

Strategi Kemampuan *Public Speaking* Remaja *Childhood* Trauma di MTsN 1 Palembang

Kgs. M. Abu Dzar Al-Ghifari^{1*}, Fifi Hasmawati², Selvia Assoburu³

^{1,2,3}Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang, Jl. Prof. K. H. Zainal Abidin Fikri No.Km.3, RW.05, Pahlawan, Kec. Kemuning, Kota Palembang, Sumatera Selatan
E-mail: abudzarwofl@gmail.com

* Corresponding Author

 <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i3.3705>

ARTICLE INFO

Article history

Received: 23 Nov 2025

Revised: 05 Dec 2025

Accepted: 22 Dec 2025

Kata Kunci:

Public Ppeaking,
Childhood Trauma,
MTsN 1 Palembang

Keywords:

Community, Resistance,
Unilateral Dismissal,
Mangun Jaya Village.



ABSTRACT

Penelitian berjudul "*Strategi Pengembangan Kemampuan Public Speaking Remaja dengan Childhood Trauma di MTsN 1 Palembang*" bertujuan mengkaji strategi pengembangan public speaking serta faktor yang memengaruhi kepercayaan diri remaja dengan trauma masa kecil. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif melalui wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi dengan subjek siswa MTsN 1 Palembang serta guru pembimbing. Hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja dengan childhood trauma cenderung cemas dan kurang percaya diri saat berbicara di depan umum, namun penerapan pembinaan emosional, pelatihan bertahap, pendekatan suportif, dan teknik relaksasi mampu meningkatkan kemampuan komunikasi dan keberanian mereka. Kesimpulannya, pengembangan public speaking memerlukan strategi yang menekankan aspek teknis sekaligus pemulihan emosional melalui pendekatan empatik guru dan lingkungan sekolah.

The study, entitled "Strategies for Developing Public Speaking Skills in Adolescents with Childhood Trauma at MTsN 1 Palembang," aims to examine public speaking development strategies and factors that influence the self-confidence of adolescents with childhood trauma. This study uses a descriptive qualitative approach through in-depth interviews, observations, and documentation with students at MTsN 1 Palembang and their supervising teachers. The results show that adolescents with childhood trauma tend to be anxious and lack confidence when speaking in public. However, the application of emotional coaching, gradual training, a supportive approach, and relaxation techniques can improve their communication skills and courage. In conclusion, developing public speaking requires a strategy that emphasizes both technical aspects and emotional recovery through an empathetic approach from teachers and the school environment.



This is an open access article under the CC-BY-SA license.

How to Cite: Kgs. M. Abu Dzar Al-Ghifari, et al (2025). Strategi Kemampuan *Public Speaking* Remaja *Childhood* Trauma di MTsN 1 Palembang, 4(3) 14729-14743. <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i3.3705>

PENDAHULUAN

Berbicara di depan umum lebih dari sekadar kemampuan menyampaikan pesan kepada pendengar; ini juga melibatkan keahlian dalam mengutarakan pandangan, berdiskusi, dan membina relasi komunikasi yang produktif dalam beragam konteks. Namun, tidak semua anak muda diberkahi dengan kesempatan atau dukungan lingkungan yang memadai untuk meningkatkan kompetensi ini. Bagi individu pada masa remaja yang pernah mengalami luka emosional di masa kecil (*childhood trauma*), hambatan dalam menguasai public speaking cenderung lebih kompleks. Kondisi ini dapat timbul karena pengalaman traumatis di masa kanak-kanak berpotensi memengaruhi perkembangan psikologis dan emosional secara negatif, yang terwujud dalam penurunan keyakinan diri, kapasitas komunikasi, serta kesulitan dalam membentuk hubungan sosial.

Pengalaman traumatis pada masa kanak-kanak, yang dapat mencakup berbagai insiden kekerasan, pengabaian, atau peristiwa menyedihkan lainnya, seringkali meninggalkan dampak jangka panjang yang

memengaruhi kapasitas seseorang untuk berpartisipasi secara efektif dalam kehidupan bermasyarakat. Individu yang mengalami trauma di usia muda umumnya menunjukkan tantangan dalam mengartikulasikan pemikiran dan perasaan mereka, mengalami ketakutan atau kegelisahan yang signifikan ketika dihadapkan pada audiens, serta cenderung mengisolasi diri dari lingkungan sosial.

