Volume 2 Nomor 1 (2024)
ISSN (P): 3048-3212
ISSN (E): 3025-499X
DOI: https://doi.org/10.54180/jsped.v2i1.503

# Upaya Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa dalam Berbicara di Depan Umum dengan Media Modul dan Tugas Tantangan

**Istikakimi[1], Venna Kurniawati[2]**
**[12]STAI YPWBI Surabaya, Jawa Timur, Indonesia**

**ABSTRAK**

Rendahnya kepercayaan diri siswa dalam berbicara di depan umum merupakan salah satu hambatan utama dalam pengembangan keterampilan komunikasi di lingkungan sekolah. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji efektivitas penggunaan media modul dan tugas tantangan sebagai strategi peningkatan kepercayaan diri siswa melalui pendekatan studi literatur. Berdasarkan data awal dari siswa, ditemukan bahwa banyak siswa mengalami kegugupan, tidak fokus, bahkan merasa ragu ketika diminta berbicara di hadapan umum. Melalui kajian teori Bandura mengenai *self-efficacy* serta penelitian sebelumnya yang relevan, disimpulkan bahwa penggunaan media yang tepat dapat membantu siswa menghadapi hambatan psikologis tersebut. Modul digunakan sebagai panduan sistematis dalam mengenalkan konsep-konsep dasar komunikasi dan latihan kognitif, sementara tugas tantangan berperan sebagai media praktik bertahap yang membantu siswa membangun kepercayaan diri melalui pengalaman langsung. Hasil kajian menunjukkan bahwa kombinasi keduanya efektif membentuk pengalaman keberhasilan bertahap *(mastery experience)*, memperkuat persepsi positif siswa terhadap kemampuan dirinya, dan menciptakan pola keberanian dalam berbicara.

**Kata Kunci**: *Kepercayaan Diri, Berbicara di Depan Umum, Media Modul*

**ABSTRACT**

Low self-confidence in public speaking is one of the main barriers to developing communication skills in school environments. This study aims to examine the effectiveness of using modules and challenge tasks as strategies to enhance students' self-confidence through a literature review approach. Based on preliminary data from students it was found that many students experience nervousness, lack of focus, and self-doubt when asked to speak in public. Drawing on Bandura's theory of self-efficacy and relevant previous research, the study concludes that the proper use of media can help students overcome psychological barriers. The module serves as a systematic guide introducing basic communication concepts and cognitive exercises, while challenge tasks act as a practical medium that allows students to gradually build confidence through direct experience. The results indicate that this combination effectively fosters mastery experiences, strengthens students' positive perceptions of their abilities, and creates a pattern of courage in public speaking.

**Keywords:** self-confidence, public speaking, module media

Istikakimi123@gmail.com

Jl.Wedoro PP No.66 Wedoro, Waru, Sidoarjo
JawaTimur

## A. PENDAHULUAN

Kemampuan berbicara di depan umum merupakan salah satu bentuk keterampilan komunikasi yang penting untuk dikembangkan sejak dini, khususnya di lingkungan sekolah. Public speaking tidak hanya berkaitan dengan kemampuan menyampaikan ide secara lisan, tetapi juga melatih keberanian, ketenangan, kejelasan berpikir, serta kepercayaan diri siswa. Di era globalisasi dan digitalisasi saat ini, kemampuan berbicara di depan publik menjadi kebutuhan penting bagi generasi muda agar dapat bersaing secara aktif dalam berbagai bidang kehidupan, mulai dari pendidikan, organisasi, hingga dunia kerja [1]. Oleh karena itu, sekolah sebagai institusi pendidikan formal memiliki peran sentral dalam menumbuhkan dan mengembangkan keterampilan berbicara siswa secara terstruktur dan berkelanjutan.

Berdasarkan data dari berbagai survei nasional maupun internasional, seperti hasil asesmen kompetensi siswa (AKM) dan survei karakter siswa oleh Kemendikbudristek, ditemukan bahwa sebagian besar siswa di Indonesia masih memiliki tingkat kepercayaan diri yang rendah, terutama dalam situasi yang membutuhkan tampil di depan umum. Sebuah studi oleh Pusat Penilaian Pendidikan (Puspendik) menunjukkan bahwa hanya sekitar 38% siswa merasa percaya diri ketika diminta untuk menyampaikan pendapat secara lisan dalam forum kelas. Hal ini menunjukkan adanya kesenjangan antara kebutuhan penguasaan keterampilan komunikasi lisan dengan kenyataan yang terjadi di lapangan. Fenomena ini mengindikasikan bahwa kepercayaan diri dalam berbicara di depan umum masih menjadi tantangan yang perlu segera diatasi melalui pendekatan pendidikan yang inovatif dan adaptif.

