

MENGATASI GLOSSOPHOBIA MELALUI PELATIHAN *PUBLIC SPEAKING ONLINE* (STUDI FENOMENOLOGI MAHASISWA MSIB)

Dea Kirana¹, Lenie Okviana², Sendi Eka Nanda³, Ahmad Nasher⁴
Fakultas Ilmu Komunikasi, Universitas Gunadarma^{1,2,3,4}

Jl. Margonda raya No 100, Depok, Jawa Barat

deakirana1812@gmail.com¹, lenie@staff.gunadarma.ac.id²,
sendieka.staff@gunadarma.ac.id³, ahmadnasher@staff.gunadarma.ac.id⁴

ABSTRACT

Public speaking competence is an essential skill for university students in academic and professional settings. However, many students experience glossophobia, a condition characterized by excessive fear and anxiety when speaking in public. This study aims to explore the experiences of students participating in the Certified Internship and Independent Study Program (MSIB) in overcoming glossophobia through online public speaking training organized by PT Certrova Solusi Indonesia. This research employed a qualitative method with a phenomenological approach. Data were collected through in-depth interviews, participant observation, documentation, and source triangulation involving six MSIB students and one public speaking instructor. The findings revealed that participants experienced various symptoms of glossophobia prior to the training, including nervousness, trembling voices, cold sweats, blank minds, and avoidance of public speaking situations. During the training process, participants engaged in interactive learning activities involving presentation simulations, direct practice, storytelling exercises, and continuous feedback. The results demonstrated significant improvements in self-confidence, message organization, audience engagement, and emotional regulation. Furthermore, the application of Aristotle's rhetorical elements, namely ethos, pathos, and logos, alongside self-disclosure practices, contributed to participants' transformation into more confident and effective communicators. This study concludes that online public speaking training is an effective strategy for reducing glossophobia and enhancing communication competence among university students.

Keywords: *glossophobia, public speaking, phenomenology, communication competence, self-disclosure.*

PENDAHULUAN

Komunikasi merupakan salah satu kompetensi fundamental yang berperan penting dalam kehidupan akademik maupun profesional. Kemampuan komunikasi yang baik memungkinkan individu untuk menyampaikan gagasan, informasi, dan pemikiran secara efektif kepada orang lain. Dalam konteks pendidikan tinggi, kemampuan komunikasi publik (*public speaking*) menjadi keterampilan yang semakin dibutuhkan karena mahasiswa tidak hanya dituntut menguasai pengetahuan akademik, tetapi juga mampu mempresentasikan ide, berpartisipasi dalam diskusi, serta berinteraksi secara profesional dalam berbagai situasi komunikasi. Kemampuan *public speaking* bahkan menjadi salah satu indikator penting yang menunjukkan kesiapan mahasiswa dalam menghadapi tuntutan dunia kerja dan lingkungan profesional yang semakin kompetitif (Rahman, 2022; Yulianto, 2023).

Meskipun demikian, tidak semua mahasiswa memiliki kemampuan berbicara di depan umum dengan tingkat kepercayaan diri yang memadai. Salah satu hambatan yang sering

dihadapi adalah *glossophobia*, yaitu ketakutan atau kecemasan berlebihan ketika harus berbicara di depan audiens. Kondisi ini ditandai oleh berbagai gejala psikologis dan fisiologis seperti rasa gugup, pikiran negatif, suara bergetar, tangan berkeringat, peningkatan detak jantung, hingga kesulitan mengorganisasi pesan yang ingin disampaikan (Sahara & Nurcholis, 2022). Ketika kondisi tersebut terjadi secara berulang, mahasiswa cenderung menghindari aktivitas komunikasi publik yang berpotensi memengaruhi performa akademik maupun pengembangan kompetensi dirinya.

Fenomena *glossophobia* merupakan permasalahan yang masih banyak ditemukan di lingkungan pendidikan tinggi. Penelitian Grieve, Woodley, Hunt, dan McKay (2021) menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengalami ketakutan berbicara di depan umum umumnya memiliki rasa takut terhadap penilaian audiens, mengalami gejala fisik yang mengganggu performa komunikasi, serta merasakan dampak negatif terhadap pengalaman belajar di perguruan tinggi. Hasil penelitian tersebut memperlihatkan bahwa ketakutan berbicara di depan umum tidak hanya berkaitan dengan keterampilan komunikasi, tetapi juga berhubungan dengan aspek psikologis yang memengaruhi partisipasi dan keterlibatan mahasiswa dalam proses pembelajaran.

Perkembangan dunia pendidikan saat ini menempatkan kemampuan komunikasi sebagai salah satu *soft skills* yang harus dimiliki oleh lulusan perguruan tinggi. Melalui kebijakan Merdeka Belajar Kampus Merdeka (MBKM), mahasiswa didorong untuk mengembangkan kompetensi akademik dan profesional yang relevan dengan kebutuhan industri. Salah satu implementasi program tersebut adalah Magang dan Studi Independen Bersertifikat (MSIB) yang memberikan kesempatan kepada mahasiswa untuk memperoleh pengalaman pembelajaran kontekstual sekaligus meningkatkan kompetensi yang dibutuhkan di dunia kerja. Dalam konteks ini, kemampuan komunikasi menjadi salah satu keterampilan penting yang perlu dikembangkan karena berkaitan langsung dengan kemampuan presentasi, kerja sama tim, negosiasi, dan kepemimpinan.

