasi kecemasan berbicara di depan umum?</p> <p>c) Bagaimana pengalaman anda lebih percaya diri setelah mengikuti kelas?</p> <p>d) Bisa anda jelaskan bgaimana metode pelatihan <i>Public Speaing for Moms</i> di <i>The Jannah Institute</i> dirancang untuk membantu peserta kelas mengurangi kecemasan berbicara di depan umum?</p> <p>e) Bagaimana anda mengukur keberhasilan peserta kelas dalam mengatasi kecemasan berbicara di depan umum setelah mengikuti kelas?</p> <p>f) Bagaimana anda mendukung peserta yang mungkin mengalami</p>	<p>Peserta Kelas</p> <p>Peserta Kelas, Trainer dan Fasilitator</p> <p>Founder, Trainer dan Fasilitator</p> <p>Trainer dan Fasilitator</p>
--	--	--	---

		<p>kesulitan atau tantangan khusus dalam mengatasi kecemasan mereka?</p> <p>g) Apa yang membedakan pendekatan pelatihan <i>Public Speaing for Moms</i> di <i>The Jannah Institute</i> dari program pelatihan lainnya?</p>	<p>Trainer dan Fasilitator</p>
--	--	---	--------------------------------



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
J E M B E R

## DATA VERBATIM

### 1. Transkrip wawancara dengan Ibu Rizki

P :Mbak kiki boleh jelaskan terkait pekerjaan mbak kiki?

N :Sehari hari aku freelance ahli gizi jadi sering mengisi webinar lalu sebagai konten kreator parenting dan juga pegiat literasi di komunitas pojok baca an nur dan thread Jember juga ada juga komunitas kawan kawan. Baca kama kabar. Kalau secara keseluruhan kegiatannya ngapain sih mbak kalau profesinya. Mbak kiki kalau frans ahli gizi biasanya mengisi webinar webinar kemudian menjadi narasumber untuk tentang gizi yang berkaitan dengan gizi. Saya sih fokusnya ke gizi anak dan keluarga.

P :Nah pertanyaannya kalau mbak ini kan berkaitan tentang kecemasan berbicara di depan umum. Kalau menurut mbak kiki apa saja sih faktor faktor yang menyebabkan kecemasan berbicara di depan umum?

N :Pertama karena tidak percaya diri karena enggak tahu ya ilmunya dulu itu enggak tahu ilmunya kalau mau bicara di depan umum kayak gimana jadi takut duluan. Terus mungkin kita tidak siap secara materi atau kita tidak mengenal audience kita. Jadi itu yang bikin jadi cemas gitu loh berbicara di depan umum.

P : Terus ada enggak faktor faktor tertentu di luar kendali pribadi misalnya, mungkin suasana atau lingkungan kondisinya yang mempengaruhi tingkat kecemasan itu bisa meningkat?

N : Pasti, jadi misal kita sudah berekspektasi. Oh nanti lingkungan saat kita mau berbicara seperti ini, audiens seperti ini ternyata di luar ekspektasi kita itu meningkatkan kecemasan sih biasanya.

P : Terus kalau Antara 2 faktor mbak misalnya internal itu kan enggak percaya diri, takut dan lain sebagainya. Terus ada faktor eksternal tadi seperti kondisi lingkungan, situasi tempat atau reaksi audiens yang belum kita kendalikan. Nah yang lebih dominan Antara 2 itu yang mana salah?

N : Kalau di aku sih lebih ke faktor internal ya, karena kalau jika aku pas enggak siap, enggak percaya diri atau nggak menguasai materi itu jauh lebih cemas dibandingkan faktor eksternalnya. Tapi kalau sudah siap dan segala macam percaya dirinya sudah kuat. Apapun yang terjadi, faktor eksternal biasanya sih tidak terlalu mempengaruhi.

P : Terus selanjutnya pak apakah kecemasan berbicara yang mbak kiki alami itu bisa mengganggu aktivitas komunikasi presentasi atau pekerjaan?

N : Iya.

P : Terus menurut mbak kiki apa sih penyebab kecemasan berbicara itu bisa terjadi. Karena kurangnya ilmu untuk berkomunikasi di depan umum?

N : Ya itu sih yang bikin aku tuh. Jadi kalau lagi presentasi segala macam itu diberikan duluan, terus enggak tahu gimana cara mengatasi kecemasan itu. Itu jadinya yang bikin apa sih lebih cemas dan lebih apa semacam kayak deg degan gitu loh.

P :Terus kalau mbak kiki sendiri gimana untuk menangani hal tersebut? Ada enggak strategi atau teknik khusus dan caranya seperti apa?

