

Efektivitas Pelatihan Public Speaking Berbasis Komunitas dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Generasi Muda Vihara Windu Paramita

***Tatik Purwaningsih**
 Institut Nalanda, Indonesia

Jl. Pulo Gebang No.107, RT.13/RW.04, Kelurahan Pulo Gebang, Kecamatan Cakung, Kota
 Jakarta Timur, DKI Jakarta 13950

Korespondensi penulis: tatikpurwadinata@nalanda.ac.id

Abstract. *This study aims to explore the effectiveness of community-based public speaking training at Vihara Windu Paramita (Klenteng Hok Tek Ceng Sin) in helping participants overcome glossophobia (fear of public speaking), build self-confidence, and develop oral communication skills. Using a qualitative descriptive approach through a case study method, data were collected through participant observation, in-depth interviews, and documentation involving 15 participants aged 16–25, two facilitators, and temple administrators. Data analysis followed the interactive model by Miles and Huberman, which includes data reduction, data display, and conclusion drawing. The findings indicate that the four-week training program, grounded in the community of practice (CoP) approach, effectively reduced participants' speaking anxiety and enhanced their selfconfidence, vocal abilities, eye contact, and the structure of message delivery. Key success factors include a supportive environment, the use of graduated exposure methods, constructive feedback, and the role of facilitators as learning models. These findings affirm that community-based public speaking training is an effective tool for developing communication skills and self-confidence, and it can serve as a model for similar programs in other social settings. Future research is recommended to adopt a quantitative approach using pre-test and post-test instruments to measure the program's effectiveness more precisely.*

Keywords: *public speaking, glossophobia, community of practice, community-based training, self-confidence, Vihara Windu Paramita, communication skills.*

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi efektivitas pelatihan public speaking berbasis komunitas di Vihara Windu Paramita (Klenteng Hok Tek Ceng Sin) dalam membantu peserta mengatasi rasa gugup (glossophobia), meningkatkan kepercayaan diri, serta menguasai keterampilan komunikasi lisan. Menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif dengan metode studi kasus, data dikumpulkan melalui observasi partisipatif, wawancara mendalam, dan studi dokumentasi terhadap 15 peserta berusia 16–25 tahun, dua fasilitator, serta pengurus vihara. Analisis data dilakukan dengan model interaktif Miles dan Huberman yang mencakup reduksi, penyajian, dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelatihan yang dilaksanakan selama empat minggu dengan pendekatan community of practice (CoP) mampu menurunkan tingkat kecemasan berbicara dan meningkatkan aspek kepercayaan diri, kemampuan vokal, kontak mata, serta struktur penyampaian materi peserta. Faktor kunci keberhasilan program meliputi lingkungan yang suportif, metode latihan bertahap (graduated exposure), pemberian umpan balik konstruktif, serta peran fasilitator sebagai model pembelajaran. Temuan ini menegaskan bahwa pelatihan public speaking berbasis komunitas efektif sebagai sarana pengembangan keterampilan komunikasi dan kepercayaan diri, serta dapat dijadikan model bagi program serupa di lingkungan sosial lainnya. Penelitian lanjutan disarankan menggunakan pendekatan kuantitatif untuk mengukur efektivitas program secara lebih terperinci melalui instrumen pre-test dan post test

Kata kunci: *public speaking, glossophobia, community of practice, pelatihan berbasis komunitas, kepercayaan diri, Vihara Windu Paramita, keterampilan komunikasi.*

Received: Januari 22, 2026; Revised: Januari 24, 2026; Accepted: Januari 26, 2026; **Online Available:**
 Januari 30, 2026; **Published:** Januari 30, 2026;

*Corresponding author, tatikpurwadinata@nalanda.ac.id

1. LATAR BELAKANG

Public speaking merupakan keterampilan komunikasi lisan yang memegang peranan penting dalam berbagai aspek kehidupan, baik di bidang akademik, profesional, maupun sosial. Kemampuan berbicara di depan umum tidak hanya menjadi sarana penyampaian informasi, tetapi juga alat untuk membangun kepercayaan, memengaruhi audiens, dan membentuk citra diri yang positif (Lucas, 2019). Meskipun demikian, banyak individu mengalami rasa takut atau gugup yang berlebihan saat harus berbicara di depan umum, yang dikenal sebagai glossophobia atau speech anxiety. Rasa gugup ini dapat muncul akibat kurangnya pengalaman, ketakutan akan penilaian negatif, atau perfeksionisme yang membuat pembicara merasa tidak siapⁱ (Bodie, 2010).ⁱⁱ

