

PENGUATAN KOMPETENSI KOMUNIKASI SANTRI PESANTREN MELALUI PELATIHAN PUBLIC SPEAKING BERBASIS PRAKTIK

**Mira Natalia Pellu, Adwin Agung Kurniawan, Katry Anggraini,
Syafira Aulia Zahra, Raymond Ashton Purba**

Fakultas Ilmu Komunikasi, Universitas Pamulang, Tangerang Selatan
dosen03303@unpam.ac.id

Abstract

Public speaking is a core component of 21st-century communication competence; however, many Islamic boarding school students experience awkwardness and anxiety when speaking in front of an audience. This condition is influenced by limited structured practice, insufficient strategies for managing speaking-related nervousness, and the lack of safe and supportive practice environments. This community service program aimed to strengthen students' communication competence through practice-based public speaking training conducted at Tahfidzul Qur'an Ar-Rahmani Islamic Boarding School, South Tangerang City. The program employed a participatory training method combining brief theoretical instruction, short speech simulations, guided practice, and feedback from facilitators and peers. Training materials focused on basic speech structure, vocal delivery and articulation, nonverbal communication, and self-regulation strategies to manage nervousness during public speaking. The results indicate increased student participation and willingness to speak, accompanied by improvements in speech organization, clarity of delivery, and nonverbal performance. This activity contributes to educational practice by demonstrating that experiential, practice-oriented public speaking training effectively strengthens communication competence among Islamic boarding school students.

Keywords: *Public speaking training, Communication competence, Islamic boarding school students, Community service.*

Abstrak

Keterampilan berbicara di depan umum merupakan bagian penting dari kompetensi komunikasi abad ke-21, namun banyak santri pesantren masih mengalami kecanggungan dan rasa gugup ketika berbicara di hadapan audiens. Kondisi ini dipengaruhi oleh minimnya latihan terstruktur, keterbatasan pengelolaan kecemasan berbicara, serta kurangnya ruang praktik yang aman dan suportif. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini bertujuan memperkuat kompetensi komunikasi santri melalui pelatihan public speaking berbasis praktik yang dilaksanakan di Pondok Pesantren Tahfidzul Qur'an Ar-Rahmani, Kota Tangerang Selatan. Metode yang digunakan adalah sosialisasi dan pelatihan partisipatif yang memadukan pemaparan materi dasar, simulasi berbicara singkat, latihan terarah, serta umpan balik dari fasilitator dan teman sebaya. Materi pelatihan mencakup struktur pidato sederhana, teknik vokal dan artikulasi, penggunaan bahasa tubuh, serta strategi regulasi diri untuk mengelola rasa gugup. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan partisipasi dan keberanian santri untuk tampil, disertai perbaikan pada struktur pidato, kejelasan penyampaian, dan aspek komunikasi nonverbal. Kegiatan ini berkontribusi pada pengembangan praktik pendidikan komunikasi di lingkungan pesantren berbasis pengalaman belajar langsung.

Keywords: *Pelatihan public speaking, Kompetensi komunikasi, Santri, Pesantren, Pengabdian kepada masyarakat.*

PENDAHULUAN

Kemampuan Berbicara Di Depan Kemampuan Berbicara Di Depan Umum Merupakan Keterampilan Komunikasi Yang Semakin Krusial Dalam Kehidupan Modern, Khususnya Bagi Generasi Muda Yang Dihadapkan Pada Tuntutan Akademik, Sosial, Dan Kepemimpinan. Public Speaking Tidak Hanya Berfungsi Sebagai Sarana Menyampaikan Informasi, Tetapi Juga Mencerminkan Kepercayaan Diri, Kejernihan Berpikir, Serta Kapasitas Memengaruhi Audiens Secara Etis. Dalam Konteks Pendidikan, Keterampilan Ini Menjadi Fondasi Penting Bagi Partisipasi Aktif Siswa Di Ruang Kelas Dan Ruang Publik. Namun, Berbagai Penelitian Menunjukkan Bahwa Keterampilan Ini Belum Berkembang Secara Optimal Di Kalangan Remaja. Banyak Pelajar Masih Mengalami Hambatan Psikologis Ketika Harus Berbicara Di Depan Orang Lain. Kondisi Ini Menjadikan Public Speaking Sebagai Tantangan Nyata Dalam Proses Pembelajaran Dan Pembentukan Karakter.

