

Pelatihan *Public Speaking* Berbasis Strategi Pengelolaan Kecemasan Komunikasi bagi Santri Pondok Pesantren Al Imam Wonokromo Yogyakarta

Ummu Sambah Mufarrihah¹, Dzikria Afifah Primala Wijaya^{2*}, Kurnia Indasah³

^{1,3}Ilmu Komunikasi, Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora, UIN Sunan Kalijaga, Yogyakarta, Indonesia

^{2*}Psikologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora, UIN Sunan Kalijaga, Yogyakarta, Indonesia

Email: ¹us.mufarrihah@uin-suka.ac.id, ^{2*}dzikria.wijaya@uin-suka.ac.id

Abstrak

Public speaking merupakan keterampilan penting bagi santri untuk mendukung aktivitas dakwah, kepemimpinan, dan interaksi sosial. Namun, dalam praktiknya, santri masih mengalami kecemasan komunikasi yang ditandai dengan rasa gugup, kekhawatiran terhadap penilaian negatif, dan rendahnya kepercayaan diri saat berbicara di depan umum. Maka, melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan pelatihan *public speaking* berbasis strategi pengelolaan kecemasan komunikasi untuk memperkuat kepercayaan diri santri dalam berbicara di depan umum. Kegiatan dilaksanakan di Pondok Pesantren Darul Qur'an (PPDQ) Al Imam Wonokromo Yogyakarta dengan melibatkan 46 santri menggunakan pendekatan partisipatif yang meliputi identifikasi kebutuhan melalui observasi dan *Focus Group Discussion* (FGD), pengukuran kondisi awal (*pre-test*), pelaksanaan pelatihan berbasis simulasi, serta evaluasi melalui *post-test*. Materi pelatihan mencakup normalisasi rasa gugup, latihan pernapasan (*box breathing*), penyusunan kerangka materi, penciptaan lingkungan belajar yang suportif melalui *culture of appreciation*, serta praktik *public speaking* secara langsung. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan rata-rata kepercayaan diri peserta dari 2,57 menjadi 3,50, sementara metode simulasi memperoleh penilaian positif ($M = 3,91$) dalam membantu peserta mengelola rasa gugup. Temuan ini menunjukkan adanya perubahan awal pada kepercayaan diri dan kesiapan santri untuk berbicara di depan umum setelah mengikuti pelatihan. Keberlanjutan hasil tersebut memerlukan latihan secara berkala dan penerapan lingkungan belajar yang suportif dalam kegiatan komunikasi di pesantren.

Kata Kunci: *Communication Apprehension*, Kepercayaan Diri, Pondok Pesantren, *Public Speaking*.

Abstract

Public speaking is an essential skill for santri (students at Islamic boarding schools) to support religious preaching (da'wah), leadership, and social interaction. However, many santri experience communication apprehension, characterized by nervousness, fear of negative evaluation, and low self-confidence when speaking in public. This community service program aimed to strengthen santri's self-confidence of santri through *public speaking* training based on communication apprehension management strategies. The program was conducted at Pondok Pesantren Darul Qur'an (PPDQ) Al Imam Wonokromo, Yogyakarta, involving 46 santri and employing a participatory approach consisting of needs identification through observation and *Focus Group Discussion* (FGD), baseline assessment through a *pre-test*, simulation-based training, and evaluation through a *post-test*. The training the normalization of nervousness, box breathing exercises, speech outline preparation, the creation of a supportive learning environment through the *Culture of Appreciation* approach, and direct *public speaking* practice. The results indicated an increase in participants' average self-confidence score from 2.57 to 3.50, while the simulation method the creation of a supportive learning environment through the culture of appreciation approach. These findings indicate an initial change in santri's self-confidence and readiness to speak in public following the training. Sustaining these outcomes requires regular practice and the continued implementation of a supportive learning environment in communication activities within the pesantren.

Keywords: *Communication Apprehension*, Self-Confidence, Islamic Boarding School, *Public Speaking*.

PENDAHULUAN

Pondok pesantren merupakan lembaga pendidikan yang tidak hanya berorientasi pada penguasaan ilmu keislaman, tetapi juga pada pembentukan karakter, kepemimpinan, kemampuan komunikasi, dan kecakapan berdakwah para santri (Fitri & Ondeng, 2022). Dalam proses tersebut, kemampuan berbicara di depan umum (*public speaking*) menjadi salah satu keterampilan penting karena santri perlu menyampaikan gagasan, memberikan ceramah, memimpin kegiatan, serta berinteraksi dengan masyarakat dalam berbagai aktivitas keagamaan. Kemampuan *public speaking* dengan demikian menjadi bagian dari kompetensi yang mendukung kesiapan santri untuk menjalankan peran sosial dan keagamaan selama berada di lingkungan pesantren maupun ketika kembali ke masyarakat.

Kebutuhan tersebut relevan dengan kondisi Pondok Pesantren Darul Qur'an (PPDQ) Al Imam Wonokromo Yogyakarta yang berlokasi di Wonokromo I, Kalurahan Wonokromo, Kapanewon Pleret, Kabupaten Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta. PPDQ memiliki sekitar 65 santri dengan latar pendidikan yang beragam, mulai dari santri pada jenjang Madrasah Tsanawiyah (MTs) dan Sekolah Menengah Atas (SMA), mahasiswa perguruan tinggi, hingga santri *takhassus*. Santri *takhassus* merupakan santri baru yang berada dalam tahap penyesuaian dengan kehidupan dan aktivitas pendidikan di pesantren. Keragaman latar pendidikan tersebut menunjukkan bahwa kebutuhan pengembangan kemampuan komunikasi santri berlangsung pada tahap perkembangan dan pengalaman pendidikan yang berbeda.

Aktivitas pembinaan di PPDQ tidak hanya berkaitan dengan *tahfiz* Al-Qur'an, kajian keagamaan, dan pembentukan karakter, tetapi juga memberikan kesempatan kepada santri untuk mengembangkan kemampuan berbicara di depan umum. Salah satu bentuknya adalah kegiatan *khitobah* yang dilaksanakan secara rutin satu kali dalam sebulan, yaitu pada malam Jumat, dalam rangkaian kegiatan pengajian Ahad Pahing yang juga dilaksanakan setiap bulan. Santri yang bertugas dalam kegiatan *khitobah* ditentukan melalui sistem undian. Mekanisme tersebut memberikan kesempatan kepada santri untuk tampil secara bergiliran, tetapi frekuensi kesempatan berbicara bagi setiap santri relatif terbatas karena kegiatan hanya berlangsung satu kali dalam satu bulan. Dengan demikian, *public speaking* telah menjadi bagian dari aktivitas pembinaan pesantren, tetapi ruang praktik yang tersedia belum berlangsung secara intensif dan belum tentu memberikan pengalaman berbicara yang sama bagi seluruh santri.

Secara akademik, kemampuan *public speaking* merupakan keterampilan yang dapat dikembangkan melalui latihan dan pengalaman berbicara yang dilakukan secara berkelanjutan. Sejumlah kegiatan pengabdian menunjukkan bahwa pelatihan *public speaking* melalui praktik langsung dapat membantu meningkatkan kepercayaan diri dan kemampuan berbicara peserta (Saleh & Hakim, 2025; Winda et al., 2025; Zamzami et al., 2025). Pendekatan berbasis *learning by doing* maupun simulasi memberikan kesempatan kepada peserta untuk mengalami situasi berbicara secara langsung, memperoleh umpan balik, serta memperbaiki kemampuan penyampaian pesan secara bertahap. Penelitian lain juga menunjukkan bahwa latihan *public speaking* dapat membantu peserta mengembangkan keberanian, struktur penyampaian, dan kemampuan berkomunikasi secara lebih efektif (Dinata et al., 2025; Istikakimi & Kurniawati, 2024).

