

Peningkatan *Public Speaking Skill* Melalui Pendekatan POBC dan *Mind Mapping* Bagi Mahasiswa Universitas Teuku Umar

Yuhdi Fahrimal¹, Asmaul Husna², Johan³, Farina Islami⁴

¹Program Studi Ilmu Komunikasi, FISIP, Universitas Teuku Umar
Email: yuhdifahrimal@utu.ac.id

²Program Studi Ilmu Komunikasi, FISIP, Universitas Teuku Umar
Email: asmaulhusna@utu.ac.id

³Program Studi Ilmu Komunikasi, FISIP, Universitas Teuku Umar
Email: johantkd01@gmail.com

⁴Program Studi Ilmu Komunikasi, FISIP, Universitas Teuku Umar
Email: farinaislami05@gmail.com

Submitted: 13-04-2020

Revised: 06-07-2020

Accepted: 29-07-2020

Abstract

Public speaking is an individual skill that is a necessity in the current era of disruption, especially for students. Public speaking skills are needed to support the best results in education, the social environment, and the workplace. To be able to do good public speaking requires motivation and regular practice. This training is for law students at Teuku Umar University. This training uses three stages, namely, pre-training research, lectures and discussions, and the practice of public speaking. The results of the training provide practical public speaking techniques to students with a simple concept known as POBC (Planning, Opening, the Body of Speech, and Conclusion) and mind mapping. Through this training, students are provided with easy tips and tricks for public speaking and develop mind mapping before making a speech. This training also motivates students to manage anxiety when doing public speaking.

Keywords: *Public speaking, Glossophobia, Mind Mapping.*

Abstrak

Public speaking merupakan keahlian individu yang menjadi kebutuhan di era saat disrupsi saat ini khususnya bagi mahasiswa. Kemampuan public speaking diperlukan untuk mendukung hasil terbaik dalam pendidikan, lingkungan sosial, dan tempat kerja. Untuk dapat melakukan public speaking yang baik diperlukan motivasi dan latihan rutin. Pelatihan ini diperuntukkan bagi mahasiswa ilmu hukum Universitas Teuku Umar. Pelatihan ini menggunakan tiga tahapan, yaitu, riset pra-pelatihan, ceramah dan diskusi, serta praktik public speaking. Hasil pelatihan memberikan teknik praktis public speaking kepada mahasiswa dengan konsep sederhana yang dikenal sebagai POBC (Planning, Opening, the Body of Speech, dan Conclusion) dan mind mapping. Melalui pelatihan ini, mahasiswa dibekali tips dan trik mudah public speaking dan mengembangkan mind mapping sebelum melakukan pidato. Pelatihan ini juga memotivasi mahasiswa untuk mengelola kecemasan saat melakukan public speaking.

Kata Kunci: *Public speaking, Glossophobia, Mind Mapping.*

1. PENDAHULUAN

“Berikan aku sepuluh orang tua akan aku cabut Simeru dari akarnya, dan berikan aku sepuluh pemuda maka akan aku

goncangkan dunia”. Kalimat tersebut adalah kalimat ikonik dari Ir. Soekarno, Presiden pertama Republik Indonesia. Sejak muda, Presiden Soekarno dikenal atas

kepiawaiannya berbicara di atas podium. Kalimatnya berapi-api, penuh energi, dan menggetarkan hati setiap orang yang mendengarkan. Pemilihan diksinya tajam "hingga mampu membangkitkan semangat perjuangan rakyat. Oleh karenanya tidak salah bila Presiden Soekarno dijuluki sebagai "Singa Podium" yang tidak gentar mengkritik imperialisme dan kolonialisme *ala* barat (Kone, 2016).