Di lapangan, fenomena rendahnya kepercayaan diri siswa dalam berbicara di depan umum terlihat dalam beberapa bentuk, seperti sikap pasif dalam diskusi kelas, enggan menjadi pemimpin kelompok, kesulitan mempresentasikan tugas, hingga penolakan tampil di depan teman-teman. Bahkan, tidak sedikit siswa yang mengalami kecemasan berlebihan (speech anxiety) ketika diminta berbicara di depan kelas. Faktor-faktor penyebabnya meliputi kurangnya latihan, pengalaman buruk di masa lalu, perasaan takut dinilai negatif oleh orang lain, serta belum adanya media pembelajaran yang dapat mendorong keterlibatan aktif siswa dalam melatih keberanian mereka. Kondisi ini menjadi perhatian

[1]Dedi Gunawan Saputra Et Al., "Pelatihan Pengembangan Public Speaking Sebagai Upaya Peningkatan Soft Skill," No. 3 (2024).

penting bagi guru, pendidik, dan pemerhati pendidikan untuk merancang strategi pembelajaran yang dapat mengatasi hambatan-hambatan tersebut secara efektif.

Beberapa penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa kepercayaan diri siswa dapat ditingkatkan melalui metode pembelajaran yang bersifat partisipatif dan kontekstual. Pemberian tugas tantangan secara bertahap mampu meningkatkan kepercayaan diri siswa dalam berbicara karena mereka merasa tertantang untuk mengatasi rasa takutnya [2]. Penggunaan modul pembelajaran interaktif yang memuat panduan berbicara, latihan-latihan praktis, serta umpan balik dapat memberikan dampak positif dalam meningkatkan kemampuan komunikasi siswa [3]. Temuan-temuan ini memperkuat urgensi penggabungan antara media modul dan tugas tantangan sebagai pendekatan yang sinergis dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa berbicara di depan umum.

Secara teori, konsep kepercayaan diri *(self-confidence)* menurut Bandura dalam teori self-efficacy sangat relevan dijadikan dasar pengembangan pembelajaran berbicara. Bandura menyatakan bahwa keyakinan seseorang terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan suatu tugas sangat memengaruhi performa dan keberaniannya dalam bertindak. Dalam konteks pembelajaran, siswa yang percaya bahwa dirinya mampu tampil berbicara dengan baik akan lebih termotivasi dan berani mengambil peran aktif. Oleh karena itu, pembelajaran yang dirancang untuk meningkatkan *self-efficacy* melalui pengalaman langsung, penguatan positif, serta tantangan bertahap akan berdampak pada peningkatan kepercayaan diri siswa [4]. Modul dan tugas tantangan secara teoritis mendukung elemen-elemen tersebut karena menyediakan ruang praktik, refleksi, serta motivasi dalam suasana belajar yang terarah.

Kebaruan *(novelty)* dari penelitian atau upaya ini terletak pada integrasi dua pendekatan, yaitu penggunaan media modul dan tugas tantangan secara bersamaan dalam konteks pembelajaran keterampilan berbicara. Selama ini, pendekatan pembelajaran berbicara di sekolah lebih banyak berfokus pada latihan formal seperti presentasi tugas atau diskusi terbuka, tanpa adanya dukungan media yang terstruktur dan sistematis. Pendekatan yang ditawarkan dalam kajian ini berusaha membangun kepercayaan diri siswa melalui proses bertahap dengan panduan yang jelas (modul) dan pengalaman nyata dalam bentuk

[2]Muhammad Khaerul Ummah Bk Et Al., "Peningkatan Rasa Percaya Diri Dalam Public Speaking Melalui Manajemen Pembelajaran Berbasis 4c," *Jurnal Penelitian Bidang Pendidikan* 30, No. 2 (September 1, 2024): 128, Https://Doi.Org/10.24114/Jpbp.V30i2.57943.
[3]Sindy Kinanty Jelita, "Upaya Guru Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa," 2024.
[4]Syaipul Amri, "Pengaruh Kepercayaan Diri (Self Confidence) Berbasis Ekstrakurikuler Pramuka Terhadap Prestasi Belajar Matematika Siswa Sma Negeri 6 Kota Bengkulu" 03, No. 02 (2018).

tantangan-tantangan terukur. Kombinasi ini belum banyak dikembangkan dalam praktik pembelajaran sehari-hari, sehingga memiliki potensi menjadi alternatif solusi yang inovatif dan kontekstual.

Dengan melihat berbagai permasalahan dan urgensi tersebut, penting untuk merancang dan mengimplementasikan model pembelajaran yang memanfaatkan media modul sebagai sarana pembimbing teknis dan teoritis, serta tugas tantangan sebagai media penguatan pengalaman langsung dalam berbicara. Upaya ini diharapkan tidak hanya mengatasi ketakutan dan kecemasan siswa dalam berbicara, tetapi juga menumbuhkan rasa percaya atas kemampuan diri, serta membangun pola pikir positif terhadap performa komunikasi lisan mereka. Intervensi semacam ini penting untuk membentuk karakter siswa yang komunikatif, percaya diri, dan mampu bersosialisasi dengan baik di lingkungan sekolah maupun masyarakat.

Adapun tujuan dari kajian ini adalah untuk mendeskripsikan dan menganalisis efektivitas penggunaan media modul dan tugas tantangan dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa dalam berbicara di depan umum. Selain itu, kajian ini bertujuan untuk memberikan rekomendasi praktis kepada guru dan pendidik dalam merancang strategi pembelajaran berbicara yang berorientasi pada pengembangan self-confidence siswa secara menyeluruh. Dengan adanya model pembelajaran ini, diharapkan siswa dapat mengalami transformasi positif dalam hal keberanian, ketenangan, serta kemampuan menyampaikan gagasan secara lisan dalam berbagai situasi komunikasi yang menantang.

