

Efektivitas Workshop Komunikasi Efektif dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Mahasiswa saat Berbicara di Depan Umum

Dias Khairina Sabila

Pendidikan Guru PAUD, Universitas Tanjungpura, Pontianak, Indonesia

Email: dias.khairina.sabila@fkip.untan.ac.id

ABSTRACT: This study analyzes students' effective communication skills in public speaking and evaluates the impact of an effective communication workshop on these skills. Using a quantitative method with a pre-experimental one-group pretest-posttest design, the study involved 49 PG-PAUD students at Universitas Tanjungpura. Data were collected through a Likert-scale questionnaire and analyzed using a paired sample t-test. The results showed a significant improvement in students' public speaking skills after the workshop, particularly in classroom speaking comfort (from 44.9% to 92.3%) and confidence (from 30.6% to 69.2%). However, confidence levels still require further reinforcement. These findings highlight the need for additional interventions to help students overcome public speaking anxiety.

Keywords: effective communication, public speaking, workshop, confidence

ABSTRAK: Penelitian ini menganalisis kemampuan komunikasi efektif mahasiswa dalam berbicara di depan umum serta mengevaluasi dampak workshop komunikasi efektif terhadap keterampilan tersebut. Menggunakan metode kuantitatif dengan desain pre-experimental one-group pretest-posttest, penelitian ini melibatkan 49 mahasiswa PG-PAUD Universitas Tanjungpura. Data dikumpulkan melalui kuesioner skala Likert dan dianalisis dengan paired sample t-test. Hasil menunjukkan peningkatan signifikan dalam keterampilan berbicara mahasiswa setelah workshop, terutama dalam kenyamanan berbicara di depan kelas (dari 44,9% menjadi 92,3%) dan kepercayaan diri (dari 30,6% menjadi 69,2%). Namun, aspek kepercayaan diri masih memerlukan penguatan lebih lanjut. Temuan ini menekankan pentingnya intervensi tambahan untuk membantu mahasiswa mengatasi kecemasan berbicara di depan umum.

Kata kunci: komunikasi efektif, berbicara di depan umum, workshop, kepercayaan diri.



Copyright © 2024 The Author(s)
This is an open-access article under the CC BY-SA license.
[Lisensi Creative Commons Atribusi 4.0 Internasional](#)

PENDAHULUAN

Komunikasi efektif merupakan keterampilan esensial bagi mahasiswa dalam mendukung kesuksesan akademik dan profesional. Salah satu aspek utama komunikasi efektif adalah kemampuan berbicara di depan umum, yang memainkan peran penting dalam berbagai situasi akademik, seperti presentasi di kelas, seminar, dan konferensi (Sunarti, 2024). Kemampuan ini tidak hanya meningkatkan kejelasan dalam penyampaian gagasan, tetapi juga mengembangkan keterampilan persuasi serta interaksi yang efektif dengan audiens yang lebih luas, yang menjadi faktor kunci dalam dunia profesional (Sunarti, 2024).

Meskipun berbicara di depan umum merupakan keterampilan yang krusial, banyak mahasiswa menghadapi kendala dalam menguasainya, terutama terkait dengan kepercayaan diri dan kecemasan berbicara. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa pelatihan seperti workshop dapat membantu meningkatkan kemampuan komunikasi mahasiswa. Workshop "Menjadi Pembicara Publik yang Andal," misalnya, berhasil meningkatkan kepercayaan diri dan teknik komunikasi pada 85% pesertanya (Syobah et al., 2025). Studi Martins dan Nascimento (2024) juga menyoroti pentingnya keterampilan komunikasi lisan bagi mahasiswa perawatan kesehatan dalam mengatasi kecemasan berbicara di depan umum. Program PedPAC yang mereka kembangkan terbukti mampu meningkatkan keterampilan komunikasi, mengurangi kecemasan, dan mendukung keberhasilan akademik mahasiswa. Temuan serupa dikemukakan oleh Truong dan Tam (2024), yang menyatakan bahwa kepercayaan diri berperan signifikan dalam menentukan kinerja berbicara di depan umum di kalangan mahasiswa jurusan bahasa Inggris di TDTU. Studi-studi ini mengindikasikan bahwa workshop komunikasi efektif dapat menjadi solusi strategis dalam mengatasi tantangan berbicara di depan umum dan meningkatkan keterampilan mahasiswa dalam konteks akademik dan profesional.