N : Strateginya yaitu belajar belajar ilmu komunikasi, belajar public speaking. Nah dari belajar itu tadi kan akhirnya kita dapat ilmu ilmu tuh bagaimana cara mengelola kecemasan itu? Selain itu juga menyiapkan materi lebih siap lagi. Lalu kita juga mungkin. Relaksasi dulu sebelum berbicara di depan umum itu membantu sekali.

P : Terus mbak sendiri ada enggak pengalaman khusus dalam meningkatkan rasa percaya diri sehingga mampu mengatasi kecemasan berbicara. Apa ya?

N : Lebih ke memantapkan materi aja sih. Menyiapkan dengan dengan ini sih kalau aku lebih ke materi ya kalau materinya lebih siap preparation nya lebih siap. Biasanya kepercayaan diri itu meningkat. Ditambah lagi kan udah belajar public speaking. Nah itu juga bisa sangat membantu.

P: Terus gimana perasaan kaki ketika sudah bisa mengatasi atau berbicara tanpa. Cemas ?

N : enjoy menikmati jadi kayak ngalir gitu aja yang sebelumnya kalau bicara sangat ditata sangat dipikirkan sampai over thinking. Sampai enggak bisa tidur segala macam kayak gitu. Tapi setelah bisa berbicara tanpa rasa cemas, jadinya enjoy aja mau kapanpun harus berbicara di depan umum kayak lebih siap gitu.

P :Terus ada pelatihan khusus yang mbak kiki temukan yang itu bisa membantu atau berguna mengelola kecemasan?

N : Ya sangat

P Terus apakah the jannah institute menjadi salah satu pelatihan yang bisa membantu mengatasi kecemasan berbicara di depan umum?

N : Ya TJI adalah tempat bagi saya untuk mnecari imuterkait public speaking.

P : Lalu bagaimana sihrasanya pertama kali ikut kelas, dan perubahan apa yang dirasakan?

N : saya banyak merasakan perubahan, dan saya jdi lebih preapre sih. Rena ternyata sebuah persiapan itu sangat penting. Dan saya juga merasakan suasana kelasnya sangat enjoy. Apalagi dengan iteraksi bersama trainernya juga yang sangat menyenangkan sekali. Setelah saya mengikuti pelatihan *public speaking*, saya jadi lebih santai dalam berbicara. Saya jadi berkurang rasa cemas berbicaanya. Karena saya rasa saya usdah berlatih dan mendapatn bebrapa amteri tambahan sebagai bealdalam berbicara. Bahkan pada saat saya mengisi sebagai narsumber webinar, saya lebih mudah menerima tawaran karena saya lebih percaya diri mampu memberikan materi dengan lebih baik lagi.

P : Jadi sebenarnya sangat membantu sekali ya mb dengan ikut kelas public seaking for moms di the jannah isntitue. Klo gitu maksih banyak buat hari ini. Nanti next bisaketemu lagi ya mb. Dan kalau saya ada yang kurang mungkin nnati saya akan tanyakan lagi.

## 2. Transkrip wawancara dengan Ibu Rini

P : Direkam dulu mba, sebelumnya makasih banyak ya mba, buat waktunya dan bisa ketemu disini.

N : ya sama-sama, seneng juga bisa bantu mbak Nur jdi infirman skripsinya.

P : owh iya mb, bleh alngsung ya aku tanya-tanya sama Mb Rini

N: iya mb mnggo boleh

P : Ya kalau menurut mbak rini sendiri apa sih yang menjadi faktor utama dalam kecemasan berbicara di depan umum untuk mbak rini?