Meskipun demikian, kemampuan berbicara di depan umum tidak hanya ditentukan oleh frekuensi latihan atau penguasaan teknik komunikasi. Salah satu persoalan yang dapat menghambat seseorang ketika harus tampil adalah *communication apprehension*, yaitu kecemasan atau ketakutan yang muncul ketika seseorang berada dalam situasi komunikasi tertentu (McCroskey, 1984, dalam Lin et al., 2025). Kecemasan berbicara di depan umum dapat ditandai dengan rasa gugup, kekhawatiran melakukan kesalahan, kesulitan menyampaikan gagasan, hingga kecenderungan menghindari kesempatan untuk berbicara. Dalam kondisi tersebut, seseorang dapat memiliki kesempatan untuk berbicara tetapi tetap mengalami kesulitan memanfaatkan kesempatan tersebut secara optimal karena perhatian lebih banyak tertuju pada rasa takut dan kekhawatiran terhadap penilaian audiens.

Sejumlah penelitian terdahulu telah menunjukkan manfaat pelatihan *public speaking* dalam meningkatkan kepercayaan diri dan kemampuan berbicara peserta (Dinata et al., 2025; Saleh & Hakim, 2025; Winda et al., 2025; Zamzami et al., 2025). Namun, sebagian besar kajian tersebut lebih menitikberatkan pada peningkatan keterampilan berbicara melalui latihan dan praktik. Aspek kecemasan komunikasi sebagai hambatan psikologis dalam memanfaatkan kesempatan berbicara, serta peran lingkungan sosial dalam membentuk keberanian peserta untuk tampil, belum menjadi fokus utama dalam sebagian besar kegiatan tersebut. Celah inilah yang menjadi dasar pengembangan intervensi dalam kegiatan pengabdian ini.

Kondisi *riil* di PPDQ menunjukkan bahwa keterbatasan kesempatan tampil di depan umum bukan satu-satunya persoalan yang dihadapi santri. Berdasarkan observasi awal dan *Focus Group Discussion* (FGD), ditemukan bahwa sebagian santri masih mengalami hambatan ketika harus berbicara di depan umum. Santri

mengungkapkan rasa gugup, takut melakukan kesalahan, kesulitan mengembangkan ide, serta kekhawatiran terhadap penilaian teman maupun ustaz/ustazah. Kondisi ini menunjukkan bahwa ketika memperoleh kesempatan untuk tampil, sebagian santri belum sepenuhnya memiliki kesiapan psikologis untuk menghadapinya. Dengan demikian, persoalan santri sebenarnya bukan hanya terletak pada terbatasnya frekuensi latihan, tetapi juga pada kemampuan santri mengelola kecemasan ketika kesempatan berbicara tersebut datang.

Lebih lanjut, situasi ini dikonfirmasi melalui *pre-test* terhadap 46 santri yang mengikuti kegiatan pelatihan. Sebanyak 38 santri (82,6%) mengaku masih merasa gugup ketika berbicara di depan umum. Selain itu, peserta mengungkapkan rasa takut melakukan kesalahan, kekhawatiran terhadap penilaian orang lain, serta kesulitan mengembangkan gagasan ketika harus berbicara secara langsung. Sebanyak 14 santri (30,4%) menunjukkan tingkat kecemasan yang tinggi berdasarkan skor pengukuran awal. Rata-rata tingkat rasa gugup peserta berada pada skor 3,11 pada skala *Likert* 1–5, sedangkan kepercayaan diri dalam menyusun materi berada pada skor 2,57. Data tersebut menunjukkan bahwa peserta membutuhkan intervensi yang tidak hanya memberikan pengetahuan mengenai teknik berbicara, tetapi juga membantu mereka mengelola rasa gugup dan membangun kesiapan untuk tampil di depan audiens.

Permasalahan tersebut juga berkaitan dengan lingkungan sosial tempat santri melakukan latihan. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa sebagian peserta menilai lingkungan pesantren telah memberikan ruang yang mendukung untuk belajar berbicara melalui kegiatan yang telah tersedia. Namun, sebagian lainnya masih merasa lingkungan tersebut belum sepenuhnya aman untuk belajar *public speaking*. Hambatan yang diungkapkan antara lain audiens yang kurang kondusif ketika teman sedang tampil, kurangnya perhatian, serta kekhawatiran menjadi bahan ejekan ketika melakukan kesalahan. Temuan tersebut menunjukkan bahwa keberanian berbicara tidak hanya dipengaruhi oleh kemampuan individu, tetapi juga oleh persepsi santri terhadap respons sosial audiens.

Berdasarkan permasalahan tersebut, kegiatan pengabdian ini merancang pelatihan *public speaking* yang mengintegrasikan strategi pengelolaan kecemasan komunikasi dengan praktik berbicara secara langsung. Intervensi tidak hanya diberikan melalui penyampaian materi mengenai teknik *public speaking*, tetapi juga melalui normalisasi rasa gugup, latihan pernapasan (*box breathing*), pemanasan vokal, penyusunan kerangka materi, penciptaan suasana belajar yang suportif melalui *culture of appreciation*, serta simulasi berbicara di depan umum. Pendekatan tersebut dirancang untuk membantu peserta mengenali dan mengelola respons kecemasan sekaligus memberikan pengalaman berbicara yang lebih aman dan suportif.

Kebaruan kegiatan ini terletak pada pengintegrasian strategi pengelolaan *communication apprehension* ke dalam pelatihan *public speaking* bagi santri yang telah memiliki ruang tampil melalui kegiatan *khitobah*, tetapi dengan frekuensi kesempatan yang terbatas. Intervensi tidak diarahkan semata-mata untuk menambah pengetahuan atau teknik berbicara, akan tetapi untuk membantu santri memanfaatkan kesempatan tampil dengan kesiapan psikologis yang lebih baik. Peserta tidak dituntut untuk menghilangkan rasa gugup sepenuhnya, tetapi diarahkan untuk mengenali, menerima, dan mengelola rasa gugup agar tetap mampu menyampaikan pesan. Penciptaan lingkungan belajar melalui *culture of appreciation* juga digunakan untuk mengurangi kekhawatiran terhadap penilaian negatif dan membangun keberanian peserta untuk mencoba.

Berdasarkan kondisi tersebut, kegiatan pengabdian ini bertujuan mendeskripsikan pelaksanaan pelatihan *public speaking* berbasis strategi pengelolaan kecemasan komunikasi serta menganalisis perubahan kepercayaan diri peserta setelah mengikuti pelatihan. Evaluasi dilakukan melalui perbandingan hasil *pre-test* dan *post-test*, yang dilengkapi dengan observasi dan refleksi peserta untuk memperoleh gambaran mengenai perubahan pengalaman mereka dalam menghadapi situasi berbicara di depan umum.

METODE

Waktu Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan pendekatan partisipatif yang melibatkan santri secara aktif dalam setiap tahapan pelaksanaan. Program dilaksanakan di Pondok Pesantren Darul Qur'an (PPDQ) Al Imam Wonokromo Yogyakarta yang berlokasi di Wonokromo I, Kalurahan Wonokromo, Kapanewon Pleret, Kabupaten Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta. PPDQ memiliki sekitar 65 santri dengan latar pendidikan yang beragam, meliputi santri tingkat Madrasah Tsanawiyah (MTs) dan Sekolah Menengah Atas (SMA), mahasiswa perguruan tinggi, serta santri *takhassus* yang sedang menjalani masa penyesuaian di lingkungan pesantren.

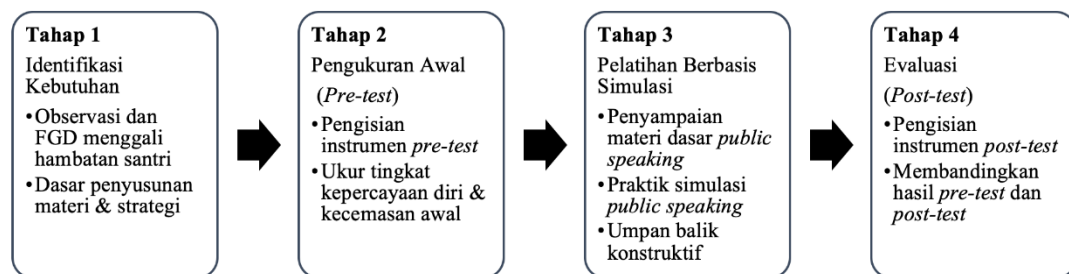
Kegiatan pelatihan diikuti oleh 46 santri. Jumlah tersebut bukan merupakan keseluruhan populasi santri di PPDQ, akan tetapi peserta yang mengikuti kegiatan pelatihan pada waktu pelaksanaan. Penentuan peserta didasarkan pada kesesuaian sasaran kegiatan dengan kebutuhan pengembangan kemampuan *public speaking* serta ketersediaan dan kesediaan santri untuk mengikuti kegiatan. Seluruh peserta yang mengikuti pelatihan kemudian menjadi subjek dalam pengukuran *pre-test* dan *post-test*.

