



Meningkatkan Keterampilan Public Speaking untuk Meningkatkan Kemampuan Komunikasi di Depan Umum

Adi Prasetyo^{1*}, Ginanjar Setyo Nugroho², Murniady Muchran³, Gulam Hazmin⁴ 

^{1,2,3,4} Universitas PGRI Yogyakarta, Indonesia

ARTICLE INFO

Article history:

Received August 23, 2022

Revised August 28, 2022

Accepted March 20, 2023

Available online May 25, 2023

Kata Kunci :

Public speaking, teknik komunikasi, presentasi, soft skill.

Keywords:

Public speaking, communication technique, presentation, soft skill



This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.

Copyright ©2023 by Author. Published by Universitas Pendidikan Ganesha

ABSTRAK

Pengabdian ini memberikan siswa kemampuan untuk bisa menyampaikan informasi dengan teknik dan cara komunikasi yang mudah dan bisa langsung diterapkan di depan kelas. Metode komunikasi yang mereka gunakan awalnya bersifat satu arah, namun dengan pengabdian ini membuat mereka mampu mengkomunikasikan pesan mereka dengan baik secara dua arah. Tujuan utama berkomunikasi adalah pesan dari pembicara (komunikator) sampai ke orang lain. Proses komunikasi ini memerlukan strategi yang tepat agar pesan dapat dengan mudah diterima oleh siapapun. Berbicara di depan publik (public speaking) adalah kemampuan yang sangat penting dari bagian komunikasi yang harus dipelajari oleh siapa saja khususnya pelajar, seiring mereka berproses melewati pendidikan hingga karir mereka nanti. Namun, seseorang seringkali menghindari kesempatan berbicara di depan umum karena mereka kurang memiliki kemampuan untuk menghadapi kecemasan yang muncul saat berbicara di depan umum. Fokus pengabdian di SMA Katolik Sang Timur ini adalah memberikan informasi, tips dan cara berbicara di depan umum dengan baik, serta memberikan cara yang mudah diterapkan kepada pelajar agar proses penyampaian pesan saat berbicara di depan umum bisa terlaksana dengan lancar.

ABSTRACT

This community service gives student the ability to send information with easy and applicable techniques in front of the class. Originally, they were using one-way communication method, but after the service they can use two-ways communication method. The main purpose of communicating is the message from the speaker (communicator) delivered to other people. This communication process requires the right strategy so that the message can be easily received by anyone. public speaking is a very important skill in the communication that must be learned by anyone, especially students, as they progress through education to their careers later. However, people often avoid public speaking opportunities because they lack the ability to deal with the anxiety that comes with public speaking. The focus of this service at Sang Timur Catholic High School is to provide information, tips and how to speak in public well, as well as provide an easy way for the students to implement in the process of delivering messages when speaking in public so it can be carried out smoothly.

1. PENDAHULUAN

Manusia sebagai makhluk sosial yang berabad-abad telah berinteraksi dengan lingkungan mencoba untuk memuaskan kebutuhannya dalam menyampaikan emosi, pikiran, mimpi dan harapan melalui berbicara dan menulis. Kegiatan tersebut menjadi kebutuhan dalam berbagi, fakta ini muncul yang disebut dengan komunikasi (Jatmikowati, 2018; Siregar et al., 2020). Namun, tidak semua orang mampu berbicara di depan publik. Saat seseorang berada di dalam situasi yang menjadikan mereka pusat perhatian audiens, audiens merasakan emosi seperti ketakutan atau kecemasan (Raja, 2017; Zhang & Ardasheva, 2019). Padahal, kemampuan komunikasi dan berbicara di depan publik adalah kemampuan yang digunakan di semua lini kehidupan personal maupun profesional (Güvendir et al., 2020; Novaković & Teodosijević, 2017). Studi menunjukkan bahwa, dari masa sekolah hingga aktivitas profesional kemampuan berkomunikasi secara efektif adalah syarat untuk meningkatkan kompetensi seseorang dalam dunia profesional (Bylkova et al., 2021; Chollet & Scherer, 2017). Sebagian besar organisasi mencantumkan kemampuan komunikasi sebagai salah satu isu mereka yang paling kritis, dan presentasi