N: Kalau aku ya yang pertama itu kan karena tidak terbiasa ya mbak ya. Jadi. Kalau kerja kan aku jadi banyak ya bukan stepnya. Awalnya kan mulai dari bawah aku ya mbak jadi teller service itu kita pernah jadi admin kredit juga. Sekarang kan posisinya juga setara apa kalau itu mungkin manajer ya jadi ada itu kita dituntut untuk bisa ngomong di depan. Jadi saat ujian awal pendidikan kan emang ada ini ya. Nah jadi kita harus presentasi di depan itu aja udah minus ya karena. Apa ya tidak bisa menerangkan apa namanya ini. Ku kan aku ambil subjek. Lalu lintas datang ini sesuatu tentang prioritas itu lebih ke cara marketing orang orang prioritas gitu kan ya, aku sendiri itu gagal. Jadi ngomong di depan umum menjelaskan tema aku sendiri. Kalau pas prioritas dulu kan? Awalnya itu kita cuma persen tuh persen, jadi langsung kita datangi orangnya yang sekiranya punya dana lebih dari 250 juta langsung kita datangi. Akhirnya kan geser lagi yang mbak posisiku sekarang itu invading jadi aku penyelia operasional untuk finding. Jadi terkadang itu karena kita tim ya 1 jam itu ada tim kredit dan marketing dana ada tim dana juga, karena itu kita berkolaborasi. Jadi datangnya salah satu instansi di area tanggul. Jadi kadang itu bisa yang apa namanya kayak negeri ya ASN kadang juga itu pasta. Jadi karena itu datangnya mungkin kecamatan kecamatan terus ke puskesmas. Kalau untuk AS supaya lebih gampang mbak you yang sulit itu kalau kita di swasta di swasta kayak kemarin itu sempat di g jadi itu kan beda dengan SM kalau apa kecamatan kan kecil ya mbak. Pokoknya kecil orang kecamatan aja paling berapa orang gitu kan ya lampau sisi kalau semua masjid di sekolah itu kan mengundang petani petani, jadi kita harus bisa ngomong menjelaskan produk di depan segitu banyak orang waktu itu lebih dari 100 lah gitu ya mbak ya dari situ akhirnya ya itu tadi karena keadaan yang memaksa aku. Untuk bisa ngomong. Di forum yang lebih besar.

P : Berarti kondisi ya mbak, kondisi lingkungan sama beda audience juga beda ya mbak perasaan kayak mungkin kayak kalau sama teman sendiri di kantor udah biasa gitu, jadi enggak terlalu banyak cemas, tapi kalau orang baru dan lebih banyak, jadi lebih singkat lagi, kecemasannya juga berbeda?

N : Nggak mau pas datang yang datang di tempatnya melihat banyaknya orang itu sudah gitu kan kalau orang jabatan itu biasa, kita ya udah kenal gitu kan ada taruhlah salam salam mbak rini grogi gitu, tapi ini kan beda orang yang enggak enggak ada yang kenal. Ruginya itu katanya lebih besar daripada yang kemarin ku. Jadi ini ya mbak lebih ke lingkungan.

P :Tapi kalau kayak percaya diri sendiri mbak ini ada nggak sih ngerasa kalau itu jadi faktor kecemasan?

N : Iya, jadi awalnya kau percaya diri sendiri itu arahkan kita awalnya harus apa menimbulkan rasa percaya pada diri kita seperti itu. Caranya kalau aksi lebih kalau kita menguasai produk itu pasti percaya diri mbak gitu kan cuma ya itu tadi. Lingkupnya itu ternyata mempengaruhi besar kecilnya audiensi itu benar benar memperhatikan.

P: Jadi lebih ke lingkungan ya mbak?

N :Iya, karena enggak saya kan ya itu itu aja sebenarnya jelas tapi bisa beda. Walaupun kita sudah PD ya mbak sama materi yang mau kita sampein. Tapi ternyata lingkungan dan audiensnya berbeda juga pengaruh ya mbak. Pengaruh paket.

P :Oke itu sih mbak untuk faktor faktornya, berarti kan tadi lebih ke lingkungan ya mbak kalau percaya diri selagi itu materinya bisa kita apa ya kita kuasai ya mbak itu lebih pede untuk menyampaikan. Nah kalau untuk ini mbak upayanya sendiri kalau sebelum upaya nih mbak menurut mbak rini sendiri, apakah kecemasan berbicara yang mbak rini hadapi itu bisa mengganggu aktivitas komunikasi kayak presentasi atau pekerjaan baru ini sendiri enggak?

N :Jadi kalau kerjaan sih harusnya kan, karena kita tidak bisa menjelaskan produk yang kita tawarkan gitu kan harusnya mungkin karena akhirnya enggak bisa gol gitu ya mbak? Ya karena kita sendiri ngomongnya udah amburadul, akhirnya kan

### 3. Transkrip wawancara dengan Ibu Maulidah

P :Iya halo mbak maulida iya akhirnya bisa ketemu mbak sesuai janji-janji sebelumnya hari ini aku mau apa wawancara mbak maulida terkait bagaimana sih pengalamannya ikut kelas dan juga tentang kecemasan? Berbicara sih mbak nanti ada beberapa pertanyaan mbak maulidah. Jawab aja gitu berdasarkan pengalaman baru maulida.

N :Oke siap boleh dari sekarang ya.

P :Iya mbak boleh dari sekarang mungkin boleh mbak maulidah menjelaskan dulu apa sih profesi mbak maulida sekarang dan bagaimana pekerjaannya?