Proses persiapan dan pengembangan program pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan pada periode Juni–Juli 2026. Tahap persiapan meliputi observasi awal, identifikasi kebutuhan peserta melalui *Focus Group Discussion* (FGD), penyusunan materi pelatihan, penyusunan instrumen *pre-test* dan *post-test*, serta koordinasi dengan pihak pondok pesantren. Implementasi kegiatan dilaksanakan pada 8 Juli 2026 dalam satu kali pertemuan dengan durasi 120 menit (2 jam).

Tahapan Pelaksanaan Kegiatan

Pelaksanaan program terdiri atas empat tahapan, yaitu (1) identifikasi kebutuhan, (2) pengukuran kondisi awal (*pre-test*), (3) pelaksanaan pelatihan berbasis simulasi, dan (4) evaluasi (*post-test*). Alur pelaksanaan kegiatan disajikan pada Diagram 1.

Diagram 1. Alur Pelaksanaan Kegiatan Pelatihan *Public Speaking* Santri Al Imam Wonokromo



Tahap pertama diawali dengan identifikasi kebutuhan melalui observasi dan FGD. Observasi dilakukan untuk memperoleh gambaran awal mengenai kemampuan berbicara santri ketika tampil di depan umum, sedangkan FGD digunakan untuk menggali pengalaman, kebutuhan, serta hambatan yang mereka alami. Hasil identifikasi menunjukkan bahwa sebagian besar santri mengalami rasa gugup, takut melakukan kesalahan, kesulitan mengembangkan ide, serta kekhawatiran terhadap penilaian teman maupun ustaz/ustazah. Temuan tersebut menjadi dasar dalam penyusunan materi pelatihan, strategi pembelajaran, dan bentuk simulasi yang diterapkan.

Identifikasi kebutuhan juga mempertimbangkan konteks kegiatan pembinaan di pesantren, khususnya kegiatan *khitobah* yang dilaksanakan satu kali dalam sebulan pada malam Jumat. Santri yang bertugas dalam *khitobah* ditentukan melalui sistem undian. Dengan demikian, santri memiliki kesempatan untuk berlatih berbicara di depan umum, tetapi kesempatan tampil berlangsung secara terbatas dan bergiliran.

Tahap kedua merupakan pengukuran kondisi awal melalui *pre-test*. Sebelum pelatihan dimulai, seluruh peserta mengisi instrumen *pre-test* yang disusun dalam bentuk angket menggunakan skala *Likert* lima poin. Instrumen ini digunakan untuk mengukur tingkat kepercayaan diri dan kecemasan komunikasi santri ketika berbicara di depan umum. Data *pre-test* berfungsi sebagai kondisi awal (*baseline*) yang menjadi pembandingan terhadap hasil pengukuran setelah pelatihan selesai dilaksanakan.

Instrumen juga memuat pertanyaan terbuka untuk menggali pengalaman dan hambatan santri ketika harus berbicara di depan umum. Butir pertanyaan disusun berdasarkan aspek yang relevan dengan tujuan kegiatan dan ditelaah untuk memastikan kesesuaiannya dengan konteks peserta serta indikator yang hendak diidentifikasi.

Tahap ketiga adalah pelaksanaan pelatihan *public speaking* berbasis simulasi. Kegiatan diawali dengan penyampaian materi mengenai dasar-dasar *public speaking* dan pengelolaan kecemasan komunikasi yang meliputi normalisasi rasa gugup, latihan pernapasan (*box breathing*), penciptaan lingkungan belajar yang suportif melalui *Culture of Appreciation*, penyusunan kerangka materi, pemanasan vokal, serta teknik dasar berbicara di depan umum. Selanjutnya, setiap santri mengikuti simulasi *public speaking* secara individu dan memperoleh umpan balik dari fasilitator mengenai penguasaan materi, artikulasi, intonasi, kontak mata, bahasa tubuh, serta interaksi dengan audiens.

Tahap keempat merupakan evaluasi melalui *post-test*. Setelah seluruh rangkaian pelatihan selesai, peserta kembali mengisi instrumen yang sama dengan *pre-test*. Data yang diperoleh kemudian dianalisis secara deskriptif dengan membandingkan skor sebelum dan sesudah pelatihan untuk mengidentifikasi perubahan tingkat kepercayaan diri dan kecemasan komunikasi peserta. Analisis tersebut digunakan untuk menggambarkan perubahan kondisi peserta yang mengikuti kegiatan dan tidak dimaksudkan untuk melakukan generalisasi terhadap seluruh santri PPDQ. Selain itu, hasil observasi dan FGD dianalisis secara deskriptif sebagai data pendukung untuk memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai pelaksanaan dan dampak kegiatan pengabdian. Data kuantitatif dan kualitatif digunakan secara komplementer untuk memperkaya interpretasi terhadap hasil pelatihan, terutama dalam menjelaskan pengalaman, hambatan, respons, dan perubahan yang dirasakan peserta selama mengikuti kegiatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Identifikasi Kebutuhan

Pelaksanaan kegiatan diawali dengan tahap identifikasi kebutuhan melalui observasi dan *Focus Group Discussion* (FGD) bersama pengurus Pondok Pesantren Darul Qur'an (PPDQ) Al Imam Wonokromo Yogyakarta. Tahap ini dilakukan untuk memperoleh gambaran mengenai kondisi awal santri, kebutuhan pelatihan, serta berbagai hambatan yang sering muncul ketika santri diminta berbicara di depan umum. Melalui diskusi tersebut, pengurus pondok menyampaikan bahwa kemampuan berbicara di depan umum merupakan keterampilan yang penting bagi santri karena berkaitan dengan kegiatan dakwah, kepemimpinan, presentasi, maupun berbagai aktivitas organisasi di lingkungan pesantren. Namun demikian, tidak semua santri memiliki keberanian dan kepercayaan diri untuk tampil di hadapan audiens sehingga diperlukan program pelatihan yang sesuai dengan kebutuhan mereka.

Hasil observasi dan FGD menunjukkan bahwa sebagian besar hambatan yang dialami santri bukan terletak pada kurangnya penguasaan materi, akan tetapi pada aspek psikologis ketika harus berbicara di depan umum. Santri cenderung merasa gugup, takut melakukan kesalahan, kesulitan mengembangkan ide, serta khawatir terhadap penilaian teman maupun ustaz/ustazah. Temuan tersebut kemudian menjadi dasar dalam menyusun strategi pelatihan yang tidak hanya berfokus pada penguasaan teknik *public speaking*, tetapi juga pada pengelolaan kecemasan komunikasi melalui simulasi bertahap, penciptaan suasana belajar yang suportif, serta pemberian umpan balik yang konstruktif.

Kondisi tersebut menunjukkan bahwa kebutuhan santri tidak semata-mata berupa tambahan pengetahuan mengenai teknik berbicara di depan umum. Santri telah memiliki ruang untuk berlatih melalui kegiatan khitobah dan aktivitas komunikasi lain di lingkungan pesantren. Namun, kegiatan khitobah tidak berlangsung setiap minggu. *Khitobah* dilaksanakan sekitar satu kali dalam sebulan, yaitu pada malam Jumat, dengan peserta yang ditentukan melalui sistem undian setelah kegiatan pengajian Ahad Pahing. Dengan keadaan inilah kesempatan setiap santri untuk tampil di depan audiens relatif terbatas. Oleh karena itu, meskipun pesantren telah memiliki ruang praktik, santri tetap membutuhkan penguatan kemampuan alih-alih kesiapan psikologis agar kesempatan tampil tersebut dapat dimanfaatkan sebagai pengalaman belajar yang positif.