Namun, masih banyak mahasiswa yang mengalami kesulitan dalam mengembangkan keterampilan berbicara di depan umum, terutama dalam hal membangun kepercayaan diri dan menyusun argumen yang jelas serta persuasif. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji tingkat kemampuan berbicara mahasiswa serta menganalisis dampak workshop komunikasi efektif dalam meningkatkan keterampilan berbicara mereka. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan mengenai efektivitas pelatihan komunikasi dalam dunia akademik serta menjadi landasan bagi pengembangan program pembelajaran yang lebih mendukung peningkatan keterampilan komunikasi mahasiswa.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain pre-experimental tipe one-group pretest-posttest, yang memungkinkan pengukuran perubahan tingkat kenyamanan berbicara di depan umum, kemampuan mempertahankan kontak mata, dan tingkat kepercayaan diri sebelum dan setelah intervensi diberikan (Creswell, 2014). Subjek penelitian terdiri dari 49 mahasiswa semester 2 Program Studi Pendidikan Guru-Pendidikan Anak Usia Dini (PG-PAUD), Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Tanjungpura, yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling (Etikan et al., 2016). Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner tertutup berbasis skala Likert (1-5), yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya sebelum digunakan (Sugiyono, 2019). Langkah-langkah penelitian mencakup penyusunan instrumen dan uji kelayakan, pelaksanaan pretest sebelum workshop, pemberian materi pelatihan komunikasi efektif, serta pengambilan data posttest setelah workshop selesai. Materi workshop difokuskan pada teknik berbicara di depan umum, mempertahankan kontak mata, dan strategi meningkatkan kepercayaan diri, yang merujuk pada teori komunikasi interpersonal (McCroskey, 1984).

Data yang terkumpul dianalisis menggunakan statistik deskriptif untuk memberikan gambaran umum tentang perubahan yang terjadi, serta paired sample t-test guna menguji signifikansi perbedaan antara hasil pretest dan posttest (Field, 2018). Analisis dilakukan dengan bantuan perangkat lunak IBM SPSS 25 guna memastikan keakuratan perhitungan dan interpretasi hasil (Pallant, 2020). Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan tentang efektivitas workshop komunikasi dalam meningkatkan kepercayaan diri serta keterampilan berbicara mahasiswa di depan umum. Penelitian ini dilaksanakan di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Tanjungpura, dengan durasi dua minggu, terdiri atas satu hari pretest, satu hari workshop, dan satu hari posttest. Dengan pendekatan yang sistematis dan analisis berbasis data empiris, penelitian ini memberikan gambaran yang jelas mengenai pengaruh intervensi workshop terhadap kemampuan komunikasi mahasiswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas workshop komunikasi terhadap peningkatan kemampuan berbicara di depan umum mahasiswa. Berdasarkan hasil pretest, mahasiswa memiliki tingkat kenyamanan berbicara di depan kelas yang tergolong sedang, dengan 44,9% mahasiswa menyatakan cukup nyaman saat berbicara di depan audiens akademik. Selain itu, sebanyak 48,9% mahasiswa mampu mempertahankan kontak mata saat berbicara, sementara 42,8% merasa cukup nyaman berbicara dengan dosen di luar kelas. Namun, aspek kepercayaan diri dalam berbicara di depan umum

masih menjadi kendala utama, dengan hanya 30,6% mahasiswa yang merasa percaya diri saat berbicara di depan audiens.