Berbicara di depan publik sejatinya merupakan keterampilan yang tidak lagi perlu dipertanyakan urgensinya. Aktivitas berbicara merupakan kebutuhan dasar bagi setiap individu, karena pada hakikatnya manusia selalu terlibat dalam proses komunikasi. Disadari atau tidak, komunikasi menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari. Manusia tidak hidup secara terisolasi, melainkan senantiasa berinteraksi, bekerja sama, dan membangun relasi dengan orang lain. Oleh sebab itu, manusia disebut sebagai makhluk sosial. Sebagai makhluk sosial, kebutuhan untuk menyampaikan gagasan, pendapat, atau pikiran secara lisan merupakan sesuatu yang tidak dapat dihindari.

Berbicara merupakan kebutuhan yang tidak terpisahkan, baik dalam konteks pekerjaan maupun dalam aktivitas sosial sehari-hari. Tulisan saja sering kali tidak mampu sepenuhnya menjelaskan maksud yang ingin disampaikan, sehingga kemampuan berbicara menjadi sangat penting. Melalui berbicara, makna dari sebuah tulisan sederhana dapat diperjelas dan diperkuat.

Ys. Gunadi, dalam Himpunan Istilah Komunikasi, mendefinisikan public speaking sebagai aktivitas komunikasi lisan yang dilaksanakan di hadapan sejumlah audiens. Tujuan utamanya meliputi upaya memengaruhi, mengubah perspektif, memberikan pengajaran, mendidik, menjabarkan penjelasan, dan menyebarkan informasi kepada kelompok spesifik. Mengingat sifatnya yang dinamis, public speaking kerap dihubungkan dengan gagasan transformasi (change), karena jenis komunikasi ini berpotensi menimbulkan pergeseran pada sikap, pemahaman, dan perilaku audiens. Melalui kegiatan berbicara di depan umum, individu dapat memperoleh wawasan mengenai pola pikir orang lain, mengidentifikasi visi masa depan, menangkap gagasan-gagasan inovatif, serta mengenali perubahan yang hendak diwujudkan atau dipersiapkan.

Berdasarkan berbagai definisi, public speaking atau berbicara di depan umum dapat disimpulkan sebagai seni komunikasi lisan yang bertujuan utama untuk menyampaikan topik bahasan secara komprehensif, dengan sasaran memengaruhi, mengedukasi, atau memberikan informasi kepada audiens. Secara esensial, kemampuan ini merupakan keterampilan yang penguasaannya sangat bergantung pada akumulasi latihan, pengalaman langsung, dan praktik lapangan. Meskipun demikian, pemahaman teoretis yang memadai tetap dianggap esensial karena berfungsi sebagai faktor akselerator yang krusial dalam meningkatkan kualitas performa dan efektivitas penguasaan keterampilan berbicara di hadapan publik.

Trauma masa kecil berdampak substansial pada kompetensi seseorang dalam berbicara di depan umum. Pengalaman traumatik selama masa kanak-kanak berpotensi mengganggu beragam dimensi psikologis serta emosional yang krusial bagi kepercayaan diri dan kapabilitas seseorang ketika tampil di hadapan publik. Trauma masa kecil seringkali menimbulkan rasa cemas, ketakutan, rendah diri, hingga kesulitan dalam mengelola emosi, sehingga berdampak langsung pada kemampuan komunikasi interpersonal maupun presentasi publik. Kesehatan mental memiliki peran yang sangat penting dalam mendukung seseorang menjadi public speaker yang efektif. I. Dengan dukungan yang tepat baik melalui konseling, lingkungan yang suportif, maupun strategi pengembangan diri individu yang pernah mengalami trauma tetap dapat mengembangkan keterampilan public speaking yang kuat dan tampil optimal di hadapan audiens.

Penerimaan dukungan sosial oleh individu berpotensi mengurangi tingkat kegelisahan yang dialami saat berpidato di publik. Tingkat keyakinan diri merupakan salah satu elemen yang berkontribusi pada timbulnya rasa cemas dalam interaksi komunikasi. Seseorang yang tidak menerima fasilitasi dukungan sosial cenderung lebih rentan terhadap problem psikologis, termasuk kegelisahan saat dihadapkan pada situasi berbicara di depan audiens yang banyak. Sebaliknya, individu yang diberkahi dukungan sosial yang cukup umumnya lebih cakap dalam mengendalikan kegelisahan mereka. Individu dengan level dukungan sosial yang superior cenderung merasakan beban psikologis serta emosional yang lebih minimal.