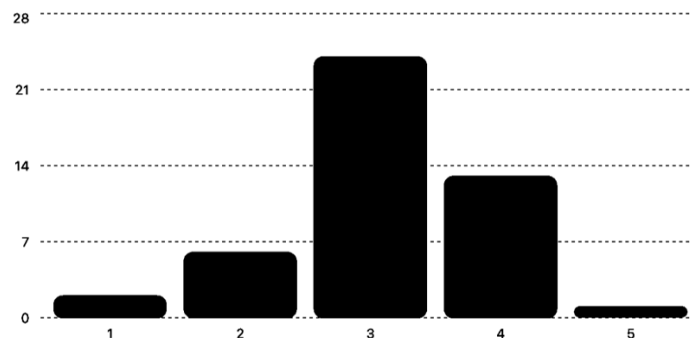
Berdasarkan hasil identifikasi kebutuhan tersebut, tahap selanjutnya dilakukan pengukuran kondisi awal peserta melalui penyebaran instrumen *pre-test*. Instrumen *pre-test* disusun dalam bentuk kuesioner yang memadukan pertanyaan tertutup dan pertanyaan terbuka. Pertanyaan tertutup menggunakan skala *Likert* lima poin untuk mengukur tingkat kepercayaan diri dan kecemasan komunikasi santri ketika berbicara di depan umum. Sementara itu, pertanyaan terbuka digunakan untuk menggali pengalaman peserta secara lebih mendalam, meliputi faktor yang paling menimbulkan rasa takut saat tampil di depan banyak orang, respons fisik yang dialami ketika diminta berbicara di depan umum, serta pengalaman negatif atau peristiwa pada masa lalu yang memengaruhi keberanian mereka untuk berbicara. Kombinasi kedua jenis pertanyaan tersebut memungkinkan data kuantitatif mengenai tingkat kecemasan komunikasi dilengkapi dengan informasi kualitatif mengenai pengalaman dan hambatan yang dialami peserta.

Pengukuran Awal (*Pre-test*)

Dari temuan hasil observasi dan FGD, tahap selanjutnya dilakukan pengukuran kondisi awal melalui *pre-test*. Pengukuran ini bertujuan untuk mengonfirmasi temuan awal mengenai tingkat kepercayaan diri dan kecemasan komunikasi santri secara lebih terukur sebelum pelatihan dilaksanakan. Hasil *pre-test* kemudian digunakan sebagai dasar dalam mengevaluasi perubahan yang terjadi setelah peserta mengikuti seluruh rangkaian kegiatan.

Hasil *pre-test* memperkuat temuan yang diperoleh melalui observasi dan FGD. Sebagian besar santri mengaku mengalami jantung berdebar, pikiran kosong, kesulitan memulai kalimat, serta kekhawatiran melakukan kesalahan di hadapan teman maupun ustaz/ustazah. Kondisi ini menunjukkan bahwa kecemasan komunikasi masih menjadi hambatan utama sebelum pelatihan dilaksanakan. Dari hasil ini mengindikasikan bahwa sebagian besar santri membutuhkan pendampingan yang tidak hanya berfokus pada penguasaan teknik berbicara, tetapi juga pada strategi mengelola kecemasan agar lebih siap tampil di depan audiens.

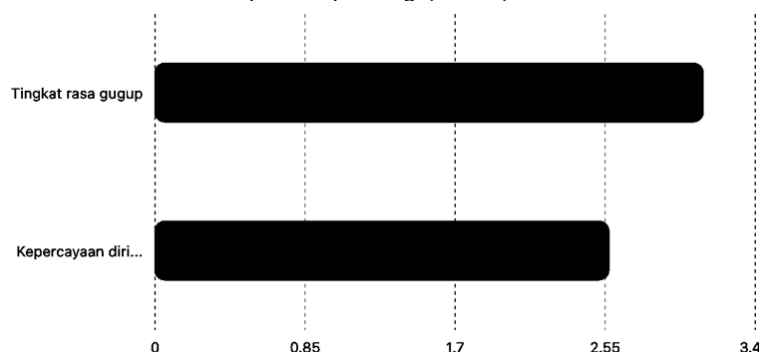
Diagram 2. Distribusi tingkat rasa gugup santri sebelum mengikuti pelatihan (n = 46).



Keterangan: Skor menggunakan skala *Likert* 1–5, dengan skor 1 menunjukkan tingkat rasa gugup paling rendah dan skor 5 menunjukkan tingkat rasa gugup paling tinggi.

Merujuk dari hasil *pre-test*, tingkat rasa gugup santri memiliki nilai rata-rata 3,11 pada skala *Likert* 1–5. Sebagian besar santri memberikan skor 3 (24 santri), diikuti skor 4 (13 santri), sementara satu santri memberikan skor 5. Distribusi tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar santri masih mengalami rasa gugup ketika harus berbicara di depan umum sebelum mengikuti pelatihan. Kondisi ini sejalan dengan hasil observasi dan FGD yang menunjukkan bahwa rasa gugup menjadi hambatan psikologis utama santri. Dalam perspektif McCroskey (1984), tingginya rasa gugup tersebut dapat dipahami sebagai salah satu indikator yang merefleksikan kecenderungan *communication apprehension*, yaitu kecemasan yang muncul ketika individu harus berkomunikasi di hadapan orang lain. Oleh karena itu, pelatihan diawali dengan strategi pengelolaan aspek psikologis sebelum santri mempelajari teknik-teknik *public speaking*.

Diagram 3. Perbandingan rata-rata tingkat rasa gugup dan kepercayaan diri santri sebelum pelatihan *public speaking* (n = 46).



Selain tingkat rasa gugup yang relatif tinggi, hasil *pre-test* juga menunjukkan bahwa kepercayaan diri santri dalam menyusun materi pidato masih rendah dengan nilai rata-rata 2,57 pada skala *Likert* 1–5. Temuan ini mengindikasikan bahwa santri tidak hanya mengalami kecemasan ketika berbicara, tetapi juga belum yakin dalam mempersiapkan materi yang akan disampaikan.

Pelatihan Berbasis Simulasi

Temuan pada tahap identifikasi kebutuhan menunjukkan bahwa aspek psikologis menjadi hambatan utama santri ketika berbicara di depan umum. Berdasarkan kondisi tersebut, pelatihan berbasis simulasi dirancang dengan mengintegrasikan pengelolaan kecemasan komunikasi dan penguasaan teknik *public speaking* secara bertahap. Peserta diarahkan untuk memahami bahwa rasa gugup merupakan respons fisiologis yang wajar ketika berbicara di depan umum dan dialami oleh hampir setiap pembicara, termasuk mereka yang

telah berpengalaman (Maula, 2025). Pendekatan ini membuat peserta tidak lagi memandang rasa gugup sebagai tanda ketidakmampuan, akan tetapi sebagai kondisi yang dapat dikenali dan dikelola melalui latihan. Melalui pendekatan ini santri diharapkan lebih siap mengikuti sesi praktik tanpa dibayangi ketakutan berlebihan terhadap kemungkinan melakukan kesalahan.

Setelah santri memahami bahwa rasa gugup merupakan respons yang normal, santri diperkenalkan dengan teknik pengelolaan kecemasan sederhana yang dapat diterapkan sebelum berbicara di depan umum. Salah satu teknik yang dipraktikkan adalah latihan pernapasan 4-4-4-4 (*box breathing*), yaitu menarik napas secara perlahan melalui hidung selama empat hitungan, menahan napas selama empat hitungan, menghembuskannya perlahan selama empat hitungan, dan menahan napas kembali selama empat hitungan (Susan et al., 2019, dalam Erianti & Anggreny, 2025). Latihan ini dilakukan bersama-sama sebelum sesi simulasi dimulai sebagai upaya membantu santri memicu respons relaksasi yang menenangkan sistem saraf, menurunkan ketegangan fisik, menstabilkan pernapasan, serta mengalihkan fokus dari rasa cemas menuju pesan yang akan disampaikan (Ahmed et al., 2021, dalam Erianti & Anggreny, 2025; Robaiyani et al., 2024).



Gambar 1. Santri mempraktikkan teknik pernapasan 4-4-4-4 (*box breathing*) sebelum sesi simulasi *public speaking*.