*Corresponding author

E-mail addresses: adipras@upy.ac.id (Adi Prasetyo)

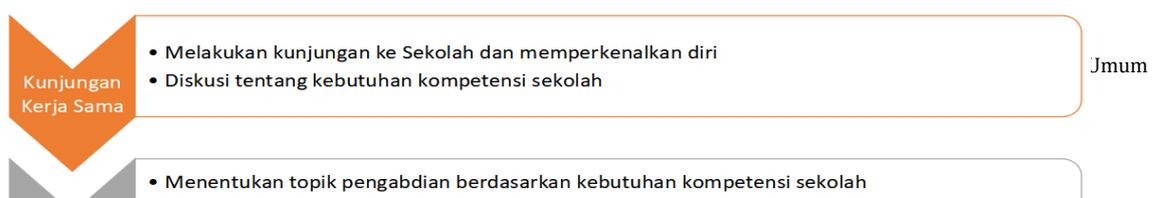
adalah komponen besar dalam komunikasi (Al-Sobhi & Preece, 2018; Dolan, 2017). Kemampuan presentasi sangatlah penting dalam sebagian besar aspek kehidupan akademik maupun bisnis, mulai dari tugas kelas, pertemuan, wawancara hingga konferensi maupun pameran kerja (Dolan, 2017). Bahkan dalam posisi entry-level, kemampuan berbicara di depan umum dapat ditemukan dalam presentasi dalam tim, interaksi dengan orang lain antar departemen, dan membuat presentasi di depan klien di luar organisasi (Boromisza-Habashi et al., 2016; McNatt, 2019). Presentasi di tingkat sekolah menengah atas juga sering dilakukan oleh para siswa. Mempresentasikan tugas, makalah atau tugas kelompok adalah hal-hal yang memberikan peluang kepada siswa untuk berbicara di depan teman-teman mereka untuk menyampaikan pesan (Fitrananda et al., 2018; Hale et al., 2017). Memberikan pemahaman dan strategi yang benar untuk berbicara atau presentasi di depan umum menjadi fokus utama tim pengabdian. Pengabdian memberikan berbagai strategi yang bisa dilakukan langsung oleh siswa saat mencoba berbicara di depan kelas. Strategi-strategi ini terbagi ke dalam tiga tahapan, yakni tahap persiapan, tahap penyampaian dan tahap diskusi dengan pendengar. Dalam tahap persiapan, yang harus dilakukan adalah memahami secara umum bagaimana karakteristik pendengar kita nantinya. Hal ini akan berguna untuk menentukan gaya berpakaian, gaya penulisan dalam konten presentasi hingga menentukan visual dalam presentasi (Horiuchi et al., 2022). Tahap persiapan juga bisa membuat pembicara membayangkan alur presentasi, cara mengajak pendengar untuk berinteraksi bahkan hingga menentukan durasi yang paling pas untuk setiap segmen dalam presentasi (Tee et al., 2020). Tahap selanjutnya adalah tahap penyampaian materi presentasi. Tahap ini terbagi ke dalam tiga bagian utama, yakni bagian pembukaan (*introduction*), bagian inti presentasi (*body*) dan bagian akhir (*conclusion*) (Bartholomay & Houlihan, 2016; Dolan, 2017). Pembukaan adalah interaksi yang paling pertama dan paling penting dengan pendengar, yang harus dilakukan dengan cara yang menarik untuk mendapatkan perhatian dan konsentrasi pendengar (Güvendir et al., 2020; Tsang, 2020). Alasan mengapa pembukaan menjadi bagian yang paling penting adalah pendengar mengharapkan informasi yang akan mereka terima memberikan kontribusi terhadap persepsi mereka akan banyak hal (Burhanuddin, 2021). Dengan kata lain, akan menentukan dalam waktu yang singkat saat pembicara mulai membuka presentasi, apakah yang mereka dengar relevan dengan keinginan mereka atau tidak.