Sebagai salah satu mitra resmi program MSIB, PT Certrova Solusi Indonesia menyelenggarakan pelatihan *public speaking online* yang bertujuan membantu mahasiswa meningkatkan keterampilan komunikasi publik. Berdasarkan data internal program MSIB Batch 7 tahun 2024, sebanyak 75 mahasiswa mengikuti program di PT Certrova Solusi Indonesia. Hasil asesmen awal menunjukkan bahwa 35 mahasiswa teridentifikasi mengalami tingkat kecemasan komunikasi yang tinggi ketika berbicara di depan umum, sehingga memerlukan pendekatan pelatihan yang lebih intensif dan suportif. Temuan tersebut menunjukkan bahwa *glossophobia* masih menjadi fenomena yang nyata dan relevan di kalangan mahasiswa serta memerlukan perhatian melalui intervensi yang tepat. Berdasarkan hasil praobservasi, peserta yang mengalami *glossophobia* menunjukkan gejala berupa suara bergetar, ekspresi wajah tegang, kesulitan menyampaikan ide secara runtut, dan kecenderungan menghindari kesempatan berbicara di depan kelompok.

Berbagai penelitian telah menunjukkan bahwa pelatihan *public speaking* mampu meningkatkan kemampuan komunikasi dan rasa percaya diri peserta. Puspitasari (2023)

menemukan bahwa pelatihan berbasis praktik dapat membantu peserta mengurangi rasa gugup dan meningkatkan keterampilan berbicara di depan umum. Hasil serupa juga ditemukan oleh Kusnadi et al. (2021) yang menyatakan bahwa pelatihan *public speaking* berkontribusi terhadap peningkatan kepercayaan diri serta kemampuan komunikasi peserta dalam berinteraksi dengan audiens. Selain itu, penelitian terbaru menunjukkan bahwa pembelajaran *public speaking* yang dilakukan secara terstruktur mampu membantu mahasiswa mengurangi *communication apprehension* dan membangun keberanian untuk tampil di depan publik.

Meskipun penelitian mengenai *public speaking anxiety*, *communication apprehension*, dan pelatihan komunikasi telah banyak dilakukan, sebagian besar penelitian terdahulu berfokus pada efektivitas pelatihan atau pengukuran tingkat kecemasan peserta. Penelitian tersebut cenderung melihat perubahan perilaku komunikasi setelah pelatihan tanpa menggali secara mendalam bagaimana individu memaknai pengalaman yang mereka alami selama proses perubahan tersebut. Kajian yang secara khusus menggunakan pendekatan fenomenologi untuk memahami pengalaman subjektif mahasiswa peserta MSIB dalam mengatasi *glossophobia* melalui pelatihan *public speaking online* masih relatif terbatas. Oleh karena itu, diperlukan penelitian yang mampu mengungkap makna pengalaman mahasiswa dalam menghadapi ketakutan berbicara di depan umum dan proses transformasi yang mereka alami selama mengikuti pelatihan.

Penelitian ini menggunakan pendekatan fenomenologi Alfred Schutz yang memandang realitas sosial sebagai hasil konstruksi makna yang dibangun individu berdasarkan pengalaman hidupnya (*lived experience*). Melalui perspektif tersebut, penelitian tidak hanya berupaya menjelaskan perubahan kemampuan komunikasi mahasiswa, tetapi juga memahami bagaimana mahasiswa memaknai pengalaman *glossophobia*, bagaimana mereka membangun pemahaman baru terhadap diri mereka sebagai komunikator, serta bagaimana pengalaman pelatihan membentuk perubahan kepercayaan diri yang mereka alami. Selain itu, penelitian ini mengintegrasikan teori retorika Aristoteles yang mencakup *ethos*, *pathos*, dan *logos*, serta konsep *self-disclosure* untuk memahami proses perubahan komunikasi yang terjadi selama pelatihan berlangsung.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk memahami pengalaman mahasiswa MSIB dalam mengatasi *glossophobia* melalui pelatihan *public speaking online* di PT Certova Solusi Indonesia. Penelitian ini juga bertujuan mengungkap makna yang dibangun mahasiswa terhadap proses transformasi kepercayaan diri, penerapan elemen retorika, serta keterbukaan diri (*self-disclosure*) yang berkembang selama mengikuti pelatihan. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis bagi pengembangan kajian komunikasi dan fenomenologi, serta memberikan kontribusi praktis bagi pengembangan program pelatihan komunikasi publik bagi mahasiswa.

TINJAUAN PUSTAKA

a. Glossophobia

Glossophobia merupakan salah satu bentuk kecemasan komunikasi (*communication apprehension*) yang muncul ketika individu dihadapkan pada situasi berbicara di depan umum. Kondisi ini ditandai oleh adanya rasa takut, gugup, dan ketidaknyamanan yang dapat mengganggu kemampuan seseorang dalam menyampaikan pesan secara efektif. Gejala yang muncul tidak hanya berupa reaksi psikologis seperti rasa cemas dan takut terhadap penilaian audiens, tetapi juga reaksi fisiologis seperti jantung berdebar, suara bergetar, tangan berkeringat, serta kesulitan berkonsentrasi (Sahara & Nurcholis, 2022).

