

Efektivitas Program “*Speak It Loud!*” Untuk Meningkatkan *Self-Efficacy* Berbicara di Depan Umum Siswa SD

Effectiveness of “Speak It Loud!” in Improving Elementary School Students' Self-Efficacy in Public Speaking

Salsabil Muti Alifah Yusuf*

Program Studi Psikologi Islam, Fakultas Ushuluddin dan Dakwah,
Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta

Email: salsabilmuti31@gmail.com

Maharani Tyas Budi Hapsari

Program Studi Psikologi Islam, Fakultas Ushuluddin dan Dakwah,
Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta

Email: maharani.tyas@staff.uinsaid.ac.id

Abstrak

Kemampuan *public speaking* yang efektif sangat penting untuk membangun *self-efficacy* sejak dini, namun *self-efficacy* anak Indonesia masih perlu ditingkatkan. Penelitian ini mengusulkan sebuah program pelatihan *public speaking* bernama “*Speak it Loud!*” yang berfokus pada teknik vokal dan praktik langsung. Penelitian ini bertujuan untuk mengukur efektivitas program tersebut dalam meningkatkan *self-efficacy* berbicara di depan umum siswa kelas 4-6 SD yang mengikuti kelas *public speaking kids-2* di Talenta Admaja Nusantara (TAN). Penelitian ini menggunakan metode kuasi eksperimen dengan desain *pretest-posttest control design* dan pengambilan data *time series* (3x pertemuan). Sampel terdiri dari 5 siswa kelas kids-2a (eksperimen) dan 5 siswa kelas kids-2b (kontrol). Data skala *self-efficacy* dan *pretest-posttest* dianalisis menggunakan Uji Wilcoxon. Hasil menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada kelompok eksperimen, dengan nilai signifikansi < 0.05 untuk kedua pengukuran (*self-efficacy*: 0.043; *pretest-posttest*: 0.042). Kesimpulannya, program “*Speak it Loud!*” terbukti efektif meningkatkan *self-efficacy* berbicara di depan umum pada siswa SD. Dengan program serupa, diharapkan *self-efficacy* berbicara di depan umum anak Indonesia bisa meningkat signifikan.

Kata kunci : *Self-efficacy*, *public speaking*, siswa sekolah dasar

Abstract

Effective *public speaking* skills are essential for building *self-efficacy* from an early age, but the *self-efficacy* of Indonesian children still needs to be improved. This study proposes a *public speaking* training program called “*Speak it Loud!*” that focuses on vocal techniques and hands-on practice. This study aims to measure the effectiveness of the program in improving the *public speaking self-efficacy* of 4th-6th grade elementary school students who participated in the *Kids-2 public speaking class* at Talenta Admaja Nusantara (TAN). This study used a quasi-experimental method with a *pretest-posttest control design* and *time series* data collection (3 meetings). The sample consisted of 5 students from class kids-2a (experimental) and 5 students from class kids-2b (control). The *self-efficacy* scale and *pretest-posttest* data were analyzed using the Wilcoxon test. The results showed a significant increase in the experimental group, with a significance value of < 0.05 for both measurements (*self-efficacy*: 0.043; *pretest-posttest*: 0.042). In conclusion, the “*Speak it Loud!*”

program was proven to be effective in increasing public speaking self-efficacy in elementary school students. With similar programs, it is hoped that the public speaking self-efficacy of Indonesian children can increase significantly.

Keywords : *Self-efficacy, public speaking, elementary school students*

Article History	*corresponding author
<p>Submitted : 13-12-2025</p> <p>Final Revised : 28-12-2025</p> <p>Accepted : 29-12-2025</p>	<div data-bbox="997 477 1273 546" data-label="Image"> </div> <p><i>This is an open access article under the CC-BY-SA license</i></p> <p><i>Copyright © 2022 by Author, Published by Universitas Negeri Surabaya</i></p>

Kemampuan *public speaking* merupakan *skill* penting untuk mewujudkan pembelajaran yang efektif. *Public speaking* menjadi keterampilan yang krusial bagi guru dan siswa untuk menciptakan pembelajaran responsif dan interaktif sesuai tuntutan era digital (Agustin, 2025; Lipa, 2024). Kemampuan ini berperan penting sebagai alat komunikasi, penyampaian ide, serta sarana memperkuat kerjasama dan rasa percaya diri dalam berbagai kegiatan akademik (Listiana, 2025). Selain itu, *public speaking* juga penting untuk membangun *self-efficacy* atau keyakinan pada kapasitas diri sendiri dalam menangani suatu keadaan dan menghasilkan suatu hal yang konstruktif (Hapsari, et., al., 2024). Menurut Bandura (1997), *mastery experience* atau pengalaman keberhasilan dapat membantu meningkatkan *self-efficacy* seseorang. Begitu pula dengan keberhasilan dalam *public speaking*, keberhasilan tersebut akan memberikan dorongan psikologis yang membangun *self-efficacy* berbicara di depan umum.

Secara umum, Bandura (1977) mendefinisikan *self-efficacy* sebagai keyakinan individu akan kemampuannya dalam melakukan tindakan atau perilaku tertentu yang diperlukan untuk mencapai hasil yang diharapkan. Sementara *self-efficacy* berbicara di depan umum secara spesifik menggambarkan keyakinan seseorang untuk maju dan berbicara di depan banyak orang. Dalam konteks akademik, *self-efficacy* berbicara di depan umum dianggap sebagai keyakinan siswa terhadap kemampuannya untuk merencanakan, mempersiapkan, dan memberikan presentasi lisan yang efektif dan meyakinkan di depan audiens (Woreta, et., al., 2025). Ketika seseorang memiliki *self-efficacy* berbicara di depan umum, ia akan maksimal ketika melakukan *public speaking*. Sebab, individu cenderung akan berpartisipasi lebih baik dalam tindakan yang mereka yakini akan menghasilkan hasil yang menguntungkan atau diinginkan, begitupun sebaliknya (Bandura, 2001; Schunk & DiBenedetto, 2022).