Presiden Soekarno hanyalah salah satu orang yang memiliki kemampuan *public speaking* mumpuni. Banyak tokoh dunia yang juga memiliki kemampuan *public speaking* yang handal, sebagai contoh Abraham Lincoln, Marthin Luther King Jr., Mahatma Gandhi, John F. Kennedy, Barack Obama, hingga Oprah Winfrey. Kekuatan mereka ada dalam kata-kata. Mereka memiliki kecerdasan menyusun kalimat yang sesuai untuk pendengarnya. Kalimat mereka mengalir bersama dengan logika yang lugas, gerak tubuh yang pas, dan emosi yang tepat. Maka tak khayal mereka menjelma menjadi *master of public speaking*, digemari, dan memiliki pengikut fanatik.

Secara historis, *public speaking* merupakan pondasi awal dalam kajian komunikasi. Jauh sebelum Harold D. Lasswell menggagaskan kajian efek propaganda film

terhadap persepsi dan dukungan publik pada kebijakan Amerika Serikat. Praktik *public speaking* telah dipelajari sebagai sebuah seni dan keahlian dalam masyarakat Yunani Kuno pada abad ke-5 SM (Morissan, 2015). Filsuf Aristoteles menjadi peletak dasar standar kemampuan *public speaking* sebagai salah satu keahlian yang harus dimiliki oleh setiap individu baik kaum bangsawan, kaum cendekia, kaum kesatria, dan rakyat jelata. Aristoteles menerbitkan sebuah catatan khusus berjudul *Rhetoric* untuk menunjukkan pentingnya seni ini dipelajari dan diaplikasikan dalam kehidupan masyarakat Yunani.

Kekhasan seni retorika *ala* Aristoteles adalah berpadunya tiga dimensi, yaitu, *ethos*, *pathos*, dan *logos*. *Ethos* berkaitan dengan kepribadian, karakter, watak, kredibilitas, kepercayaan, dan citra seseorang di mata publik. Seseorang yang dicitrakan buruk oleh publik tentu tidak akan mendapat kesan positif sehingga informasi yang disampaikan akan ditolak oleh publik.

Pathos berkaitan dengan pemosisian emosi dan ikatan antara pembicara dengan audiensnya. Seorang pembicara yang mampu menempatkan emosi dalam level yang sama dengan audiensnya akan mendapatkan perhatian lebih

banyak dan mampu mengarahkan audiens untuk mencapai tujuan pembicaraannya. Sedangkan *Logos* berkaitan dengan logika pesan atau relevansi argumentasi dengan fakta dan data yang ada. Publik tentu saja tidak ingin membuang waktunya hanya untuk mendengar kisah omong kosong. Oleh karenanya, seorang pembicara harus mampu memberikan pesan yang benar, jujur, dan tidak bertele-tele.

Public speaking berguna bagi kehidupan manusia. Berbagai profesi membutuhkan *public speaking* untuk menunjang karir. Seorang politisi membutuhkan *public speaking* untuk mempersuasi konstituennya. Seorang dosen membutuhkan *public speaking* agar materi yang disampaikan tidak membosankan. Pegawai kantor atau karyawan swasta membutuhkan *public speaking* untuk mempresentasikan program kerja dan capaiannya. Pun demikian bagi para pekerja atau aktivis sosial membutuhkan keahlian *public speaking* untuk dapat mendorong perubahan sosial di masyarakat. Sirait (2016) menyatakan bahwa latihan merupakan faktor kunci untuk kesuksesan *public speaking*. Seorang pembicara handal tidaklah dilahir melainkan diciptakan melalui latihan yang tekun, disiplin, dan rutin.