Dalam lingkungan pendidikan tinggi, *glossophobia* menjadi salah satu hambatan yang sering dialami mahasiswa ketika harus melakukan presentasi, diskusi akademik, maupun aktivitas organisasi yang melibatkan komunikasi publik. Penelitian Grieve et al. (2021) menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengalami ketakutan berbicara di depan umum umumnya memiliki kekhawatiran terhadap penilaian orang lain, mengalami gejala fisik yang mengganggu proses komunikasi, serta merasakan dampak negatif terhadap pengalaman belajar di perguruan tinggi.

McCroskey mengemukakan bahwa ketakutan berbicara di depan umum merupakan bagian dari *communication apprehension*, yaitu tingkat kecemasan yang berkaitan dengan komunikasi nyata maupun komunikasi yang dibayangkan. Tingginya tingkat kecemasan komunikasi dapat menyebabkan individu membatasi partisipasi dalam interaksi sosial maupun akademik, sehingga berdampak pada perkembangan kepercayaan diri dan kemampuan komunikasi yang dimiliki.

b. Public Speaking dalam Pengembangan Kompetensi Mahasiswa

Public speaking merupakan kemampuan menyampaikan ide, informasi, pendapat, maupun pesan kepada audiens secara lisan dengan tujuan memberikan pemahaman, memengaruhi, atau menginspirasi pendengar. Kemampuan ini tidak hanya menuntut penguasaan bahasa verbal, tetapi juga keterampilan nonverbal seperti kontak mata, intonasi suara, ekspresi wajah, dan bahasa tubuh yang mendukung efektivitas komunikasi (Yulianto, 2023).

Dalam konteks pendidikan tinggi, *public speaking* menjadi salah satu kompetensi penting yang mendukung keberhasilan mahasiswa dalam berbagai aktivitas akademik maupun profesional. Kemampuan berbicara di depan umum memungkinkan mahasiswa menyampaikan gagasan secara sistematis, membangun argumentasi yang kuat, serta menjalin interaksi yang efektif dengan audiens. Rahman (2022) menjelaskan bahwa *public speaking* merupakan keterampilan komunikasi yang memiliki peran strategis dalam membentuk kepercayaan diri, kemampuan kepemimpinan, dan kesiapan individu menghadapi dunia kerja. Pelatihan *public speaking* menjadi salah satu bentuk intervensi yang efektif dalam membantu mahasiswa mengembangkan kemampuan komunikasi publik. Melalui proses latihan, simulasi, dan umpan balik yang berkelanjutan, individu dapat mengurangi kecemasan komunikasi sekaligus meningkatkan kualitas penyampaian pesan kepada audiens.

c. Teori Retorika Aristoteles

Teori retorika merupakan salah satu teori klasik dalam kajian komunikasi yang dikembangkan oleh Aristoteles. Menurut Aristoteles, komunikasi persuasif yang efektif dibangun melalui tiga unsur utama, yaitu *ethos*, *pathos*, dan *logos*. Ketiga unsur tersebut saling melengkapi dalam proses penyampaian pesan kepada audiens.

Ethos merujuk pada kredibilitas dan karakter pembicara yang mampu menumbuhkan kepercayaan audiens terhadap pesan yang disampaikan. Semakin tinggi tingkat kredibilitas pembicara, semakin besar kemungkinan audiens menerima pesan yang dikomunikasikan. *Pathos* berkaitan dengan kemampuan pembicara membangun hubungan emosional dengan audiens melalui cerita, pengalaman, maupun ekspresi yang mampu membangkitkan perasaan tertentu. Sementara itu, *logos* merujuk pada penggunaan argumentasi yang logis, sistematis, dan didukung oleh fakta atau bukti yang relevan (Huri, 2023; Susanti et al., 2024).

Dalam konteks *public speaking*, ketiga unsur retorika tersebut memiliki peran penting dalam meningkatkan efektivitas komunikasi. Pembicara yang mampu membangun kredibilitas (*ethos*), menyentuh aspek emosional audiens (*pathos*), dan menyusun argumentasi secara logis (*logos*) akan lebih mudah menyampaikan pesan secara efektif dan meyakinkan. Oleh karena itu, teori retorika digunakan dalam penelitian ini untuk memahami perubahan kemampuan komunikasi mahasiswa selama mengikuti pelatihan *public speaking online*.

d. Self-Disclosure dalam Komunikasi Publik

Self-disclosure merupakan konsep yang dikembangkan oleh Sidney Jourard yang menjelaskan proses pengungkapan informasi pribadi, pengalaman, pikiran, maupun perasaan kepada orang lain secara sadar. Keterbukaan diri menjadi salah satu aspek penting dalam komunikasi interpersonal karena dapat membangun hubungan yang lebih dekat, meningkatkan rasa percaya, serta menciptakan interaksi yang lebih autentik (Lyons, 2021).