N :Untuk profesi saya sendiri saya guru di paud di sini di. Salah satu sd ya yang ada di Jember dan kegiatan saya sebagai guru kan yang mengajar anak-anak lah ya mbak terus juga ngomong sama wali murid dan juga banyak sih kayak kegiatan kegiatan peraga cara belajar atau cara bermain bersama anak-anak gitu.

P :Oke mbak kalau mbak sendiri gimana mbak selama jadi guru nih atau selama kan berarti sudah banyak mbak berbicara sama orang banyak ada enggak sih pengalaman ke pengalaman, pengalaman kayak cemas berbicara dan apa sih sebenarnya faktor faktornya? Kenapa bisa cemas berbicara ya?

N :Iya pasti banyak ya mbak. Faktornya saya pribadi walaupun ketemu banyak orang ya walaupun anak-anak sih sebenarnya lebih banyaknya ya dan juga rekan-rekan kerja saya tapi kan tetap ada pasti mbak rasa cemas ya terlebih. Faktornya itu kan banyak. Kalau saya pribadi pernah sih begini mbak saya itu salah ngomong gitu. Akhirnya kan salah paham sih wali muridnya karena mungkin saya juga apa ya? Belum pandai gitu dalam mengolah kata sehingga yang saya omongin ini buat si wali murid ini salah paham walaupun setelah ini kita ini bisa berdamai. Maksudnya maksudnya begini loh. Nah itu sih mungkin faktornya lebih ke ini ya mbak ketidakpahaman saya dalam berbicara. Terus juga ya itu jadi pengalaman juga kan yang kayak kurang berkesan lah. Padahal saya juga seorang guru gitu mbak mungkin faktornya ya

lebih ke. Ini ya mbak enggak prepare juga dan kita juga enggak ada ilmu sih tentang public speaking.

P :Oke mbak trus gimana nih? Upaya apa sih yang perlu dilakukan sama mbak mbak maulidah supaya maulinda ini bisa mengatasi kecemasan berbicara?

N : sebenarnya cemas bisa dialami cemas yang bisa saya alami itu kan pasti paling sering ya mbak kayak geter tangan ini basah gitu terus kayak gimana sih caranya supaya saya nggak cemas. Ya saya biasanya sih prepare dulu mbak kayak apa dulu yang mau saya sampaikan walaupun saya lebih banyak ngomong sama anak anak ya mbak. Tapi kan saya tetap punya rasa kekhawatiran kira kira ini anaknya bakalan ngerti atau enggak? Malah saya juga takut kan kayak jangan jangan ini anaknya enggak suka sama saya gitu sebagai gurunya. Jadi ini membuat saya sedikit khawatir dan takut gitu mau menyampaikan sesuatu ke mereka dan upayanya supaya saya nggak itu ya. Pertama berpikir positif sih mbak. Kayak semua pasti bisa saya lalui. Saya preparation dulu persiapan dulu dan ya saya latihan dulu gitu. Sebelum saya ngomong sama anak anak di rumah, kes peraga kan ke anak anak saya dulu kemudian baru diperagakan ke teman teman yang ada di kelas begitu sih mbak akhirnya karena itu sudah berulang kali dan saya apa ya prepare juga akhirnya ngebuat seenggaknya itu mengurangi kecemasan saya berbicara di depan umum walaupun sebenarnya tetap ada ya mbak situ suatu situasi yang tidak memungkinkan ngebuat saya jadi mendadak cemas juga itu sih mbak.

P :Upayanya terus berarti kalau misalnya pelatihan sendiri mbak jadi salah satu upaya mbak maulida enggak untuk ikut pelatihan?

N :Ia bisa menjadi upaya karena. Di sini saya bisa menemukan banyak ilmu public speaking. Jadi saya sebagai guru sekalipun orang yang sudah tampil di depan umum perlu juga nih ilmunya. Karena kan saya bukan ahlinya ya cuma ahli ngajar doang, tapi kalau kayak. Kata kata gitu kan saya juga masih kurang itu sehingga saya perlu ilmunya dan itu juga bisa mengurangi kecemasan berbicara.

P :Terus bagaimana mbak selama di kelas?Bagaimana perasaannya pertama kali? Di kelas saya sangat enjoy banget. Senang banget bisa ketemu teman teman dan juga tutor tutornya ini mentor yang itu tuh ngasih banyak

#### **4. Transkrip wawancara dengan Ibu Novita**

P :Mb Novia ia akhirnya bisa ketemu ya mbak dari sebelumnya udah janji nih hari ini bisa ketemu di kampus ia alhamdulillah bisa ketemu sebelumnya mbak nu udah enggak ada pelajaran kan?