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa pelatihan public speaking yang terstruktur dapat membantu individu mengatasi kecemasan berbicara di depan umum sekaligus meningkatkan rasa percaya diri (Ayres & Hopf, 1993). Latihan yang dilakukan secara bertahap, pemberian umpan balik, serta dukungan lingkungan yang positif terbukti efektif dalam mengubah rasa gugup menjadi keterampilan komunikasi yang meyakinkan (Daly et al., 2009).

Vihara Windu Paramita, yang juga dikenal sebagai Klenteng Hok Tek Ceng Sin di Bogor, bukan hanya berfungsi sebagai tempat ibadah umat Buddha dan Konghucu, tetapi juga memiliki peran penting sebagai pusat pembelajaran, pembinaan moral, dan kegiatan sosial. Vihara ini kerap menjadi wadah bagi komunitas untuk mengembangkan potensi diri melalui berbagai kegiatan, termasuk seminar, diskusi, dan pelatihan keterampilan. Salah satu kegiatan yang menonjol adalah pelatihan public speaking yang diselenggarakan secara rutin sebagai sarana pemberdayaan anggota komunitas, khususnya generasi muda.

Pelatihan public speaking yang dilakukan di Vihara Windu Paramita memiliki pendekatan berbasis komunitas (community of practice). Konsep ini menekankan pada proses belajar bersama melalui praktik, diskusi, dan refleksi kolektif dalam lingkungan yang suportif (Wenger, 2004). Lingkungan komunitas yang inklusif dan bersifat kekeluargaan terbukti mampu mengurangi kecemasan peserta sekaligus meningkatkan motivasi belajar. Peserta merasa aman untuk berlatih, menerima kritik membangun, serta mengasah keterampilan berbicara secara bertahap.

Transformasi dari rasa gugup menjadi kemampuan public speaking yang baik bukanlah proses instan. Diperlukan latihan terencana, keberanian untuk mencoba, serta pembiasaan berbicara di depan audiens yang semakin besar. Program pelatihan di Vihara Windu Paramita dirancang untuk memenuhi kebutuhan tersebut melalui empat tahapan utama: (1) pengenalan dan persiapan mental, (2) latihan bertahap sesuai tingkat kenyamanan peserta, (3) pemberian umpan balik konstruktif, dan (4) evaluasi serta peningkatan berkelanjutan.

Artikel ini bertujuan untuk mengeksplorasi bagaimana pelatihan public speaking di Vihara Windu Paramita membantu peserta mengatasi rasa gugup, meningkatkan kepercayaan diri, dan menguasai teknik komunikasi yang efektif. Melalui kajian literatur, observasi, serta wawancara informal dengan peserta, artikel ini memberikan gambaran mengenai faktor-faktor yang mendukung keberhasilan pelatihan serta implikasinya bagi pengembangan keterampilan komunikasi di lingkungan komunitas.

2. KAJIAN TEORITIS

Konsep Public Speaking

Public speaking merupakan keterampilan komunikasi lisan yang melibatkan proses penyampaian pesan secara terstruktur kepada audiens dengan tujuan memberikan informasi, memengaruhi pendapat, atau menghibur pendengar (Lucas, 2019). Keterampilan ini mencakup aspek verbal seperti pemilihan kata dan struktur kalimat, aspek vokal seperti intonasi, tempo, dan volume suara, serta aspek nonverbal seperti gestur, kontak mata, dan ekspresi wajah (DeVito, 2016).