## B. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan studi literatur *(library research),* yaitu penelitian yang dilakukan dengan cara menelaah berbagai sumber pustaka yang relevan guna mengkaji upaya peningkatan kepercayaan diri siswa dalam berbicara di depan umum melalui penggunaan media modul dan tugas tantangan [5]. Metode ini dipilih karena bertujuan untuk menggali konsep-konsep teoretis dan hasil-hasil penelitian sebelumnya yang dapat mendukung pengembangan strategi peningkatan kepercayaan diri siswa secara sistematis dan berbasis keilmuan.

Sumber data dalam penelitian ini berasal dari berbagai referensi ilmiah, seperti jurnal nasional dan internasional, buku-buku teori psikologi pendidikan, artikel penelitian,

[5]Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D* (Alfabeta Bandung, 2022).

prosiding seminar, dan dokumen-dokumen akademik lainnya yang relevan dengan tema kepercayaan diri, public speaking, media pembelajaran, serta teknik bimbingan dan konseling. Sumber-sumber ini diakses melalui database online seperti Google Scholar, ResearchGate, Sinta, dan perpustakaan digital perguruan tinggi.

Langkah-langkah dalam studi literatur ini meliputi:

1. **Identifikasi topik dan rumusan masalah**, yaitu rendahnya kepercayaan diri siswa dalam berbicara di depan umum dan pentingnya intervensi berbasis media.
2. **Pencarian literatur** yang relevan dengan kata kunci seperti *self-confidence*, *public speaking for students*, *educational module*, *challenge tasks*, dan *bimbingan konseling remaja*.
3. **Seleksi literatur**, yaitu memilih sumber yang sesuai kriteria validitas ilmiah, keterbaruan (maksimal 10 tahun terakhir), dan keterkaitan langsung dengan topik.
4. **Analisis isi**, dilakukan dengan membaca, memahami, dan mengelompokkan informasi dari setiap referensi ke dalam kategori-kategori tematik, seperti: faktor penyebab rendahnya percaya diri, pendekatan yang efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri, peran media modul, dan efektivitas tugas tantangan.
5. **Sintesis data**, yaitu menyusun temuan-temuan dari berbagai literatur untuk dijadikan dasar argumen ilmiah dan rancangan strategi intervensi.
6. **Penyusunan kesimpulan**, yang merangkum hasil temuan literatur ke dalam bentuk narasi konseptual dan praktis.

## C. HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Hambatan Psikologis Siswa dalam Berbicara di Depan Umum

Berbicara di depan umum merupakan salah satu keterampilan penting dalam dunia pendidikan, namun sering kali menjadi momok bagi banyak siswa, terutama di tingkat SMA. Ketika diminta tampil di depan kelas, banyak siswa mengalami gejala-gejala psikologis seperti gugup, cemas, takut salah, bahkan dalam beberapa kasus bisa sampai kehilangan fokus dan lupa materi yang telah disiapkan. Fenomena ini sangat umum dan menjadi salah satu indikator rendahnya kepercayaan diri siswa dalam konteks komunikasi verbal di lingkungan formal [6].

[6]Balawan Aliman Amali, "Upaya meminimalisasi kecemasan siswa saat berbicara di depan umum dengan metode expressive writing therapy," *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan* 8, no. 2 (September 30, 2020): 109, https://doi.org/10.22219/jipt.v8i2.12306.

Studi literatur menunjukkan bahwa faktor penyebab utama dari kondisi ini adalah rendahnya self-efficacy atau keyakinan diri siswa akan kemampuannya sendiri. Menurut Bandura (1997), self-efficacy memainkan peran penting dalam menentukan bagaimana seseorang berpikir, merasa, dan bertindak. Jika seseorang merasa tidak mampu menyelesaikan tugas tertentu, ia cenderung menghindarinya atau melakukannya dengan setengah hati. Dalam konteks ini, siswa yang tidak percaya diri akan cenderung menolak tugas berbicara di depan umum atau melakukannya dengan penuh tekanan.

Tekanan dari lingkungan sosial, seperti ketakutan akan penilaian teman sebaya atau kekhawatiran dianggap bodoh, memperburuk keadaan. Menurut Santrock (2009), remaja berada pada tahap perkembangan psikososial yang sangat dipengaruhi oleh penerimaan sosial. Mereka sangat peduli dengan bagaimana orang lain melihat mereka. Maka, kesalahan kecil saat berbicara di depan kelas bisa terasa sangat memalukan dan meninggalkan trauma psikologis jangka panjang.

Data hasil observasi di SMA Dharma Wanita 4 Taman menguatkan fenomena ini, di mana sebagian besar siswa kelas XII-MIPA menunjukkan ekspresi cemas, bingung, dan menolak ketika diminta berbicara di depan kelas. Mereka mengaku merasa gugup, tidak percaya diri, bahkan sampai lupa apa yang ingin disampaikan. Ini menunjukkan bahwa permasalahan bukan semata-mata teknis (tidak tahu materi), melainkan psikologis (tidak yakin diri sendiri mampu menyampaikan materi tersebut dengan baik).