Hambatan Utama Yang Sering Muncul Adalah Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Atau *Public Speaking Anxiety* (PSA). Bartholomay Dan Houlihan (2016) Menjelaskan Bahwa “*Public Speaking Anxiety Represents A Multidimensional Construct Encompassing Cognitive, Physiological, And Behavioral Responses That Emerge When Individuals Anticipate Or Engage In Speaking Before An Audience.*” Artinya, Tidak Hanya Berupa Rasa Gugup Sesaat, Tetapi Melibatkan Pikiran Negatif, Reaksi Tubuh, Dan Kecenderungan Menghindari Tampil. Kondisi Ini Dapat Menghambat Keberanian Siswa Untuk Berpartisipasi Aktif Dalam Pembelajaran. Hal Ini Juga

Berpotensi Menurunkan Kepercayaan Diri Dan Kelancaran Komunikasi. Dengan Demikian, Kecemasan Berbicara Merupakan Persoalan Psikologis Yang Berdampak Langsung Pada Kualitas Pendidikan.



Gambar 1. Ilustrasi Kecemasan Berbicara Di Kalangan Remaja

Masalahnya Umum Ditemukan Pada Remaja Dan Semakin Ditegaskan Oleh Temuan Empiris Mutakhir. Demir Et Al. (2025) Mengembangkan *Public Speaking Anxiety Scale* (PSAS) Khusus Untuk Remaja Dan Menemukan Bahwa Kondisi Ini Merupakan Salah Satu Bentuk Kecemasan Yang Paling Umum Dialami Siswa Usia Sekolah Menengah. Mereka Menyatakan Bahwa “*The PSAS Is A Reliable And Valid Instrument To Measure Adolescents’ Public Speaking Anxiety, Demonstrating Consistent Cognitive And Physiological Indicators.*” Temuan Ini Menunjukkan Bahwa Kecemasan Berbicara Dapat Diukur Secara Ilmiah Dan Bukan Sekadar Persepsi Subjektif. Dengan Bukti Tersebut, PSA Perlu Dipahami Sebagai Masalah Pendidikan Yang Memerlukan Intervensi Terencana. Tanpa Penanganan Yang Tepat, PSA Dapat Terus Terbawa Hingga Dewasa. Oleh Karena Itu, Sekolah Dan Lembaga Pendidikan Memiliki Peran Strategis Dalam Menanganinya.

Secara Praktis, PSA Tampak Melalui Kombinasi Gejala Kognitif, Emosional, Dan Fisiologis. Remaja Sering Melaporkan Pikiran “Kosong”, Ketakutan Dinilai Negatif, Serta Rasa

Malu Berlebihan Saat Harus Tampil. Reith-Hall Dan Montgomery (2023) Menyebutkan Bahwa “*Communication Apprehension Manifests In Physical Arousal And Cognitive Interference, Reducing Both Speech Fluency And Self-Confidence Among Youth Speakers.*” Gejala Fisiologis Seperti Gemetar, Suara Bergetar, Dan Jantung Berdebar Memperburuk Kondisi Tersebut. Akibatnya, Kemampuan Berbicara Menjadi Tidak Optimal Meskipun Materi Telah dikuasai. Kondisi Ini Menunjukkan Bahwa Persoalan Public Speaking Tidak Dapat Diselesaikan Hanya Dengan Menambah Pengetahuan Teoretis.

Faktor Situasional Turut Memperkuat Atau Memperlemah Kecemasan Berbicara. Luo Et Al. (2024) Menemukan Bahwa “*Public Speaking Anxiety Is Influenced By A Complex Interplay Of Audience Size, Room Dimensions, And Audience Engagement.*” Artinya, Kecemasan Meningkatkan Ketika Audiens Besar, Ruang Terasa Mengintimidasi, Atau Respons Audiens Tidak Familiar. Temuan Ini Menjelaskan Mengapa Remaja Sering Lebih Gugup Berbicara Di Aula Besar Dibandingkan Di Kelas Kecil. Dalam Konteks Pendidikan, Kondisi Lingkungan Tidak Dapat Diabaikan Begitu Saja. Desain Pelatihan Yang Mengabaikan Faktor Situasional Berisiko Memperkuat Kecemasan Peserta. Oleh Karena Itu, Pendekatan Bertahap Menjadi Sangat Penting.