Dalam praktik *public speaking*, *self-disclosure* dapat diwujudkan melalui penggunaan pengalaman pribadi, cerita kehidupan, maupun refleksi diri yang relevan dengan topik pembicaraan. Pengungkapan pengalaman pribadi memungkinkan audiens merasa lebih dekat dengan pembicara dan meningkatkan keterlibatan emosional terhadap pesan yang disampaikan. Smithson (2025) menjelaskan bahwa keterbukaan diri tidak hanya berfungsi sebagai strategi komunikasi interpersonal, tetapi juga dapat meningkatkan efektivitas komunikasi publik karena membantu pembicara membangun hubungan yang lebih kuat dengan audiens.

Pada penelitian ini, *self-disclosure* digunakan untuk menjelaskan bagaimana mahasiswa membangun kepercayaan diri melalui proses keterbukaan terhadap pengalaman ketakutan, kegagalan, dan kecemasan yang mereka alami ketika berbicara di depan umum. Proses tersebut menjadi bagian penting dalam transformasi mahasiswa dari individu yang mengalami *glossophobia* menjadi komunikator yang lebih percaya diri.

e. Fenomenologi Alfred Schutz

Fenomenologi Alfred Schutz berangkat dari asumsi bahwa realitas sosial dibentuk melalui pengalaman subjektif yang dimaknai oleh individu dalam kehidupan sehari-hari

(*lifeworld*). Schutz menekankan bahwa tindakan manusia tidak dapat dipahami hanya berdasarkan perilaku yang tampak, melainkan harus dipahami melalui makna yang diberikan individu terhadap pengalaman yang dialaminya.

Menurut Schutz, setiap individu memiliki *stock of knowledge* atau persediaan pengetahuan yang terbentuk melalui pengalaman hidup dan interaksi sosial. Pengetahuan tersebut digunakan individu untuk memahami dan menafsirkan berbagai peristiwa yang terjadi dalam kehidupan mereka. Oleh karena itu, fenomenologi berupaya mengungkap bagaimana individu membangun makna terhadap suatu fenomena berdasarkan pengalaman subjektif yang dimilikinya.

Dalam penelitian ini, fenomenologi Alfred Schutz digunakan untuk memahami bagaimana mahasiswa MSIB memaknai pengalaman *glossophobia*, bagaimana mereka mengalami proses perubahan selama mengikuti pelatihan *public speaking online*, serta bagaimana mereka membangun identitas baru sebagai individu yang lebih percaya diri dalam komunikasi publik. Melalui pendekatan ini, penelitian tidak hanya berfokus pada perubahan perilaku komunikasi, tetapi juga pada makna yang terbentuk dari pengalaman tersebut sehingga dapat ditemukan esensi pengalaman mahasiswa dalam mengatasi *glossophobia*.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi Alfred Schutz untuk memahami makna subjektif yang dibangun mahasiswa MSIB terhadap pengalaman mengatasi *glossophobia* melalui pelatihan *public speaking online* di PT Certrova Solusi Indonesia. Pendekatan fenomenologi dipilih karena penelitian ini berfokus pada pemahaman pengalaman hidup (*lived experience*) informan dalam dunia kehidupan (*lifeworld*) mereka ketika menghadapi ketakutan berbicara di depan umum serta proses pemaknaan yang terbentuk selama mengikuti pelatihan. Informan penelitian dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* berdasarkan prinsip *information-rich cases*, yaitu individu yang memiliki pengalaman langsung terhadap fenomena yang diteliti sehingga mampu memberikan makna subjektif secara mendalam. Kriteria informan utama meliputi: (1) mahasiswa aktif peserta Program Magang dan Studi Independen Bersertifikat (MSIB) Batch 7 di PT Certrova Solusi Indonesia; (2) mengikuti pelatihan *public speaking online* secara aktif hingga program selesai; (3) teridentifikasi mengalami *glossophobia* berdasarkan hasil observasi awal dan asesmen pelatihan yang ditunjukkan melalui gejala seperti gugup berlebihan, suara bergetar, kesulitan menyampaikan gagasan, *blank mind*, atau kecenderungan menghindari berbicara di depan audiens; (4) terlibat dalam praktik presentasi dan simulasi komunikasi publik selama pelatihan; serta (5) bersedia memberikan informasi secara terbuka mengenai pengalaman yang dialaminya. Berdasarkan kriteria tersebut diperoleh enam mahasiswa sebagai informan utama. Selain itu, penelitian melibatkan satu instruktur *public speaking* sebagai informan triangulasi sumber dengan kriteria terlibat langsung dalam proses pelatihan dan memiliki pengetahuan mengenai perkembangan kemampuan komunikasi peserta selama program berlangsung. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam (*in-depth interview*), observasi partisipatif, dan dokumentasi. Wawancara mendalam digunakan untuk menggali pengalaman, perasaan, motivasi, serta makna yang diberikan informan terhadap fenomena *glossophobia*, sedangkan observasi partisipatif dilakukan karena peneliti terlibat secara langsung dalam kegiatan pelatihan sehingga dapat

mengamati interaksi sosial dan perubahan perilaku komunikasi yang terjadi selama proses pelatihan berlangsung. Dokumentasi digunakan sebagai data pendukung yang relevan dengan penelitian. Analisis data dilakukan menggunakan model interaktif Miles, Huberman, dan Saldaña yang meliputi reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Selanjutnya, data diinterpretasikan secara fenomenologis untuk memahami bagaimana pengalaman masa lalu dan *stock of knowledge* informan membentuk pemaknaan mereka terhadap situasi komunikasi publik, serta bagaimana proses pelatihan membangun konstruksi makna baru mengenai diri mereka sebagai komunikator. Keabsahan data diuji melalui triangulasi sumber dengan membandingkan hasil wawancara, observasi, dan informasi dari instruktur pelatihan guna memperoleh temuan yang kredibel dan konsisten.