Dengan *self-efficacy* yang kuat individu dapat menghadapi segala tantangan yang ada dihidupnya dan meningkatkan peluang keberhasilan di masa depan (Taurizie, 2025). Dari sinilah, *Self-efficacy* menempati peranan penting dalam kehidupan sehari-hari, baik *self-efficacy* berbicara di depan umum atau *self-efficacy* secara universal. Sebab ia merupakan proses kognitif seseorang ketika dihadapkan dengan sebuah persoalan (Nulhakim, 2022). Ketika seseorang yakin dan percaya dengan kemampuannya sendiri, ini akan mempengaruhi cara dia berpikir, merasa, dan bertindak menjadi lebih baik lagi (Bandura, dalam Thakkar, 2009). Sehingga *self-efficacy* menjadi salah satu hal yang berpengaruh pada aktualisasi diri suatu individu (Ayunanda, 2024).

Dalam perkembangan psikososial menurut Erik Erikson (1950), usia sekolah (6-12 tahun) berada pada tahap *industry vs inferiority*. Pada tahapan ini anak mulai senang berkelompok dan berperan dalam kegiatan kelompoknya (Dudu, et., al., 2022). Anak juga gemar menguasai

berbagai keterampilan baru, dan menikmati keberhasilan dalam tugas-tugas tersebut. Dalam teori perkembangan psikososial pula Erikson (1950) menyampaikan bahwa akan muncul dampak besar pada setiap individu anak apabila tahap ini tidak dilewati dengan maksimal sesuai dengan masa perkembangannya, sehingga anak akan cenderung terhambat dalam menyelesaikan tugas perkembangan selanjutnya sesuai dengan tahapan-tahapan usia (Susanto, 2021). Dari sini, muncul urgensi untuk menumbuhkan *self-efficacy* sedini mungkin, dan waktu yang tepat ialah ketika menginjak jenjang Sekolah Dasar (SD).

Namun sayangnya, sebagian besar anak SD masih memiliki *self-efficacy* yang tergolong rendah dan memerlukan upaya peningkatan. Hal ini terlihat dari banyaknya penelitian terdahulu yang berfokus pada peningkatan *self-efficacy* dengan berbagai macam pendekatan. Misalnya, terdapat penelitian (Iramadhani, 2021) yang memuat upaya penguatan *Self-efficacy* pada Mahasiswa melalui program PSOP (*Public speaking On Online Presentation*). Kemudian dibuktikan dengan Ahmad Iman Mulyadi, dkk (2025) yang telah mencetus program Digital *Public speaking* untuk meningkatkan *self-efficacy* siswa EYL di *KinderCyl Learning Space* Bengkulu. Hal ini diperkuat lagi melalui wawancara dan observasi pada siswa *kids-2* di kelas *public speaking* Talenta Admaja Nusantara (TAN), yang berisi siswa kelas 4-6 SD. Hasil wawancara menunjukkan dari 5 orang siswa, 3 diantaranya memiliki *self-efficacy* yang rendah. Hal ini juga sejalan dengan hasil observasi yang menunjukkan gejala kurangnya *self-efficacy*, seperti keraguan untuk memperkenalkan diri hingga ketergantungan yang tinggi pada arahan mentor saat tampil. Fenomena ini disebabkan oleh kurikulum pelatihan *public speaking* yang belum berbasis teori kuat dan kurangnya penekanan pada aspek teknis dasar seperti pengolahan vokal dan pernapasan, serta praktik *public speaking* secara langsung.

Maka dari itu penelitian ini mengusulkan sebuah program pelatihan *public speaking* yang berorientasi pada teknik vokal dan praktik langsung, yaitu program “*Speak it loud!*” sebagai upaya peningkatan *self-efficacy* siswa SD. “*Speak it loud!*” akan menghadirkan sebuah sesi belajar *public speaking* dengan *games* menarik yang mendorong siswa untuk berani maju dan berbicara di depan kelas. Terdapat sesi *outdoor learning* pada program pelatihan ini guna memperkenalkan siswa pada *public speaking* secara praktis di ruang terbuka. Secara materi, program “*Speak it loud!*” mengacu pada teknik vokal yang tersusun dalam teori 3V hasil penemuan seorang professor di *University of California*, Albert Mehrabian (1972). Menurutny, teknik vokal merupakan elemen penting dalam keberhasilan *public speaking* seseorang, karena melibatkan pernafasan dan olah suara. Ketika seseorang bisa menggunakan teknik pernafasan yang benar, secara tidak langsung kualitas suara yang dihasilkan akan maksimal dan membentuk sebuah efektivitas *public speaking*.

Program “*Speak it loud!*” tersusun dalam rangkaian pembelajaran kelas *public speaking* untuk angkatan baru di TAN. Pelatihan ini dibuat untuk meningkatkan *self-efficacy* siswa kelas *public speaking* TAN yang duduk di bangku Sekolah Dasar (SD). TAN merupakan sebuah studio pengembangan bakat yang memiliki kelas *public speaking* di dalamnya, sehingga *self-efficacy* berbicara di depan umum mempunyai urgensi di kalangan siswa TAN. Oleh sebab itu TAN dirasa menjadi tempat yang tepat untuk menguji efektivitas program “*Speak it loud!*”. Program pelatihan ini diinisiasi untuk menutup serangkaian permasalahan di atas yang menjadi gap penelitian. Penelitian mengenai peningkatan *self-efficacy* berbicara di depan umum melalui program pelatihan *public speaking* berbasis olah vokal dan pratis masih tergolong minim. Kebanyakan penelitian yang hadir hanya menyoroti *self-efficacy* saja, tidak secara spesifik meneliti *self-efficacy* yang mendorong kemampuan berbicara di depan umum.

