

PROGRAM COACHING CLINIC UNTUK MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI TERHADAP KECEMASAN BERBICARA SANTRI MTA DARUL FALAH SELANGOR

Azkiyatun Danifatussunah¹, Ghifari Nabhan², dan Erna Wijayanti³

¹Jurusan Pendidikan Fisika, UIN Walisongo

²Jurusan Pendidikan Kimia, UIN Walisongo

³Jurusan Biologi, UIN Walisongo

*email penulis korespondensi: azkiyahefendi@gmail.com

<https://doi.org/10.24071/aa.v7i1.7145>

diterima 5 September 2023; diterbitkan 8 April 2024

Abstract

Public speaking skills still need to be wholly owned by students. This reluctance to appear publicly is due to low self-confidence and minimal mastery of public speaking techniques. This inability causes communication that should be effective to be degraded. There often needs to be more clarity in communication in public. These misconceptions are documented and spread all over the web. Santri also becomes vulnerable to acts of bullying or bullying in cyberspace. This Community Service activity by the UIN Walisongo International KKN team, held at Ma'had Tahfiz Darul Falah Selangor, aims to assist students at the ma'had. Hence, they have good public speaking skills using the coaching clinic method. The results of this activity indicated that students who initially had low public speaking skills experienced an increase in their public speaking skills following the mentoring activities for learning to speak in public. This is indicated by students' positive responses while participating in the action, and the questionnaire results related to students' perceptions of the activity.

Kata Kunci: coaching clinic, community service, public speaking

PENDAHULUAN

Kemampuan berbicara di depan umum menjadi tantangan bagi semua kalangan, terutama di sektor ketenagakerjaan dan pendidikan. Khusus untuk siswa sekolah atau santri, kemampuan berbicara di depan umum merupakan keterampilan dasar yang penting untuk mereka miliki. Berdasarkan penelitian Herbein et al., (2018) kemampuan berbicara di depan umum merupakan kemampuan yang sudah dibutuhkan sejak siswa duduk di bangku sekolah dasar dan kesadaran mengenai kemampuan ini telah meningkat pesat berdasarkan (Ginkel et al., 2015). Namun yang mengejutkan adalah kemampuan ini jarang mendapat perhatian baik dari sistem pendidikan nasional maupun lingkungan sekolah atau pesantren pada umumnya.

Menurut Rahayu et., al (2022) lebih lanjut dalam berbicara di depan umum bagi siswa sekolah dasar sudah ada tuntutan siswa untuk berbicara di depan umum. Misalnya ketika santri diminta untuk mempresentasikan informasi di depan kelas atau diminta untuk mempresentasikan materi pelajaran. Kegiatan seperti ini memang dilakukan dengan tujuan untuk mendukung 'pembelajaran aktif' atau 'student centered learning', yaitu pembelajaran yang menitikberatkan pada aktivitas santri. Sistem pembelajaran 'aktif belajar' dan 'berpusat pada santri' memang terbukti meningkatkan kemampuan berpikir kritis. Namun kendalanya adalah kesiapan santri untuk aktif adalah tanggung jawab guru dan pembuat kurikulum bahwa santri tidak hanya diminta untuk aktif, tetapi juga diajarkan keterampilan atau bagaimana menjadi aktif. Tentunya dengan pelatihan umum dan pendampingan yang intensif diharapkan dapat menjadikan santri aktif, percaya diri dalam aktualisasi diri dalam belajar.

Humprey et al., (2018) mengusulkan format pelatihan berbicara di depan umum berdasarkan enam tahap: 1) mendefinisikan tujuan, 2) menentukan apa yang harus dilakukan, 3) melakukan studi percontohan, 4) menilai pelaksanaan studi percontohan, 5) menilai efektivitas program, dan 6) peningkatan program. Meylina



(2022) juga telah melaksanakan pelatihan public speaking bagi remaja melalui 3 tahapan yaitu; tahap pemberian materi, tahap diskusi, dan tahap praktek. Dengan demikian program Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) Kuliah Kerja Nyata (KKN) UIN Walisongo Semarang ini telah menentukan tahapan pelaksanaan pelatihan yang serupa yang akan diilustrasikan pada metode pengabdian (Gambar 1).