HASIL DAN DISKUSI

Pengalaman Mahasiswa dalam Memaknai *Glossophobia*

Glossophobia dimaknai mahasiswa sebagai kondisi yang menimbulkan kecemasan ketika harus berbicara di depan umum. Kondisi tersebut ditandai oleh rasa takut, gugup, kehilangan fokus, kesulitan mengorganisasi ide, serta kekhawatiran terhadap penilaian audiens. Dampaknya tidak hanya memengaruhi performa komunikasi, tetapi juga mendorong kecenderungan untuk menghindari aktivitas yang menuntut kemampuan berbicara di depan publik.

Fenomena tersebut sejalan dengan penelitian Grieve et al. (2021) yang menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengalami ketakutan berbicara di depan umum umumnya menghadapi rasa takut dinilai oleh audiens, munculnya gejala fisik yang mengganggu performa komunikasi, serta menurunnya kualitas pengalaman belajar dalam lingkungan perguruan tinggi. Ketakutan tersebut berpotensi menghambat partisipasi mahasiswa dalam berbagai aktivitas akademik yang memerlukan komunikasi lisan.

Dalam fenomenologi Alfred Schutz, kondisi tersebut merupakan bagian dari *lifeworld* atau dunia kehidupan mahasiswa yang terbentuk melalui pengalaman komunikasi sebelumnya. Pengalaman gagal saat presentasi, rasa malu ketika berbicara, serta kekhawatiran terhadap kritik menjadi bagian dari *stock of knowledge* yang digunakan mahasiswa untuk menafsirkan setiap situasi komunikasi publik. Kondisi tersebut membuat komunikasi publik dipersepsikan sebagai situasi yang mengancam sehingga memunculkan kecemasan dan kecenderungan menghindar.

Temuan tersebut menegaskan bahwa *glossophobia* tidak semata-mata berkaitan dengan keterbatasan keterampilan komunikasi, tetapi juga berhubungan dengan proses pembentukan makna yang berasal dari pengalaman hidup dan interaksi sosial individu.

Motif Mahasiswa Mengikuti Pelatihan *Public Speaking Online*

Analisis fenomenologis menunjukkan adanya dua motif yang melatarbelakangi keterlibatan mahasiswa dalam pelatihan *public speaking online*, yaitu *because motive* dan *in-order-to motive*. *Because motive* berkaitan dengan pengalaman masa lalu yang mendorong seseorang bertindak, sedangkan *in-order-to motive* berkaitan dengan tujuan yang ingin dicapai melalui tindakan tersebut.

Pada penelitian ini, *because motive* tampak pada pengalaman mahasiswa yang pernah mengalami kesulitan berbicara di depan umum, kehilangan kepercayaan diri saat presentasi, serta ketakutan terhadap evaluasi negatif dari audiens. Peristiwa tersebut membentuk persepsi bahwa komunikasi publik merupakan aktivitas yang sulit dan menimbulkan tekanan psikologis. Di sisi lain, *in-order-to motive* tercermin pada keinginan mahasiswa untuk meningkatkan kemampuan komunikasi, memperkuat kepercayaan diri, serta mempersiapkan diri menghadapi tuntutan akademik dan dunia kerja. Mahasiswa memandang keterampilan *public speaking* sebagai kompetensi yang penting untuk mendukung keberhasilan profesional di masa depan.

Temuan ini selaras dengan penelitian Dwyer dan Davidson (2021) yang menunjukkan bahwa mahasiswa mengikuti pembelajaran dan pelatihan *public speaking* karena menyadari pentingnya kemampuan komunikasi dalam menunjang keberhasilan akademik dan profesional. Penelitian tersebut juga menunjukkan bahwa pelatihan yang terstruktur mampu menurunkan tingkat ketakutan berbicara di depan umum secara signifikan.

Dalam fenomenologi Schutz, keputusan mengikuti pelatihan dipengaruhi oleh pengalaman masa lalu sekaligus orientasi terhadap tujuan yang ingin dicapai. Dengan demikian, pelatihan dimaknai sebagai sarana untuk mengubah pengalaman negatif menjadi sumber pembelajaran yang mendukung pengembangan diri. Motif tersebut kemudian mendorong mahasiswa untuk terlibat aktif dalam proses pelatihan yang selanjutnya menjadi ruang pembentukan pengalaman baru dan perubahan makna terhadap komunikasi publik.

Pelatihan *Public Speaking* sebagai Ruang Transformasi Makna

Pelatihan *public speaking online* dimaknai mahasiswa sebagai ruang pembelajaran yang aman dan suportif untuk mengembangkan kemampuan komunikasi. Lingkungan pelatihan yang memberikan kesempatan untuk berlatih, melakukan kesalahan, dan menerima umpan balik memungkinkan mahasiswa memperoleh dinamika pembelajaran yang berbeda dari pengalaman komunikasi sebelumnya.