Salah satu alasan pendengar memutuskan untuk tidak memperhatikan pembicara adalah dia tidak menemukan apa yang sebenarnya dipresentasikan. Oleh karena itu, pembukaan harus direncanakan sebaik mungkin. Bagian inti presentasi adalah bagian pembicara menyampaikan pesan yang ingin dia berikan kepada pendengar. Inti presentasi harus disampaikan dengan terstruktur dan bisa diterima dengan mudah. Pembicara juga bisa memberikan contoh yang relevan, atau memberikan ilustrasi untuk menekankan poin-poin kunci menggunakan warna atau animasi (Dolan, 2017; Kinasih & Olivia, 2020; Tsang, 2020). Bagian akhir adalah bagian untuk menyimpulkan elemen-elemen utama dari presentasi untuk menghubungkan dengan tujuan presentasi (Horiuchi et al., 2022; Mowbray & Perry, 2015). Berikan petunjuk yang jelas pada pendengar ketika mencapai bagian ini agar mereka bisa mencatat atau mengambil pesan utama dari presentasi. Bagian akhir ini juga bisa digunakan untuk mengucapkan terima kasih atas perhatian dan interaksi yang diberikan oleh pendengar. Tahap yang terakhir adalah tahap berdiskusi dengan pendengar. Tahap ini menjadi petunjuk seberapa akurat pesan dipahami oleh pendengar dan memberikan waktu bagi pendengar untuk memberikan umpan balik kepada pembicara. Presentasi sebaiknya dibuat menyenangkan; jika pembicara tidak menikmati presentasinya pendengar juga tidak akan bisa (Gallego et al., 2020; Horiuchi et al., 2022).

Seluruh disampaikan dalam pengabdian di SMA K Sang Timur dalam bentuk tips dan trik yang segera bisa diterapkan oleh siswa siswi karena dijelaskan dengan bahasa yang mudah dan sederhana, untuk melatih dan mempersiapkan mereka dalam melakukan aktivitas berbicara di depan publik. Tujuan pengabdian ini adalah memaparkan kiat-kiat mudah yang bisa diterapkan oleh siswa dan meningkatkan kepercayaan diri mereka sebagai upaya untuk meningkatkan keterampilan berbicara di depan kelas. Melalui kiat-kiat dalam *public speaking*, siswa diajak untuk memiliki kemampuan berpikir kritis, kreatif dan inovatif dalam menyusun presentasi, mempersiapkan alur presentasi dan menerima *feedback* dengan baik dari audiens. Hasil penerapan ini diharapkan mampu mengembangkan siswa sebagai upaya meningkatkan keterampilan *public speaking*, sehingga memiliki daya saing untuk masuk ke dalam dunia kerja.

2. METODE

Metode yang diterapkan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini seperti disajikan pada Gambar 1 terdiri dari kunjungan kerjasama, perencanaan kegiatan pengabdian, solusi yang dapat diberikan, serta target luaran kegiatan.



Gambar 1. Metode Pelaksanaan Kegiatan.