Kemampuan Public Speaking termasuk dalam pertunjukan sehingga untuk dapat berbicara di depan umum setidaknya seseorang harus memiliki pengetahuan bahasa (Rahayu et al., 2022). Selain itu, pembicara harus memiliki ide atau gagasan, narasi, dan tindakan tentang cara mengungkapkan ide di depan umum. Marinho dan Ferreira (2017) menyatakan bahwa berdasarkan penelitian mereka, 63,9% siswa responden pada penelitian mereka takut untuk berbicara di depan umum. Menurut Muljanto (2019), ada beberapa faktor yang membuat seseorang merasa takut untuk berbicara di depan umum:

1. Takut gagal
Seseorang akan takut untuk berbicara di depan umum ketika mereka takut melakukan kesalahan. Kesalahan tersebut dapat berupa kesalahan dalam berbicara atau dalam berperilaku ketika berbicara di depan umum.
2. Tidak percaya diri
Ketika seseorang merasa tidak aman, mereka akan merasa bahwa mereka tidak dapat berbicara di depan umum.
3. Traumatis
Ada juga tipe orang yang memiliki rasa trauma karena sebelumnya pernah gagal saat berbicara atau berhadapan dengan banyak orang sehingga menimbulkan rasa trauma tersendiri saat diminta kembali berbicara di depan umum.
4. Takut dihakimi atau dihakimi
Memiliki ketakutan bahwa orang lain akan menilai dia secara negatif ketika berbicara di depan umum, atau takut orang lain akan membicarakan dia atau pendapatnya.
5. Terlalu perfeksionis
Keinginan untuk menjadi sempurna sangat baik. Namun, jika kesempurnaan yang diinginkan melebihi batasnya, itu akan berdampak negatif.
6. Takut keramaian
Fobia melihat orang juga bisa membuat merasa tidak berani tampil di depan umum. Ia akan merasa tidak nyaman atau minder ketika berbicara di depan banyak orang, apalagi jika orang tersebut adalah orang asing yang tidak ia kenal.
7. Kurang persiapan
Persiapan yang kurang optimal dapat membuat orang merasa tidak siap untuk berbicara di depan umum.
8. Stress
Bagi sebagian orang, mereka akan merasa stres jika harus berbicara di depan umum. Hal ini ditandai dengan keringat dingin, tangan gemetar, dan pikiran kacau.
9. Kosong
Seringkali, ketika seseorang merasa stres, maka apa yang telah mereka persiapkan tiba-tiba menghilang sehingga tidak tahu apa yang harus dilakukan atau dibicarakan ketika berbicara di depan umum.

Hasil observasi awal di Ma'had Tahfiz Al-Qur'an Darul Falah Selangor didapati bahwa tingkat public speaking santri tergolong rendah. Permasalahan ini mendorong tim KKN UIN Walisongo Semarang untuk membantu santri-santri meningkatkan kemampuan khususnya dalam hal public speaking. Dengan meningkatnya kemampuan komunikasi, maka dapat pula meningkatkan daya saing lulusan terbaik. Orang dengan tingkat kemahiran komunikasi yang tinggi juga dapat berkolaborasi, ditambah dengan banyak memungkinkan orang untuk memperluas wawasan dan menerima informasi yang lebih luas.

Tujuan program pengabdian ini adalah untuk meningkatkan kemampuan yang mumpuni dan melatih kepercayaan diri anak berbicara di depan umum diharapkan dapat memotivasi mereka untuk selalu semangat dalam belajar dan berani berkomunikasi di depan khalayak luas. Untuk itu, penelitian ini sangat penting dilakukan dengan tujuan meningkatkan, mengasah kemampuan berbicara di depan umum. Sehingga diharapkan generasi ini tidak hanya tumbuh menjadi generasi yang cerdas dalam memahami Al-Qur'an tetapi juga menjadi generasi emas yang membanggakan.