Ditemukan bahwa 68% siswa SMA mengalami anxiety ringan hingga sedang saat berbicara di depan umum. Anxiety ini dapat memengaruhi kualitas suara, gerakan tubuh, hingga alur berpikir siswa. Dengan kata lain, meskipun siswa menguasai materi, namun ketika kepercayaan dirinya rendah, maka performanya dalam presentasi pun akan menurun drastis [7].

Mengetahui bahwa hambatan utama berasal dari psikologis, maka pendekatan penyelesaian pun tidak cukup hanya dengan melatih kemampuan teknis berbicara, tetapi juga harus melibatkan intervensi untuk membangun kepercayaan diri dan

[7]Ibmasiah Wardatun Islamiyah Nasim Taha, "Gangguan Penderita Anxiety Terhadap Kemampuan Berbicara," May 12, 2025, Https://Doi.Org/10.5281/Zenodo.15389709.

keberanian siswa. Intervensi tersebut dapat berupa konseling, bimbingan kelompok, maupun pendekatan berbasis media pembelajaran seperti modul dan tugas tantangan [8].

Dengan memahami faktor-faktor yang memengaruhi rasa tidak percaya diri siswa, guru dan konselor dapat merancang strategi yang lebih tepat sasaran. Strategi ini harus mampu menyentuh aspek emosional dan mental siswa, serta membekali mereka dengan keterampilan yang dibutuhkan untuk tampil percaya diri di depan publik. Maka dari itu, intervensi media menjadi penting, dan akan dibahas lebih lanjut pada poin berikutnya [9].

**2. Peran Media Modul sebagai Alat Penguatan Kepercayaan Diri**

Modul pembelajaran merupakan media yang dirancang secara sistematis untuk membantu proses belajar individu secara mandiri dan terarah. Dalam konteks meningkatkan kepercayaan diri berbicara di depan umum, modul dapat menjadi panduan yang tidak hanya menyajikan materi teknis berbicara, tetapi juga menyediakan ruang latihan bertahap yang sesuai dengan kemampuan dan kesiapan siswa. Modul juga memberi siswa rasa kontrol atas proses belajarnya, yang menurut Vygotsky, penting dalam membangun motivasi internal [10].

Salah satu keunggulan utama dari modul adalah fleksibilitas dan struktur yang bisa disesuaikan dengan kebutuhan. Modul dapat menyajikan tahapan pembelajaran yang dimulai dari pengenalan dasar berbicara di depan umum, seperti kontak mata, artikulasi, intonasi, hingga pada aspek emosional seperti mengelola rasa gugup dan membangun kepercayaan diri. Modul ini juga bisa disisipi latihan refleksi, tugas harian, serta catatan kemajuan siswa, yang semuanya berperan memperkuat self-monitoring [11].

Penggunaan modul dalam pelatihan public speaking selama empat minggu menghasilkan peningkatan kepercayaan diri sebesar 40% pada siswa SMA. Ini membuktikan bahwa pendekatan berbasis media cetak yang sistematis dan terarah

[8]Muhammad Randicha Hamandia, "Analisis Konseptual Mengenai Kecemasan Dalam Berbicara Di Depan Umum," *Jurnal Komunikasi Islam Dan Kehumasan (Jkpi)* 6, No. 1 (June 28, 2022): 59–70, Https://Doi.Org/10.19109/Jkpi.V6i1.12956.

[9]Stela Ramadhani Khalashinikov, "Studi Fenomenologi: Faktor-Faktor Penyebab Siswa Mengalami Kecemasan Berbicara Bahasa Inggris" 9 (2025).

[10]Desi Trikesumawati, Moh Wajdy Ishamy, And Moh Rafi Rizqullah, "Peran Media Dalam Mendukung Pengembangan Motivasi Belajar Siswa Di Era Modern," 2021.

[11]Ainur Rofiqoh And Ismi Khairani, "Peran Media Interaktif Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran Ski Di Madrasah Ibtidaiyah" 9, No. 1 (2024).

dapat secara efektif meningkatkan keterampilan dan keyakinan diri siswa, terutama ketika modul tersebut didesain berbasis kebutuhan psikologis [12].

Modul juga memiliki kelebihan dalam hal keterjangkauan dan keberlanjutan. Karena bisa dipelajari kapan pun dan di mana pun, siswa tidak merasa tertekan oleh waktu atau pengawasan guru. Mereka bisa mengulang materi, menulis ulang jawaban refleksi, dan mencoba ulang latihan-latihan tertentu hingga benar-benar merasa siap. Dalam proses ini, terbentuklah rasa percaya diri secara alami karena siswa merasa telah memiliki bekal yang cukup sebelum tampil [13].

Media modul yang digunakan dalam bimbingan konseling juga mendukung pendekatan belajar individual yang lebih efektif untuk siswa yang memiliki gangguan psikologis ringan, seperti anxiety sosial. Ketika siswa dapat belajar dan berlatih sendiri, mereka tidak merasa dipaksa atau diperhatikan berlebihan oleh lingkungan, yang kerap menjadi sumber tekanan saat proses belajar berlangsung di depan umum. Bimbingan melalui modul juga membantu konselor memantau progres siswa secara objektif. Dengan membaca catatan siswa dalam modul, konselor dapat mengidentifikasi area mana yang menjadi kekuatan atau kelemahan siswa dalam berbicara. Maka, strategi lanjutan bisa disesuaikan secara lebih personal dan tepat sasaran, bukan hanya berdasarkan observasi langsung [14].