Keberhasilan public speaking sangat dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu persiapan yang matang, penguasaan materi, serta kemampuan pembicara untuk membangun kedekatan dengan audiens (Rahardjo, 2019). Public speaking tidak hanya penting bagi profesi yang berhubungan langsung dengan komunikasi, tetapi juga bagi individu yang ingin meningkatkan kepercayaan diri dan membangun citra diri yang positif (Beebe & Beebe, 2018).

Kecemasan Berbicara di Depan Umum (Glossophobia)

Glossophobia adalah rasa takut atau cemas yang berlebihan saat berbicara di depan umum (Bodie, 2010). Kecemasan ini dapat dipicu oleh kurangnya pengalaman, kekhawatiran akan penilaian negatif, dan perfeksionisme yang menyebabkan pembicara merasa tidak siap (Ayres & Hopf, 1993). Gejala glossophobia meliputi jantung berdebar,

keringat berlebihan, tangan gemetar, mulut kering, bahkan kehilangan fokus saat berbicara (Daly et al., 2009).

Penelitian menunjukkan bahwa glossophobia merupakan salah satu bentuk kecemasan sosial yang paling umum, dengan prevalensi mencapai 77% pada populasi umum (Bodie, 2010). Oleh karena itu, strategi yang tepat diperlukan untuk membantu individu mengatasi kecemasan ini

Strategi Mengatasi Glossophobia

Berbagai pendekatan dapat digunakan untuk mengatasi glossophobia, di antaranya; Latihan bertahap (graduated exposure); dimulai dari berbicara di depan kelompok kecil hingga kelompok yang lebih besar (Ayres & Hopf, 1993), Pemberian umpan balik konstruktif; membantu peserta memahami kelebihan dan kekurangan diri sehingga dapat memperbaiki keterampilan secara progresif (Daly et al., 2009), Penguatan positif dan dukungan sosial; lingkungan yang suportif dapat meningkatkan rasa aman dan kepercayaan diri pembicara (Beebe & Beebe, 2018).

Pendekatan Community of Practice (CoP)

Konsep Community of Practice (CoP) yang diperkenalkan oleh Wenger (2004) menjelaskan bahwa pembelajaran dapat terjadi melalui interaksi sosial, berbagi pengalaman, dan praktik bersama. Dalam CoP, peserta belajar melalui proses diskusi, observasi, dan kolaborasi, sehingga tercipta lingkungan belajar yang mendukung pengembangan keterampilan secara alami.

Penelitian Ardichvili (2008) menunjukkan bahwa CoP dapat meningkatkan rasa memiliki, partisipasi aktif, serta kepercayaan diri peserta. Lingkungan yang inklusif dan berbasis kekeluargaan juga mengurangi rasa takut akan kegagalan, sehingga peserta lebih berani mencoba dan menerima masukan dari orang lain.

Peran Vihara sebagai Pusat Pembelajaran dan Pengembangan Diri

Selain sebagai tempat ibadah, vihara juga memiliki fungsi sosial dan pendidikan bagi masyarakat. Tan (2011) menjelaskan bahwa vihara sering menjadi pusat pembelajaran moral, sosial, dan keterampilan melalui kegiatan diskusi, seminar, serta pelatihan. Vihara Windu Paramita di Bogor, yang juga dikenal sebagai Klenteng Hok Tek Ceng Sin, aktif mengadakan kegiatan yang bertujuan memberdayakan komunitas, khususnya generasi muda. Salah satu program unggulannya adalah pelatihan public

speaking berbasis komunitas yang dirancang untuk meningkatkan keterampilan komunikasi, rasa percaya diri, serta kemampuan kepemimpinan para pesertanya.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif dengan metode studi kasus. Pendekatan ini dipilih karena penelitian bertujuan untuk menggambarkan secara mendalam proses pelatihan public speaking di Vihara Windu Paramita serta dampaknya terhadap peserta. Menurut Creswell (2018), studi kasus kualitatif cocok digunakan untuk memahami fenomena dalam konteks kehidupan nyata melalui pengumpulan data yang kaya dan detail.