Seperti halnya penelitian Naqiyah N, dkk (2021) yang mengembangkan keterampilan pidato santri pondok pesantren X untuk meningkatkan *self-efficacy*. Dalam penelitian tersebut, *self-efficacy* yang muncul masih tergolong umum dan tidak terfokus pada *self-efficacy* berbicara di depan umum. Demikian pula penelitian Taurizie R, dkk (2025) di SMA X yang membangun *self-efficacy* siswa melalui pelatihan *public speaking*. Pada penelitian ini *self-efficacy* yang

digambarkan adalah keyakinan terhadap kemampuan diri secara umum, serta program pelatihan *public speaking* yang digunakan juga secara umum dan konvensional. Sementara program “*Speak it loud!*” dirancang secara mengerucut untuk meningkatkan *self-efficacy* berbicara di depan umum. Program ini juga dilaksanakan dengan modul pelatihan *public speaking* yang dirancang oleh peneliti sebagai acuan. Modul “*Speak it loud!*” telah melalui 3 *expert judgment* untuk memverifikasi kelayakan isi, kebahasaan, dan sajian materi. Modul tersebut dirancang sedemikian rupa menggunakan bahasa sederhana yang bisa dimengerti oleh siswa SD.

Urgensi penelitian ini terletak pada tuntutan kemampuan *public speaking* di era modern, dan dalam konteks pembelajaran berkaitan dengan kemampuan presentasi, diskusi, dan interaksi sosial dalam kelompok. Kemampuan *public speaking* merupakan *skill* penting yang dibutuhkan siswa untuk mewujudkan pembelajaran yang efektif (Agustin, 2025). Tanpa *self-efficacy* berbicara di depan umum yang baik, kecil kemungkinan siswa bisa bertahan dalam era modern dengan komunikasi masif.

Tujuan dari penelitian ini ialah untuk mengetahui efektivitas program “*speak it loud!*” dalam meningkatkan *self-efficacy* siswa SD dengan membandingkan dua kelompok siswa. Dua kelompok tersebut adalah kelompok eksperimen yang mengikuti program “*Speak it loud!*”, dan kelompok kontrol yang akan diberikan materi pembelajaran *public speaking* secara umum dengan metode konvensional. Dengan demikian muncul hipotesis sebagai berikut:

- a. H_0 : Program “*Speak it loud!*” tidak efektif untuk meningkatkan *self-efficacy* berbicara di depan umum siswa SD.
- b. H_a : Program “*Speak it loud!*” efektif untuk meningkatkan *self-efficacy* berbicara di depan umum siswa SD.

Dengan adanya program “*Speak it loud!*”, diharapkan tingkat *self-efficacy* berbicara di depan umum siswa SD di TAN akan meningkat secara signifikan. Dengan kata lain, program ini bisa menjadi alternatif dalam rangka meningkatkan *self-efficacy* berbicara di depan umum siswa SD. Sehingga program “*Speak it loud!*” bisa menjadi kebaruan intervensi yang bisa meningkatkan *self-efficacy* berbicara di depan umum.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuasi eksperimen dengan *two group design*. Intervensi dilakukan melalui pelaksanaan Program “*Speak it loud!*” sebanyak 3 kali sesi menggunakan metode *time series*. Sesi pertama membahas pengertian *public speaking* beserta teori 3V, sesi kedua membahas teknik vokal dan olah suara, dan hari terakhir siswa melakukan praktik latihan teknik vokal.

Data yang diambil bersumber dari dua kelompok berbeda. Pertama, kelompok eksperimen yang mengikuti program “*Speak it loud!*” dan mendapatkan materi sesuai dengan modul yang telah disusun peneliti dengan fokus pada teknik vokal dan latihan praktis. Kedua, kelompok kontrol yang mengikuti pembelajaran *public speaking* secara umum menggunakan metode lain.

Sampel / Populasi

Populasi penelitian adalah 25 siswa kelas *kids-2* di TAN. Sampel terdiri dari 5 siswa kelas *kids-2a* TAN yang menjadi anggota kelompok eksperimen, dan 5 siswa kelas *kids-2b* TAN yang menjadi anggota kelompok kontrol. Teknik *sampling* yang digunakan adalah *purposive sampling* yang merujuk pada metode penentuan sampel berdasarkan pertimbangan khusus (Sugiyono, 2016).

Dalam penelitian ini, kriteria partisipan ialah: (1) siswa baru di TAN yang belum pernah mendapatkan materi *public speaking* dari TAN. Hal ini dilakukan, supaya bisa memastikan bahwa segala macam bentuk peningkatan dan penurunan terjadi akibat program “*Speak it*

loud!". (2) Kemudian, partisipan merupakan siswa kelas 4-6 SD yang sudah bisa membaca dan memahami bacaan. Kriteria ini berkaitan dengan kesiapan kognitif siswa untuk berpartisipasi dalam program yang melibatkan bahasa, struktur, dan pemahaman tugas. (3) Siswa dan orang tua bersedia mengikuti serangkaian program "*Speak it loud!*". Hal ini berkaitan dengan etika penelitian.