Sebagaimana ditunjukkan pada Gambar 2, seluruh santri mengikuti latihan pernapasan secara bersama-sama sebelum memasuki sesi praktik. Teknik ini diterapkan sebagai rutinitas singkat sebelum santri tampil agar mereka memiliki kesempatan menenangkan respons fisiologis tubuh terlebih dahulu. Melalui latihan yang dilakukan secara berulang, santri diharapkan mampu mengenali dan mengendalikan rasa gugup sehingga perhatian mereka lebih terfokus pada penyampaian pesan daripada kecemasan yang dirasakan.

Selain membantu santri mengelola reaksi fisiologis (seperti jantung berdebar dan tangan berkeringat) akibat kecemasan komunikasi (*communication apprehension*), pelatihan juga dirancang untuk menciptakan suasana belajar yang lebih suportif guna melatih kemampuan regulasi diri santri dalam menenangkan dirinya sebelum tampil (ul Huda et al., 2024). Praktik ini merupakan langkah nyata dalam membangun budaya saling menghargai (*culture of appreciation*), yakni sebuah lingkungan di mana pengakuan, rasa terima kasih, dan penghormatan diekspresikan secara konsisten (Verma, 2025). Sebelum santri diminta tampil di depan forum, fasilitator mengajak seluruh santri memberikan tepuk tangan dan ucapan penyemangat kepada teman yang akan berbicara. Dukungan tersebut diberikan tanpa memandang kualitas penampilan santri, baik ketika mereka hanya berani maju ke depan, memperkenalkan diri, maupun sekadar membacakan naskah pidato yang telah disiapkan.

Apresiasi semacam ini sangat krusial karena bertumpu pada pengakuan atas usaha individu (*individual effort*), bukan sekadar menilai hasil akhirnya (Brun & Dugas, 2008, dalam Yang & Jiang, 2023). Setelah santri selesai berbicara, santri yang berperan sebagai audiens diarahkan untuk memberikan apresiasi terlebih dahulu sebelum menyampaikan masukan yang bersifat membangun. Pendekatan sarat apresiasi ini terbukti mampu membangun rasa aman secara psikologis (*psychological safety*), sehingga santri merasa aman untuk berekspresikan dan mencoba tanpa rasa takut akan diolok-olok atau dipermalukan (Edmondson, 1999, dalam Edmondson & Bransby, 2023). Pendekatan saling menghargai ini terbukti penting untuk meminimalisir kekhawatiran kognitif (*cognitive apprehension*), terutama rasa takut terhadap penilaian negatif dari audiens (ul Huda et al., 2024). Lebih dari itu, lingkungan yang suportif ini dapat membangun kepercayaan diri (*self-confidence*) dari sisi inisiatif dan keberanian (*initiative and courage*) santri untuk proaktif berani mengambil giliran tampil. Pada akhirnya, dukungan sosial ini diyakini mampu meningkatkan keyakinan pada kemampuan diri (*self-efficacy*) (Bandura, 1997, dalam Lin et al., 2025), sehingga santri memiliki ketahanan (*resilience*) mental yang baik untuk bisa cepat pulih dan melanjutkan presentasi meskipun sempat melakukan kesalahan saat berbicara.

Keberlanjutan pendekatan tersebut dapat dilakukan dengan mengintegrasikan latihan pengelolaan kecemasan dan *culture of appreciation* ke dalam kegiatan komunikasi yang telah berjalan di pesantren, tanpa harus membentuk program baru. Latihan *box breathing* dapat dijadikan rutinitas singkat sebelum *khitobah*, kultum, presentasi, atau kegiatan lain yang menuntut santri berbicara di depan umum. Sementara itu, *culture of appreciation* dapat diterapkan sebagai kesepakatan bersama dalam kegiatan *khitobah*, misalnya dengan membiasakan audiens memberikan tepuk tangan atau apresiasi setelah santri tampil sebelum memberikan masukan. Pengurus dan pendamping kegiatan dapat berperan sebagai model dengan memberikan umpan balik yang berfokus pada usaha dan perkembangan peserta, bukan hanya pada kesalahan penampilan. Dengan cara tersebut, strategi yang diperkenalkan dalam pelatihan dapat menjadi bagian dari kebiasaan belajar sehari-hari dan tidak berhenti sebagai praktik dalam satu kali kegiatan pengabdian.

Setelah latihan pernapasan, santri diajak melakukan pemanasan vokal sederhana melalui pengucapan huruf vokal "A-I-U-E-O" secara berulang dengan tempo dan intonasi yang bervariasi (Havazah dkk., 2022). Latihan ini bertujuan melemaskan organ artikulasi, seperti bibir, lidah, dan rahang, sehingga pengucapan kata menjadi lebih jelas ketika berbicara di depan forum (Pusat Musik Liturgi, 2019, seperti dikutip dalam Havazah dkk., 2022). Selain membantu meningkatkan kejelasan artikulasi, pemanasan vokal juga menjadi bagian dari pendekatan untuk membangun suasana yang lebih rileks, sehingga santri merasa lebih siap dan percaya diri saat memulai presentasi (Havazah dkk., 2022). Dalam praktik *public speaking*, pemanasan vokal merupakan bagian dari persiapan performa untuk membantu menghasilkan artikulasi yang lebih jelas, intonasi yang lebih stabil, dan kelancaran berbicara sebelum penyampaian materi dimulai.

Agar santri merasa lebih siap ketika berbicara di depan forum sekaligus meminimalisasi risiko *brain freeze* atau kehilangan ide saat berada di depan audiens, santri disediakan waktu khusus oleh fasilitator untuk mempersiapkan materi sebelum sesi praktik *public speaking* dimulai. Pada tahap ini, santri diminta menuliskan pokok-pokok gagasan atau garis besar materi yang ingin disampaikan sebagai panduan ketika berbicara. Santri diminta menyusun urutan ide sebagai panduan ketika berbicara di depan forum sehingga mereka tidak bergantung pada hafalan naskah pidato secara utuh. Langkah ini dilakukan agar santri memiliki gambaran yang lebih jelas mengenai alur penyampaian materi sekaligus mengurangi kekhawatiran kehilangan ide ketika mulai berbicara. Persiapan semacam ini membantu santri mengingat poin-poin utama yang akan disampaikan. Di saat yang sama, mereka menjadi lebih siap secara mental karena telah memiliki arah pembicaraan yang jelas. Alhasil, perhatian santri dapat lebih difokuskan pada proses penyampaian pesan daripada pada kekhawatiran lupa terhadap isi materi.

Kerangka materi yang telah disusun kemudian dipraktekkan melalui simulasi *public speaking* secara bergantian. Setiap santri diberi kesempatan untuk menyampaikan materi yang telah dipersiapkan di hadapan santri lainnya. Selama simulasi berlangsung, fasilitator memberikan umpan balik mengenai penguasaan materi, artikulasi, intonasi, kontak mata, bahasa tubuh, serta cara membuka dan menutup penyampaian. Santri juga didorong untuk tetap melanjutkan presentasi meskipun sempat melakukan kesalahan atau kehilangan kata-kata. Pendekatan ini bertujuan membangun pengalaman berbicara secara langsung sehingga santri semakin terbiasa menghadapi audiens.



Gambar 2. Praktik berbicara di depan umum pada sesi simulasi *public speaking*.

Mengingat simulasi hanya dilaksanakan dalam satu sesi, kegiatan ini belum ditujukan untuk menghasilkan penguasaan keterampilan *public speaking* secara menyeluruh. Simulasi lebih diarahkan sebagai pengalaman awal bagi santri untuk menerapkan materi yang telah dipelajari dalam situasi yang menyerupai kondisi berbicara di depan publik. Melalui pengalaman tersebut, santri mulai mengenali tantangan yang mereka hadapi ketika berbicara, sekaligus memperoleh umpan balik (*feedback*) mengenai aspek-aspek yang masih perlu diperbaiki, seperti penguasaan materi, artikulasi, intonasi, maupun kontak mata dengan audiens.

Evaluasi (*Post-test*)

Tahap akhir kegiatan dilakukan melalui *post-test* sebagai bentuk evaluasi terhadap pelaksanaan pelatihan berbasis simulasi. Hasil *post-test* dibandingkan dengan *pre-test* untuk mengidentifikasi perubahan pada tingkat kepercayaan diri dan kecemasan komunikasi santri setelah mengikuti pelatihan. Mengingat kegiatan dilaksanakan dalam satu kali pertemuan, perubahan yang diperoleh merepresentasikan dampak awal (*initial outcome*) dari pelatihan, bukan perubahan kompetensi yang bersifat jangka panjang. Ringkasan hasil pengukuran pada setiap indikator disajikan pada Tabel berikut.