Penelitian dilaksanakan di Vihara Windu Paramita (Klenteng Hok Tek Ceng Sin) yang berlokasi di Kampung Ciresek RT 002/005, Desa Jagabaya, Kecamatan Parung Panjang, Kabupaten Bogor, Jawa Barat. Vihara ini dipilih karena secara rutin menyelenggarakan pelatihan public speaking berbasis komunitas. Penelitian dilakukan selama 1 bulan, mulai dari Mei hingga Juni 2025, mencakup proses observasi, wawancara, dan pengumpulan dokumentasi.

Subjek penelitian terdiri dari ; Peserta pelatihan public speaking yang berjumlah 15 orang dengan rentang usia 16–25 tahun, Fasilitator pelatihan yaitu dua orang pengajar yang memiliki pengalaman dalam bidang komunikasi dan pengembangan diri., Pengurus vihara yang berperan dalam perencanaan dan penyelenggaraan kegiatan. Teknik purposive sampling digunakan untuk memilih narasumber yang relevan dengan tujuan penelitian (Sugiyono, 2017)

Data dikumpulkan melalui beberapa metode; Observasi partisipatif, yaitu peneliti ikut hadir dalam sesi pelatihan untuk melihat proses belajar, interaksi peserta, serta perubahan perilaku yang terjadi. Wawancara mendalam, dilakukan terhadap peserta, fasilitator, dan pengurus vihara. Wawancara dilakukan secara semi-terstruktur agar data yang diperoleh lebih kaya (Moleong, 2019). Studi dokumentasi, mencakup foto kegiatan, materi pelatihan, dan catatan evaluasi peserta

Instrumen penelitian yang digunakan meliputi; Panduan observasi untuk mencatat perilaku peserta selama pelatihan, Panduan wawancara berisi pertanyaan terkait pengalaman, tantangan, dan manfaat pelatihan, Format dokumentasi, untuk mengumpulkan data pendukung seperti absensi dan catatan evaluasi.

Analisis data dilakukan dengan model interaktif Miles dan Huberman (2014) yang meliputi tiga tahap; Reduksi data yaitu proses memilih dan menyederhanakan data yang relevan, Penyajian data, dalam bentuk narasi, tabel, dan kutipan wawancara, Penarikan kesimpulan, dengan mengidentifikasi pola, tema, dan hubungan antar-temuan. Untuk menjamin validitas data, digunakan teknik triangulasi sumber dan metode (Patton, 2015). Data dari observasi, wawancara, dan dokumentasi dibandingkan untuk memastikan konsistensi temuan.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelatihan public speaking di Vihara Windu Paramita dilaksanakan secara rutin setiap minggu dengan durasi 2 jam per sesi. Program ini berlangsung selama 4 minggu dengan total 8 jam pelatihan. Tujuan utama pelatihan adalah membantu peserta mengatasi rasa gugup, meningkatkan rasa percaya diri, dan menguasai keterampilan berbicara di depan umum. Fasilitator menggunakan pendekatan berbasis community of practice (CoP) dengan metode belajar yang menekankan interaksi, diskusi, praktik langsung, serta pemberian umpan balik. Peserta didorong untuk mencoba berbicara di depan kelompok secara bertahap mulai dari audiens kecil hingga lebih besar.

Tabel 1. Tahapan Pelatihan Public Speaking di Vihara Windu Paramita

Tahap	Kegiatan Utama	Tujuan	Contoh Aktivitas
1. Pengenalan & Persiapan Mental	Pengenalan konsep public speaking, identifikasi rasa takut	Menumbuhkan kesadaran dan kesiapan peserta	Diskusi kelompok kecil tentang pengalaman gugup berbicara
2. Latihan Bertahap	Praktik berbicara di depan kelompok kecil	Mengurangi kecemasan awal	Membacakan teks pendek di depan teman-teman
3. Umpan Balik Konstruktif	Evaluasi performa peserta oleh fasilitator dan teman	Memberikan masukan positif dan saran perbaikan	Komentar dua arah mengenai intonasi, gestur, dan struktur bicara
4. Evaluasi & Peningkatan	Presentasi akhir di depan audiens yang lebih besar	Mengukur peningkatan keterampilan	Penyampaian pidato singkat dengan tema bebas

Perubahan Perilaku Peserta

Berdasarkan observasi selama pelatihan, ditemukan bahwa sebagian besar peserta menunjukkan perubahan signifikan, terutama pada aspek rasa percaya diri, kemampuan vokal, dan keterampilan nonverbal.