Prosedur

Program "*Speak it loud!*" dirancang sebagai program pelatihan *public speaking* yang berfokus pada teknik vokal dan praktik langsung. Program ini dibagi menjadi 3 sesi, masing-masing sesi berdurasi 90 menit. Setiap sesi memiliki cakupan materi yang disesuaikan dengan isi modul. Pada sesi pertama, diberikan materi seputar *public speaking* secara umum, yaitu, pengertian *public speaking*, elemen *public speaking* (3V), dan tujuan *public speaking*. Kemudian dilanjutkan dengan praktik berbicara di depan umum yang dikemas dalam permainan 'tebak jajan', permainan ini bertujuan untuk membuat partisipan lebih memahami tujuan utama *public speaking* adalah untuk memberikan informasi.

Pada sesi kedua, peserta mulai berkenalan dengan teknik olah vokal dalam *public speaking* secara mendalam. Materi yang diterima terdiri dari pengertian teknik vokal dan unsur-unsur teknik vokal (volume, *power*, artikulasi, intonasi, jeda, penekanan, dan tempo). Setelah pemaparan materi, peserta diajak untuk mengidentifikasi sebuah video *public speaking*, dan mereka diminta untuk memberikan pendapat. Sesi ini bertujuan untuk memperkenalkan partisipan dengan teknik vokal dan olah suara secara detail dan dapat menumbuhkan *critical thinking* peserta.

Sesi ketiga dilaksanakan di luar kelas sebagai *Outdoor Learning*. Pada sesi ini, peserta mendapatkan materi seputar latihan teknik olah vokal. Trainer menjelaskan langkah-langkah dari setiap latihan olah vokal, kemudian peserta akan secara langsung melakukan latihan-latihan tersebut. Sesi ini ditutup dengan eksperimen sains, yaitu *rainbow bubble* dan *lava lamp experiment*. Tujuan utama dari sesi ini ialah untuk melatih keberanian partisipan berbicara di tengah keramaian. Praktik secara langsung seperti ini dapat meningkatkan *self-efficacy* berbicara di depan umum seseorang. Serta mendorong keberanian dalam diri mereka untuk tampil dilihat banyak orang.

Pengumpulan Data

Instrumen penelitian yang digunakan ialah skala *self-efficacy* yang disusun oleh peneliti sendiri guna menyesuaikan butir-butir pertanyaan yang relevan dengan konteks *public speaking* siswa SD. Skala ini terdiri dari 30 aitem yang mengacu pada aspek dimensi milik Bandura (1997). Aspek dimensi tersebut terdiri dari, (*level*) yaitu keyakinan individu terhadap kemampuannya menyelesaikan tugas dengan tingkat kesulitan tertentu; keluasan (*generality*), yaitu sejauh mana keyakinan itu berlaku di berbagai bidang atau situasi; dan kekuatan (*strength*), yang menunjukkan kemantapan keyakinan seseorang bahkan ketika menghadapi hambatan.

Instrumen skala *self-efficacy* yang digunakan, sebelumnya telah melalui proses *expert judgement* sebanyak 3 orang, serta telah melakukan uji validitas menggunakan validitas isi (*content validity*) dan realibilitas (*McDonald Omega*) dengan 50 partisipan uji coba. Instrumen disahkan dengan rentang koefisien validitas sebesar 0,916-1. Sementara rentang daya diskriminasi berada pada 0,791-0,866. Dan nilai koefisien *McDonald Omega* sebesar 0.893. Hingga nantinya, skala *self-efficacy* dibagikan pada peserta di awal dan di akhir program. Sementara soal uji kemampuan pretest dan posttest terkait pengetahuan *public speaking*, akan dibagikan di awal dan di akhir setiap sesi.

Analisis Data

Data diolah menggunakan uji normalitas dan uji hipotesis Wilcoxon. Uji Wilcoxon *Signed Rank Test* dipilih sebagai teknik analisis data karena uji ini tepat digunakan untuk menganalisis perbedaan dua sampel berpasangan dengan skala data ordinal, seperti hasil pengukur *self-efficacy* dan kemampuan *public speaking* yang diperoleh dalam penelitian ini. Data hasil skor *self-efficacy* dianalisis dengan membandingkan skor sebelum dan sesudah intervensi dari kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Selain itu, hasil skor uji kemampuan *public speaking* juga akan dianalisis menggunakan uji Wilcoxon.

Hasil

Hasil skala *self-efficacy* siswa di kelompok eksperimen dan kontrol dikategorisasikan menjadi lima kategori diagnostik, yaitu: (1) sangat tinggi untuk nilai >103, (2) tinggi untuk nilai 85-102, (3) Sedang untuk nilai 67-84, (4) Rendah untuk nilai 49-66, dan (5) sangat rendah untuk nilai 30-48. Berikut tabel skor serta kategorisasi skala *self-efficacy* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Pada kelompok eksperimen, 1 anggota berada pada kategori *self-efficacy* yang tinggi dan setelah intervensi berubah menjadi sangat tinggi, 3 anggota berubah dari kategoris sedang menjadi tinggi, dan 1 anggota naik dari rendah ke kategori sedang. Sementara kelompok kontrol, 1 anggota berada pada kategori rendah baik sebelum dan sesudah intervensi, sementara 4 orang lainnya konsisten berada di kategori sedang. Berikut skor skala *self-efficacy* kelompok eksperimen dan kontrol.