Selain Itu Faktor Lingkungan, Pengalaman Berbicara Juga Berperan Besar Dalam Membentuk Respons Psikologis Remaja. Edutopia (2023) Menekankan Pentingnya *Low-Stakes Speaking Opportunities* Dengan Menyatakan Bahwa “*Frequent Low-Stakes Speaking Reduces Anxiety And Normalizes Public Expression.*”

Kesempatan Berbicara Dalam Kelompok Kecil Membantu Peserta Membangun Pengalaman Positif Tanpa Tekanan Berlebihan. Prinsip Ini Diperkuat Oleh Liu Et Al. (2024) Yang Menegaskan Bahwa “*Peer Feedback Should Be Preceded By Guided Group Discussion And Supplemented With Teacher Feedback To Enhance Communication Confidence.*” Artinya, Latihan Harus Disertai Bimbingan Dan Umpan Balik Yang Aman. Tanpa Pengalaman Berbicara Yang Positif, Kecemasan Cenderung Terus Berulang. Dengan Demikian, Pengalaman Belajar Menjadi Kunci Dalam Menurunkan PSA.

Dalam Konteks Pesantren Tahfidz, Tantangan Public Speaking Memiliki Karakteristik Tersendiri. Santri Terbiasa Berbicara Dalam Kegiatan Keagamaan Seperti Tadarus Dan Kultum, Tetapi Jarang Berlatih Pidato Umum Yang Bersifat Argumentatif Atau Presentatif. Pola Berbicara Yang Dominan Bersifat Monolog Dengan Teks Tetap, Bukan Komunikasi Spontan Atau Persuasif. Akibatnya, Struktur Pidato Singkat Dua Hingga Tiga Menit Belum Terinternalisasi Sebagai Kebiasaan. Banyak Santri Kesulitan Menyusun Pembukaan, Mengembangkan Isi, Dan Menutup Pidato Secara Runtut. Kondisi Ini Menunjukkan Adanya Kesenjangan Antara Kemampuan Religius Dan Kompetensi Komunikasi Umum. Kesenjangan Inilah Yang Memerlukan Perhatian Khusus.

Aspek Teknik Penyampaian Juga Sering Terabaikan Dalam Pembinaan Pesantren. Padahal García-Monge Et Al. (2023) Menegaskan Bahwa “*Embodied Strategies Such As Controlled Breathing And Deliberate Gestures Significantly Reduce Anxiety And Improve Speech Fluency.*” Teknik Pernapasan Dan Penggunaan Gesture

Membantu Pembicara Mengelola Ketegangan Sekaligus Meningkatkan Kejelasan Pesan. Namun, Pelatihan Semacam Ini Masih Jarang Diterapkan Secara Formal Di Pesantren. Fokus Pembinaan Masih Lebih Menekankan Hafalan Dan Akademik. Akibatnya, Santri Belum Dibekali Strategi Praktis Untuk Menghadapi Situasi Komunikasi Publik. Hal Ini Menunjukkan Perlunya Perluasan Pendekatan Pendidikan Pesantren.

Urgensi Penguatan Komunikasi Semakin Relevan Ketika Dikaitkan Dengan Tuntutan Abad Ke-21. Thornhill-Miller Et Al. (2023) Menegaskan Bahwa “*Communication Is One Of The Core Competencies Of The 21st Century And Should Be Intentionally Developed In Educational Settings.*” Artinya, Kemampuan Berbicara Tidak Boleh Dianggap Sebagai Keterampilan Tambahan. Bagi Santri, Public Speaking Juga Berfungsi Sebagai Sarana Dakwah, Kepemimpinan, Dan Representasi Nilai Keislaman Di Ruang Publik. Tanpa Pembinaan Komunikasi Yang Memadai, Potensi Santri Tidak Tersalurkan Secara Optimal. Oleh Karena Itu, Pengembangan Public Speaking Menjadi Bagian Dari Pendidikan Karakter Dan Kesiapan Masa Depan. Pesantren Memiliki Peran Strategis Dalam Proses Ini.

Berdasarkan Kondisi Tersebut, Terlihat Adanya Kebutuhan Mendesak Akan Program Pelatihan Public Speaking Yang Terstruktur, Aman, Dan Kontekstual Bagi Santri Pesantren. Kesenjangan Antara Tuntutan Komunikasi Modern Dan Pola Pembinaan Yang Ada Menjadi Alasan Utama Perlunya Intervensi. Kegiatan Pelatihan Singkat Dengan Pendekatan Ceramah Interaktif Dan Praktik Langsung Dirancang Sebagai Langkah Awal Yang Realistis. Menurut Ureña-

Rodríguez Et Al. (2025), “*Brief Peer Feedback And Guided Reflection, Even Within Short Workshops, Can Improve Students’ Public Speaking Self-Efficacy And Situational Confidence.*” Temuan Ini Menunjukkan Bahwa Pelatihan Singkat Tetap Bermakna Jika Dirancang Dengan Tepat. Dengan Demikian, Kegiatan Pengabdian Ini Diposisikan Sebagai Respons Konkret Terhadap Kebutuhan Nyata Santri Pondok Pesantren Tahfidzul Qur’an Ar-Rahmani.