METODE

Pendekatan/Metode Penelitian

Metodologi riset mencakup serangkaian tahapan yang meliputi prosedur pengumpulan informasi, evaluasi, dan pemberian tafsiran guna mencapai sasaran penelitian. Penelitian ini mengadopsi paradigma kualitatif, di mana informasi yang diperoleh bersifat deskriptif, dalam bentuk narasi. Analisis data difokuskan pada penjabaran dan uraian naratif, berbeda dengan pengolahan numerik yang lazim diterapkan dalam riset kuantitatif.

Dalam pendekatan ini, peneliti berpartisipasi secara langsung sepanjang pelaksanaan penelitian. Metode yang diterapkan adalah kualitatif deskriptif, yang menyajikan hasil investigasi dalam bentuk narasi tekstual, mencakup kata, frasa, dan susunan kalimat. Pengumpulan informasi dilakukan melalui observasi dan wawancara dengan peserta didik serta pendidik di bidang Bimbingan Konseling pada MTs Negeri 1 Palembang.

Studi ini dikategorikan sebagai penelitian lapangan (field research), yang mengacu pada metode pengumpulan instrumen yang dilaksanakan secara tatap muka pada sumber atau sasaran yang relevan dengan pokok bahasan penelitian. Penelitian lapangan dimaksudkan untuk mengidentifikasi fakta-fakta yang ada di dalam masyarakat, baik yang bersangkutan dengan pola interaksi maupun situasi aktual di lingkungan tempat observasi dilaksanakan.

Sumber Data

Data adalah acuan sumber informasi yang diperoleh dari lapangan atau secara langsung yang digunakan sebagai bahan dalam penelitian:

Data Primer

Data primer merupakan data yang didapat dari sumber utama atau sumber asli (langsung dari informan), misalnya dari peneliti ada 7 yaitu: Felicia Dealova (siswi yang mengalami childhood trauma), Fuad Hafizh Aditya (siswa yang mengalami childhood trauma), Gibran Alfarel Virandy (siswa yang mengalami childhood trauma), Muhammad Khadafi (siswa yang mengalami childhood trauma), Steven Azriel Dilamsah (siswa yang mengalami childhood trauma), Hanifa Putri Larasari (siswi yang mengalami childhood trauma), Devvy Pertiwi, S.Psi (guru BK). Ketujuh informan tersebut dapat dikategorikan sebagai sumber data primer karena mereka terlibat langsung dalam kegiatan yang diteliti.

Data Sekunder

Data sekunder merupakan informasi pendukung pelaksanaan penelitian yang didapatkan melalui pemanfaatan sumber-sumber tertulis. Sumber-sumber ini mencakup publikasi seperti buku, jurnal ilmiah, serta karya ilmiah sebelumnya seperti skripsi atau penelitian terdahulu yang relevan dengan pokok permasalahan yang tengah dikaji.

Teknik Pengumpulan Data

Peneliti melakukan pengumpulan data dengan melakukan tahapan-tahapan berikut ini:

Wawancara mendalam

Wawancara adalah salah satu teknik yang umum digunakan dalam penelitian kualitatif, yang memungkinkan peneliti untuk mengumpulkan berbagai informasi dari responden dalam berbagai situasi dan konteks. Dalam studi ini, diskusi tatap muka yang mendalam dilakukan dengan para pemangku kepentingan organisasi yang terlibat dalam penyelenggaraan acara, guna mendapatkan pemahaman tentang penggunaan media sosial, rekam jejak pengalaman mereka, serta persepsi mengenai keefektifan komunikasi. Penyelidik menerapkan pendekatan wawancara semi-terstruktur dengan melibatkan sejumlah individu, termasuk pemimpin proyek, anggota kepanitiaan, dan hadirin acara. Sasaran pokok dari proses wawancara ini adalah untuk mendalami rentang pengalaman, sudut pandang, serta kesimpulan yang dibentuk oleh para partisipan sehubungan dengan pemakaian media daring dalam penyelenggaraan aktivitas.

Observasi

Dalam observasi jenis ini, peneliti tidak hanya bertindak sebagai pengamat, tetapi juga ikut terlibat langsung dalam aktivitas sehari-hari individu yang diamati. Selama prosesnya, peneliti tidak sekadar melihat dan mencatat perilaku sumber data, melainkan ikut menjalani kegiatan mereka, termasuk merasakan pengalaman suka maupun duka yang mereka alami. Pendekatan tersebut membuat data yang diperoleh lebih mendalam, tajam, dan mampu mengungkap makna di balik setiap tindakan yang terlihat.