Beberapa pakar memiliki teknik dan trik masing-masing yang memudahkan untuk diimplementasikan. Oh Su Hyang (2018) memiliki dua konsep kunci dalam *public speaking*, yaitu, logika pesan dan teknik *storytelling*. Logika merupakan “nyawa” dalam *public speaking* karena ia berisi argumentasi, konsistensi, dan sistematis dari pesan yang disampaikan. Sedangkan *storytelling* adalah metode penyampaian pesan agar mudah dipahami, mudah diterima, dan membuat audiens larut dalam cerita yang dibangun (Hyang, 2018). Sedangkan Turner *et al* (2018) memiliki metode, seperti, (1) perencanaan; (2) penentuan dan penggalian topik; serta (3) adaptasi dan pengenalan audiens. Untuk membuat *public speaking* mendapat sambutan yang baik maka pembicara perlu memetakan tantangan yang mungkin dihadapi, menggunakan bantuan perangkat teknis, dan tidak lupa menyelipkan humor dalam waktu-waktu tertentu (Hale, 2010).

Banyak pakar *public speaking* berpendapat bahwa berbicara di depan publik merupakan keahlian yang harus dimiliki oleh siapa saja, khususnya generasi muda untuk menghadapi persaingan dunia kerja (Hyang, 2018). Dalam sebuah riset yang dilakukan oleh Oh Su Hyang (2018) seorang dosen dan pakat

komunikasi asal Korea Selatan mendapati bahwa ketidakmampuan berbicara di depan publik termasuk di dalamnya presentasi membuat para sarjana sulit mendapatkan kerja (Hyang, 2018). Demikian pula dengan riset Tse (2012) yang mendapati bahwa berbicara di depan publik merupakan salah satu kecemasan yang dihadapi oleh mahasiswa di Malaysia. Dari dua penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa *public speaking* menjadi salah satu hal yang ditakuti oleh generasi muda. Padahal memiliki kecerdasan dan kemampuan *public speaking* dapat menunjang performa diri misalnya saat mereka menghadapi wawancara kerja, berada di tengah masyarakat, dan lain sebagainya.

Dalam kajian psikologi komunikasi, kecemasan dan ketakutan berbicara di depan publik dikenal sebagai *glossophobia*. Kondisi *glossophobia* ini sangat berbahaya jika dimiliki oleh anak-anak dan remaja. Mereka yang memiliki kondisi *glossophobia* cenderung akan menghindari dari berbagai kesempatan berbicara di depan publik. Menurut Atrup & Fatmawati (2018) bahwa mental anak-anak dan remaja yang punya *glossophobia* dikhawatirkan tidak akan berkembang secara optimal ketika mereka dewasa. Bahkan kebanyakan diantara penderita

glossophobia cenderung gagal dalam membangun interaksi sosial dalam komunitas dan masyarakatnya (Perveen, Hasan, & Aleemi, 2018).

Atas dasar pemikiran tersebutlah kegiatan pelatihan *public speaking* ini dilaksanakan dengan menyasar mahasiswa sebagai peserta pelatihan. Pengambilan mahasiswa didasarkan salah satunya karena mereka memiliki berada dalam fase pencarian jati diri dan transisi mental menuju pendewasaan. Mereka mulai memikirkan masa depan setelah lulus menjadi sarjana. Oleh karenanya dengan memberikan pelatihan *public speaking* diharapkan mahasiswa memiliki keahlian yang berguna bagi masa depannya. *Public speaking* bagi mahasiswa dapat langsung dipergunakan dalam kehidupan sehari-hari, seperti ketika mereka melakukan presentasi tugas di kelas, pidato dalam pembukaan kegiatan mahasiswa, lomba debat, dan lain sebagainya. Keahlian *public speaking* bagi mahasiswa juga berguna ketika nanti mereka masuk ke dunia kerja, seperti wawancara kerja, presentasi capaian kinerja, presentasi program, dan lain sebagainya.