Dengan demikian, media modul bukan hanya sebagai alat bantu teknis, tetapi juga sebagai sarana psikologis yang memberi rasa aman, arah, dan ruang latihan personal yang sangat dibutuhkan oleh siswa yang mengalami hambatan berbicara. Modul menjadi jembatan awal yang ideal sebelum siswa benar-benar diterjunkan ke situasi nyata dalam bentuk tugas tantangan.

**3. Efektivitas Tugas Tantangan dalam Praktik Public Speaking**

Tugas tantangan merupakan bentuk latihan berbasis aksi yang secara bertahap mendorong siswa untuk menghadapi ketakutan atau hambatan yang mereka miliki. Dalam konteks public speaking, tugas tantangan bisa berupa latihan berbicara di depan teman dekat, kelompok kecil, kelas, hingga audiens yang lebih luas. Pendekatan ini

[12]Apriliyanti Kartika Dewi Et Al., "Meningkatkan Kepercayaan Diri Peserta Didik Melalui Program Podcast Di Minu Waru Ii Sidoarjo," *Jgk (Jurnal Guru Kita)* 8, No. 4 (September 2, 2024): 758, Https://Doi.Org/10.24114/Jgk.V8i4.58396.
[13]Wenty Lestari, Kamsih Astuti, and Novia Sinta Rochwidowati, "Pelatihan Asertivitas untuk Memperkuat Self Confidence pada Mahasiswa di Yogyakarta," *Jurnal Psikologi* 16, no. 2 (2020).
[14]Putri Ayuningtias and Ima Ni'mah Chudari, "Meningkatkan Kepercayaan Diri melalui Metode Bermain Peran Siswa Kelas V SD Negeri 2 Cibanten," 2023.

berdasarkan prinsip gradual exposure therapy, yaitu menghadapkan individu pada situasi yang menimbulkan kecemasan secara bertahap sampai mereka terbiasa.

Pemberian tugas tantangan secara bertahap dapat meningkatkan keberanian siswa untuk tampil di depan publik. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa siswa yang mengikuti program tugas tantangan secara berurutan mengalami peningkatan rasa percaya diri hingga 35% dalam waktu tiga minggu. Siswa menjadi lebih terbiasa dengan suasana tampil, lebih tenang, dan lebih fokus pada materi yang disampaikan dibandingkan dengan siswa yang hanya diberikan teori atau simulasi singkat [15].

Tugas tantangan juga memiliki unsur motivasional karena sering kali dikaitkan dengan rasa pencapaian. Setiap kali siswa berhasil menyelesaikan satu tantangan, mereka mendapatkan perasaan puas dan bangga. Hal ini sejalan dengan konsep *mastery experience* dalam teori self-efficacy Bandura, di mana pengalaman sukses kecil akan memperkuat keyakinan seseorang dalam kemampuannya menyelesaikan tugas-tugas serupa [16].

Dalam penerapan di sekolah, tantangan bisa disesuaikan dengan tingkat kesiapan siswa. Misalnya, siswa yang masih sangat takut dapat diberi tugas membuat video pendek tentang topik ringan dan menayangkannya di kelas. Siswa dengan tingkat keberanian menengah bisa ditugaskan presentasi kelompok, sementara yang sudah cukup siap dapat mencoba menjadi moderator diskusi atau pembicara utama dalam forum sekolah.

Konselor atau guru juga memiliki peran penting dalam mendampingi proses pelaksanaan tugas tantangan. Dukungan emosional, penguatan positif, serta evaluasi yang membangun sangat dibutuhkan agar siswa tidak merasa dihukum atas kegagalannya, tetapi justru belajar dari pengalaman tersebut. Dalam proses ini, kepercayaan diri tidak dibangun dalam satu malam, melainkan melalui akumulasi pengalaman dan umpan balik yang konsisten [17].

Tugas tantangan juga menjadi ajang praktik nyata dari teori yang telah dipelajari dalam modul. Dengan kata lain, integrasi antara modul dan tugas tantangan akan

[15]bunga Asriandhini, Merliana Nur Khasidah, And Pramudita Nugraha Adi Kristika, "Pelatihan Dasar Public Speaking Untuk Mengembangkan Keterampilan Penyampaian Informasi Dan Kepercayan Diri Bagi Siswa Tunarungu" 2, No. 2 (2020).
[16]nanda Sepriansyah And M I Kom, "Efektivitas Public Speaking Presenter Dalam Menarik Penonton Pal Tv Palembang," 2020.
[17]hana Rengganawati, "Kecemasan Dalam Berbicara Di Depan Umum Pada Kalangan Mahasiswa Berusia 17-22 Tahun," *Indonesian Journal Of Digital Public Relations (Ijdpr)* 2, No. 2 (January 29, 2024): 60, Https://Doi.Org/10.25124/Ijdpr.V2i2.6953.

menciptakan siklus belajar yang lengkap—dari pemahaman konsep, latihan mandiri, sampai penerapan dalam situasi sosial yang sesungguhnya. Ini akan memberi dampak yang jauh lebih kuat dan mendalam dalam perubahan perilaku siswa.