Tabel 1. Ringkasan hasil pengukuran *pre-test* dan *post-test* peserta (n = 46)

Indikator	Tahap Pengukuran	Mean	Interpretasi
Tingkat rasa gugup ketika berbicara di depan umum	<i>Pre-test</i>	3,11	Mayoritas santri masih mengalami rasa gugup sebelum pelatihan.
Kepercayaan diri menyusun materi	<i>Pre-test</i>	2,57	Kepercayaan diri awal santri masih relatif rendah.
Kepercayaan diri setelah mengikuti pelatihan	<i>Post-test</i>	3,50	Terjadi peningkatan kepercayaan diri setelah pelatihan.
Simulasi membantu mengelola rasa gugup	<i>Post-test</i>	3,91	Santri menilai simulasi membantu mengurangi rasa gugup.

Berdasarkan Tabel di atas, sebelum para santri mengikuti pelatihan masih menunjukkan tingkat rasa gugup yang relatif tinggi ($M = 3,11$). Pada saat yang sama, kepercayaan diri dalam menyusun materi berada pada nilai rata-rata 2,57. Temuan ini mengindikasikan bahwa hambatan yang dialami santri tidak hanya berkaitan dengan kecemasan komunikasi, tetapi juga kesiapan dalam mengorganisasi materi sebelum berbicara. Setelah mengikuti pelatihan, rata-rata kepercayaan diri santri meningkat menjadi 3,50. Dalam konteks kegiatan pengabdian ini, perubahan tersebut dibaca sebagai indikasi perubahan awal pada persepsi peserta terhadap kesiapan mereka untuk berbicara, bukan sebagai bukti efektivitas yang bersifat kausal atau jangka panjang. Interpretasi tersebut penting karena kegiatan hanya dilaksanakan dalam satu kali pertemuan dan tidak menggunakan kelompok pembanding. Selain itu, santri memberikan penilaian positif terhadap metode simulasi yang diterapkan dengan nilai rata-rata 3,91. Hasil ini menunjukkan bahwa praktik berbicara secara langsung dipersepsikan membantu peserta mengelola rasa gugup sekaligus memberikan pengalaman awal menghadapi audiens dalam situasi yang menyerupai kondisi nyata.

Meskipun hasil kuantitatif menunjukkan adanya perubahan pada tingkat kepercayaan diri santri, angka-angka tersebut belum sepenuhnya menggambarkan pengalaman yang dialami selama mengikuti pelatihan. Maka, hasil pengukuran kuantitatif dilengkapi dengan deskripsi naratif beberapa peserta yang dipilih secara purposif untuk merepresentasikan variasi kondisi awal dan perubahan yang terjadi setelah pelatihan.

Tabel 2. Contoh perubahan pengalaman peserta setelah mengikuti pelatihan *public speaking*

Responden	Tingkat Ketakutan Awal	Kepercayaan Diri Pasca-Pelatihan	Perubahan Naratif Subjektif
R1	5	3	Dari perasaan "dikejar setan" menjadi lebih tenang dan berani mencoba.
R2	5	4	Transformasi dari tremor berat menjadi peningkatan keberanian tampil.
R3	1*	5	"Lebih sering gamau daripada iya, mau, siap" kini merasa lebih dihargai.
R4	1*	3	Rasa gugup mulai mereda dan lebih terkontrol daripada sebelumnya.

Catatan. Skor "1" pada beberapa peserta tidak serta-merta menunjukkan tidak adanya rasa gugup, tetapi mengindikasikan adanya perbedaan antara penilaian diri pada instrumen kuantitatif dengan pengalaman yang diungkapkan selama diskusi dan refleksi setelah pelatihan.

Tabel 2 memperlihatkan bahwa perubahan yang dialami peserta tidak selalu tercermin secara linear melalui skor kuantitatif. Santri dengan tingkat rasa gugup awal yang tinggi cenderung menggambarkan perubahan berupa meningkatnya keberanian untuk mencoba tampil di depan forum. Sebaliknya, terdapat santri yang memberikan skor gugup awal rendah, tetapi melalui narasi mengungkapkan bahwa mereka sebelumnya sering menghindari kesempatan berbicara di depan umum. Hasil pengamatan ini menunjukkan bahwa data kuantitatif perlu dibaca bersama dengan hasil observasi, FGD, dan narasi santri agar memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai pengalaman mengikuti pelatihan. Dengan demikian, perubahan yang diamati tidak hanya dilihat dari pergeseran skor, tetapi juga dari pengalaman subjektif peserta selama proses pelatihan.

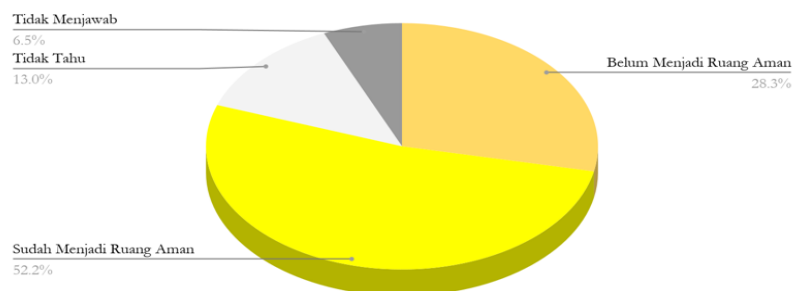
Respons subyektif dari peserta juga menunjukkan bahwa pelatihan tidak bertujuan menghilangkan rasa gugup sepenuhnya. Perubahan yang lebih menonjol tampak pada meningkatnya kemampuan peserta dalam mengenali, menerima, dan mengelola rasa gugup ketika berbicara di depan umum. Sebelum pelatihan, rasa gugup dipersepsikan sebagai hambatan yang membuat peserta enggan berbicara di depan forum. Setelah mengikuti pelatihan, beberapa peserta masih mengaku merasakan gugup, tetapi mereka mulai berani mengambil kesempatan untuk tampil dan mencoba menyampaikan materi yang telah dipersiapkan. Temuan ini menunjukkan bahwa dampak awal pelatihan lebih banyak terjadi pada aspek afektif berupa meningkatnya keberanian dan kesiapan mental daripada pada penguasaan keterampilan *public speaking* secara menyeluruh.

Dari pernyataan yang tertulis di Tabel 2, peserta juga memperlihatkan bahwa kesempatan untuk menyusun kerangka materi sebelum praktik membantu mereka merasa lebih siap ketika berbicara. Persiapan tersebut memberikan gambaran mengenai alur penyampaian sehingga peserta tidak sepenuhnya bergantung pada hafalan. Akibatnya, kekhawatiran mengalami *brain freeze* dapat diminimalkan. Temuan ini menguatkan bahwa kesiapan berbicara tidak hanya dipengaruhi oleh kepercayaan diri, tetapi juga oleh kemampuan mengorganisasi gagasan sebelum tampil.

Di sisi lain, hasil refleksi peserta menunjukkan bahwa simulasi berbicara dan suasana belajar yang suportif memberikan pengalaman awal yang positif bagi santri. Dukungan dari fasilitator dan teman sebaya selama praktik membuat peserta merasa lebih nyaman untuk mencoba berbicara meskipun masih melakukan kesalahan. Kondisi tersebut memperkuat temuan sebelumnya bahwa penciptaan lingkungan belajar yang aman (*psychologically safe learning environment*) berperan penting dalam membantu peserta mengurangi kekhawatiran terhadap penilaian negatif serta meningkatkan keberanian untuk tampil di depan publik.

Akan tetapi, perubahan yang diperoleh pada kegiatan ini perlu dipahami sebagai dampak awal dari satu kali pelatihan. Selain perubahan yang terjadi pada aspek individu, kegiatan evaluasi juga menggali persepsi santri mengenai sejauh mana lingkungan pesantren telah menjadi ruang yang aman (*safe space*) untuk belajar *public speaking*. Hasilnya menunjukkan bahwa sebanyak 24 santri (52,5%) menilai lingkungan pesantren telah memberikan ruang yang mendukung untuk berlatih berbicara di depan umum, sedangkan 13 santri (28,5%) masih merasa lingkungan tersebut belum sepenuhnya aman. Sementara itu, 6 santri (13%) peserta bersikap netral dan 3 santri (6,5%) lainnya belum dapat memberikan penilaian.