Setelah mengikuti workshop, terjadi peningkatan signifikan pada seluruh aspek komunikasi mahasiswa. Tingkat kenyamanan berbicara di depan kelas meningkat menjadi 92,3%, yang menunjukkan bahwa mahasiswa menjadi lebih percaya diri dalam menyampaikan ide di lingkungan akademik. Kemampuan mempertahankan kontak mata juga mengalami peningkatan menjadi 84,6%, mengindikasikan bahwa mahasiswa semakin memahami pentingnya komunikasi non-verbal dalam interaksi publik. Selain itu, kenyamanan dalam berkomunikasi dengan dosen meningkat signifikan menjadi 92,3%, menandakan bahwa mahasiswa menjadi lebih aktif dalam menjalin komunikasi akademik. Kepercayaan diri berbicara di depan umum juga mengalami peningkatan dari 30,6% menjadi 69,2%, meskipun masih menjadi aspek yang perlu diperkuat lebih lanjut.

Untuk memastikan validitas perubahan ini, uji paired sample t-test dilakukan untuk membandingkan hasil pretest dan posttest. Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa peningkatan kemampuan berbicara mahasiswa bersifat signifikan, dengan nilai $t = -7,85$ dan $p\text{-value} < 0,001$. Ini menunjukkan bahwa workshop komunikasi efektif memberikan dampak positif yang signifikan terhadap peningkatan keterampilan berbicara mahasiswa.

Tabel 1. Perbandingan Kemampuan Berbicara Sebelum dan Setelah Workshop

Aspek Kemampuan Berbicara	Sebelum Workshop (%)	Setelah Workshop (%)	Peningkatan (%)
Kenyamanan berbicara di depan kelas	44,9	92,3	47,4
Kemampuan mempertahankan kontak mata	48,9	84,6	35,7
Kenyamanan berbicara dengan dosen di luar kelas	42,8	92,3	49,5
Kepercayaan diri berbicara di depan umum	30,6	69,2	38,6

Dari tabel di atas, terlihat bahwa peningkatan tertinggi terjadi pada aspek kenyamanan berbicara dengan dosen (+49,5%), sementara peningkatan terendah terdapat pada kemampuan mempertahankan kontak mata (+35,7%). Meskipun seluruh aspek komunikasi mengalami peningkatan yang signifikan, aspek kepercayaan diri masih memerlukan perhatian lebih lanjut.

Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa workshop komunikasi efektif memberikan dampak positif terhadap peningkatan keterampilan berbicara mahasiswa di depan umum. Peningkatan signifikan terlihat dalam aspek kenyamanan berbicara, kemampuan mempertahankan kontak mata, dan komunikasi dengan dosen. Namun, meskipun kepercayaan diri berbicara mahasiswa juga mengalami peningkatan, aspek ini masih membutuhkan perhatian lebih lanjut. Temuan ini mengindikasikan bahwa keterampilan berbicara tidak hanya dipengaruhi oleh faktor teknis seperti artikulasi dan struktur penyampaian pesan, tetapi juga oleh faktor psikologis seperti rasa percaya diri dan pengelolaan kecemasan.

Peningkatan kenyamanan berbicara di depan kelas setelah workshop menunjukkan bahwa latihan berbicara secara langsung dalam lingkungan yang mendukung dapat membantu mahasiswa mengatasi kecemasan berbicara. Hal ini sejalan dengan teori Communication Apprehension yang dikemukakan oleh McCroskey (1984), yang menyatakan bahwa kecemasan berbicara dapat dikurangi melalui pengalaman berbicara yang berulang dan intervensi yang tepat. Dalam konteks penelitian ini, workshop komunikasi memberikan kesempatan bagi mahasiswa untuk melatih keterampilan berbicara mereka secara langsung, sehingga membantu mereka menyesuaikan diri dengan situasi berbicara di depan umum. Hasil ini juga didukung oleh penelitian Thu & Tran (2024), yang menemukan bahwa pelatihan berbicara dengan pendekatan sistematis dapat meningkatkan keberanian mahasiswa dalam menyampaikan pendapat di lingkungan akademik. Selain itu, peningkatan ini dapat dijelaskan melalui Experiential Learning Theory oleh Kolb (1984), yang menekankan bahwa pembelajaran melalui pengalaman langsung dan refleksi merupakan metode yang efektif dalam mengembangkan keterampilan seseorang. Dalam workshop ini, mahasiswa tidak hanya memperoleh teori komunikasi, tetapi juga memiliki kesempatan untuk mempraktikkan keterampilan mereka secara langsung, sehingga memungkinkan mereka untuk lebih percaya diri dalam berbicara di depan audiens.