Rangkaian kegiatan pengabdian dimulai dengan melakukan kunjungan kerja sama ke Sekolah SMA K Sang Timur untuk menemui Kepala Sekolah dan membahas tentang kebutuhan kompetensi sekolah yang bisa dihadirkan dalam pengabdian. Setelah diskusi, diketahui bahwa sekolah membutuhkan pendampingan dalam beberapa kompetensi, yang diantaranya adalah kemampuan berbicara di depan umum (*public speaking*). Jadwal kemudian ditentukan dengan berdasar pada kegiatan siswa-siswi di sekolah yang bisa digunakan untuk kegiatan pengabdian, sekaligus menentukan teknis pelaksanaan kegiatan. Kegiatan selanjutnya adalah kegiatan inti dari pengabdian ini, yaitu pelaksanaan kegiatan yang menjadi solusi yang ditawarkan oleh tim pengabdian dalam membantu peningkatan kompetensi siswa-siswi dalam *public speaking*. Ada dua sesi yang ikut dalam pengabdian ini, yakni sesi 1 yang diikuti oleh siswa-siswi kelas X dan sesi 2 yang diikuti oleh siswa-siswi kelas XI. Mereka semua mendapatkan materi yang sama.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Sesi *public speaking* dimulai dengan memberikan penjelasan kepada siswa-siswi tentang pentingnya soft skill berbicara di depan publik (*public speaking*). Kemampuan ini digunakan untuk menyampaikan informasi, pesan, paparan atau penjelasan dengan artikulasi, sikap dan gaya yang benar sehingga pendengar atau penonton mendengar dan memahami pesan dan informasi yang mereka terima. Tim pengabdian memberikan 10 kiat-kiat untuk berbicara di depan publik yang bisa langsung diterapkan oleh siswa-siswa. Dokumentasi disajikan pada [Gambar 2](#).



Gambar 2. Penyampaian tujuan pembelajaran *public speaking*.

Pada fase persiapan, selain menyiapkan kerangka materi dan topik pembicaraan, kiat yang pertama yang perlu dilakukan oleh pembicara adalah melakukan *open pose* atau *open stance*. *Open pose* atau *stance* ini berarti posisi dengan gaya terbuka, melapangkan dada dan kedua tangan sambil tetap berdiri tegap. Pose ini dilakukan untuk meningkatkan rasa percaya diri selama berbicara, karena bernapas jadi lebih mudah dan lebih rileks. Tahap yang kedua adalah tersenyum. Senyuman akan membuat penonton menjadi lebih nyaman. Tersenyum akan menumbuhkan rasa keterikatan antar pembicara dan penonton. Untuk mendekat dan mencoba berinteraksi dengan penonton, kiat ketiga adalah menggunakan gerak-gerik, tatapan mata dan isyarat tangan dengan alami. Lihatlah penonton di mata mereka karena penonton cenderung akan memperhatikan dan menyukai orang yang menatap mereka. Dokumentasi disajikan pada [Gambar 3](#).



Gambar 3. Penyampaian materi tips berbicara di depan publik.

Kiat keempat adalah, untuk mendemonstrasikan otoritas (*authority*) atau rasa memiliki panggung, tetap tenang dan gunakan sedikit *gesture*. Dengan begini, penonton akan mempercayai pembicara dan melihatnya sebagai orang yang percaya diri. Kiat selanjutnya adalah jika pembicara ingin membawa beberapa poin, untuk membawa pergerakan ke dalam poin-poin tersebut, bergeraklah dalam area minimal yang tersedia untuk pembicara. Misalnya, jika pembicara memiliki 3 poin untuk disampaikan, ceritakan poin 1 di tempat awal berdiri, lalu berpindah 2-3 langkah saat berbicara tentang poin 2, lalu berpindah lagi 2-3 langkah saat menceritakan poin 3. Dengan begini, penonton akan mudah memahami dan mengikuti peralihan poin tersebut. Kiat keenam akan membantu penonton untuk tetap memperhatikanmu. Variasikan *gesture* pembicara selama presentasi berlangsung. Gunakan *gesture* kecil dan terbuka yang melibatkan kepala, lengan dan tangan pembicara untuk menekankan poin-poin tertentu yang penting. *Open stance* sangat penting untuk digunakan karena akan menimbulkan kesan “saya tidak menyembunyikan apapun”, sehingga penonton juga tidak akan mengambil sikap *defensive*. Cara lain yang bisa dilakukan untuk tetap mempertahankan perhatian penonton adalah dengan melakukan teknik *mirroring*. Teknik ini dilakukan dengan cara meniru posisi atau gaya yang dilakukan oleh lawan bicara. Tujuan *mirroring* membuat lawan bicara merasa memiliki “frekuensi” yang sama dengan pembicara. Dokumentasi disajikan pada [Gambar 4](#).