METODE

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat Ini Menggunakan Metode Sosialisasi Dan Pelatihan Partisipatif Yang Dirancang Untuk Memperkuat Kompetensi Komunikasi Santri Melalui Pengalaman Belajar Langsung. Pendekatan Partisipatif Dipilih Karena Pelatihan Keterampilan Komunikasi Terbukti Lebih Efektif Ketika Menggabungkan Instruksi Singkat, Praktik Berulang, Dan Umpan Balik Terstruktur Dalam Lingkungan Belajar Yang Suportif (Reith-Hall & Montgomery, 2023). Selain Itu, Pelatihan Dirancang Dengan Mempertimbangkan Kondisi Kecemasan Berbicara Yang Dipengaruhi Oleh Ukuran Audiens, Ruang Fisik, Dan Keterlibatan Peserta, Sehingga Latihan Dilakukan Secara Bertahap Dan Kontekstual (Luo Et Al., 2024).

Prosedur Pelaksanaan Kegiatan Diawali Dengan Pemaparan Materi Dasar Mengenai Public Speaking Dan Komunikasi Efektif Sebagai Landasan Konseptual Sebelum Praktik. Materi Meliputi Struktur Pidato Sederhana (Pembukaan, Isi, Dan Penutup), Teknik Vokal Dan Artikulasi, Penggunaan Bahasa Tubuh, Serta Pengenalan Strategi Regulasi Diri Untuk Mengelola

Rasa Gugup. Setelah Sesi Pemaparan, Peserta Mengikuti Simulasi Berbicara Singkat Berdurasi 2–3 Menit Dalam Kelompok Kecil. Praktik Berbicara Berisiko Rendah Ini Dipilih Karena Frekuensi Latihan Singkat Terbukti Mampu Menurunkan Kecemasan Dan Menormalkan Ekspresi Berbicara Di Depan Umum (Edutopia, 2023).

Pengelompokan Peserta Dalam Audiens Kecil Juga Dimaksudkan Untuk Menciptakan Ruang Belajar Yang Lebih Aman Secara Psikologis. Dengan Audiens Yang Relatif Familiar, Santri Dapat Beradaptasi Secara Bertahap Terhadap Situasi Berbicara Tanpa Tekanan Sosial Yang Berlebihan. Pendekatan Ini Memungkinkan Peserta Membangun Keberanian Melalui Pengalaman Sukses Awal Sebelum Menghadapi Konteks Berbicara Yang Lebih Menantang. Pola Latihan Semacam Ini Membantu Santri Memahami Bahwa Kemampuan Berbicara Tidak Bergantung Pada Bakat Semata, Melainkan Dapat Dikembangkan Melalui Pembiasaan Dan Pengalaman Langsung.

Pada Tahap Praktik, Santri Memperoleh Umpan Balik Dari Fasilitator Dan Teman Sebaya Secara Terarah Dan Tidak Menghakimi. Mekanisme *Peer Feedback* Didahului Dengan Arahan Fasilitator Agar Masukan Yang Diberikan Bersifat Konstruktif Dan Relevan Dengan Aspek Performa Berbicara, Sebagaimana Disarankan Oleh Liu Et Al. (2024). Umpan Balik Difokuskan Pada Kejelasan Struktur Pidato, Penggunaan Vokal, Bahasa Tubuh, Serta Keterhubungan Pesan Dengan Audiens. Pendekatan Ini Membantu Santri Memahami Aspek Teknis Yang Perlu Diperbaiki Tanpa Menurunkan Rasa Percaya Diri Mereka.