2. METODE PELAKSANAAN

Pelatihan *public speaking* difokuskan kepada mahasiswa sebagai salah satu unsur dalam

generasi milenial. Pemilihan mahasiswa didasarkan pada beberapa pertimbangan, diantaranya, (1) mahasiswa sebagai *agent of change* dimana mahasiswa berkontribusi besar terhadap perubahan sosial dan keberlanjutan peradaban bangsa dan negara; (2) mahasiswa sebagai *agent of control* yang bermakna mahasiswa sebagai identitas yang mengontrol dan mengawasi agar penyelenggaraan negara sesuai dengan konstitusi; (3) mahasiswa sebagai *agent of academic* yang mengharuskan mereka mengimplementasikan Tri Dharma Perguruan Tinggi salah satunya adalah pengabdian kepada masyarakat; dan (4) mahasiswa berada dalam fase transisi menuju dewasa dan dunia kerja sehingga memiliki kemampuan *public speaking* dapat mendukung performa mereka saat menghadapi dunia akademis dan dunia kerja nantinya.

Kegiatan pelatihan *public speaking* berlangsung selama satu hari pada 23 Oktober 2019 diikuti oleh 62 (enam puluh dua) orang mahasiswa Program Studi Ilmu Hukum, FISIP Universitas Teuku Umar. Pelatihan berlangsung di Aula Setdakab Aceh Barat. Secara karakteristik, pelatihan ini diikuti oleh 40 mahasiswi (64,5 persen) dan 22 mahasiswa (53,5 persen).

Metode pelatihan dilaksanakan dalam tiga tahapan, yaitu, *pertama* peserta diberikan kuesioner untuk mengukur hal-hal yang dikhawatirkan oleh mahasiswa. Pembagian kuesioner juga dimaksudkan untuk membuktikan beberapa hasil penelitian dari peneliti sebelumnya bahwa *public speaking* merupakan salah satu unsur yang ditakuti dan dihindari oleh generasi muda. Tim pelaksana menyusun kuesioner dengan 13 indikator dan diukur dengan menggunakan skala 1-5 dimana semakin kecil angkanya maka semakin tidak khawatir, Demikian pula sebaliknya semakin besar angkanya maka tingkat kekhawatirannya semakin tinggi.

Setelah kuesioner dibagikan kepada seluruh peserta, selanjutnya dilakukan pelatihan dengan metode ceramah dan menggunakan alat bantu projector untuk menampilkan slide yang telah disiapkan. Penggunaan metode kombinasi ceramah dan tampilan slide digunakan untuk memudahkan peserta memahami materi yang disediakan. Materi dipersiapkan semudah mungkin sehingga peserta dapat langsung menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.

Metode yang diterapkan ini dikenal dengan Pendekatan POBC dan Mind Mapping. Metode ini merupakan metode yang diramu

berdasarkan berbagai bahan *public speaking*, diantaranya John R. Hale (2010); Charles Bonar Sirait (2016); Kathleen J. Turner *et al* (2018); Julia T. Wood (2018); dan Oh Su Hyang (2018).

Metode POBC merupakan singkatan dari *Planning, Opening, the Body of Speech*, dan *Conclusion*. Metode ini penting untuk memudahkan peserta untuk mempersiapkan dan menyampaikan materi dalam *public speaking*. Sedangkan *mind mapping* adalah strategi untuk menulis topik presentasi sesuai dengan alur pikir sehingga materi yang disampaikan dapat runtut, sistematis, *on the track*, dan memukau.

Tahapan terakhir dari pelatihan ini adalah praktik *public speaking* oleh peserta. Dalam kegiatan ini peserta akan diinstruksikan untuk mencari topik yang akan dipresentasikan. Setelah topik didapatkan, peserta diarahkan untuk membuat *mind mapping* untuk menyusun struktur presentasi. Aspek-aspek yang tidak berkaitan dengan topik akan dibuang atau reduksi. Setelah peserta membuat *mind mapping*, peserta akan diarahkan untuk mengembangkannya menjadi tulisan. Selanjutnya peserta akan ditunjuk secara acak untuk maju ke depan kelas dan melakukan

presentasi berdasarkan materi yang telah dituliskan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Saat sekarang dan masa depan, kemampuan *public speaking* dapat sangat berguna bagi individu dalam menemukan pekerjaan. Bahkan bagi mereka yang sudah bekerja, kemampuan ini dapat meningkatkan pencapaian karir yang lebih baik lagi. Sebuah studi yang dilakukan oleh Chapman University pada tahun 2014 mendapati bahwa *public speaking* merupakan kecemasan terbesar para karyawan. Survei tersebut juga menyatakan bahwa beberapa manajer perusahaan menempatkan kemampuan komunikasi lisan dan kemampuan presentasi menjadi syarat penting dari seorang karyawan yang bekerja di perusahaan mereka.