Gambar 4. Penyampaian materi tentang teknik *mirroring*.

Kiat ketujuh bisa langsung diimplementasikan jika pembicara memiliki tampilan presentasi yang bisa dijangkau. Untuk menarik perhatian ke bagian tertentu di layar presentasi, tunjuk dan lihatlah ke bagian yang ditunjukkan dengan seksama. Hal ini akan membuat penonton mengikuti petunjuk yang kamu arahkan. Kiat kedelapan berguna saat pembicara telah masuk ke tahap diskusi dan tanya jawab. Terkadang penonton merasa ragu untuk memberikan umpan balik atau pertanyaan yang berkaitan dengan topik pembicara. Namun, untuk mendorong mereka agar mau berpartisipasi, gunakan *open-gesture* untuk menunjukkan penerimaan. Jika memungkinkan, berjalan perlahan ke area penonton. Mereka akan cenderung berpartisipasi ketika memiliki kedekatan jarak dengan pembicara. Dokumentasi disajikan pada [Gambar 5](#).



Gambar 5. Sesi diskusi dan tanya jawab.

Saat menerima pertanyaan dari penonton, terkadang pertanyaan tersebut sulit untuk dijawab langsung dan pembicara memerlukan waktu untuk mencerna dan memikirkan jawaban yang akurat. Kiat kesembilan membantu pembicara untuk membuat pertanyaan yang sulit terkesan mudah. Berhenti sejenak, ambil nafas perlahan untuk memikirkan jawaban, lalu menjawab dengan menatap mata penonton yang memberikan pertanyaan. Ini membuat kesan bahwa pembicara benar-benar memikirkan jawaban dengan matang dan hati-hati. Kiat kesepuluh adalah penutup dari semua kiat. Setelah menyampaikan presentasi, pembicara dapat menggunakan *gesture* yang positif seperti mengangguk, tersenyum, ramah dan *pose* terbuka untuk membuat penonton percaya dengan apa yang pembicara sampaikan. Ini sangat penting untuk dilakukan karena jika penonton tidak mempercayai pesan yang pembicara coba sampaikan, presentasi menjadi tidak bernilai.

Pembahasan

Berbicara di depan publik (*public speaking*) adalah salah satu kemampuan yang berguna untuk membuat penyampaian pesan dari pembicara ke pendengar menjadi lebih lancar. Melakukan *public speaking* dengan benar adalah hal yang mudah, jika pembicara memiliki informasi dan sikap yang tepat dalam melaksanakannya. Proses kegiatan pengabdian berupa pemaparan materi oleh tim pengabdian dan tanya jawab dan simulasi *public speaking*. Pada pelaksanaannya melibatkan partisipasi dari beberapa siswa untuk ikut mencoba kiat-kiat yang diberikan. Hasilnya siswa yang mengikuti kegiatan pelatihan sangat antusias. Setelah pembahasan kiat-kiat, para siswa diminta untuk mempraktekkan langsung agar bisa memahami dengan lebih baik. *Open stance/pose* menjadi hal baru bagi mereka karena selama ini mereka terpaku dengan membaca materi atau menghadap ke layar *laptop* (Arsalan & Majid, 2021). Para siswa juga merasa lebih baik saat bernapas ketika berdiri tegap, serta merasa lebih percaya diri saat berbicara dengan menghadap penuh ke arah audiens.