Selain Umpan Balik, Sesi Refleksi Singkat Dilakukan Untuk

Membantu Peserta Mengenali Perkembangan Kemampuan Mereka Secara Sadar. Santri Diajak Mengidentifikasi Perubahan Yang Dirasakan Sebelum Dan Sesudah Tampil, Termasuk Aspek Emosional Dan Teknis. Refleksi Ini Berfungsi Sebagai Sarana Internalisasi Pengalaman Belajar, Sehingga Santri Tidak Hanya Mengingat Materi, Tetapi Juga Memahami Proses Yang Mereka Lalui. Pendekatan Reflektif Semacam Ini Sejalan Dengan Temuan Bahwa Umpan Balik Sejawat Dan Refleksi Terpandu, Bahkan Dalam Pelatihan Berdurasi Singkat, Dapat Meningkatkan Kepercayaan Diri Situasional Peserta (Ureña-Rodríguez Et Al., 2025).

Strategi Regulasi Diri Menjadi Bagian Integral Dalam Keseluruhan Metode Pelatihan. Santri Diperkenalkan Pada Latihan Pernapasan Perlahan Sebelum Dan Saat Tampil, Serta Diarahkan Menggunakan Gesture Sadar Untuk Membantu Menstabilkan Tubuh Dan Perhatian. Strategi Ini Diterapkan Secara Praktis, Bukan Sebagai Materi Teoritis Terpisah, Agar Mudah Diingat Dan Digunakan Kembali Oleh Peserta. Pendekatan Embodied Ini Didasarkan Pada Temuan Bahwa Pengaturan Napas Dan Gerak Tubuh Terarah Berperan Signifikan Dalam Menurunkan Kecemasan Dan Meningkatkan Kelancaran Berbicara (García-Monge Et Al., 2023).

Instrumen Pendukung Dalam Kegiatan Ini Tidak Disusun Sebagai Alat Ukur Kuantitatif, Melainkan Sebagai Panduan Evaluatif Sederhana Bagi Fasilitator Dan Peserta. Panduan Tersebut Mencakup Indikator Performa Komunikasi Seperti Keteraturan Struktur Pidato, Kejelasan Vokal, Kontak Mata, Dan Penggunaan Bahasa Tubuh. Indikator Ini Membantu Santri Memahami Standar Dasar Komunikasi Efektif Tanpa Menimbulkan Kesan

Penilaian Formal Yang Berpotensi Meningkatkan Kecemasan.

Media Pembelajaran Yang Digunakan Meliputi Presentasi Visual, Contoh Video Singkat, Serta Demonstrasi Langsung Oleh Fasilitator. Pemanfaatan Media Ini Bertujuan Memperkuat Pemahaman Santri Melalui Contoh Konkret, Sekaligus Memberikan Gambaran Praktis Tentang Teknik Berbicara Yang Dapat Diterapkan Dalam Konteks Pesantren. Kombinasi Antara Penjelasan Verbal Dan Visual Membantu Peserta Dengan Gaya Belajar Yang Beragam Untuk Menangkap Materi Secara Lebih Optimal.

Seluruh Rangkaian Kegiatan Dilaksanakan Di Pondok Pesantren Tahfidzul Qur'an Ar-Rahmani, Kota Tangerang Selatan, Dengan Melibatkan Santri Tingkat SMA Sebagai Peserta Utama. Metode Pelatihan Dirancang Selaras Dengan Karakter Pendidikan Pesantren Yang Menekankan Kesantunan, Kebersamaan, Dan Pembelajaran Berbasis Nilai. Dengan Pendekatan Partisipatif, Bertahap, Dan Berbasis Pengalaman Langsung, Metode Ini Diharapkan Mampu Menjadi Model Pembinaan Komunikasi Yang Relevan Dan Berkelanjutan Di Lingkungan Pesantren.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dampak Kegiatan Pengabdian Terlihat Jelas Pada Perubahan Cara Santri Memandang Aktivitas Berbicara Di Depan Umum. Pada Tahap Awal, Berbicara Masih Dipersepsikan Sebagai Situasi Yang Menegangkan Dan Berisiko Salah. Namun Setelah Mengikuti Rangkaian Latihan, Santri Mulai Memaknai Berbicara Sebagai Bagian Dari Proses Belajar Dan Pengembangan Diri. Pergeseran Cara Pandang Ini Menunjukkan Menurunnya

Kecenderungan Santri Untuk Menghindari Situasi Komunikasi Publik. Pengalaman Tampil Yang Dilakukan Secara Bertahap Dalam Suasana Aman Membantu Santri Membangun Asosiasi Positif Terhadap Public Speaking. Perubahan Sikap Ini Menjadi Indikator Awal Keberhasilan Kegiatan Pengabdian.