Diagram 4. Persepsi santri terhadap lingkungan pesantren sebagai ruang aman (*safe space*) untuk belajar *public speaking*.



Menariknya, santri yang menilai lingkungan pesantren telah menjadi ruang aman umumnya mengaitkannya dengan adanya kegiatan rutin seperti *khitobah*, kultum, maupun kesempatan tampil yang disediakan oleh pondok. Menurut mereka, keberadaan program-program tersebut memberikan ruang untuk berlatih berbicara di depan audiens secara bertahap sehingga membantu membangun pengalaman berbicara di depan umum. Sebaliknya, sebagian santri masih memandang bahwa lingkungan belajar belum sepenuhnya mendukung. Hambatan yang paling sering diungkapkan adalah audiens yang kurang kondusif ketika teman sedang tampil, seperti berbicara sendiri, kurang memberikan perhatian, hingga munculnya kekhawatiran akan menjadi bahan ejekan apabila melakukan kesalahan. Kondisi ini menunjukkan bahwa pengembangan kemampuan *public speaking* tidak hanya dipengaruhi oleh kesiapan individu, tetapi juga sangat bergantung pada iklim sosial yang mendukung proses belajar.

Temuan terkait adanya 28,5% santri yang masih merasa lingkungan belum sepenuhnya aman perlu dipahami sebagai masukan penting bagi keberlanjutan program. Pelatihan individu tidak akan sepenuhnya menyelesaikan persoalan apabila kultur audiens yang dihadapi santri ketika kembali ke lingkungan pesantren tidak mengalami perubahan. Dengan kata lain, keberanian untuk tampil perlu didukung oleh lingkungan yang memberikan kesempatan kepada santri untuk mencoba, melakukan kesalahan, menerima masukan, dan mencoba kembali.

Hasil pengamatan tersebut memperkuat alasan mengapa selama pelatihan diterapkan pendekatan *culture of appreciation*. Pemberian tepuk tangan, dukungan verbal, dan apresiasi sebelum maupun sesudah peserta tampil bukan sekadar menjadi bagian dari aktivitas pelatihan, melainkan merupakan upaya membangun budaya belajar yang lebih suportif. Lingkungan yang memberikan penghargaan terhadap keberanian tampil dipandang dapat mengurangi rasa takut terhadap penilaian negatif serta mendorong peserta lebih berani mencoba berbicara di depan publik.

Untuk itu, temuan terkait belum sepenuhnya kondusifnya audiens menunjukkan bahwa upaya membangun kemampuan *public speaking* perlu diarahkan tidak hanya kepada santri yang tampil, tetapi juga kepada santri yang berperan sebagai audiens. Pengurus pondok dapat menetapkan beberapa aturan sederhana dalam kegiatan *khitobah*, seperti larangan berbicara sendiri ketika teman sedang tampil, kewajiban memberikan perhatian kepada pembicara, serta pembiasaan memberikan apresiasi setelah penampilan. Umpan balik juga dapat diarahkan pada prinsip “*apresiasi terlebih dahulu, evaluasi kemudian*”, sehingga koreksi terhadap penampilan tidak berubah menjadi ejekan atau penilaian terhadap pribadi. Pengurus atau pendamping dapat memberikan contoh secara konsisten mengenai cara menjadi audiens yang baik dan melakukan intervensi ketika terjadi perilaku yang berpotensi membuat pembicara merasa dipermalukan. Langkah tersebut penting karena ruang belajar yang aman tidak terbentuk hanya dari keberanian individu untuk tampil, tetapi juga dari kesiediaan audiens untuk menciptakan suasana yang memungkinkan orang lain mencoba, melakukan kesalahan, dan belajar dari pengalaman tersebut. Dengan demikian, peningkatan kepercayaan diri santri tidak cukup dicapai melalui pemberian materi maupun latihan berbicara semata. Keberlanjutan kemampuan tersebut juga memerlukan lingkungan pesantren yang secara konsisten menyediakan ruang praktik sekaligus membangun budaya saling menghargai selama proses belajar *public speaking*.

Dalam konteks PPDQ, pendekatan tersebut dapat diterapkan secara sederhana dalam kegiatan *khitobah* yang telah berjalan. Latihan box breathing dapat dilakukan beberapa menit sebelum santri yang mendapat giliran tampil memulai *khitobah*. Setelah penampilan, audiens dapat diarahkan memberikan apresiasi terlebih dahulu sebelum menyampaikan evaluasi. Pengurus atau pendamping juga dapat menggunakan format umpan balik sederhana, misalnya menyebutkan satu aspek yang sudah baik dan satu aspek yang perlu diperbaiki. Pola tersebut memungkinkan kegiatan *khitobah* tidak hanya menjadi forum untuk menilai kemampuan berbicara, tetapi juga menjadi ruang latihan yang aman dan berkelanjutan bagi santri.

Maka dari itu, pelatihan *public speaking* dalam konteks pesantren dapat dipahami sebagai proses yang melibatkan dua sisi, yaitu kesiapan pembicara dan kesiapan audiens. Pembicara membutuhkan keberanian untuk tampil, sedangkan audiens membutuhkan kemampuan untuk menciptakan suasana yang memungkinkan keberanian tersebut berkembang. Fakta ini menjadi penting karena 28,5% santri masih merasakan adanya persoalan pada aspek keamanan psikologis lingkungan belajar. Artinya, keberlanjutan program tidak hanya ditentukan oleh seberapa sering santri memperoleh kesempatan tampil, tetapi juga oleh bagaimana kesempatan tersebut dikelola sebagai pengalaman belajar yang aman dan suportif.

Secara keseluruhan, hasil kegiatan menunjukkan bahwa pelatihan berbasis simulasi yang menggabungkan pengelolaan kecemasan, persiapan materi, latihan vokal, praktik berbicara, umpan balik, dan Culture of Appreciation memberikan pengalaman awal yang positif bagi peserta. Perubahan skor kepercayaan diri, penilaian positif terhadap simulasi, serta narasi peserta menunjukkan adanya perubahan pada keberanian dan kesiapan mental untuk tampil.

Namun, hasil pengamatan tersebut perlu ditempatkan dalam konteks keterbatasan kegiatan. Pelatihan hanya dilakukan dalam satu kali pertemuan sehingga hasil yang diperoleh belum dapat digunakan untuk menyimpulkan penguasaan *public speaking* dalam jangka panjang. Perubahan skor dan pengalaman peserta lebih tepat dipahami sebagai *initial outcome* atau perubahan awal setelah intervensi. Keberlanjutan hasil tersebut memerlukan latihan yang dilakukan secara berkala serta dukungan lingkungan pesantren yang kondusif.

Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian ini tidak hanya memberikan pelatihan keterampilan berbicara kepada santri, tetapi juga menunjukkan pentingnya membangun kultur audiens sebagai bagian dari proses pembelajaran *public speaking*. Integrasi latihan pengelolaan kecemasan dan *culture of appreciation* ke dalam kegiatan *khitobah* dan aktivitas komunikasi lainnya dapat menjadi langkah sederhana yang dapat dilanjutkan oleh pengurus pesantren. Pendekatan tersebut diharapkan dapat menjadikan kegiatan berbicara di depan umum bukan sebagai situasi yang menimbulkan ketakutan, melainkan sebagai ruang belajar yang memungkinkan santri mencoba, melakukan kesalahan, memperoleh apresiasi dan masukan, serta berkembang secara bertahap.

KESIMPULAN

Pelatihan *public speaking* yang dilaksanakan di Pondok Pesantren Darul Qur'an (PPDQ) Al Imam Wonokromo Yogyakarta memberikan dampak awal terhadap peningkatan kepercayaan diri dan pengelolaan kecemasan komunikasi santri ketika berbicara di depan umum. Berdasarkan hasil *pre-test* dan *post-test*, terjadi peningkatan rata-rata kepercayaan diri peserta setelah mengikuti pelatihan, sementara metode simulasi memperoleh penilaian positif sebagai pendekatan yang membantu peserta mengelola rasa gugup sebelum tampil. Temuan ini diperkuat oleh hasil observasi dan refleksi peserta yang menunjukkan bahwa perubahan utama tidak terletak pada hilangnya rasa gugup sepenuhnya, melainkan pada meningkatnya keberanian untuk mencoba berbicara di depan forum serta kemampuan mengenali dan mengelola rasa gugup ketika menyampaikan pesan.