Siswa juga diminta untuk memuat poin-poin yang ingin dipresentasikan, tanpa harus menulis semua materi yang ingin disampaikan, sebagai bentuk kreatif dan improvisasi. Membuat poin-poin penyampaian adalah latihan yang sangat bagus untuk membuat siswa tidak terpaku pada catatan atau layar, sehingga membuat mereka lebih baik dalam berinteraksi dengan audiens. Sebelum pengabdian dimulai, beberapa siswa sampel mengatakan bahwa mereka sering sulit mempertahankan posisi menghadap audiens atau kontak mata dengan audiens. Setelah menggunakan teknik pernapasan dan bentuk tubuh yang tegap, serta *gesture* yang minimum, perlahan mereka mulai bisa mengendalikan diri mereka.

4. SIMPULAN DAN SARAN

Sejumlah *tips* yang bisa digunakan oleh pembicara untuk membuat peserta bisa melakukan *public speaking* dengan baik antara lain mempersiapkan diri dengan topik yang akan dibahas, memperlihatkan sikap yang bisa menunjang kepercayaan diri dalam berbicara, hingga melakukan teknik open-stance serta mirroring untuk membantu terhubung dengan penonton. Pengabdian untuk meningkatkan kemampuan *public speaking* ini menjadi upaya penting bagi siswa agar mereka bisa melakukan *public speaking* yang dapat memperbaiki tugas mereka sebagai siswa dalam melakukan presentasi di depan kelas. Para siswa juga dapat mengetahui keuntungan lain *public speaking* yang dapat menunjang pekerjaan mereka kelak yang berkaitan dengan pekerja media seperti hubungan masyarakat, pewarta berita, *Master of Ceremony*, *reporter*, penyiar radio dan lainnya. Direkomendasikan pendampingan secara berkala untuk menggali potensi siswa dalam *public speaking*.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Al-Sobhi, B. M. S., & Preece, A. S. (2018). Teaching English speaking skills to the Arab students in the Saudi school in Kuala Lumpur: Problems and solutions. *International Journal of Education and Literacy Studies*, 6(1), 1–11. <https://doi.org/10.7575/aiac.ijels.v.6n.1p.1>.
- Arsalan, A., & Majid, M. (2021). Human Stress Classification during Public Speaking Using Physiological Signals. *Computers in Biology and Medicine*, 133, 104377. <https://doi.org/10.1016/j.compbiomed.2021.104377>.
- Bartholomay, E. M., & Houlihan, D. D. (2016). Public Speaking Anxiety Scale: Preliminary psychometric data and scale validation. *Personality and Individual Differences*, 94, 211–215. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.01.026>.
- Boromisza-Habashi, D., Hughes, J. M. F., & Malkowski, J. A. (2016). Public speaking as cultural ideal: Internationalizing the public speaking curriculum. *Journal of International and Intercultural Communication*, 9(1), 20–34. <https://doi.org/10.1080/17513057.2016.1120847>.
- Burhanuddin, A. (2021). Improving Students' Oral Communication Skills in Public Speaking through Individual Presentation Task. *Jurnal Lingua Idea*, 12(2), 159. <https://doi.org/10.20884/1.jli.2021.12.2.4002>
- Bylkova, S., Chubova, E., & Kudryashov, I. (2021). Public speaking as a tool for developing students' communication and speech skills. *E3S Web of Conferences*, 273. <https://doi.org/10.1051/e3sconf/202127311030>.
- Chollet, M., & Scherer, S. (2017). Assessing Public Speaking Ability from Thin Slices of Behavior. *Proceedings - 12th IEEE International Conference on Automatic Face and Gesture Recognition*, 310–316. <https://doi.org/10.1109/FG.2017.45>.
- Dolan, R. (2017). Effective presentation skills. *FEMS Microbiology Letters*, 364(24), 2017–2019. <https://doi.org/10.1093/femsle/fnx235>.
- Fitrananda, C. A., Anisyahrini, R., & Iqbal, M. (2018). Pelatihan Public Speaking Untuk Menunjang Kemampuan Presentasi Bagi Siswa Sman 1 Margahayu Kabupaten Bandung. *Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat MADANI*, 4(2), 66–69.
- Gallego, A., McHugh, L., Villatte, M., & Lappalainen, R. (2020). Examining the relationship between public speaking anxiety, distress tolerance and psychological flexibility. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 16, 128–133. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2020.04.003>.
- Güvendir, E., Oya, O. N. A. T., & Dündar, S. (2020). The influence of counsellor trainee support on public speaking and foreign language speaking anxiety in the class setting. *International Journal of Psychology and Educational Studies*, 7(1), 11–26. <https://doi.org/10.17220/ijpes.2020.01.002>.
- Hale, A. J., Freed, J., Ricotta, D., Farris, G., & Smith, C. C. (2017). Twelve tips for effective body language for medical educators. *Medical Teacher*, 39(9), 914–919. <https://doi.org/10.1080/0142159X.2017.1324140>.
- Horiuchi, S., Nasser, J. S., & Chung, K. C. (2022). The Art of a Scientific Presentation: Tips from Steve Jobs. *Plastic and Reconstructive Surgery*, 149(3), 533–540. <https://doi.org/10.1097/PRS.00000000000008849>.
- Jatmikowati, T. E. (2018). Efektifitas Komunikasi Orang Tua Terhadap Kepribadian Intrapersonal Anak. *Pedagogi: Jurnal Anak Usia Dini Dan Pendidikan Anak Usia Dini*, 4(2), 1. <https://doi.org/10.30651/pedagogi.v4i2.1936>.
- Kinasih, P. R., & Olivia, O. (2020). An Analysis of Using Movies to Enhance Students' Public Speaking Skills in Online Class. *Journal of Languages and Language Teaching*, 10(3), 315–328. <https://doi.org/10.33394/jollt.v10i3.5435>.