METODE PELAKSANAAN

Tim pengabdian masyarakat KKN Internasional Malaysia UIN Walisongo mengadakan pelatihan public speaking dan memberikan pembinaan atau coaching clinic secara intensif hingga para santri siap untuk memberikan penampilan public speaking. Pelatihan ini dilaksanakan selama 2 minggu mulai tanggal 17 – 28 Juli 2023 di Ma'had Tahfiz Al-Qur'an Darul Falah Selangor. Pelatihan ini akan memberikan teknik dasar berbicara di depan umum seperti postur atau cara berdiri dan menggunakan gerakan tubuh serta teknik lainnya seperti memilih materi yang akan disampaikan dan mengaturnya dalam struktur yang baik.

Sebelum melaksanakan coaching clinic tim KKN UIN Walisongo mengadakan survei dengan mewawancarai beberapa santri sebagai sampel untuk mengetahui pengetahuan tentang pentingnya public speaking. Adapun pertanyaan yang diberikan yaitu:

1. Apakah kalian suka merespon sesuatu dengan berbicara?
2. Apakah public speaking merupakan hal yang menegangkan (menakutkan) untuk dilakukan didepan umum?
3. Apakah public speaking membutuhkan banyak kosa kata untuk memulainya?
4. Apakah public speaking membutuhkan waktu lama untuk memulainya (persiapan)?
5. Public speaking membutuhkan bakat?
6. Public speaking adalah seni ilmu pengetahuan mengenai komunikasi lisan yang efektif dengan para pendengarnya?
7. Public speaking adalah berbicara tanpa bantuan naskah atau garis besar, mengandalkan ingatan atau penguasaan materi saat di podium?

Setelah melihat hasil dari wawancara (pre-test) dengan melihat hasil wawancara tersebut, maka dilaksanakan coaching clinic dengan sebaik mungkin untuk menghasilkan hasil yang memuaskan.

Coaching clinic merupakan program intensif yang akan dilaksanakan dalam pengabdian masyarakat ini. Tim KKN Internasional Malaysia UIN Walisongo akan membagi kelompok belajar di coaching clinic ini agar santri bisa fokus pada coach dan trainer serta mentor bisa fokus mempersiapkan santrinya untuk bisa berbicara di depan umum. Mahasiswa akan menjadi supervisor dan akan berperan sebagai trainer yang membimbing persiapan santri sebagai pembicara secara intensif. Dengan demikian, diharapkan mereka lebih fokus dan percaya diri sebagai pembicara public. Setelah Coaching Clinic dilaksanakan, pengabdian ini juga menjadi wadah bagi santri-santri untuk berekspresi dan unjuk kemampuan berbicara di depan umum.

Setelah permasalahan yang dihadapi mitra teridentifikasi, maka dilakukan skema kerangka rencana yang akan dilakukan dalam memberikan solusi atau pemecahan masalah. Kerangka pemecahan masalah dapat dilihat pada Gambar 1 sebagai berikut. S



Gambar 1. Kerangka pemecahan masalah

Setelah dilaksanakan coaching clinic, dilakukan post-test untuk mengukur hasil kinerja tim KKN UIN Walisongo apakah berpengaruh atau tidak dalam melaksanakan coaching clinic. Adapun pertanyaan yang diberikan pada post-test yaitu:

1. Apa yang dimaksud dengan public speaking menurut Anda?
2. Seberapa sering Anda berbicara di depan umum dalam setahun terakhir?
3. Bagaimana Anda biasanya mempersiapkan diri sebelum berbicara di depan umum?
4. Apa yang menjadi tantangan terbesar bagi Anda ketika berbicara di depan umum?

5. Jika Anda diberi kesempatan untuk berbicara di depan sebuah kelompok besar, bagaimana Anda akan mencoba untuk mengatasi rasa gugup atau nervousness?
6. Bagaimana Anda menilai kemampuan komunikasi lisan Anda pada skala 1 hingga 10? Jelaskan alasannya!
7. Apa strategi yang akan Anda gunakan untuk memastikan audiens Anda tertarik dan terlibat dalam presentasi Anda?