Tabel 2. Perubahan Peserta Sebelum dan Sesudah Pelatihan

Aspek	Sebelum Pelatihan	Sesudah Pelatihan
Kepercayaan Diri	10 dari 15 peserta merasa gugup berlebihan	12 dari 15 peserta merasa lebih percaya diri
Kontak Mata	Sebagian besar peserta menghindari kontak mata	80% peserta mampu mempertahankan kontak mata
Struktur Bicara	Banyak peserta berbicara tanpa persiapan	Peserta mulai menggunakan pembuka, isi, dan penutup yang jelas

Testimoni Peserta

Beberapa kutipan wawancara menunjukkan dampak positif pelatihan: “Awalnya saya selalu gemetar kalau harus bicara di depan orang banyak. Tapi setelah latihan bertahap, saya jadi lebih berani dan bisa menyusun kata-kata dengan baik.” (Peserta A, 17 tahun) “Yang paling membantu adalah umpan balik dari teman-teman. Rasanya lebih mudah menerima kritik kalau lingkungannya mendukung.” (Peserta B, 22 tahun) “Dulu saya takut salah ngomong, sekarang saya lebih santai dan bisa fokus pada apa yang mau saya sampaikan.” (Peserta C, 18 tahun).

Tabel 3. Draft Wawancara Peserta Sebelum dan Sesudah Pelatihan

Daftar Wawancara Peserta Sebelum dan Sesudah Pelatihan						
No	Kode Narasumber	Usia	Jenis Kelamin	Status Sebelum Pelatihan	Sebelum Pelatihan	Sesudah Pelatihan
	Peserta A	17	Pempuan	Pelajar	Gemetar saat berbicara, gugup, sulit menyusun kata	Lebih percaya diri, lancar menyampaikan materi
	Peserta B	22	Laki-laki	Karyawan	Takut dinilai gugup di awal	Mudah menerima kritik, lebih tenang
	Peserta C	18	Pempuan	Mahasiswa	Takut salah bicara,	Santai dan fokus saat bicara

					bingung menyusun argumen		
		Pe	2	Laki-	Karya	Gug up di depan kelompok kecil	Lebih tenang dan ekspresif
	serta D	0	laki	wan			
						Ren	
		Pe	1	Pere	Maha	dah diri, suara kurang jelas	Lebih tegas dan suara stabil
	serta E	9	mpuan	siswa			
						Tid	
		Pe	2	Laki-	Karya	ak percaya diri, bingung membuka pidato	Mamp u membuka dan menutup presentasi
	serta F	1	laki	wan			
						Bic	
		Pe	2	Pere	Karya	ara terlalu cepat dan tidak terstruktur	Bicara runtut dan sesuai poin
	serta G	3	mpuan	wan			
						Bin	
		Pe	2	Laki-	Karya	gung mengelola intonasi	Lebih dinamis dan artikulatif
	serta H	5	laki	wan			
						Mal	
		Pe	1	Pere	Maha	u tampil, kurang inisiatif	Aktif dan berani tampil
	serta I	8	mpuan	siswa			
						Suli	
0		Pe	2	Laki-	Karya t	menjelaska n gagasan	Lebih terstruktur dalam bicara
	serta J	0	laki	wan			
						Tid	
1		Pe	1	Pere	Pelaja	ak berani menjawab pertanyaan	Mamp u merespons audiens
	serta K	9	mpuan	r			
						Bic	
2		Pe	2	Laki-	Karya	ara terlalu pelan	Lebih vokal dan terdengar jelas
	serta L	1	laki	wan			

3	Pe serta M	4	2 mpuan	Pere wan	Karya ekspresif dan minim kontak mata	Kur ang Komu nikatif secara nonverbal
4	Pe serta N	3	2 laki	Laki- ancer	Freel up menyampa ikan opini	Gug a diri saat menyampaika n pendapat
5	Pe serta O	5	2 mpuan	Pere wan	Karya t menyusun struktur pidato	Suli u menyampaika n dengan alur yang logis