Tabel.1 Skor Skala Self-efficacy

Skor Skala Self Efficacy				
No. Siswa	Eksperimen		Kontrol	
	pre	post	pre	post
1	87	113	63	64
2	84	86	80	76
3	75	85	76	74
4	74	87	75	74
5	55	78	83	83

Dari hasil skor skala *self-efficacy* sebelum dan sesudah intervensi yang diperoleh partisipan kelompok eksperimen, dilakukan olah data menggunakan statistik non-parametrik dengan uji *Wilcoxon Signed Rank Test menggunakan Statistical Product and Service Solutions (SPSS)* 30. Uji Wilcoxon digunakan untuk mengetahui apakah ada peningkatan nilai *self-efficacy* yang signifikan pada kelompok eksperimen setelah diberi perlakuan. Muncul hasil *Negative Ranks* dengan nilai 0, berarti tidak ada siswa di kelompok eksperimen yang mengalami penurunan skor. Sebaliknya, *Positive Rank* menunjukkan 5 siswa mengalami kenaikan skor *self-efficacy* secara signifikan, yang berarti seluruh siswa eksperimen mengalami kenaikan skor. Dalam uji statistik, kelompok eksperimen memiliki nilai signifikansi < 0,05. Kelompok eksperimen yang menerima intervensi "*Speak it loud!*" menunjukkan nilai signifikansi (Asymp. Sig.) sebesar 0.043. Karena nilai ini lebih kecil dari 0.05, hipotesis alternatif (H_a) yang menyatakan adanya peningkatan *self-efficacy* yang signifikan, diterima.

Berlaku sebaliknya bagi kelompok kontrol. Data skala *self-efficacy* sebelum dan sesudah intervensi diberi uji Wilcoxon, dan memperlihatkan bahwa terdapat 3 siswa yang mengalami penurunan skor, 1 siswa mengalami peningkatan, dan 1 siswa memiliki skor yang stabil. Peningkatan dan penurunan yang terjadi di kelompok kontrol menjadi bias yang tidak dapat dikontrol dalam desain penelitian. Meskipun demikian, dalam uji statistik, kelompok

kontrol memiliki nilai signifikansi > 0.05 , yaitu sebesar 0.197. Maka H_a ditolak dan H_0 diterima. Menunjukkan bahwa skor *self-efficacy* siswa kelompok kontrol tidak mengalami peningkatan yang signifikan.

Selain skala *self-efficacy*, perbandingan nilai pretest dan posttest uji kemampuan *public speaking* siswa yang diberikan di tiap sesinya, menunjukkan terdapat kenaikan yang signifikan di kelompok eksperimen. Sementara kelompok kontrol tidak. Hasil uji kemampuan tersebut juga melalui proses olah data menggunakan non-parametrik dengan uji Wilcoxon *Signed Rank Test* menggunakan SPSS 30. Berikut skor uji kemampuan materi *public speaking* kelompok eksperimen dan kontrol.

Tabel. 2 Skor Uji Kemampuan Materi *Public speaking*

Skor Uji Kemampuan Materi <i>Public speaking</i>						
No. Siswa	Eksperimen			Kontrol		
	pre	post	gap	pre	post	gap
1	63	96	33	36	50	14
2	36	83	47	63	70	7
3	76	86	10	60	63	3
4	56	100	44	50	53	3
5	53	100	47	33	33	0

Uji Wilcoxon menunjukkan bahwa kelompok eksperimen memiliki nilai signifikansi < 0.05 maka H_a diterima, yang berarti skor pretest uji kemampuan kelompok eksperimen mengalami peningkatan yang signifikan pada nilai posttest. Sebaliknya, nilai signifikansi kelompok kontrol > 0.05 maka H_a ditolak H_0 diterima, yang menunjukkan nilai pretest kelompok kontrol tidak mengalami peningkatan yang signifikan dibanding nilai posttest uji kemampuan.

Pembahasan

Peningkatan signifikan pada kelompok eksperimen melalui program "*Speak it Loud!*" memberikan bukti empiris bahwa pelatihan *public speaking* bagi siswa SD memerlukan pendekatan yang aplikatif, dan terarah. Pembelajaran aplikatif berbasis pengalaman dapat membantu siswa memahami materi dengan lebih efektif, serta meningkatkan keaktifan dan keterlibatan dalam proses belajar (Wahdiat, et, al, 2025). Selain itu, temuan ini berkaitan dengan konsep *Social Cognitive Theory* (SCT) oleh Albert Bandura (1997). Bandura mengusulkan empat faktor yang mempengaruhi *self-efficacy* seseorang, yaitu pengalaman penguasaan (*mastery experiences*), pengalaman vicarious (*vicarious experiences*), persuasi verbal sosial, dan keadaan emosi. Dalam konteks penelitian ini, faktor yang disoroti ialah pengalaman penguasaan atau *mastery experiences*. Program "*Speak it Loud!*" berperan memfasilitasi *mastery experiences* positif siswa untuk mendukung *self-efficacy* berbicara di depan umum.

Menurut Bandura, sumber paling berpengaruh dalam membangun *self-efficacy* adalah *mastery experiences* atau pengalaman keberhasilan (Paradewari, 2017). Program "*Speak it Loud!*" mengintegrasikan teori 3V (Visual, Vocal, Verbal) dari Albert Mehrabian (1972) yang menekankan pentingnya kualitas vokal sebagai elemen dominan dalam *public speaking*. Ketika siswa SD dalam kelompok eksperimen mampu menguasai teknik vokal dan mempraktikkannya secara langsung melalui sesi latihan yang menarik, mereka menciptakan rekam jejak keberhasilan pribadi. Umpan balik positif yang mereka rasakan dari kualitas vokal yang dihasilkan bertindak sebagai penguat kognitif. Ketika keyakinan kognitif meningkat dan membentuk persepsi bahwa mereka memiliki kontrol atas situasi. Hal ini membuktikan bahwa intervensi yang menasar keterampilan teknis secara mendalam lebih efektif daripada sekadar dorongan motivasi verbal.