- McNatt, D. B. (2019). Enhancing public speaking confidence, skills, and performance: An experiment of service-learning. *International Journal of Management Education*, 17(2), 276–285. <https://doi.org/10.1016/j.ijme.2019.04.002>.
- Mowbray, R., & Perry, L. B. (2015). Improving lecture quality through training in public speaking. *Innovations in Education and Teaching International*, 52(2), 207–217. <https://doi.org/10.1080/14703297.2013.849205>.
- Novaković, N., & Teodosijević, B. (2017). Basics of public speaking. *Bizinfo Blace*, 8(2), 33–46. <https://doi.org/10.5937/bizinfo1702033n>.
- Raja, F. U. (2017). Anxiety Level in Students of Public Speaking: Causes and Remedies. *Journal of Education and Educational Development*, 4(1), 94. <https://doi.org/10.22555/joed.v4i1.1001>.
- Siregar, S. U., Harahap, A., Milfayetti, S., & Haja, I. (2020). Peningkatan Kemampuan Komunikasi dan Self-Efficacy Matematis Siswa melalui Pendekatan Pembelajaran Matematika Realistik. *Jurnal Penelitian Dan Pengkajian Ilmu Pendidikan: E-Saintika*, 4(2), 151. <https://doi.org/10.36312/e-saintika.v4i2.207>.
- Tee, X. T., Kamarulzaman, W., & Tan Joanna, T. A. (2020). A Systematic Review of Self-Coping Strategies Used by University Students to Cope with Public Speaking Anxiety. *English Language Teaching*, 13(10). <https://doi.org/10.5539/elt.v13n10p57>.
- Tsang, A. (2020). Enhancing learners' awareness of oral presentation (delivery) skills in the context of self-regulated learning. *Active Learning in Higher Education*, 21(1), 39–50. <https://doi.org/10.1177/1469787417731214>.
- Zhang, X., & Ardasheva, Y. (2019). Sources of college EFL learners' self-efficacy in the English public speaking domain. *English for Specific Purposes*, 53, 47–59. <https://doi.org/10.1016/j.esp.2018.09.004>.