N :Memang ya mau kuliah enggak bu

P :alhamdulillah udah enggak ada memang meluangkan waktu untuk ketemu bu novia, iya aku manggilnya ibu atau mbak enaknya

N :mbak boleh ibu juga boleh

P:Mendapat rekomendasi itu sebenarnya mbak novita iya enggak apa apa gini sih mbak. Mungkin nanti aku wawancara terkait kayak faktor faktor kecemasan berbicara terus upayanya apa sih yang dilakukan untuk mengurangi itu sama tentang pelatihan maksudnya kelas di publik space informs dijaga institusi oh oke boleh ya langsung aja kalau gitu ya mbak ya

N :silahkan mbak gini mbak

P:kalau menurut mbak novi sendiri ada enggak sih faktor penyebab kenapa sih kecemasan berbicara itu bisa terjadi? Akan mungkin kayak mbak novi sendiri kan sebagai seorang guru nih mungkin mengalami atau merasakan hal tersebut nggak mbak?

N :Ya saya sendiri kan memang sebagai dosen ya di sini di kampus ini ya, walaupun memang saya ini sudah cukup lama itu mengajar. Sekitar awal tahun 2014 gitu sampai sekarang tahun 2024 ya sekitar 10 tahunan lah ya saya ngajar maksud sebagai dosen, tapi ya emang jujur gitu. Saya juga tetap ngerasain yang namanya deg degan takut sama cemas berbicara gitu di depan ya masih saya maupun di depan teman teman saya yang lebih senior gitu. Apalagi di sini kan saya gitu ya sebagai dosen. Juga memberikan materi, tapi sempat saya juga ngerasa kayak takut khawatir itu pas saya ngisi materi yang enggak linear gitu dengan kemampuan saya atau nggak sesuai dengan kebidangan saya. Nah itu kan buat saya kayak harus prepare lebih awal, belajar lagi yang hal yang saya itu enggak tahu mbak, jadi kan di sini saya ngerasa kayak lebih cemas daripada biasanya karena harus ngajarin atau kasih materi ke mahasiswa itu materi yang enggak biasanya yang saya kasih ke mereka. Gitu jadi ini kan saya khawatir ke hasilnya ya mbak, maksudnya hasilnya apakah memuaskan terima mahasiswa saya karena saya enggak biasa ngajar kayak gini gitu. Nah jadi kayak khawatirnya mahasiswa juga enggak nyambung dengan apa yang saya bicarakan. Itu sih lebih kekhawatiran kayak. Iya, faktornya sih lebih ke ini ya berarti ke hal hal yang. Nggak sesuai dengan kebidangan saya gitu.

P :Oke mbak berarti lebih ke ini ya mba? Faktornya kayak apa ya lebih awal faktornya yang gak biasa mbak omongin gitu ya atau diomongin kayak gitu jadi kayak penyebab kecemasan berbicara bisa terjadi?

N :Iya betul betul banget kayak gitu. Nah terus kalau mbak novi sendiri sih mbak gimana sih kayak ada nggak sih perasaan kurang percaya diri atau ada faktor lainnya gitu mbak yang ngebuat akhirnya enggak PD sama om. Gitu jadi akhirnya buat kecemasan berbicara itu ya. Saya sempat juga sih sebenarnya merasa over thinking sama apa yang saya omongin. Khawatirnya audiensi itu kayak enggak nyambung gitu. Apalagi saya pernah sih kan lagi itu pengalaman live g pertama kali dan itu saya khawatir banget sama ada audience itu senior senior saya kan? Saya khawatir ya mbak maksudnya ya namanya saya pemula, khawatirnya mereka ngomongin saya atau misalnya saya ada yang salah pasti dikomentarin. Sekalipun ya enggak begitu sih, cuma saya tetap merasa khawatir kayak gitu sih, mbak. Oke jadi ini ya mbak lebih kekhawatiran satu hal yang belum bisa belum tentu terjadi gitu mbak, tapi tetap ngerasain kayak aduh gimana gitu ya mbak. Iya betul banget mbak itu kekhawatiran saya sih.

P :Terus gimana nih mbak kalau mbak novita sendiri apa ya? Upaya yang biasanya mbak novita lakuin teknik ada enggak sih teknik khusus ?

N :ya kalau saya sendiri mungkin ada ya mbak pastinya ketika saya ngerasa cemas, saya sendiri belajar dulu gitu, belajar apa yang mau saya sampaikan walaupun saya dosen gitu ya udah biasa ngomong sama mahasiswa, tapi saya

juga iya terus terang perlu prepare gitu materi apa yang mau saya sampaikan, apa yang saya bawakan ke mahasiswa jadi saya. Lihat dulu materi apa yang mau saya bawain ke mereka gitu supaya nanti ya apa yang saya omongin juga bisa dimengerti.