Faktor yang Mendukung Keberhasilan

Dari analisis data, ada beberapa faktor utama yang mendukung keberhasilan pelatihan; Lingkungan yang suportif, peserta merasa aman untuk mencoba dan menerima kritik. Latihan bertahap, metode ini efektif mengurangi rasa gugup secara perlahan. Umpan balik positif meningkatkan motivasi peserta untuk memperbaiki diri. Peran fasilitator yang berpengalaman – mampu memberikan panduan dan contoh yang jelas.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelatihan public speaking di Vihara Windu Paramita mampu memberikan dampak positif terhadap peningkatan kepercayaan diri dan keterampilan komunikasi peserta. Proses pelatihan berbasis komunitas ini sejalan dengan konsep community of practice (CoP) yang dikemukakan oleh Wenger (2004), yaitu pembelajaran yang terjadi melalui interaksi sosial, praktik bersama, dan refleksi kolektif.

Transformasi dari Rasa Gugup menjadi Percaya Diri

Sebelum pelatihan, sebagian besar peserta mengalami glossophobia atau kecemasan berbicara di depan umum (Bodie, 2010). Namun, setelah mengikuti pelatihan bertahap, peserta menunjukkan peningkatan rasa percaya diri. Hasil ini mendukung temuan Ayres dan Hopf (1993) yang menyatakan bahwa latihan terstruktur dapat secara efektif menurunkan tingkat kecemasan berbicara.

Strategi latihan bertahap (graduated exposure) yang diterapkan dalam pelatihan memungkinkan peserta untuk beradaptasi secara perlahan. Metode ini terbukti efektif

dalam mengurangi rasa takut dan meningkatkan kenyamanan berbicara, sesuai dengan teori systematic desensitization yang dikemukakan oleh McCroskey (2001).

Pentingnya Lingkungan yang Suportif

Lingkungan pelatihan yang inklusif dan penuh dukungan sosial menjadi faktor penting keberhasilan program. Peserta merasa lebih aman untuk mencoba berbicara dan menerima kritik karena adanya hubungan kekeluargaan di dalam komunitas. Temuan ini sesuai dengan teori motivasi sosial yang menyatakan bahwa dukungan dari lingkungan dapat meningkatkan partisipasi dan keberanian individu (Deci & Ryan, 2000).

Selain itu, pemberian umpan balik positif oleh fasilitator dan teman sebaya menjadi penguat (reinforcement) yang membantu peserta mengidentifikasi kelebihan dan kekurangan mereka. Menurut Lucas (2019), feedback yang konstruktif berperan penting dalam pengembangan keterampilan public speaking karena memberikan arahan yang jelas untuk perbaikan.

Peran Fasilitator dalam Proses Pembelajaran

Fasilitator memiliki peran sentral sebagai pemandu, motivator, sekaligus model komunikasi yang baik. Hasil wawancara menunjukkan bahwa peserta merasa terbantu dengan contoh-contoh konkret yang diberikan oleh fasilitator. Hal ini mendukung pandangan Bandura (1986) tentang teori pembelajaran sosial, di mana individu belajar melalui observasi dan peniruan perilaku model yang dianggap kompeten.

Implikasi bagi Pengembangan Keterampilan Komunikasi

Pelatihan ini tidak hanya meningkatkan kemampuan public speaking, tetapi juga memperkuat rasa kebersamaan antar-peserta. Dengan memadukan pendekatan praktik langsung, diskusi, dan evaluasi, program ini dapat dijadikan model pelatihan berbasis komunitas di tempat lain.

Hasil penelitian ini juga memberikan bukti bahwa pengembangan soft skills, khususnya public speaking, dapat dilakukan secara efektif di luar lembaga pendidikan formal. Hal ini penting mengingat keterampilan komunikasi menjadi salah satu kompetensi yang sangat dibutuhkan di era globalisasi (Ghani et al., 2021).