Melalui praktik langsung, simulasi presentasi, *storytelling*, serta evaluasi yang berkelanjutan, mahasiswa memperoleh pengetahuan baru yang memperkaya pemahaman mereka mengenai komunikasi publik. Proses tersebut membentuk interpretasi baru terhadap aktivitas berbicara di depan umum yang sebelumnya dipersepsikan sebagai ancaman.

Temuan ini memperkuat hasil penelitian Puspitasari (2023) yang menjelaskan bahwa pelatihan *public speaking* berbasis praktik efektif dalam mengurangi kecemasan berbicara dan meningkatkan keberanian peserta untuk tampil di depan audiens. Hasil serupa juga ditemukan oleh Kusnadi et al. (2021) yang menunjukkan bahwa pelatihan *public speaking* berkontribusi terhadap peningkatan rasa percaya diri, optimisme, dan kemampuan komunikasi peserta dalam berbagai situasi sosial.

Pengalaman baru yang diperoleh selama pelatihan memperkaya *stock of knowledge* mahasiswa yang sebelumnya didominasi oleh pengalaman komunikasi negatif. Pengetahuan tersebut kemudian digunakan untuk membangun interpretasi yang lebih positif terhadap

komunikasi publik. Situasi yang sebelumnya dipahami sebagai ancaman secara bertahap dimaknai sebagai kesempatan untuk belajar, berkembang, dan menunjukkan kemampuan diri.

Temuan tersebut menunjukkan bahwa pelatihan tidak hanya mengubah perilaku komunikasi, tetapi juga membentuk pemaknaan baru mengenai diri sebagai komunikator. Pengalaman yang diperoleh selama pelatihan selanjutnya menjadi dasar bagi berkembangnya kemampuan retorik dan keterbukaan diri peserta.

Penerapan *Ethos*, *Pathos*, dan *Logos* dalam Perubahan Komunikasi Mahasiswa

Peningkatan kemampuan komunikasi tercermin melalui berkembangnya unsur *ethos*, *logos*, dan *pathos*. Ketiga unsur tersebut muncul secara bertahap selama proses pelatihan dan menjadi indikator berkembangnya kualitas komunikasi peserta.

Kredibilitas pembicara (*ethos*) terlihat dari meningkatnya kepercayaan diri, penguasaan materi, serta kemampuan menyampaikan pesan secara lebih meyakinkan. Mahasiswa mulai menunjukkan keyakinan yang lebih tinggi ketika berhadapan dengan audiens dan mampu membangun kesan positif terhadap pesan yang disampaikan. Kemampuan menyusun argumen (*logos*) tercermin pada penyampaian pesan yang lebih sistematis dan mudah dipahami. Mahasiswa mulai mampu mengorganisasi gagasan secara runtut sehingga tujuan komunikasi dapat dicapai secara lebih efektif. Sementara itu, kemampuan membangun keterlibatan emosional (*pathos*) tampak melalui penggunaan pengalaman pribadi, ilustrasi yang relevan, dan penyampaian yang lebih ekspresif. Unsur tersebut membuat komunikasi menjadi lebih menarik sekaligus memudahkan audiens memahami pesan yang disampaikan.

Temuan tersebut mendukung pandangan Huri (2023) yang menjelaskan bahwa *ethos*, *pathos*, dan *logos* merupakan fondasi utama dalam komunikasi persuasif. Penelitian Susanti et al. (2024) juga menegaskan bahwa efektivitas komunikasi publik sangat dipengaruhi oleh kemampuan pembicara menyeimbangkan unsur kredibilitas, emosi, dan logika dalam penyampaian pesan.

Interpretasi fenomenologis menunjukkan bahwa perkembangan *ethos*, *pathos*, dan *logos* tidak hanya mencerminkan peningkatan keterampilan komunikasi, tetapi juga perubahan makna yang dibangun mahasiswa terhadap dirinya sebagai komunikator. Kemampuan yang sebelumnya dianggap sulit dicapai mulai dipahami sebagai kompetensi yang dapat dikembangkan melalui pengalaman dan latihan. Oleh karena itu, perkembangan retorik yang terjadi merupakan manifestasi dari transformasi makna subjektif yang dialami peserta selama mengikuti pelatihan.

***Self-Disclosure* sebagai Proses Pembentukan Kepercayaan Diri**

Proses *self-disclosure* menjadi salah satu faktor yang mendukung perubahan komunikasi mahasiswa selama pelatihan. Keterbukaan terhadap rasa takut, kecemasan, dan berbagai peristiwa komunikasi yang pernah dialami memungkinkan mahasiswa melakukan refleksi terhadap persepsi negatif yang selama ini terbentuk mengenai kemampuan komunikasinya. Lingkungan pelatihan yang suportif mendorong mahasiswa untuk lebih

terbuka dalam mengungkapkan pengalaman pribadi tanpa rasa takut terhadap penilaian orang lain. Melalui proses tersebut, peristiwa yang sebelumnya dimaknai sebagai kegagalan mulai dipahami sebagai bagian dari pembelajaran dan pengembangan diri.

Temuan ini sejalan dengan Harvey dan Boynton (2021) yang menjelaskan bahwa *self-disclosure* berkontribusi terhadap penguatan karakter psikologis individu serta meningkatkan kemampuan membangun hubungan interpersonal yang lebih positif. Smithson (2025) juga menyatakan bahwa keterbukaan diri membantu pembicara membangun komunikasi yang lebih autentik dan menciptakan hubungan yang lebih dekat dengan audiens.