Sebaliknya, hasil pada kelompok kontrol menunjukkan dinamika yang berbeda dan kompleks, terdapat bias yang tidak bisa dihindari dalam desain penelitian eksperimental. Berdasarkan hasil uji Wilcoxon, terdapat variasi skor yang tidak seragam pada kelompok ini, 3 siswa mengalami penurunan skor *self-efficacy*, 1 siswa mengalami peningkatan, dan 1 siswa lainnya memiliki skor yang stabil. Fenomena ini dapat dijelaskan secara mendalam melalui dua sumber *self-efficacy* Bandura, yaitu pengalaman gagal dan pengalaman vicarious. Penurunan skor pada 3 partisipan di kelompok kontrol diduga kuat merupakan dampak dari *mastery experiences* negatif. Pelatihan *public speaking* konvensional yang diberikan pada kelompok ini cenderung fokus pada pemberian materi satu arah tanpa pembekalan teknik dasar seperti olah vokal dan pernapasan. Ketika siswa diberikan kesempatan untuk berbicara di depan forum tanpa pembekalan teknis yang memadai, mereka menghadapi hambatan nyata, seperti suara yang gemetar, napas yang tersengal, atau lupa materi. Kegagalan ini menciptakan perasaan ragu dan ketidakberdayaan kognitif. Bagi siswa usia SD, sebuah kegagalan sering kali diartikan sebagai ketidakmampuan, mereka belum memahami bahwa kegagalan adalah bagian dari proses belajar. Akibatnya, alih-alih meningkat, keyakinan diri mereka justru menurun setelah mengikuti sesi pelatihan tersebut.

Di sisi lain, peningkatan skor pada satu partisipan di kelompok kontrol memberikan perspektif menarik mengenai kekuatan *vicarious experiences* atau pengalaman melalui pengamatan. Dalam SCT, individu dapat membangun keyakinan diri dengan mengamati orang lain yang dianggap kompeten melakukan tugas tertentu. Selama tiga hari pelatihan, partisipan ini terus-menerus mengamati pelatih, mentor, dan peneliti yang menunjukkan keterampilan berbicara yang efektif dan kepercayaan diri yang tinggi. Proses *modelling* ini secara tidak langsung memberikan dorongan motivasi internal bagi partisipan tersebut. Meskipun ia tidak menerima intervensi terstruktur seperti kelompok eksperimen, pengamatan terhadap model yang sukses mampu meningkatkan *self-efficacy* berdasarkan persepsi.

Selain itu Bandura (1962) dalam SCT juga menjelaskan bahwa manusia tidak hanya dipengaruhi oleh kekuatan lingkungan atau dorongan internal, tetapi berfungsi melalui model *reciprocal determinism* atau determinisme timbal balik. Model ini menjelaskan bahwa terdapat hubungan timbal balik yang konstan dan dinamis antara faktor kognitif (internal), perilaku (*behavior*), dan lingkungan (*environment*) (Rahimi, et, al, 2025). Dalam konteks penelitian ini, program "*Speak it Loud!*" berperan sebagai faktor lingkungan yang dirancang untuk mengintervensi aspek perilaku siswa SD. Fokus pada pelatihan teknik vokal dan olah pernapasan merupakan upaya untuk memberikan kompetensi perilaku yang konkret. Ketika siswa dibekali dengan pemaparan materi yang jelas dan mengerucut mengenai bagaimana menggunakan elemen vokal, hal ini secara langsung memengaruhi efektivitas perilaku mereka saat berbicara di depan umum. Perubahan pada dimensi perilaku ini kemudian menstimulasi perubahan pada dimensi kognitif, yaitu meningkatnya *self-efficacy* berbicara di depan umum. Hal ini menunjukkan bahwa teknik vokal merupakan modalitas utama yang memperkuat keyakinan individu terhadap kapasitas dirinya dalam menghadapi situasi sosial yang penuh tekanan, seperti berbicara di depan publik. Keberhasilan dalam *public speaking* yang dirasakan siswa dapat membantu meningkatkan keyakinan terhadap kemampuan berbicara di depan umum.

Meskipun penelitian ini memberikan temuan positif mengenai efektivitas program "*Speak it Loud!*", terdapat beberapa keterbatasan yang perlu dipertimbangkan untuk penelitian selanjutnya. Penelitian ini memiliki ukuran sampel yang sangat kecil, hanya 5 siswa per kelompok, dan ini membatasi generalisasi temuan terhadap populasi siswa SD secara luas. Hasil ini bersifat awal dan representatif bagi konteks spesifik di TAN. Selain itu, penelitian ini belum mampu mengkaji variabel eksternal yang berpengaruh terhadap pembentukan *self-efficacy* siswa SD, seperti pola asuh keluarga, dukungan guru di sekolah, serta pengalaman *public speaking* sebelumnya.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa program "*Speak it loud!*" efektif meningkatkan *self-efficacy* berbicara di depan umum siswa SD. Hal ini dibuktikan dengan hasil uji Wilcoxon pada kelompok eksperimen menunjukkan peningkatan signifikan *self-efficacy* setelah intervensi, dengan nilai signifikansi 0.043. Temuan ini menegaskan bahwa intervensi terstruktur melalui teknik vokal dan praktik langsung mampu memperkuat *self-efficacy*

berbicara di depan umum, sekaligus menyoroti pentingnya integrasi keterampilan non-akademik dalam mendukung perkembangan menyeluruh anak usia SD.

Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, terdapat saran terkait beberapa hal. Pertama, diharapkan siswa yang telah mengikuti program "*Speak it loud!*" dapat terus mempraktikkan keterampilan berbicara di depan umum yang telah dipelajari. Dengan demikian, *self-efficacy* berbicara di depan umum yang sudah terbentuk dapat terus terpelihara dan meningkat. Kemudian bagi peneliti selanjutnya, disarankan menggunakan sampel yang lebih besar agar hasilnya lebih representatif dan dapat digeneralisasi ke populasi siswa SD yang lebih luas. Selain itu, peneliti selanjutnya dapat mempertimbangkan untuk mengintegrasikan variabel lain yang mungkin memengaruhi *self-efficacy* siswa, seperti dukungan keluarga, lingkungan sekolah, atau faktor kepribadian. Serta untuk lembaga yang memiliki program penguatan *skill public speaking* seperti TAN, disarankan untuk mengaplikasikan program serupa guna membantu siswa meningkatkan *self-efficacy* berbicara di depan umum. Program yang terstruktur dan berfokus olah vokal dan praktik langsung terbukti efektif dan dapat menjadi bagian penting dari kurikulum pengembangan diri siswa.

Daftar Pustaka

- Abdullah, S. M. (2019). Social Cognitive Theory: A Bandura Thought Review published in 1982-2012. *Journal Psikodimensia*, 18(1), Januari - Juni. <https://doi.org/10.24167/psidim.v18i1.1708>
- Abraham, I., & Supriyati, Y. (2022). Desain Kuasi Eksperimen Dalam Pendidikan: Literatur Review. *Jurnal Ilmiah Mandala Education (JIME)*, 8(3), 2481. <https://doi.org/10.58258/jime.v8i3.3644>
- Ahmad, F., & Sari, N. I. (2025). *Exploring the Wilcoxon Test in Science Education: A Literature Review of Empirical Research*. *Indonesian Journal of Educational Science*, 7(2), 2662–6197. <https://doi.org/10.60086/ijes.v7i2.570>
- Ahmad Iman Mulyadi, Dian Heriani, & Sulistya Ningrum. (2025). Peran Digital *Public speaking* dalam Peningkatan Efikasi Diri Siswa EYL di KinderCyl *Learning Space*. *Jurnal Masyarakat Madani Indonesia*, 4(3), 372-382. <https://doi.org/10.59025/v2xrat65>
- Alimaskus, D. J., Tambunsaribu, R. S., & Rulita, S. (2023). Pengaruh *Self Efficacy* Terhadap Kemampuan *Public speaking* Mahasiswa. *Jurnal Ilmu Komunikasi Dan Media Sosial (JKOMDIS)*, 2(1), 12–15. <https://doi.org/10.51878/jkomdis.v2i1.1353>
- Anantasia, G., & Rindrayani, S. R. (2025). Metodologi Penelitian Quasi Eksperimen. *ADIBA: Journal of Education*, 5(2), 183–192. <https://doi.org/10.54728/adiba.v5i2.4632>

- Anggraini, T., Arizona, & Nurlela. (2024). Pengaruh Bimbingan Kelompok Teknik Diskusi untuk Meningkatkan *Self Efficacy* Siswa. *Indonesian Research Journal on Education*, 4(2), 950–959. <https://doi.org/10.61331/irje.v4i2.810>
- Astuti, W., Taufiq, M., & Muhammad, T. (2021). Implementasi *Wilcoxon Signed Rank Test* Untuk Mengukur Efektifitas Pemberian Video Tutorial Dan Ppt Untuk Mengukur Nilai Teori. *Jurnal PRODUKTIF*, 5(1). <https://doi.org/10.37058/produktif.v5i1.2917>
- Ayunanda, S. N. (2024). *The Effect of Self-efficacy on Self Actualization in Early Adulthood*. *Jurnal Psikologi*, 1(2), 1-10. <https://doi.org/10.47134/pjp.v1i2.2140>
- Bandura, A. (1977). *Self-efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change*. *Psychological Review*, 84(2), 191–215. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.84.2.191>
- Bandura, A. (2002). *Growing primacy of human agency in adaptation and change in the electronic area*. *European Psychologist*, 7(1), 2-16. <https://doi.org/10.1027//1016-9040.7.1.2>
- Budiono, & Prasetya, A. (2022). Studi Perbandingan Hasil Uji Wilcoxon Pada Data Hasil Pengukuran Dan Hasil Kategori Data Penelitian Kesehatan Tingkat Tekanan Darah Dan Motorik Halus. *Jurnal Ilmiah Pamenang - JIP*, 4(2), 8–15. 10.569. <https://doi.org/10/jip.v4i2.605>
- Dwi Iramadhani, Widi Astuti, & Rini Julistia. (2021). Efektivitas Program PSOP (*Public speaking on Online Presentation*) Untuk Meningkatkan *Self Efficacy* Mahasiswa. *Jurnal Diversita*, 7(2), 148-156. <https://doi.org/10.31289/diversita.v7i2.5516>
- Farida. (2025). Pelatihan *Public speaking*: Meningkatkan Kepercayaan Diri Berkomunikasi Bagi Mahasiswa Timika. *E-Coops-Day JURNAL ILMIAH ABDIMAS*, 6(2), 369-373. <https://doi.org/10.32670/v06gv056>
- Hastjarjo, T. D. (2019). Rancangan Eksperimen-Kuasi. *Buletin Psikologi*, 27(2), 187–203. <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.47355>
- Locke, E. A. (1987). *Social Foundations of Thought and Action: A Social-Cognitive View by Albert Bandura Review by: Edwin A. Locke*. *The Academy of Management Review*, 12(1), 169–171. <https://doi.org/10.2307/258019>
- Magfirah, S. A., Jalal, N. M., & Aminanty, A. (2025). Pengaruh *Emotional Intelligence* Terhadap *Public speaking Self Efficacy* Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar. *J-CEKI: Jurnal Cendekia Ilmiah*, 4(4), 855–863. <https://doi.org/10.58529/jceki.v4i4.4646>