Hasil Lain Yang Menonjol Adalah Tumbuhnya Kepercayaan Diri Santri Dalam Menyampaikan Gagasan. Ketika Santri Mulai Memahami Struktur Pidato, Pengaturan Suara, Dan Penggunaan Bahasa Tubuh, Rasa Takut Tampil Berkurang Secara Signifikan. Santri Memiliki Pegangan Yang Jelas Saat Berbicara Sehingga Penyampaian Pesan Menjadi Lebih Terarah. Selain Itu, Latihan Regulasi Diri Seperti Pernapasan Perlahan Membantu Santri Mengelola Respons Fisiologis Saat Tampil. Suara Yang Lebih Stabil Dan Tempo Bicara Yang Lebih Terkontrol Mulai Terlihat Pada Sesi Akhir. Temuan Ini Menunjukkan Bahwa Perubahan Tidak Hanya Bersifat Sikap, Tetapi Juga Teknis Dan Emosional.

Dari Sisi Interaksi Sosial, Hasil Kegiatan Menunjukkan Berkembangnya Dinamika Belajar Yang Kolaboratif. Santri Tidak Hanya Belajar Dari Fasilitator, Tetapi Juga Dari Pengamatan Terhadap Performa Teman Sebaya. Keberanian Satu Santri Mendorong Santri Lain Untuk Mencoba Berbicara Tanpa Tekanan. Selain Itu, Santri Mulai Berani Menyampaikan Umpan Balik Secara Verbal Dengan Bahasa Yang Lebih Terstruktur Dan Santun. Hal Ini Menunjukkan Peningkatan Keterampilan Komunikasi Interpersonal. Dengan Demikian, Hasil Pengabdian Mencakup Aspek Individu Sekaligus Sosial.



Gambar 2. Kegiatan Pelatihan Public Speaking Bersama Para Santri

Temuan Mengenai Perubahan Sikap Santri Terhadap Aktivitas Berbicara Menunjukkan Bahwa Pengalaman Langsung Memiliki Peran Penting Dalam Menurunkan Kecemasan Berbicara. Perubahan Persepsi Dari Rasa Takut Menjadi Ruang Belajar Menegaskan Bahwa Public Speaking Dapat Dipelajari Dalam Suasana Yang Aman Dan Supportif. Kondisi Ini Sejalan Dengan Reith-Hall Dan Montgomery (2023) Yang Menekankan Bahwa Perubahan Sikap Merupakan Indikator Penting Keberhasilan Pelatihan Komunikasi. Dengan Demikian, Keberhasilan Pengabdian Tidak Hanya Diukur Dari Performa Teknis, Tetapi Juga Dari Cara Santri Memaknai Aktivitas Berbicara Itu Sendiri.

Perkembangan Kepercayaan Diri Santri Berkaitan Erat Dengan Pemahaman Kognitif Tentang Apa Yang Harus Dilakukan Saat Berbicara. Ketika Struktur Pidato Dan Teknik Penyampaian Dipahami, Kecemasan Berkurang Karena Santri Memiliki Kerangka Berpikir Yang Jelas. Hal Ini Memperkuat Pandangan Lucas (2023) Bahwa Penguasaan Struktur Dan Delivery Membantu Pembicara Pemula Mengelola Kecemasan Secara Lebih Efektif. Dalam Konteks Pesantren, Temuan Ini Penting Karena Santri Sebelumnya Lebih Terbiasa Berbicara Secara Hafalan. Pelatihan Ini

Membantu Santri Beralih Menuju Komunikasi Yang Lebih Adaptif Dan Kontekstual.

Interaksi Antar-Santri Selama Sesi Praktik Memperlihatkan Pentingnya Pembelajaran Sosial Dalam Pelatihan Komunikasi. Proses Saling Mengamati Dan Memberi Umpan Balik Menciptakan Rasa Aman Dan Kebersamaan. Temuan Ini Sejalan Dengan Liu Et Al. (2024) Yang Menegaskan Bahwa Umpan Balik Sejawat Mampu Meningkatkan *Self-Efficacy* Komunikasi Peserta Didik. Dengan Demikian, Pelatihan Public Speaking Tidak Hanya Mengembangkan Kemampuan Individu, Tetapi Juga Membangun Budaya Komunikasi Yang Saling Mendukung Di Antara Santri.