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa santri pada dasarnya memiliki tingkat kepercayaan diri yang baik. Hal ini terlihat dalam aktivitas pelatihan public speaking melalui coaching clinic dimana santri merasa percaya diri dalam memberikan pendapatnya, bertanya ketika diskusi, dan memberikan sanggahan. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan, diperoleh informasi bahwa yang sering menyebabkan santri mengalami kecemasan ketika berbicara didepan umum yaitu karena faktor internal, yaitu faktor dari dalam diri sendiri dengan adanya pikiran negatif seperti takut salah, malu, belum terbiasa, topik yang belum dikuasai, serta takut tidak mampu menyampaikan materi dengan baik. Pikiran negatif muncul karena belum terbiasa untuk tampil didepan umum sehingga menyebabkan kurang nyaman saat berbicara dan membuat santri mengalami kecemasan berbicara. Pemikiran Negatif yang muncul berdampak langsung pada kecemasan yang memunculkan asumsi yang ia ciptakan sendiri dan belum terbukti kebenarannya (Wahidah & Adam, 2019). Pelatihan ini ditunjukkan untuk memunculkan kepercayaan diri dan membantu mengurangi kecemasan ketika berbicara di tempat umum. Kegiatan coaching clinic disajikan pada Gambar 2.



Gambar 2. Kegiatan *Coaching Clinic*

Kegiatan coaching clinic dilaksanakan selama 2 minggu secara offline dengan pembelajaran intensive, kelas coaching clinic dilaksanakan siang dan malam. Kegiatan difokuskan kepada santri supaya mereka memiliki kemampuan untuk berbicara didepan umum.



Gambar 3. Kelompok kecil *Coaching Clinic*

Kegiatan coaching clinic ini dibagi kedalam beberapa kelompok kecil (disajikan pada Gambar 3) untuk memfokuskan santri supaya lebih aktif dan dapat dipantau secara intensif. Santri juga dapat bereksresi lebih dalam kelompok kecil ketika belum mampu menyampaikan dalam forum besar. Coaching clinic ini diharapkan bisa menjadi jalan celah para santri mengasah mental dalam berbicara. Tim KKN Internasional UIN Walisongo mengusahakan dengan sangat baik mungkin untuk tercapainya goals yang baik. Jadwal

kegiatan coaching clinic dilakukan selama seminggu sekali selama 2 minggu setiap hari senin sore. Pertemuan pertama membahas materi tentang pengenalan public speaking yang baik dengan dibantu mentor yang berasal dari para anggota KKN Internasional Malaysia. Materi pertemuan ini mencakup dasar dasar public speaking meliputi; definisi public speaking, tujuan public speaking, perbedaan public speaking dengan conversation, metode public speaking, dan persiapan memulai public speaking (Prihatiningsih, Setiadarma and Maliki, 2022). Tujuan diberikannya dasar dasar public speaking agar para santri dapat mengenal dan memahami public speaking sebelum memulai tampil di khalayak umum. Pertemuan kedua membahas materi tentang penguatan public speaking dan mengenai nervous. Materi mengenai nervous membahas tentang definisi nervous, penyebab munculnya rasa nervous, gejala-gejala yang menyebabkan nervous dan cara mengatasi rasa nervous ketika public speaking. Di akhir pertemuan ini, tim KKN Internasional UIN Walisongo menyusun kegiatan akhir yaitu performance day untuk melihat hasil goals dari santri-santri Ma'had Tahfiz Darul Falah Selangor. Performance day (disajikan pada Gambar 4.) dibuat satu hari dengan para santri melakukan pidato pendek dengan durasi 7 menit setiap santrinya.

Hasil yang didapatkan setelah program coaching clinic adalah banyak santri yang sudah memiliki kepercayaan diri untuk tampil berpidato. Berdasarkan hasil pengamatan yang diperoleh bahwa 15 dari 20 santri yang tampil memperagakan atau melakukan pidato di depan umum lebih percaya diri. Hasil penilaian ini didasarkan pada kompetensi santri dalam menyajikan materi dalam melakukan public speaking, menguasai panggung, keinteraktifan dalam melakukan public speaking dan ketenangan dalam public speaking. Berdasarkan data kuesioner, seluruh peserta telah memahami materi public speaking dengan baik dan 75 % santri menerima manfaat dari program public speaking dengan indikator meningkatnya kepercayaan diri ketika tampil didepan umum dan keterampilan menguasai panggung dengan baik.