Kemampuan dalam bidang *public speaking* sama pentingnya dengan kemampuan IT, koding, digital, *marketing*, analisis data, manajemen, digital, *marketing*, fotografi, dan videografi. Terlebih di era disrupsi seperti saat ini, saat berbagai jenis pekerjaan manusia digantikan oleh peran robotik dengan kecerdasan buatanya (*artificial intelligence*). Robot mungkin saja diprogram untuk mampu melakukan *public speaking*, namun *public speaking* yang bagus

selalu dihasilkan oleh manusia dengan menempatkan aspek *logos*, *pathos*, dan *ethos* seperti yang dinyatakan oleh Aristoteles. Hal-hal inilah yang diberikan kepada peserta pelatihan sebagai bentuk persuasi untuk menambah motivasi mereka sehingga dapat memahami pentingnya *public speaking* setidaknya bagi diri mereka sendiri.

Banyak manfaat yang didapatkan dari kemampuan ini, diantaranya, (1) meningkatkan

pelatihan dimulai dimana sebanyak 33,87 persen (21 orang) peserta menyatakan khawatir dan cemas jika disuruh berbicara di depan umum. Kondisi kekhawatiran berbicara di depan umum ini dipengaruhi oleh dua faktor, yaitu, kekhawatiran tidak sempurna ketika berbicara di depan orang lain (37,09 persen) dan khawatir mendapatkan kesan buruk dari orang lain (29,03 persen).

Public speaking bukan hanya



Gambar 1. Pembicara Sedang Memberikan Materi

kepercayaan diri berbicara di depan umum; (2) gagasan dan ide dapat dikomunikasikan dan diterima oleh masyarakat; dan (3) mampu mengelola diri, emosi, dan tutur kata saat berada di depan publik. Dari kajian pra-pelatihan yang dilakukan, didapati bahwa *public speaking* merupakan hal yang dicemaskan mahasiswa. Hal ini didapatkan dari hasil analisis kuesioner yang diberikan sebelum

sekedar berbicara untuk didengar audiens. Lebih dari pada itu, *public speaking* dapat menjadi kekuatan untuk memengaruhi dan menggerakkan publik sesuai dengan tujuan. Sebagai contoh, Raja George VI dari Kerajaan Britania Raya yang terkenal karena keputusannya dianggap penting dalam Perang Dunia II menghadapi Nazi. Raja George VI memiliki kendala dalam berbicara, yaitu,

yang akan disampaikan. Oleh karenanya kemampuan *public speaking* berkorelasi dengan kemampuan meriset dan kemampuan menulis. Sebuah adagium menyatakan bahwa seorang pembicara yang baik tentulah seorang penulis yang baik. Dua kemampuan yang menyatu dan saling mendukung. Seseorang yang memiliki dua kemampuan ini tentu memiliki senjata yang sulit dikalahkan oleh orang lain.

Dalam menulis dan mengembangkan ide dalam *public speaking* dapat menggunakan teknik *mind mapping*. Teknik ini merupakan teknik mengembangkan gagasan dan ide utama kemudian diterjemahkan ke dalam ide-ide yang lebih detail. Dalam pelatihan ini peserta diajarkan untuk membuat *mind mapping* bagi topik yang mereka pilih untuk disampaikan. Bagi peserta, teknik ini merupakan hal baru dan mudah dipahami serta diaplikasikan. Peserta terlihat menikmati praktik membuat *mind mapping* karena mereka diberikan keleluasaan untuk berpikir secara terbuka dan bebas. *Mind mapping* membantu peserta untuk fokus pada apa yang akan dibicarakan dan mereduksi hal-hal yang tidak berkenaan langsung dengan topik pembahasan.