## D. Aspek Ketiga dalam Diskusi

### 1. Rendahnya Kepercayaan Diri Siswa dalam Berbicara di Depan Umum

Permasalahan kepercayaan diri dalam berbicara di depan umum merupakan isu yang umum terjadi di kalangan siswa, terutama di tingkat SMA. Berdasarkan hasil pengamatan dan wawancara awal yang dilakukan oleh peneliti pada siswa kelas XII-MIPA SMA Dharma Wanita 4 Taman, teridentifikasi bahwa sebagian besar siswa mengalami hambatan psikologis seperti rasa gugup, kehilangan fokus, bahkan sampai lupa materi yang hendak disampaikan. Hal ini menunjukkan bahwa faktor psikologis berperan dominan dalam menghambat performa komunikasi siswa di hadapan publik.

Kepercayaan diri yang rendah menyebabkan siswa mengalami ketegangan saat diminta untuk tampil, yang pada akhirnya mempengaruhi kualitas penyampaian pesan. Faktor penyebabnya bisa beragam, mulai dari pengalaman traumatis di masa lalu, minimnya kesempatan latihan, tekanan sosial dari lingkungan sekolah, hingga kurangnya penguatan dari guru dan teman sebaya. Tanpa penanganan yang tepat, kondisi ini akan berdampak pada aspek akademik maupun non-akademik siswa.

Dalam pendidikan, keterampilan berbicara di depan umum bukan hanya sekadar kemampuan teknis, tetapi juga bagian dari kompetensi komunikasi yang penting untuk dikembangkan sejak dini. Tanpa kepercayaan diri, siswa akan kesulitan menyampaikan ide secara jelas, mengemukakan pendapat dalam diskusi, atau bahkan saat presentasi akademik. Situasi ini tentu menghambat proses belajar dan potensi akademik siswa secara menyeluruh.

Fenomena ini menuntut adanya solusi inovatif dalam layanan bimbingan dan konseling di sekolah. Guru BK tidak hanya berperan sebagai fasilitator, tetapi juga perlu menjadi mediator perubahan perilaku dengan metode yang tepat sasaran. Pendekatan yang bersifat terapeutik seperti konseling individual memang penting, tetapi pada situasi ini, dibutuhkan strategi berbasis praktik yang lebih konkret dan sistematis.

Dengan dasar ini, perlu dirancang suatu intervensi yang mengintegrasikan elemen pembelajaran kognitif dan pengalaman langsung secara bersamaan. Salah satu

pendekatan yang bisa digunakan adalah penggunaan media modul yang dipadukan dengan tugas tantangan sebagai bentuk terapi perilaku dan latihan sistematis. Kombinasi dua metode ini diyakini mampu membantu siswa mengenali dirinya, mengatasi rasa takut, serta meningkatkan rasa percaya diri. Dengan demikian, upaya membangun kepercayaan diri siswa dalam berbicara di depan umum bukan hanya menjadi tanggung jawab siswa sendiri, tetapi juga menjadi perhatian penting dalam sistem pendidikan yang mendukung tumbuh kembang karakter dan kemampuan sosial peserta didik.

**2. Peran Media Modul dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri**

Media modul merupakan salah satu bentuk media belajar yang bersifat mandiri dan sistematis. Dalam konteks bimbingan konseling, modul bukan hanya berisi materi teoretis, tetapi juga mencakup latihan-latihan yang dapat membantu siswa mengidentifikasi, memahami, dan mengatasi ketakutan mereka. Modul memberikan struktur pembelajaran yang jelas dan terukur, sehingga memudahkan siswa dalam mengikuti proses penguatan kepercayaan diri.

Modul yang dirancang dengan baik memungkinkan siswa belajar dalam ritme mereka sendiri. Siswa yang mengalami kecemasan sosial biasanya membutuhkan ruang aman untuk memproses rasa takut mereka. Dengan modul, mereka dapat memahami teori dasar tentang komunikasi, belajar teknik pernapasan saat gugup, latihan pengucapan, serta refleksi terhadap pengalaman berbicara. Ini adalah bentuk pendekatan kognitif yang dapat mempersiapkan mental siswa sebelum terjun ke praktik langsung.

Dalam modul yang digunakan pada penelitian ini, disisipkan pula materi tentang self-talk positif, pengelolaan emosi, serta langkah-langkah berbicara efektif di depan umum. Pengetahuan ini bukan hanya menambah pemahaman kognitif, tetapi juga menjadi alat bantu dalam membangun pola pikir positif terhadap tantangan berbicara. Modul juga memberikan ruang refleksi melalui isian pribadi, yang dapat memperkuat kesadaran diri siswa.

Penggunaan modul memungkinkan diferensiasi pembelajaran. Artinya, siswa dengan tingkat kepercayaan diri yang berbeda dapat menyesuaikan intensitas latihan dan target pencapaian mereka sendiri. Modul bisa digunakan berulang kali untuk memperkuat materi atau latihan, tanpa rasa malu atau tekanan dari pihak lain. Hal ini sangat penting bagi siswa dengan tingkat kecemasan tinggi.