P :Oke mbak jadi lebih ke prepare materi ya mbak supaya harapannya sebagai mahasiswanya mbak novita ini bisa ngerti gitu dari apa yang disampaikan mbak novi terus mbak kalau mbak sendiri mungkin ada dari kayak segi apa ya? Rasa percaya dirinya progression nya atau kayak gimana sih menghilangkan pikiran, pikiran kurang baik gitu dalam mengajar supaya nggak cemas tuh gimana kalau mbak novita sendiri ?

N :ya saya kan dosen ya mbak, jadi kalau misalnya ngomong dan memberikan satu hal gitu buat mahasiswa ya harus percaya diri dong walaupun ya. Kadang juga adalah sedikit rasa takut gitu. Takut salah ngomong gitu namanya manusia ya mbak enggak ada yang sempurna, jadi saya tetap merasa takut seperti itu. Tapi ya memang harus saya hadapi dan perlu memang saya kurangi gitu agar bisa lancar bicarannya. Jadi ya saya harus percaya diri harus pede gitu dengan apa yang mau saya bicarakan ke mahasiswa saya.

P :Terus mbak untuk gini apakah pelatihan public speaking nih? Mbak menjadi salah satu bentuk upayanya mbak novita juga dalam apa yang mengatasi kecemasan berbicara juga enggak sih mbak?

N : ia pastinya dong public speaking ini kan memang saya ikutin karena saya apa ya? Belum banyak mengerti kan tentang ilmu public speaking gitu, walaupun saya juga sebagai dosen, tapi kan kalau kayak belajar public speaking sendiri dengan instruktornya. Yang memang sudah profesional ya pasti lebih mengerti ya mbak, karena kan dari sini harapannya saya gitu ya ikut kelas public speaking kan? Tiap pasti harapannya ingin skill public speaking saya itu bisa meningkat gitu mbak karena nantinya kan bisa membantu saya di bidang pekerjaan, kemudian juga bisa lebih mudah gitu mengatasi kecemasan berbicara karena kan selama saya ikut juga apa ya? Banyak pengalaman yang saya dapatkan gitu dari kelas ini. Kayak misalnya saya ikut ada salah satu challenge itu live Instagram itu jadi kayak apa ya? Challenge banget buat saya, tantangan gitu harus ngomong di depan umum tapi lewat online. Ini first time gitu mbak apa ya? Pertama kali saya nunjukin jati diri saya di sosial media gitu dan itu pengalaman berkesan banget buat saya selama ikut kelas.

P :Oke mbak jadi sebenarnya ini ya mbak upayanya itu mulai dari kayak emang kita harus percaya diri preparation dan juga tadi bisa mengikuti kelas public speaking ya mbak terus kalo mbak sendiri gimana sih? Pelatihan public speaking itu bisa membantu apa ya? Mengatasi kecemasan berbicara di depan umum.

N :Ya saya selama kelas alhamdulillah gitu ya banyak banget pengalaman yang bisa saya dapetin itu dari instruktur atau bahkan dari teman teman juga gitu dan saya selama mengikuti kelas ya apa ya? Jadi lebih mengerti lagi lah gitu mbak gimana cara berkomunikasi dengan baik buat saya pribadi buat keluarga saya? Teman teman dan mahasiswa saya sendiri tentunya gitu. Ternyata ada loh beberapa teknik dalam public speaking yang emang belum saya terapkan

karena saya nggak tahu gitu sehingga dari kesalahan kesalahan yang mungkin kemarin saya perbuat bisa diperbaiki lagi gitu. Karena kan saya dapat masukan nih dari trailernya kayak akhirnya saya bisa.

P :baik berarti sebenarnya di kelas public speaking ini banyak membantu ya, apalagi dari segi perkembangan skill berbicara. Dan ada teknik-teknik sendiri dalam bisa mengatasi kecemasan berbicara di depan umum.

N : betul banget mb.

P : oke mba kalau gitu makasih banyak atas informasinya dan juga wawancara hari ini.nanti kalau akau butuh info tambahan bisa tanya-tanya lagi ya ba. Mungkin lewattelepon atau wa ya mba.

##### 5. Transkrip wawancara dengan Ibu Prita HW

P :Assalamualaikum Mb prita, ya mb alhamdulillah hari ini kita bisa ketemu dan inyaallah mau wawancara terkait metodeapa yg digunakan dalam pelatihan public speaking di kelas public speaking for moms the jannah institute.

N: ya silahkan mba, boleh langsung ajakalau gitu.