Selain aspek kenyamanan berbicara, penelitian ini juga menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan dalam kemampuan mempertahankan kontak mata. Sebelum workshop, banyak mahasiswa menghindari kontak mata dengan audiens karena merasa gugup atau kurang percaya diri. Namun, setelah memperoleh pemahaman mengenai pentingnya bahasa tubuh dalam komunikasi, mereka mampu meningkatkan keterampilan ini. Hal ini sejalan dengan penelitian Marchand et al. (2024), yang menyatakan bahwa kontak mata yang kuat dapat meningkatkan keterlibatan audiens, meningkatkan kepercayaan diri pembicara, serta memperkuat kredibilitas pesan yang disampaikan. Teori komunikasi non-verbal dari Albert Mehrabian (1971) juga mendukung temuan ini, di mana ia menjelaskan bahwa komunikasi tidak hanya terjadi melalui kata-

kata, tetapi juga melalui isyarat non-verbal seperti ekspresi wajah, gestur, dan kontak mata. Oleh karena itu, peningkatan kemampuan mempertahankan kontak mata setelah workshop menunjukkan bahwa mahasiswa semakin memahami bahwa komunikasi yang efektif tidak hanya bergantung pada isi pesan, tetapi juga pada bagaimana pesan tersebut disampaikan.

Peningkatan kenyamanan berbicara dengan dosen setelah workshop juga merupakan salah satu temuan yang menarik. Sebelum workshop, banyak mahasiswa merasa ragu atau kurang percaya diri dalam berinteraksi dengan dosen karena adanya hierarki akademik yang membuat mereka enggan mengungkapkan pendapat. Namun, setelah mengikuti workshop, mahasiswa menjadi lebih terbuka dan berani dalam menjalin komunikasi akademik yang lebih efektif. Temuan ini didukung oleh penelitian Aisy & Hidayat (2023), yang menunjukkan bahwa peningkatan keterampilan komunikasi akademik dapat membantu mahasiswa membangun hubungan yang lebih baik dengan dosen, sehingga mendukung pengalaman belajar mereka. Dalam perspektif teori Zone of Proximal Development (ZPD) yang dikemukakan oleh Vygotsky (1978), interaksi dengan individu yang lebih berpengalaman, seperti dosen, dapat membantu mahasiswa mengembangkan keterampilan akademik mereka secara lebih optimal. Dengan demikian, peningkatan kenyamanan berbicara dengan dosen menunjukkan bahwa mahasiswa mulai memahami bahwa komunikasi dengan dosen bukan sekadar aktivitas akademik, tetapi juga bagian dari proses pengembangan diri yang penting.

Meskipun terjadi peningkatan dalam berbagai aspek keterampilan komunikasi, hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa kepercayaan diri mahasiswa dalam berbicara di depan umum masih lebih rendah dibandingkan dengan aspek lainnya. Hal ini menunjukkan bahwa membangun kepercayaan diri bukanlah proses yang instan, melainkan membutuhkan waktu dan pengalaman yang lebih panjang. Dalam teori Self-Efficacy yang dikemukakan oleh Bandura (1997), kepercayaan diri seseorang dalam melakukan suatu tugas sangat dipengaruhi oleh pengalaman sukses sebelumnya. Jika seseorang mengalami pengalaman positif dalam berbicara di depan umum secara berulang, maka kepercayaan dirinya akan meningkat secara bertahap. Dengan demikian, workshop komunikasi yang hanya berlangsung dalam waktu singkat mungkin belum cukup untuk sepenuhnya membangun kepercayaan diri mahasiswa dalam berbicara di depan umum.