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Pelatihan public speaking di Vihara Windu Paramita (Klenteng Hok Tek Ceng Sin) terbukti efektif dalam membantu peserta mengatasi rasa gugup dan meningkatkan keterampilan berbicara di depan umum. Pendekatan berbasis komunitas yang

menekankan latihan bertahap, pemberian umpan balik konstruktif, serta dukungan lingkungan sosial berperan penting dalam keberhasilan program.

Perubahan positif terlihat pada aspek kepercayaan diri, kemampuan vokal, kontak mata, serta struktur penyampaian materi. Faktor pendukung utama keberhasilan pelatihan meliputi: Lingkungan yang suportif dan inklusif, Metode latihan bertahap (graduated exposure) yang mengurangi kecemasan, Umpan balik positif dari fasilitator dan peserta lain, Peran fasilitator sebagai model pembelajaran yang memberikan contoh nyata.

Bagi Vihara Windu Paramita, program pelatihan dapat diperluas dengan melibatkan peserta dari berbagai kalangan dan menambahkan sesi khusus mengenai pengelolaan emosi saat berbicara di depan umum. Bagi peserta pelatihan, disarankan untuk terus melatih keterampilan public speaking melalui berbagai kesempatan agar kemampuan yang diperoleh dapat dipertahankan dan ditingkatkan.

Bagi peneliti selanjutnya, dapat dilakukan penelitian dengan pendekatan kuantitatif untuk mengukur secara lebih detail efektivitas pelatihan, misalnya melalui pre-test dan post-test tingkat kecemasan berbicara.

DAFTAR REFERENSI

- Ayres, J., & Hopf, T. (1993). *Coping with speech anxiety*. New York: Greenwood Press.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Bodie, G. D. (2010). A racing heart, rattling knees, and ruminative thoughts: Defining, explaining, and treating public speaking anxiety. *Communication Education*, 59(1), 70–105.
- Creswell, J. W. (2018). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches*. Los Angeles: SAGE.
- Daly, J. A., McCroskey, J. C., Ayres, J., Hopf, T., & Ayres, D. M. (2009). *Avoiding communication: Shyness, reticence, and communication apprehension*. Cresskill, NJ: Hampton Press.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268.
- Ghani, F., Yunus, M. M., & Hashim, H. (2021). The importance of public speaking in enhancing ESL learners’ communication skills. *Creative Education*, 12(3), 538–547.
- Lucas, S. E. (2019). *The art of public speaking* (13th ed.). New York: McGraw-Hill Education.
- McCroskey, J. C. (2001). *An introduction to rhetorical communication*. Boston: Allyn and Bacon.

- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2014). *Qualitative data analysis: A methods sourcebook*. Thousand Oaks, CA: SAGE.
- Moleong, L. J. (2019). *Metodologi penelitian kualitatif*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Patton, M. Q. (2015). *Qualitative research & evaluation methods*. Thousand Oaks, CA: SAGE.
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Wenger, E. (2004). *Communities of practice: Learning, meaning, and identity*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Ardichvili, A. (2008). Learning and knowledge sharing in virtual communities of practice: Motivators, barriers, and enablers. *Advances in Developing Human Resources*, 10(4), 541–554.
- Wiwit Rizqiani, & Nurul Hidayat. (2025). Analisis Frekuensi dalam Penggunaan Media Sosial Berdasarkan Gender : Studi Kasus Masyarakat Buddhis di Indonesia. *Dhammavicaya : Jurnal Pengkajian Dhamma*, 8(2), 62–71. <https://doi.org/10.47861/dhammavicaya.v8i2.1633>
- Narasi Kebangsaan di Era Media Sosial: Relevansi Pancasila dalam Ekosistem Digital. (2025). *PACIVIC: Jurnal Pendidikan Pancasila Dan Kewarganegaraan*, 5(1), 105-118. <https://doi.org/10.36456/p.v5i1.10183>
- Hidayat, N., & Halim, U. (2025). BUDAYA DIGITAL REMAJA INDONESIA: DOMINASI INSTAGRAM DAN TREN KONSUMSI KONTEN DIGITAL. *NIVEDANA : Jurnal Komunikasi Dan Bahasa*, 6(4), 844-859. <https://doi.org/10.53565/nivedana.v6i4.1971>
-