Pendekatan Regulasi Diri Yang Diterapkan Dalam Pelatihan Terbukti Membantu Santri Mengelola Respons Fisiologis Saat Berbicara. Latihan Pernapasan Perlahan Membantu Menstabilkan Suara Dan Tempo Bicara. Temuan Ini Sejalan Dengan Luo Et Al. (2024) Yang Menyatakan Bahwa Kecemasan Berbicara Berkaitan Erat Dengan Respons Tubuh Terhadap Tekanan Sosial. Dalam Konteks Pelatihan Singkat, Strategi Ini Bersifat Praktis Dan Mudah Direplikasi. Oleh Karena Itu, Regulasi Diri Menjadi Elemen Penting Dalam Desain Pelatihan Public Speaking.

Untuk Memperjelas Alur Pelaksanaan Kegiatan Dan Keterkaitan Antar-Tahap, Rangkaian Hasil Pengabdian Ini Dirangkum Dalam **Gambar 1** Yang Menampilkan Alur Analisis Kebutuhan, Persiapan, Pelaksanaan, Dan Pendampingan. Visualisasi Tersebut Membantu Menunjukkan Bahwa Hasil Yang Diperoleh Merupakan Konsekuensi Dari Proses Yang Dirancang Secara Sistematis Dan Berkelanjutan.

Penyajian Gambar Ini Juga Memudahkan Pembaca Memahami Logika Intervensi Yang Dilakukan. Dengan Demikian, Hasil Empiris Dan Pembahasan Konseptual Dapat Dipahami Sebagai Satu Kesatuan.



Gambar 1. Skema Pelaksanaan

Secara Keseluruhan, Pembahasan Ini Menunjukkan Bahwa Pelatihan Public Speaking Berbasis Praktik Mampu Menjawab Kebutuhan Komunikasi Santri Pesantren Secara Kontekstual. Integrasi Pengalaman Langsung, Pembelajaran Sosial, Dan Regulasi Diri Terbukti Efektif Dalam Menurunkan Kecemasan Berbicara. Temuan Ini Sejalan Dengan Berbagai Hasil Pengabdian Sejenis Di Bidang Pendidikan Komunikasi Yang Menekankan Pentingnya Pendekatan Partisipatif. Dibandingkan Metode Ceramah, Pendekatan Berbasis Pengalaman Memberikan Dampak Yang Lebih Nyata Dan Berkelanjutan. Dengan Demikian, Kegiatan Ini Memperkuat Praktik Pengabdian Masyarakat Sebagai Ruang Penerapan

Teori Komunikasi Pendidikan.

SIMPULAN

Kegiatan Pengabdian Berupa Pelatihan Public Speaking Dan Komunikasi Efektif Bagi Santri Pondok Pesantren Tahfidzul Qur'an Ar-Rahmani Menunjukkan Bahwa Pendekatan Sosialisasi-Pelatihan Partisipatif Dalam Format Singkat Tetap Mampu Menghasilkan Dampak Yang Terukur. Temuan Utama Menjawab Rumusan Masalah Pertama, Yakni Pelatihan Yang Praktis, Aman, Dan Inklusif Dapat Dibangun Melalui Latihan Bertahap Berisiko Rendah, Simulasi Kelompok Kecil, Serta Pendampingan Fasilitator Yang Menekankan Suasana Tidak Menghakimi. Hasil Kegiatan Juga Menjawab Rumusan Masalah Kedua, Karena Santri Memperlihatkan Peningkatan Kepercayaan Diri Dan Kejelasan Penyampaian Melalui Penguatan Struktur Pidato Pembukaan, Isi Dan Penutup, Pengaturan Vokal, Artikulasi, Serta Komunikasi Nonverbal Seperti Postur, Gesture, Dan Kontak Mata. Rumusan Masalah Ketiga Turut Terjawab Melalui Penerapan Teknik Regulasi Diri, Khususnya Pernapasan Perlahan Terarah Dan *Self-Talk* Positif, Yang Membantu Menstabilkan Respons Fisiologis Saat Tampil Dan Memperbaiki Kelancaran Bicara. Selain Itu, Mekanisme Umpan Balik Sejawat Yang Dipandu Terbukti Memperkuat Pembelajaran Kolaboratif, Karena Santri Tidak Hanya Berani Tampil, Tetapi Juga Berani Merespons Dan Memberi Masukan Secara Santun. Secara Keseluruhan, Pelatihan Ini Menegaskan Bahwa Kompetensi Komunikasi Santri Dapat Diperkuat Secara Efektif Bila Proses Belajar Memadukan Pegangan Teknis, Pengalaman Tampil Berulang,

Dukungan Sosial, Dan Regulasi Emosi Dalam Satu Rangkaian Kegiatan Yang Terstruktur.