Pelaksanaan pelatihan juga menunjukkan bahwa pengembangan kemampuan *public speaking* tidak cukup berfokus pada penguasaan teknik berbicara. Pemberian pemahaman mengenai normalisasi rasa gugup, latihan pernapasan sederhana, penciptaan lingkungan belajar yang suportif melalui *culture of appreciation*, penyusunan kerangka materi sebelum praktik, serta simulasi berbicara secara langsung menjadi rangkaian strategi yang saling melengkapi dalam membantu membangun kesiapan psikologis peserta. Pendekatan tersebut memberikan pengalaman belajar yang lebih aman dan mendorong santri untuk berani tampil meskipun masih memiliki keterbatasan dalam kemampuan berbicara.

Meskipun demikian, hasil kegiatan ini perlu dipahami sebagai dampak awal karena pelatihan hanya dilaksanakan dalam satu kali pertemuan. Untuk menjaga keberlanjutan hasil pelatihan, penulis merekomendasikan agar praktik yang telah diperkenalkan tidak berhenti pada kegiatan pengabdian, tetapi dilanjutkan secara mandiri melalui kegiatan *khitobah* yang telah berjalan di pesantren. Latihan *box breathing* dapat dilakukan secara singkat sebelum santri yang mendapat giliran tampil memulai *khitobah*. Pengurus atau pendamping dapat menggunakan kerangka materi sederhana sebagai panduan persiapan, kemudian memberikan umpan balik setelah penampilan dengan pola "*apresiasi terlebih dahulu, evaluasi kemudian*". Santri juga perlu diarahkan untuk menjaga perhatian selama penampilan, tidak berbicara sendiri, memberikan apresiasi setelah pembicara selesai, serta menghindari komentar yang dapat memperlakukan pembicara.

Langkah keberlanjutan selanjutnya, bukan berupa program baru yang membutuhkan sumber daya tambahan, tetapi seperangkat praktik sederhana yang dapat diterapkan oleh pengurus dan santri dalam kegiatan yang telah tersedia. Mulai dari pernapasan sebelum tampil, penyusunan kerangka materi, simulasi berbicara, pemberian umpan balik konstruktif, dan pembiasaan *Culture of Appreciation*. Pengurus pesantren dapat menunjuk pendamping kegiatan atau pengurus santri untuk mengingatkan penerapan praktik tersebut pada setiap kesempatan *khitobah* sehingga proses latihan dapat berlangsung secara mandiri dan bertahap.

Program serupa pada kegiatan pengabdian berikutnya dapat dikembangkan dengan durasi yang lebih panjang, frekuensi latihan yang lebih teratur, serta evaluasi jangka panjang untuk mengetahui keberlanjutan perubahan yang dialami peserta. Evaluasi lanjutan juga dapat diarahkan tidak hanya pada kepercayaan diri santri sebagai pembicara, tetapi pada perubahan kultur audiens dan tingkat keamanan psikologis dalam kegiatan berbicara di lingkungan pesantren.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pengasuh, pengurus, dan seluruh santri Pondok Pesantren Darul Qur'an (PPDQ) Al Imam Wonokromo Yogyakarta atas kesediaan dan partisipasinya selama pelaksanaan kegiatan pelatihan *public speaking*. Apresiasi juga disampaikan kepada seluruh pihak yang telah memberikan dukungan sehingga kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat terlaksana dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Dinata, F. R., Kuswadi, A., & Liana, R. (2025). Implementasi pelatihan public speaking sebagai upaya membangun kepercayaan diri santri mahasiswa Ma'had al-Jami'ah Al-Hikmah. *Al-Khidmah: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 1(1), 8-16.
- Edmondson, A. C., & Bransby, D. P. (2023). Psychological safety comes of age: Observed themes in an established literature. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*, 10(1), 55–78.
- Erianti, S., & Anggreny, Y. (2025). Kurangi stres kerja pada perawat dengan teknik pernafasan box breathing. *Community Development Journal*, 6(1), 457-461.
- Fitri, R., & Ondeng, S. (2022). Pesantren di Indonesia: Lembaga pembentukan karakter. *Al Urwatul Wutsqa: Kajian Pendidikan Islam*, 2(1), 42-54.
- Han, S., Li, Y., & Haider, S. A. (2022). Impact of foreign language classroom anxiety on higher education students academic success: Mediating role of emotional intelligence and moderating influence of classroom environment. *Frontiers in Psychology*, 13, 945062.
- Havazah, D. K., Suhaya, Septiyan, D. D., & Rizal, S. (2022). Proses pembelajaran teknik vokal di Yamaha Topaz Music School Kota Cilegon. *Matra: Jurnal Musik Tari Teater & Rupa*, 1(2), 161-173.
- Horwitz, E. K., Horwitz, M. B., & Cope, J. (1986). Foreign language classroom anxiety. *The Modern Language Journal*, 70(2), 125–132.
- Istikakimi, & Kurniawati, V. (2024). Upaya meningkatkan kepercayaan diri siswa dalam berbicara di depan umum dengan media modul dan tugas tantangan. *JSPED*, 2(1), 46-59.
- Lin, M., Sun, Y., & Chen, L. (2025). Thirty years of public speaking anxiety research: Topic modeling and semantic trend forecasting using LDA–Word2Vec integration. *Frontiers in Human Neuroscience*, 19, 1653899.
- Manalu, A. P., Sitorus, J. E., Hutabarat, Z. A. C., Akmal, M. H. R., & Hutagalung, T. (2024). Berani berbicara dan menjadi pembicara: Strategi meningkatkan kemampuan berbicara dengan percaya diri untuk mahasiswa pendidikan teknik elektro di Universitas Negeri Medan. *JIPMuktj: Jurnal Ilmu Pendidikan Muhammadiyah Kramat Jati*, 5(2).
- Maula, F. (2025). *Aku bicara maka aku ada: Mengubah ketakutan menjadi kekuatan*. Ohara Books.
- Robaiyani, S., Azizah, I. N., Ahyauddin, M. M., Sultonah, N., Aula, S. T., & Aini, D. K. (2024). Penerapan teknik relaksasi pernapasan dalam dan relaksasi Benson untuk mengatasi stres pada mahasiswa di Ma'had Al Jami'ah UIN Walisongo Semarang. *Jurnal Pengabdian Sosial*, 2(2), 2951-2961.
- Saleh, A. M., & Hakim, A. I. (2025). Pembekalan public speaking, branding Pokdarwis berbasis masyarakat & pelestarian lingkungan Pantai Lombang. *Jurnal Medika: Medika*, 4(3), 634-648.
- Setiadi, H. (2025). Pengaruh kecemasan berbicara (speaking anxiety) terhadap kemampuan public speaking dengan self-confidence sebagai variabel mediasi pada mahasiswa perguruan tinggi vokasi. *EDISI*, 13(2), 861-866.
- Verma, A. (2025). Building a sustainable culture of appreciation: A strategy for modern organization. *International Education & Research Journal (IERJ)*, 11(11), 51-55.
- Winda, L. G. A., Tuhana, V. E., & Seran, H. E. (2025). Implementasi public speaking dalam program spirit pagi: Studi kasus di SMA St. Familia Wae Nakeng NTT. *CALATHU: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 7(2), 134-142.
- Yang, T., & Jiang, X. (2023). When colleague got recognized: Third-party's reaction to witnessing employee recognition. *Frontiers in Psychology*, 14, 968782.
- Zamzami, M. R. A., Rahmawati, Z. N., Widaningrum, A. H., Fitriani, I. M., Permadi, L. C., Hermanto, S. S. A., & Zamzami, M. A. (2025). Pelatihan public speaking berbasis learning by doing bagi santri pondok pesantren Al-Islahiyah. *I-Com: Indonesian Community Journal*, 5(4), 2511-2522.