Kedua, mengetahui dan memahami audiens yang akan

disasar seperti jenis kelamin, usia, kelompok hobi, pendidikan, dan lain sebagainya. Sama seperti seorang *sales marketing*, ketika diminta untuk berpidato atau ceramah seorang *public speaker* harus mengetahui kepada siapa ia akan berbicara. *Ketiga*, mengetahui dimana *public speaking* dilakukan. *Public speaking* adalah praktik berkomunikasi kepada publik yang tersekat pada ruang dan waktu. *Setting* tempat duduk, posisi podium, posisi peserta, jarak antara tempat duduk dengan lokasi pembicara, dan lain sebagainya merupakan hal-hal yang terkait dengan lokasi. Selain itu dengan mengetahui lokasi pidato seorang pembicara dapat datang tepat waktu untuk menambah *personal branding* di mata peserta. *Ke-empat*, mencari tahu ketersediaan dan berfungsinya alat bantu seperti *microphone*, *sound system*, proyektor dan layarnya, dan lain sebagainya. Meski terlihat remeh, aspek ini sangat penting karena biasanya peralatan yang mengandalkan teknologi dan sistem kelistrikan inilah yang mengganggu proses *public speaking* jika tidak diperhatikan dengan baik.

Hal yang tidak kalah penting dalam perencanaan *public speaking* adalah latihan. Tantangan terbesar dalam *public speaking* justru saat berhadapan dengan audiens. Oleh

karenanya adagium yang menarik adalah *practice make perfect* yang bermakna kesempurnaan hanya dapat diraih melalui latihan yang tekun. Demikian pula dalam *public speaking*. Semua perencanaan yang dilakukan akan sia-sia jika tidak ditunjang dengan latihan yang cukup. Tidak ada pembicara handal di dunia yang tidak melalui fase latihan yang keras dan melelahkan. Hanya saja faktor kedisiplinan membuat mereka menjadi pembicara handal di bidangnya.

Fase selanjutnya adalah *Opening*. Tahap pembukaan merupakan tahap penting dalam *public speaking*. Dalam tahap ini pembicara harus dapat menganalisis dengan cepat audiens dan situasi. Meskipun telah dilakukan dalam fase perencanaan, namun situasi bisa saja berubah pada hari pelaksanaan. Tidak ada rumus ketat untuk hal ini. Hanya saja beberapa pakar *public speaking* menyarankan untuk keluar dari situasi ini tidak lebih dari lima belas detik bahkan jika memungkinkan dapat kurang dari itu. Seperti kalimat pembukaan dalam cerita pendek, selalu berikan kejutan di awal. Kejutan ini dapat berupa humor, pernyataan kontroversial, sindiran, pertanyaan, dan lain sebagainya. Tujuannya adalah menarik perhatian audiens agar fokus pada apa yang pembicara.

Jika perhatian di awal sudah didapatkan maka selanjutnya terserah si pembicara.

Fase ketiga adalah *the Body of Speech*. Fase ini merupakan fase utama dalam *public speaking* dimana pembicara menyalurkan semua gagasan dan ide kepada audiens. Dalam fase ini ada beberapa hal yang perlu diperhatikan, seperti, (1) gunakan bahasa yang lugas, tegas, dan dapat dimengerti; (2) jaga kontak mata dengan audiens; (3) hindari penggunaan kata-kata yang sulit; (4) mengelola nafas agar tetap stabil; (5) kontrol nada suara dan ekspresi wajah; (6) gunakan bahasa tubuh yang sesuai; (7) *to the point* dan tidak bertele-tele; dan (8) usahakan untuk selalu tersenyum pada audiens.