P : Owh iya mungkin sebelum boleh shraing atau cerita terkait kegiatan mb prita selaku trainer dan juga founder dri the jannah institute di kelas public speaking,

N :ya mengajar, sebagai knowladeg, ya melatih orang supaya bisa membantu kemampuan orang jdi lebih baik lagi, terlbeih di bidang public speaking.

P : kalau di kelas public speaking sendiri ada ga sih mb, metode khussu dalam bisa mengatasi kecemasan berbicara di depan umum?

N : “Jadi rancangan kegiatan pada pelatihan atau kelas akan melibatkan peserta dari awal. Mulai dari sesi perkenalan kita menggunakan metode yang memudahkan orang untuk berbicara di depan umum yaitu lewat visualisasi tentang pengalaman paling berkesan dalam hal *public speaking* selama hidup. Lalu memberikan materi berupa presentasi, dan dilanjut dengan komunikasi dua arah yakni adanya *feedback* dari peserta kelas atau *feedback* dari *trainer* ke peserta kelas. Sehingga kelas akan aktif dan akan lebih mudah dalam memberikan pemahaman. Dan praktek latihan atau biasanya kita menyebutnya *challenge* dalam kelas juga akan dilakukan bersamaan dengan materi yang disampaikan. Misalnya pada pertemuan ke-2 pelatihan, belajar tentang teknik-teknik *public speaking*, intonasi, dan artikulasi itu langsung dilakukan praktek, bagaimana peserta kelas bisa memainkan nada-nada suara dengan benar dan tepat sesuai dengan perannya sebagai *news anchor*, *story teller*, dan *radio anouncer*. Sehingga pada saat *role playing* atau bermain peran, peserta kelas bisa mengurangi kecemasan berbicara karena berlatih. Belum lagi tambahan penugasan-penugasan yang diberikan setelah kelas selesai itu sangat membantu peserta kelas untuk menambah jam parktek dan jam terbangnya dalam berbicara.

P :oke mb Prita, jdi banyak ya mb metode pelatihan yang digunakan dala kelas public speaking for moms. Ungkin ada tambhaan lagi mbdari segi materi apa yang biasanya disampaikan di kelas mungkin mb?

N : Jadi model pembelajarn pada Kelas *Public Speaking* di sini juga *coaching*, dimana pada setiap pertemuan kelas yang berlangsung selama lima kali pertemuan didampingi oleh *Trainer* dan Fasilitator yang membimbing pelatihan lalu memberikan pendekatan khusus secara personal kepada peserta kelas seperti, apakah ada masalah dalam materi atau penugasan, mengetahui lebih dalam bagaimana interaksi peserta kelas dengan aktivitas atau profesi pekerjaannya, dan bagaimana pola komunikasi dengan teman-teman kelas maupun *Trainer* dan Fasilitatornya. Dan dengan cara ini membuat peserta kelas jadi terbuka sehingga mereka dapat mengambil peran untuk terlibat dalam kelas. Dari sini lambat laun peserta kelas yang selalu mengerjakan intruksi kelas akan mampu mengatasi kecemasan berbicara di depan umum dan mengikis pelan-pelan ketakutan dalam berbicara.

P : oke mb jadi disini peserta kelas memang harus terlibat y mba selama kelas, supaya bisa merasakan suasana kelasnya bisa berlangsung.

N : ya betul banget. Karena kalau peserta kelas aktif jadi ketakutan kalau mereka bisa antusias mengikuti pelatihan.

#### 6. Transkrip wawancara dengan Ibu Irene

P : assalamualaikum wr wb, Kak irene. Selamat pagi sebelumnya.

N : iya selamat pagi mba nung.

P : seperti yang sudah saya sampaikan sebelumnya kalau hari ini saya mau tanya-tanya wawancara perihal bagaimana kak irene selama menjadi fasilitator di kelas public speaking for moms, dan mungkin nanti juga boleh sharing terkait bagaimana juga suasana di kelasnya kak.

N : owh iya dengan senang hati. Monggo kalau mau langsung di mulai mb nung.

P : oke mba, kalau gitu boleh ga kiak irene sharingt terkait bagaimana sih tugas seorang fasilitator di kelas public speaking for moms, di the jannah institute?

N : baik, saya sendiri selaku fasilitator di kelas tugasnya adalah membantu trainer dalam memberikan arahan ke peserta kelas. Jadi seperti kalau trainer sudah memberikan materi nanti saya membantu menguatkan dengan tanya-tanya pengalaman peserta kelas ataupun memberikna tugas yang relevan sesuai dengan materi pada setiap pertemuannya. Saya juga yang biasanya mentoring kaya melihat perkembangan peserta kelas selama mengikuti kelas.