Saran Tindak Lanjut Yang Paling Relevan Adalah Mengembangkan Pembiasaan Rutin Di Pesantren Agar Dampak Pelatihan Tidak Berhenti Pada Pengalaman Satu Hari. Pesantren Disarankan Mengintegrasikan Latihan Public Speaking Dalam Kegiatan Mingguan Seperti Kultum Singkat, Latihan MC, Atau Sesi Presentasi 2–3 Menit Dengan Rubrik Sederhana, Sehingga Santri Memiliki Ruang Latihan Konsisten Dan Progres Dapat Dipantau. Tim Pengabdian Berikutnya Juga Disarankan Menambah Instrumen Evaluasi Awal–Akhir Yang Ringkas (Misalnya *Checklist* PSA Dan Performa Delivery) Agar Perubahan Keberanian Dan Kualitas Penyampaian Terdokumentasi Lebih Kuat. Untuk Memperluas Implikasi, Pelaksanaan Pelatihan Lanjutan Dapat Menambahkan Variasi Audiens Dan Setting Ruang Secara Bertahap Agar Santri Terbiasa Menghadapi Ukuran Audiens, Jarak, Serta Dinamika Keterlibatan Pendengar. Dari Sisi Penguatan Kapasitas, Pendampingan Dapat Diperluas Dengan Melibatkan Pembina/Ustaz Sebagai Co-Fasilitator Agar Mekanisme Umpan Balik Sejawat Terus Berjalan Setelah Program Selesai. Dengan Langkah Tersebut, Program Serupa Berpeluang Membentuk Budaya Komunikasi Positif Yang Berkelanjutan Sekaligus Menyiapkan Santri Tampil Lebih Percaya Diri Dan Adaptif Di Ruang Publik.

DAFTAR PUSTAKA

- Bartholomay, E. M., & Houlihan, D. (2016). Public Speaking Anxiety Scale: Preliminary Psychometric Data And Scale Validation. *Personality And Individual Differences*, 94(1), 211–215. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.01.014>
- Bentley, J., Rizzuto, R., & Chou, H. (2023). Effects Of Diaphragmatic And Paced Breathing On Anxiety And Stress: A Systematic Review. *Frontiers In Psychology*, 14(1121), 1–14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1121>
- Demir, R., Aksoy, M., & Yilmaz, G. (2025). Validation Of The Public Speaking Anxiety Scale (PSAS) Among Adolescents. *Current Psychology*, 44(3), 2875–2888. <https://doi.org/10.1007/s12144-025-01987-6>
- Edutopia. (2023, June 15). *Teaching Public Speaking Skills In High School*. <https://www.edutopia.org/article/teaching-public-speaking-skills-high-school>
- Floyd, K. (2022). *Interpersonal Communication* (5th Ed.). McGraw-Hill Education.
- García-Monge, A., Ureña-Rodríguez, M., & Navarro, J. (2023). Embodied Communication Strategies For Anxiety Reduction In Public Speaking. *Journal Of Communication Education*, 72(4), 501–516.
- Goleman, D. (2021). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ* (25th Anniversary Ed.). Bantam Books.
- Kahlon, S., Mehta, P., & Sharma, A. (2023). Virtual Reality Exposure Therapy For Public Speaking Anxiety: A Gamified

- Intervention For Adolescents. *Behaviour Research And Therapy*, 165, 104336. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2023.104336>
- Lucas, S. E. (2023). *The Art Of Public Speaking* (13th Ed.). McGraw-Hill Education.
- Luo, H., Wang, Y., & Zhang, J. (2024). Environmental Factors Influencing Public Speaking Anxiety: Audience Size, Room Design, And Engagement. *Journal Of Affective Disorders*, 345, 67–75. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2024.01.045>
- Reith-Hall, E., & Montgomery, C. (2023). Enhancing Communication Skills Through Structured Feedback: Evidence From Adolescent Learners. *Communication Education*, 72(2), 156–172.
- Thornhill-Miller, B., Liu, S., & Tran, V. (2023). Communication As A 21st-Century Learning Competency. *Npj Science Of Learning*, 8(15), 1–9. <https://doi.org/10.1038/s41539-023-00174-3>
- Ureña-Rodríguez, M., García-Monge, A., & Navarro, J. (2025). Peer Feedback And Guided Reflection Improve Students' Public Speaking Self-Efficacy. *Teaching And Teacher Education*, 135, 104366. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2025.104366>