- Mashudi, T., Hesti, R. M., & Purwandari, E. (2020). Membangun Kepercayaan Diri Remaja Melalui Pelatihan *Public speaking* Guna Menghadapi Era Industri 4.0. *Abdi Psikonomi*, 1, 79–78. <https://doi.org/10.23917/psikonomi.v1i2.214>
- Muhandis, M. A. A., & Riyadi, A. (2023). Analisis Efektivitas *Customer First Quality First Approach* Pada Training Quality Dojo Dengan Metode Quasi Eksperimen *One Group Pretest Posttest Design*. *Journal of Applied Multimedia and Networking (JAMN)*, 7(2), 98. <https://doi.org/10.24076/jamn.v7i2.1154>
- Muna', Z., Iramadhani, D., Julistia, R., & Astuti, W. (2022). Pengaruh Program PSOP (*Public speaking on Online Presentation*) Sebagai Solusi Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa. *Psikoislamedia Jurnal Psikologi*, 7(1). <https://doi.org/10.23917/psikoislamedia.v7i1.18950>
- Naqiyah, N., Ilhamudin, M. F., Faidah, M., Mardliyah, S., & Yanis, M. T. (2021). Pengembangan Keterampilan Pidato Untuk Meningkatkan *Self-efficacy* Berbicara Di Muka Umum, Pondok Pesantren Al-Falah, Desa Mojo, Kecamatan Ploso Kabupaten Kediri, Jawa Timur. *jurnal ABDI*, 7(1), 44–49. <https://doi.org/10.21107/abdi.v7i1.13961>
- Nurin Niswah, Aura Hilda Haryono, & Apri Arisandi. (2023). Upaya Peningkatan *Skill Master of Ceremony* pada Siswa Dengan Penerapan *Self-efficacy* dan *Impression Management*. *JHP2M: Jurnal Hasil-Hasil Pengabdian dan Pemberdayaan Masyarakat*, 2(2), 192–197. <https://doi.org/10.53696/jhp2m.v2i2.270>
- Putri, I. A. R., Ananda, F., & Putri, D. M. (2020). Manajemen *Self-efficacy Public speaking* Di Kalangan Generasi Z Sebagai Moderator Webinar Kampanye Sosial Jangan Ragu. Dalam *ARUNIKA: Perilaku Komunikasi Gen Z Seri 2*. <https://doi.org/10.36782/arunika.v2i02.375>
- Rahmawati, Pasenrigading, A. R., Arini, N. Y., Thohirah, M. D., & Alwi, M. K. (2025). Efektivitas Terapi Film dalam Meningkatkan Empati Siswa: Pendekatan Quasi-Eksperimental. *Arus Jurnal Pendidikan (AJUP)*, 5(1), 48–54. <https://doi.org/10.57211/ajup.v5i1.1118>
- Ratna Syakilla Tauzirie, & Zikri Facrul Nurhadi. (2025). Membangun *Self Efficacy* dan Keterampilan Komunikasi pada Remaja Melalui Pelatihan *Public speaking* di SMA Darussalam Wanaraja. *INTEGRITAS: Jurnal Pengabdian*, 9(1), 1–10. <https://doi.org/10.36841/integritas.v9i1.6233>
- Rizki, N. A., Watulingas, J. R., & Asnawati. (2023). Analisis Perbedaan Nilai Setiap Siklus dalam Penelitian Tindakan Kelas Menggunakan Uji Wilcoxon. *Buana Matematika: Jurnal Ilmiah Matematika dan Pendidikan Matematika*, 13(2), 169–180. <https://doi.org/10.36456/buanamatematika.v13i2.6738>

- Sa'adatul Muthia, Septi Mayang Sarry, Rozi Sastra Purna, Siska Oktari, & Rani Armalita. (2024). Pengaruh Self Efficacy Terhadap Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Mahasiswa yang Mengikuti Program Generasi Berencana (Genre). *Jurnal Psibernetika*, 17(1), 10-22. <https://doi.org/10.30813/psibernetika.v17i1.3831>
- Siregar, Y., Herlina, H., & Sintowati Rini Utama. (2025). Pendekatan Komunikatif dalam Pembelajaran *Public speaking*: Kajian Sistematis Literatur (SLR). *Jurnal Onoma: Pendidikan, Babasa, Dan Sastra*, 11(2), 2461-2478. <https://doi.org/10.30605/onoma.v11i2.5775>
- Woreta, G. T., Zewude, G. T., & Józsa, K. (2025). *The Mediating Role of Self-efficacy and Outcome Expectations in the Relationship Between Peer Context and Academic Engagement: A Social Cognitive Theory Perspective*. *Behavioral Sciences*, 15(5), 681. <https://doi.org/10.3390/bs15050681>
- Zulkipli, Zulfachmi, & Rahmad, A. (2024). Alasan Peneliti Menggunakan Analisis Statistik Wilcoxon (Non Parametrik). *Prosiding Seminar Nasional Ilmu Sosial & Teknologi (SNISTEK) Tahun 2024*. <https://doi.org/10.35101/snistek.v6i.1732>