Makna sosial dalam proses ini terbentuk melalui interaksi antara peserta, instruktur, dan lingkungan pelatihan. Respons positif yang diterima mahasiswa memungkinkan munculnya interpretasi baru terhadap peristiwa yang sebelumnya dianggap negatif. Perubahan interpretasi tersebut berkontribusi terhadap meningkatnya keyakinan mahasiswa terhadap kemampuan komunikasinya. Selain memperkuat kepercayaan diri, proses *self-disclosure* juga mendukung perkembangan dimensi *pathos* karena pengalaman pribadi yang dibagikan membuat komunikasi terasa lebih autentik, bermakna, dan mampu membangun keterlibatan emosional dengan audiens.

Esensi Pengalaman Mahasiswa dalam Mengatasi *Glossophobia*

Berdasarkan keseluruhan temuan, proses mengatasi *glossophobia* menunjukkan transformasi makna diri sebagai komunikator. Sebelum mengikuti pelatihan, mahasiswa memandang dirinya sebagai individu yang memiliki keterbatasan dalam komunikasi publik dan rentan terhadap penilaian audiens. Setelah melalui berbagai proses pembelajaran, muncul pemaknaan baru bahwa kemampuan komunikasi merupakan keterampilan yang dapat dipelajari, dilatih, dan dikembangkan secara berkelanjutan.

Temuan ini melengkapi penelitian Grieve et al. (2021) serta Dwyer dan Davidson (2021) yang menekankan dampak pelatihan terhadap penurunan kecemasan berbicara di depan umum. Dalam penelitian ini, perubahan yang terjadi tidak hanya berkaitan dengan peningkatan keterampilan komunikasi, tetapi juga transformasi makna subjektif yang dibangun mahasiswa terhadap dirinya sebagai komunikator.

Transformasi tersebut dapat dipahami melalui konsep *because motive* dan *in-order-to motive* yang dikemukakan oleh Alfred Schutz. *Because motive* terlihat pada pengalaman masa lalu mahasiswa yang diwarnai oleh kegagalan presentasi, rasa takut melakukan kesalahan, kecemasan terhadap penilaian audiens, serta berbagai pengalaman komunikasi yang membentuk persepsi negatif terhadap aktivitas berbicara di depan umum. Dinamika tersebut menjadi bagian dari *stock of knowledge* yang memengaruhi cara mahasiswa memaknai komunikasi publik. Seiring berjalannya proses pelatihan, orientasi makna tersebut mengalami pergeseran menuju *in-order-to motive*, yaitu tujuan untuk meningkatkan kepercayaan diri, mengembangkan kemampuan komunikasi, serta mempersiapkan diri menghadapi tuntutan akademik dan dunia profesional. Dengan demikian, proses mengatasi *glossophobia* tidak hanya menunjukkan perubahan perilaku komunikasi, tetapi juga perubahan orientasi makna yang dibangun mahasiswa terhadap dirinya sebagai komunikator. Esensi pengalaman yang



ditemukan dalam penelitian ini adalah transformasi makna diri sebagai komunikator. Mahasiswa yang semula memaknai komunikasi publik sebagai sumber ancaman secara bertahap membangun pemahaman baru bahwa berbicara di depan umum merupakan keterampilan yang dapat dipelajari dan dikembangkan. Perubahan tersebut menunjukkan pergeseran cara mahasiswa memahami dirinya dalam konteks komunikasi publik.

Dengan demikian, keberhasilan pelatihan *public speaking online* tidak hanya terlihat pada meningkatnya kemampuan berbicara, tetapi juga pada terbentuknya keyakinan baru mengenai kapasitas diri dalam menghadapi berbagai situasi komunikasi publik. Transformasi tersebut memperlihatkan bagaimana proses belajar mampu mengubah cara mahasiswa memahami dirinya, komunikasi publik, dan peluang pengembangan diri di masa depan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Penelitian ini mengungkap bahwa *glossophobia* dimaknai mahasiswa MSIB sebagai pengalaman kecemasan yang terbentuk dari pengalaman komunikasi sebelumnya dan menjadi bagian dari *stock of knowledge* yang memengaruhi cara mereka memandang komunikasi publik. Ketakutan berbicara di depan umum tidak hanya berkaitan dengan keterbatasan keterampilan komunikasi, tetapi juga merupakan hasil konstruksi makna yang terbentuk melalui pengalaman hidup dan interaksi sosial yang mereka alami. Melalui pelatihan *public speaking online* di PT Cetrova Solusi Indonesia, mahasiswa memperoleh pengalaman baru yang mengubah cara mereka memaknai komunikasi publik. Transformasi tersebut terlihat dari bergesernya persepsi bahwa berbicara di depan umum merupakan situasi yang mengancam menjadi aktivitas yang dapat dipelajari, dilatih, dan dikuasai. Perubahan ini menunjukkan bahwa pelatihan tidak hanya berfungsi meningkatkan kemampuan komunikasi, tetapi juga membentuk pemahaman baru mengenai diri sebagai komunikator.