Penggunaan media modul juga mendukung peran guru BK dalam memberikan layanan yang lebih sistematis dan terstruktur. Dengan adanya modul, guru BK dapat memantau perkembangan siswa, memberikan umpan balik, serta mengevaluasi pencapaian secara objektif. Hal ini memperkuat fungsi bimbingan yang berorientasi pada hasil. Dengan demikian, modul berperan sebagai jembatan antara teori dan praktik, serta menjadi media efektif dalam menumbuhkan kepercayaan diri siswa. Jika disusun dan diterapkan secara tepat, modul dapat menjadi alat pemberdayaan psikologis yang mampu meningkatkan kesiapan mental dan keterampilan sosial siswa.

**3. Efektivitas Tugas Tantangan dalam Praktik Berbicara**

Tugas tantangan (challenge task) dalam konteks ini adalah serangkaian latihan berbicara di depan umum yang disusun secara bertahap, mulai dari yang paling ringan hingga kompleks. Tujuan dari tugas ini adalah untuk memberikan pengalaman langsung dan memperkuat rasa percaya diri siswa melalui pengulangan dan keberhasilan bertahap (gradual success). Ini merupakan penerapan prinsip *exposure therapy* dalam ranah pendidikan.

Dalam pelaksanaannya, tugas tantangan dimulai dari kegiatan sederhana seperti berbicara di depan cermin, membaca puisi di depan kelompok kecil, hingga berpidato di depan kelas. Setiap tugas dirancang dengan mempertimbangkan tingkat kecemasan siswa, sehingga mereka tidak merasa dipaksa atau tertekan secara berlebihan. Keberhasilan kecil yang dicapai di setiap tahap akan memperkuat self-efficacy siswa terhadap kemampuan berbicara.

Albert Bandura dalam teorinya menekankan pentingnya mastery experience sebagai sumber utama peningkatan self-efficacy. Ketika siswa berhasil menyelesaikan suatu tantangan, meskipun kecil, mereka akan memperoleh bukti konkret bahwa mereka mampu. Hal ini akan mempengaruhi persepsi diri dan secara perlahan meningkatkan kepercayaan diri mereka dalam menghadapi situasi serupa di masa depan.

Selain itu, tugas tantangan bersifat praktikal dan berorientasi pada pengalaman. Siswa tidak hanya membaca atau memahami teori, tetapi juga dihadapkan langsung pada situasi berbicara. Ini melatih keberanian, kemampuan adaptasi, dan keterampilan komunikasi. Dengan bimbingan guru BK, siswa dapat mengevaluasi performa mereka, menerima masukan, dan memperbaiki kekurangan secara langsung.

Dalam proses evaluasi, penting adanya feedback yang konstruktif dan motivasional. Guru BK perlu memastikan bahwa siswa tidak merasa dihakimi, tetapi justru diberi ruang untuk berkembang. Pendekatan ini mengubah pengalaman berbicara dari sesuatu yang menakutkan menjadi peluang belajar yang menyenangkan dan membangun.

Efektivitas tugas tantangan terletak pada aspek pengulangan dan peningkatan bertahap. Dengan jadwal latihan yang konsisten, siswa dapat membentuk kebiasaan baru dalam berbicara. Rasa takut akan berkurang seiring bertambahnya pengalaman, dan kepercayaan diri pun meningkat secara alami. Metode ini sangat cocok diterapkan di lingkungan sekolah, yang memiliki banyak ruang praktik sosial. Oleh karena itu, tugas tantangan menjadi salah satu strategi penting dalam intervensi bimbingan. Dengan menggabungkan modul sebagai media teori dan tugas tantangan sebagai sarana praktik, maka pendekatan ini secara holistik mampu meningkatkan kepercayaan diri siswa dalam berbicara di depan umum secara signifikan.

## E. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil studi literatur yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa rendahnya kepercayaan diri siswa dalam berbicara di depan umum merupakan persoalan yang kompleks dan bersumber dari berbagai faktor psikologis, seperti anxiety, kurangnya self-efficacy, dan tekanan sosial. Fenomena ini dialami oleh sebagian besar siswa, terutama di jenjang SMA, yang sedang berada pada fase perkembangan emosional yang sensitif terhadap penilaian sosial dan rasa percaya diri.

Pendekatan yang efektif untuk mengatasi hambatan psikologis tersebut adalah melalui kombinasi penggunaan media pembelajaran berupa modul dan tugas tantangan dalam program bimbingan konseling. Modul yang dirancang secara sistematis memberikan panduan belajar yang bersifat personal, fleksibel, dan bertahap. Modul juga dapat membantu siswa membangun kepercayaan diri melalui refleksi diri, latihan teknik public speaking, dan pemahaman psikologis mengenai rasa takut dan cara mengelolanya.

Sementara itu, tugas tantangan terbukti efektif sebagai bentuk pembiasaan dan penerapan praktis keterampilan berbicara. Tugas tantangan memungkinkan siswa mengalami langsung situasi berbicara di depan umum dengan tekanan yang terkontrol, sehingga memberikan pengalaman berhasil (mastery experience) yang memperkuat

kepercayaan diri. Kombinasi antara teori dari modul dan praktik dari tugas tantangan menjadi pendekatan holistik yang menyentuh baik aspek kognitif maupun afektif siswa.