Fase terakhir adalah *Conclusion*. Dalam fase ini seorang pembicara hanya bertugas untuk menutup pidatonya dengan cara terbaik. Banyak cara dan strategi untuk melakukan ini. Namun kesalahan utama yang sering dilakukan kebanyakan orang adalah mengulang-ulang dengan panjang gagasan yang sebenarnya sudah disampaikan pada tubuh pidato. Sama seperti kesimpulan dalam makalah, seorang pembicara hanya perlu mengulang sedikit saja inti dari pidato secara keseluruhan. Kesimpulan yang bertele-tele hanya akan membuat citra pembicara jatuh

di mata audiens karena dianggap kurang bahan dan persiapan. Pembicara yang handal akan memberikan kesimpulan yang akan berkesan di ingatan dan hati pendengarnya, sehingga mereka ketika mereka kembali ke rumah maka mereka berada dalam energi positif.

4. PENUTUP

Hasil yang dicapai dari pelatihan ini adalah *pertama* mahasiswa telah memahami arti penting *public speaking* bagi karir, masa depan, dan kehidupan sosial mereka. *Kedua*, mahasiswa memahami strategi *public speaking* mulai dari tahapan perencanaan melalui penggalian ide dan pengembangan gagasan, pelaksanaan *public speaking* dengan teknik olah vokal, pengelolaan nafas, dan menekan kecemasan, hingga teknik membuat konklusi yang memukau. *Ketiga*, mahasiswa diarahkan untuk mampu menggali dan mengembangkan ide serta gagasan yang mereka miliki melalui teknik *mind mapping*. Muncul komitmen mahasiswa untuk terus mengasah kemampuan *public speaking* baik di ruang kuliah atau pun di masyarakat desa.

Saran yang dapat diusulkan untuk adalah *pertama*, para peserta terus melatih diri agar dapat melakukan *public speaking* yang

memukau. Sebagai sebuah keahlian, *public speaking* harus terus diasah dan dikembangkan melalui latihan.

Kedua, perlu adanya kesinambungan dan keberlanjutan program pelatihan *public speaking* dengan metode *story telling* dan mengombinasikannya dengan pelatihan menulis kreatif. Kombinasi dua pelatihan ini tentu saja akan memperkaya keahlian mahasiswa dan berguna bagi kehidupan mereka.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Atrup A, Fatmawati D. 2018. Hipnoterapi Teknik Regression Therapy Untuk Menangani Penderita Glossophobia Siswa Sekolah Menengah Pertama. *PINUS: Jurnal Penelitian Inovasi Pembelajaran*, 3(2), 138-149.
- Hale JR. 2010. *The Art of Public Speaking: Lessons from the Greatest Speech in History Course Guidebook*. Virginia: The Great Course.
- Hyang OS. 2018. *Bicara Itu Ada Seninya: Rahasia Komunikasi yang Efektif*. Jakarta: Elex Media Komputindo.
- Kone AM. 2016. Metaphor in Ir. Soekarno's Speech. *Researchers World: Journal of Arts, Science and Commerce*, 7(4), 153-157.
- Morissan. 2015. *Teori Komunikasi Dari Individu Hingga Massa*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.

Perveen K, Hasan Y, Aleemi AR.
2018. Glossophobia: The Fear of
Public Speaking in Female and
Male Students of University of
Karachi. *Pakistan Journal of Gender
Studies*, 16(16), 57-70.

Sirait CB. 2016. *The Power of Public
Speaking: Kiat Cerdas Berbicara di
Depan Publik*. Jakarta: PT. Alex
Media Komputindo.

Tse AYH. 2012. Glossophobia of
university students in
Malaysia. *International Journal of
Asian Social Science*, 2(11), 2061-
2073.

Turner KJ, Orborn R, Orborn M,
Osborn S. 2018. *Public Speaking:
Finding Your Voice 11th Edition*.
New Jersey: Pearson.