P : jadi tugasnya kurang lebih seperti asistennya trainer ya kak?

N : ya betul banget, gampangnya asistennya trainer mb nung.

P : terus kak, aku langsyung masuk ek pertanyaan intinya ya kak. Kalau menurut pandangan kak irene sebagai seorang fasilitator kelas apa sih yang membuat metode pelatihan public speaking di the jannah institute bis efektif dalam mengatasi kecemasan berbicara di depan umum?

N : owh iya, kalau di the jannah inistitue sendiri kita memang ada pendekatan secara khusus denga peserta kelas , kita bisa tau karakter peserta kelasnya bagaimana krena pendekatan pribadi . kita tanya apa kesulitannya secara pribadi. Karena dari situ nanti kita bisa bantu petakan, analisi lebih lanjut bagaimana kita bisa membantu peserta kelas

P : oke kak, berarti lebih ke pendekatan pribadi ke setiap peserta kelasnya ya kak.

N : ya betul banget

P : lalu ada gasi kak, teknik khusus yang diberikan kepada peserta kelas dalam bisa mengtaasi kecemasan bebricar di depan umum?

N : kalau itu biasanya kita gali dulu ya apa masalah dia, dan kita beri arahan untuk terima, hadapi, dan kompromi. Setelah itu baru peserta biasanya akan lebih terbuka selama di kelas.

P : okekak terus gimnana sih mb, sebenrnya kurikulum di the jannah institue bisa dirancang unrtuk para peserta yang ingiun menghadapi atau mengatasi kecemasan bebricara did epan umum?

N : itu kita buats e simpel mungkin ya mba, gimana kita lihat kebutuhan ibu-ibu. Karena mereka kan punya banyak peran ya mba. Mereka biasanya. Mengalami keseulitan bukan hanya di pekerjaa tapi terkadang juga pda suami, anak , dan mertua juga mengalami hal demikian. Jdi kita buat agar memmbantu mereka menghadapi tantangn terkecil dulu.

P : terus gimana nih kak cara mengukur kberhasilan pesertra kelas kalau meraka ini udah ga cemas lagi?

N : sebenarnya kalau di kelas kita kna ada challenge ya mba, dari situ biasanya mereka akan antusiais atau ikut serta terhadap challenge itu. Yang mengharuskan mereka tampil di depan umum. Dan itu juga bisa dilihat dari perkembangan medsosnya, atau bagaiman upaya mereka membangun personal branding pasca kelas.

P : untuk challenge apa sih kak jikalau gitu?

N : unutk challenge nya kita berupa ada yang role playing suara, live instagram, atau webinar di akhir sesi kelas pertemuan ke 5.dan formanya itu santai sih mba.

P : lalu kalao untuk fasilitator sendiri ada ga kak, penanganan khusus bagi peserta kelas yang memmang mengalami kecemasan bebricar di depan umum?

N : ya pastinya saya tanya ya mba, kaya apa aj sih masalah-masalah mereka selama berbicara, dan selama challenge atau penugasan mereka juga saya tanya apa kendalanya, sehingga hal in emmudahkan mereka dalam bsia mengatasi kecemasan berbicara.

P : oke mab, mungkuin itu aja sementara untuk pertanyaanya ya kak. Nanti kalau ada beberapa yang kurang jelas atau butuh informasi lagi saya akna tanyakan kembali.

## DOKUMENTASI PENELITIAN

Wawancara dengan Ibu Rini



Wawancara dengan Ibu Novita



Wawancara dengan Ibu Rizki



Wawancara dengan Ibu Maulidah



## Wawancara dengan Ibu Prita HW



## Wawancara dengan Ibu Irene



**BIODATA PENULIS**

Nama Lengkap : Nurhasanah  
 Jenis Kelamin : Perempuan  
 Tempat/Tanggal Lahir : Bekasi, 07 Juni 2000  
 Fakultas/Prodi : Dakwah/ Psikologi Islam  
 Alamat : Kp.Galian Kumejing, Desa Sukamurni,  
 Kecamatan.Sukakarya, Kabupaten. Bekasi  
 Universitas : UIN Kiai Haji Achmad Siddiq Jember  
 Email : nurhasanah.y2k@gmail.com

**RIWAYAT PENDIDIKAN**

SDN Sukamurni 02 Bekasi (2007-2012)  
 MTS RMI Darul Abror Bekasi (2012-2015)  
 SMA IT Nidaa As-Sunnah Bekasi (2015-2018)  
 UIN Kiyai Haji Achmad Shiddiq (2019-2024)