Gambar 4. *Performance day*

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat tim KKN Internasional UIN Walisongo ini mendapat respon yang baik dari masyarakat, khususnya para santri dan orang tua mereka. Meskipun ada beberapa kendala yang ditemui selama kegiatan berlangsung seperti perbedaan kosa kata bahasa (Indonesia dan melayu) antara anggota KKN dengan peserta, namun semangat santri dan dorongan dari orang tua sangat membantu panitia dalam melaksanakan pengabdian. Kegiatan pengabdian ini dinilai berkontribusi dalam mengembangkan kemampuan berbicara di depan umum dan meningkatkan tingkat kepercayaan diri santri dalam berbicara dan public speaking. Lebih lanjut, kegiatan ini diharapkan dapat dilakukan secara berkelanjutan di masa mendatang sehingga dapat dicapai pelatihan public speaking secara holistic atau menyeluruh.

Ucapan Terimakasih

Terima kasih kepada pihak terkait penelitian ini, kepada LPPM Uin Walisongo yang telah memfasilitasi seluruh kegiatan dan penelitian ini dan juga kepada Erna Wijayanti, M.Pd selaku Dosen Pembimbing Lapangan (DPL).

DAFTAR REFERENSI

- Ginkel, S.V., Gulikers, J., Biemans, H., & Mulder, M. (2015). Towards a set of design principles for developing oral presentation competence: A synthesis of research in higher education. *Educational Research Review*, 14, 62–80. <https://doi.org/10.1016/j.edurev.2015.02.002>
- Herbein, E., Golle, J., Tibus, M., Schiefer, J., Trautwein, U., & Zettler, I. (2018). Fostering elementary school children's public speaking skills: A randomized controlled trial. *Learning and Instruction*, 55, 158–168. <https://doi.org/10.1016/j.learninstruc.2017.10.008>
- Humphrey, N., Lendrum, A., Ashworth, E., Frearson, K., Buck, R., & Keer, K. (2018). *Implementation and process evaluation (IPE) for interventions in education settings: A synthesis of the literature*. London: Education Endowment Foundation.
- Marinho, A. C. F., de Medeiros, A. M., Gama, A. C. C., & Teixeira, L. C. (2017). Fear of public speaking: Perception of college students and correlates. *Journal of voice*, 31(1), 127–e7. <https://doi.org/10.1016/j.jvoice.2015.12.012>
- Meylina, M. (2022). Pelatihan public speaking berbahasa Inggris bagi kaum milenial di kota Padang. *Jurnal Pustaka Mitra (Pusat Akses Kajian Mengabdikan Terhadap Masyarakat)*, 2(2), 139–145. <https://doi.org/10.55382/jurnalpustakamitra.v2i2.207>
- Muljanto, M. A. (2019). Mengatasi rasa takut dan tidak percaya diri dalam public. Retrieved from <https://bppk.kemenkeu.go.id/content/berita/balai-diklat-keuangan-pekanbaru-mengatasi-rasa-takut-dan-tidak-percaya-diri-dalam-public-speaking-2019-11-05-f194bb70/>
- Prihatiningsih, W., Setiadarma, A., & Maliki, M. (2022). Pelatihan dan implementasi public speaking di kalangan siswa SMA. *Ikra-Ith Abdimas*, 6(2), 183–192. <https://doi.org/10.37817/ikra-ithabdimas.v6i2.2426>
- Rahayu, D., Aziez, S., & Sagimin, E. M. (2022). Mencintai budaya Indonesia melalui pelatihan berbicara didepan umum untuk siswa SD di Pamulang. *Jurnal Pustaka Mitra*, 2(3), 170–180. <https://doi.org/10.55382/jurnalpustakamitra.v2i3.262>
- Wahidah, F., & Adam, P. (2019). Cognitive behavior therapy untuk mengubah pikiran negatif dan kecemasan pada remaja. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 3(2), 57-69. <https://doi.org/10.23917/indigenous.v3i2.6826>