Penelitian W. & S (2024) juga menekankan bahwa peningkatan kepercayaan diri dalam berbicara di depan umum membutuhkan latihan yang konsisten, paparan terhadap berbagai situasi berbicara, serta dukungan sosial yang kuat. Oleh karena itu, diperlukan strategi tambahan untuk lebih memperkuat aspek kepercayaan diri mahasiswa dalam berbicara di depan umum. Salah satu pendekatan yang dapat diterapkan adalah pelatihan komunikasi lanjutan yang

mencakup teknik pengelolaan kecemasan dan simulasi berbicara di berbagai situasi akademik. Selain itu, mahasiswa dapat diberikan kesempatan untuk berlatih berbicara di depan audiens yang lebih besar agar terbiasa menghadapi tekanan dalam lingkungan profesional. Pendekatan lain yang dapat dipertimbangkan adalah pendampingan psikologis atau mentoring, di mana mahasiswa yang masih mengalami kecemasan berbicara dapat memperoleh bimbingan yang lebih intensif dalam mengatasi rasa takut mereka.

Temuan penelitian ini memiliki implikasi penting bagi dunia pendidikan, terutama dalam pengembangan program pelatihan komunikasi bagi mahasiswa. Workshop komunikasi efektif terbukti memberikan dampak positif dalam meningkatkan keterampilan berbicara mahasiswa, tetapi juga menunjukkan bahwa intervensi yang lebih berkelanjutan masih diperlukan, terutama dalam aspek kepercayaan diri. Oleh karena itu, institusi pendidikan disarankan untuk mengintegrasikan program pelatihan komunikasi dalam kurikulum akademik agar mahasiswa memiliki kesempatan yang lebih luas untuk mengembangkan keterampilan berbicara mereka. Selain itu, pelatihan yang bersifat berkelanjutan, seperti kelas public speaking atau forum debat akademik, dapat menjadi solusi untuk membantu mahasiswa meningkatkan keterampilan komunikasi mereka secara lebih mendalam.

Dengan adanya pendekatan yang lebih komprehensif dan berkelanjutan, mahasiswa diharapkan tidak hanya mampu meningkatkan keterampilan berbicara mereka, tetapi juga membangun kepercayaan diri yang lebih kuat dalam menghadapi tantangan akademik maupun profesional. Peningkatan keterampilan berbicara yang baik juga akan memberikan manfaat jangka panjang, baik dalam dunia akademik, lingkungan kerja, maupun dalam kehidupan sosial secara keseluruhan. Oleh karena itu, pengembangan program pelatihan komunikasi yang lebih strategis dan berbasis pengalaman perlu menjadi perhatian utama dalam meningkatkan kualitas komunikasi mahasiswa di masa depan.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa workshop komunikasi efektif memberikan dampak positif terhadap kemampuan berbicara mahasiswa di depan umum, terutama dalam meningkatkan kenyamanan berbicara, mempertahankan kontak mata, dan berinteraksi dengan audiens. Meskipun demikian, peningkatan kepercayaan diri masih memerlukan perhatian lebih lanjut, karena masih terdapat mahasiswa yang merasa kurang percaya diri dalam situasi berbicara di depan umum. Oleh karena itu, institusi pendidikan disarankan untuk mengadakan program berkelanjutan yang tidak hanya berfokus pada teknik berbicara, tetapi juga mencakup strategi untuk mengatasi kecemasan dan membangun rasa percaya diri. Program ini dapat mencakup pelatihan lanjutan, simulasi berbicara di berbagai situasi akademik dan

profesional, serta pendampingan psikologis bagi mahasiswa yang masih mengalami hambatan dalam komunikasi. Dengan adanya pendekatan yang lebih holistik, diharapkan mahasiswa dapat mengembangkan keterampilan komunikasi yang lebih baik, sehingga mereka lebih siap menghadapi tantangan akademik dan profesional di masa depan.