Dari perspektif fenomenologi Alfred Schutz, pengalaman mahasiswa dalam mengatasi *glossophobia* menunjukkan pergeseran dari *because motive* yang berakar pada pengalaman negatif masa lalu menuju *in-order-to motive* yang berorientasi pada pengembangan diri, peningkatan kepercayaan diri, dan kesiapan menghadapi dunia profesional. Proses tersebut didukung oleh berkembangnya unsur retorika *ethos*, *pathos*, dan *logos* serta keterbukaan diri (*self-disclosure*) yang membantu mahasiswa membangun komunikasi yang lebih efektif dan autentik. Dengan demikian, esensi pengalaman yang ditemukan dalam penelitian ini adalah transformasi makna diri sebagai komunikator. Mahasiswa yang semula memandang komunikasi publik sebagai sumber ketakutan secara bertahap membangun keyakinan bahwa kemampuan berbicara di depan umum merupakan kompetensi yang dapat dikembangkan melalui pengalaman, pembelajaran, dan latihan yang berkelanjutan.

Saran

Saran Akademis

Penelitian selanjutnya disarankan untuk memperluas cakupan informan dengan melibatkan mahasiswa dari berbagai perguruan tinggi, program studi, atau latar belakang pengalaman komunikasi yang berbeda sehingga diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai pengalaman mengatasi *glossophobia*. Selain itu, penelitian dapat mengembangkan kajian fenomenologi dengan mengeksplorasi faktor lain yang memengaruhi kecemasan komunikasi, seperti dukungan sosial, pengalaman organisasi, maupun lingkungan akademik.



Saran Praktis

Bagi penyelenggara pelatihan, program *public speaking* perlu terus dikembangkan melalui pendekatan yang menekankan praktik langsung, umpan balik yang berkelanjutan, serta lingkungan belajar yang suportif agar peserta memiliki ruang yang aman untuk membangun kepercayaan diri. Bagi perguruan tinggi, penguatan kemampuan komunikasi publik dapat dilakukan melalui aktivitas akademik yang mendorong mahasiswa aktif berbicara, berdiskusi, dan melakukan presentasi. Sementara itu, mahasiswa diharapkan terus mengembangkan kemampuan komunikasi melalui latihan yang konsisten sehingga komunikasi publik tidak lagi dipandang sebagai sumber kecemasan, melainkan sebagai sarana pengembangan diri dan profesionalisme.

REFERENSI

- Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2022). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches* (5th ed.). Sage Publications.
- Dwyer, K. K., & Davidson, M. (2021). Take a public speaking course and conquer the fear. *Journal of Education and Educational Development*, 8(2), 255–269. <http://dx.doi.org/10.22555/joeed.v8i2.456>
- Grieve, R., Woodley, J., Hunt, S. E., & McKay, A. (2021). Student fears of oral presentations and public speaking in higher education: A qualitative survey. *Journal of Further and Higher Education*, 45(9), 1281–1293. <https://doi.org/10.1080/0309877X.2021.1948509>
- Harvey, J., & Boynton, K. (2021). Self-disclosure and psychological resilience: The mediating roles of self-esteem and self-compassion. *Interpersona: An International Journal on Personal Relationships*, 15(1), 90–104. <https://doi.org/10.5964/ijpr.4533> [\[self-compassion.org\]](https://self-compassion.org)
- Huri, A. (2023). Retorika Aristoteles dalam perspektif komunikasi modern. *Jurnal Rhetorica*, 5(2), 55–67.
- Kusnadi, S. K., Irmayanti, N., Kusnadi, S. A., Anggoro, H., & Agustina, K. S. B. (2021). Pelatihan *public speaking* sebagai upaya meningkatkan rasa percaya diri pada remaja komunitas Kappas Surabaya. *PKM-CSR*, 5(2), 101–110. <https://doi.org/10.37695/pkmcsr.v4i0.1303>
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2023). *Qualitative data analysis: A methods sourcebook* (4th ed.). Sage Publications.
- Moustakas, C. (1994). *Phenomenological research methods*. Sage Publications.
- Puspitasari, N. (2023). Peningkatan kapasitas mahasiswa melalui pelatihan *public speaking*. *Jurnal Pengembangan Diri*, 12(3), 200–210.
- Rahman, A. (2022). *Public speaking* sebagai keterampilan komunikasi. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 12(2), 88–97.
- Sahara, D., & Nurcholis, M. (2022). Penyebab *glossophobia* pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 7(2), 89–98.
- Schutz, A. (1967). *The phenomenology of the social world* (G. Walsh & F. Lehnert, Trans.). Northwestern University Press. (Original work published 1932).
- Smithson, J. (2025). Self-disclosure as a communication skill. *Journal of Interpersonal Communication*, 18(1), 1–15.
- Sugiyono. (2021). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.

- Susanti, D., Arianto, T., Tawil, M. R., Dewi, N. P. S., Misnawati, D., Ariani, S., et al. (2024). *Retorika dalam public speaking*. CV Gita Lentera.
- Yulianto, H. (2023). *Public speaking: Seni dan teknik berkomunikasi di depan audiens*. SAGUSATAL Indonesia.
- Yusuf, M. A., & Fahrudin, M. (2023). *Pengantar ilmu komunikasi*. Penerbit Akademik.