Dengan pendekatan ini, siswa tidak hanya dibekali dengan keterampilan teknis, tetapi juga kesiapan mental dan emosional untuk menghadapi audiens. Mereka belajar mengelola ketakutan, meningkatkan fokus, serta menyampaikan pesan dengan lebih percaya diri. Hal ini membuktikan bahwa kepercayaan diri dalam berbicara tidak hanya dapat dilatih, tetapi juga dibentuk secara bertahap melalui pengalaman dan bimbingan yang tepat.

## F. REFERENSI/DAFTAR PUSTAKA


Amali, Balawan Aliman. "Upaya Meminimalisasi Kecemasan Siswa Saat Berbicara Di Depan Umum Dengan Metode Expressive Writing Therapy." *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan* 8, No. 2 (September 30, 2020): 109. Https://Doi.Org/10.22219/Jipt.V8i2.12306 .

Amri, Syaipul. "*Pengaruh Kepercayaan Diri (Self Confidence) Berbasis Ekstrakurikuler Pramuka Terhadap Prestasi Belajar Matematika Siswa Sma Negeri 6 Kota Bengkulu*" 03, No. 02 (2018).

Asriandhini, Bunga, Merliana Nur Khasidah, And Pramudita Nugraha Adi Kristika. "*Pelatihan Dasar Public Speaking Untuk Mengembangkan Keterampilan Penyampaian Informasi Dan Kepercayan Diri Bagi Siswa Tunarungu*" 2, No. 2 (2020).

Ayuningtias, Putri, And Ima Ni'mah Chudari. "*Meningkatkan Kepercayaan Diri Melalui Metode Bermain Peran Siswa Kelas V Sd Negeri 2 Cibanten*," 2023.

Dewi, Apriliyanti Kartika, Nur Fanny Amelia Putri, Valda Isabella Pavytha, Nina Indriani, And Putri Rahma Hidayatillah. "Meningkatkan Kepercayaan Diri Peserta Didik Melalui Program Podcast Di Minu Waru Ii Sidoarjo." Jgk (*Jurnal Guru Kita*) 8, No. 4 (September 2, 2024): 758. Https://Doi.Org/10.24114/Jgk.V8i4.58396 .

Hamandia, Muhammad Randicha. "Analisis Konseptual Mengenai Kecemasan Dalam *Berbic*ara Di Depan Umum." *Jurnal Komunikasi Islam Dan Kehumasan (Jkpi)* 6, No. 1 (June 28, 2022): 59–70. Https://Doi.Org/10.19109/Jkpi.V6i1.12956.

Jelita, Sindy Kinanty. "*Upaya Guru Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa*," 2024.

Khalashinikov, Stela Ramadhani. "*Studi Fenomenologi: Faktor-Faktor Penyebab Siswa Mengalami Kecemasan Berbicara Bahasa Inggris*" 9 (2025).

Lestari, Wenty, Kamsih Astuti, And Novia Sinta Rochwidowati. "Pelatihan Asertivitas Untuk Memperkuat Self Confidence Pada Mahasiswa Di Yogyakarta." *Jurnal Psikologi* 16, No. 2 (2020).

Nasim Taha, Ibmasiah Wardatun Islamiyah. "Gangguan Penderita Anxiety Terhadap Kemampuan Berbicara," May 12, 2025. Https://Doi.Org/10.5281/Zenodo.15389709.

Rengganawati, Hana. "Kecemasan Dalam Berbicara Di Depan Umum Pada Kalangan Mahasiswa Berusia 17-22 Tahun." Indonesian *Journal Of Digital Public Relations (Ijdpr)* 2, No. 2 (January 29, 2024): 60. Https://Doi.Org/10.25124/Ijdpr.V2i2.6953.

Rofiqoh, Ainur, And Ismi Khairani. "Peran Media Interaktif Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran Ski Di Madrasah Ibtidaiyah" 9, No. 1 (2024).

Saputra, Dedi Gunawan, Yayuk Chayatun Machsunah, Ika Wahyu Pratiwi, Ika Sastrawati, And Dawi Yanti. "*Pelatihan Pengembangan Public Speaking Sebagai Upaya Peningkatan Soft Skill*," No. 3 (2024).

Sepriansyah, Nanda, And M I Kom. "*Efektivitas Public Speaking Presenter Dalam Menarik Penonton Pal Tv Palembang*," 2020.

Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. Alfabeta Bandung, 2022.

Trikesumawati, Desi, Moh Wajdy Ishamy, And Moh Rafi Rizqullah. "*Peran Media Dalam Mendukung Pengembangan Motivasi Belajar Siswa Di Era Modern*," 2021.

Ummah Bk, Muhammad Khaerul, , Hamna, Elsya Ayu Saputri, , Harmania, And Mirda Aulia. "Peningkatan Rasa Percaya Diri Dalam Public Speaking Melalui Manajemen Pembelajaran Berbasis 4c." Jurnal Penelitian Bidang Pendidikan 30, No. 2 (September 1, 2024): 128. Https://Doi.Org/10.24114/Jpbp.V30i2.57943.