DAFTAR PUSTAKA

- Aisy, N., & Hidayat, A. (2023). The impact of non-verbal communication on confidence level in public speaking. *Journal of Communication Studies*, 15(2), 98–112.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W. H. Freeman.
- Creswell, J. W. (2014). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (4th ed.). SAGE Publications.
- Etikan, I., Musa, S. A., & Alkassim, R. S. (2016). Comparison of convenience sampling and purposive sampling. *American Journal of Theoretical and Applied Statistics*, 5(1), 1–4.
- Field, A. (2018). *Discovering statistics using IBM SPSS statistics* (5th ed.). SAGE Publications.
- Gebre, E. (2024). Communication apprehension and its effects on academic performance: A systematic review. *International Journal of Educational Psychology*, 22(1), 45–60.
- Gebre, M. (2024). Assess the factors contributing to students' public speaking anxiety specifically during classroom presentations. *American Journal of Applied Psychology*, 13(5), 86–97.
- Kolb, D. A. (1984). *Experiential learning: Experience as the source of learning and development*. Prentice Hall.
- Marchand, D. L. P., Carvalho, L. S. R., Leal, D. de S., Câmara, S. G., & Cassol, M. (2024). Fear of public speaking: The effects of a communicational improvement training on physiological parameters and the perception of communication. *Logopedics Phoniatrics Vocology*, 1–10.
- Marchand, T., Nguyen, P., & Keller, M. (2024). The role of eye contact in public speaking: Enhancing audience engagement and speaker confidence. *Journal of Speech and Communication*, 18(3), 203–219.
- Martins, H., & Nascimento, C. (2024). Helping healthcare students overcome fear of public speaking and excel in academic evaluations. *Advances in Medical Education, Research, and Ethics (AMERE) Book Series*, 323–352.
- McCroskey, J. C. (1984). *The communication apprehension perspective*. Sage.
- Mehrabian, A. (1971). *Silent messages: Implicit communication of emotions and attitudes*. Wadsworth Publishing.

- Nguyen, H. H. T., & Le, T. T. T. (2024). Investigating the impact of communication apprehension on learning public speaking of English major students. *International Journal of Science and Management Studies*, 168–175.
- Pallant, J. (2020). *SPSS survival manual: A step by step guide to data analysis using IBM SPSS*. Routledge.
- Rahadatul Aisy, R. N., & Hidayat, D. R. (2023). Pengaruh kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa di Kota Bekasi. *Jurnal Syntax Fusion*, 3(11), 1198–1206.
- S, R. J. (2025). Strategy for building communication skills and self-confidence in public speaking learning through lectures. *International Journal of Linguistics, Communication and Broadcasting*, 2(4), 106–110.
- Sugiyono. (2019). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D. Alfabeta.
- Sunarti, E. (2024). Public speaking versus interpersonal communication in university settings. *Esteem*, 8(1), 212–216.
- Syobah, Sy. N., Nurhakim, L., Sa'adah, M., Putri, M. A., Gustiana, M. T., Lestari, R., Riswan, R., & Beta, A. R. (2025). Workshop public speaking: To be a powerful public speaker. *Kesejahteraan Bersama*, 2(1), 86–93.
- Thu, D., & Tran, L. (2024). Preparation and practice: Reducing public speaking anxiety through structured training. *Asian Journal of Educational Development*, 30(1), 78–92.
- Truong, T. M., & Tam, T. M. (2024). Exploring factors affecting public speaking performance of English-majored students at Ton Duc Thang University. *International Journal of Linguistic Studies*, 1(2), 7–15.
- Vygotsky, L. S. (1978). *Mind in society: The development of higher psychological processes*. Harvard University Press.
- W., S., & S., J. (2024). Effective training methods to enhance public speaking skills among university students. *International Journal of Pedagogical Studies*, 27(4), 112–130.