Melalui metode ini, peneliti dapat memahami konteks sosial dan budaya secara lebih menyeluruh. Stainback (dalam Sugiyono) menegaskan bahwa observasi partisipatif menuntut peneliti bukan hanya untuk mengamati tindakan atau mendengarkan ucapan subjek penelitian, tetapi juga ikut terlibat dalam berbagai kegiatan mereka. Keterlibatan ini membantu peneliti memperoleh gambaran yang lebih kaya dan mendalam mengenai perilaku serta interaksi sosial yang berlangsung di antara individu maupun kelompok yang diteliti.

Dokumentasi

Dokumentasi adalah metode pengumpulan data yang dilakukan dengan mengakses berbagai jenis dokumen atau arsip yang dapat berupa peninggalan tertulis, seperti buku, artikel, laporan, maupun dokumen lain yang mengandung informasi terkait, seperti pendapat, teori, dalil-dalil, atau hukum-hukum yang relevan dengan topik penelitian. Dalam konteks penelitian, terutama penelitian kualitatif, teknik ini menjadi salah satu cara pengumpulan data yang sangat penting. Hal ini disebabkan oleh kemampuannya untuk memberikan pembuktian atau verifikasi terhadap hipotesis yang diajukan dalam penelitian. Bukti-bukti yang diperoleh melalui dokumen tersebut dapat digunakan untuk mendukung atau bahkan membantah hipotesis yang diajukan, dengan mengandalkan pendapat, teori, atau hukum-hukum yang ada sebagai dasar yang logis dan rasional dalam proses analisis. Dengan demikian, studi dokumentasi bukan hanya berfungsi sebagai sumber data, tetapi juga sebagai sarana untuk memperkuat atau menguji kebenaran dari argumen atau hipotesis yang diajukan dalam penelitian.

Teknik Analisis Data

Menurut perspektif Noeng Muhadjir, analisis data adalah sebuah prosedur untuk mengeksplorasi, mengidentifikasi, dan menyusun informasi yang dikumpulkan dari beragam sumber, termasuk dialog, pengamatan, dan teknik pengumpulan data alternatif. Prosedur ini dilaksanakan secara terstruktur guna memungkinkan peneliti meraih pemahaman yang lebih komprehensif terkait subjek studi. Oleh karena itu, hasil analisis ini tidak sekadar bertujuan memaparkan fakta atau informasi yang ada, melainkan juga untuk menawarkan klarifikasi yang lebih baik mengenai temuan yang signifikan bagi penelitian mendatang. Demi memperdalam pemahaman, analisis data harus melampaui tahap penyusunan informasi, dan dilanjutkan dengan upaya pencarian makna atau interpretasi dari data tersebut, sehingga peneliti dapat merumuskan konklusi yang lebih substansial dan dapat diterapkan. Adapun langkah-langkah yang akan dilakukan peneliti dalam menganalisis data, yaitu:

Reduksi Data

Reduksi data merupakan proses memilih, memusatkan perhatian, menyederhanakan, serta mengubah data mentah yang diperoleh selama pengumpulan data. Dalam penelitian ini, setelah proses wawancara direkam dan kegiatan observasi dilakukan, seluruh data akan ditranskripsikan terlebih dahulu. Selanjutnya, peneliti akan menelaah dan menyoroti tema-tema utama yang dianggap penting dan sesuai, berdasarkan isu atau pola yang muncul dari hasil wawancara maupun observasi.

Penyajian Data

Pada fase ini, data yang telah diperkecil diolah sedemikian rupa sehingga dapat digunakan untuk menghasilkan suatu kesimpulan. Penyajian data bisa dalam bentuk narasi, matriks, grafik, atau tabel. Dalam penelitian ini, peneliti mungkin akan menyajikan temuan-temuan utama dalam bentuk narasi tematik yang menggambarkan Teknik komunikasi interpersonal yang digunakan oleh pengasuh pondok.

Penarikan Kesimpulan

Tahap akhir ini melibatkan penarikan kesimpulan dan verifikasi dari data yang telah disajikan. Dalam konteks penelitian ini, peneliti akan menyimpulkan bahwa ada faktor-faktor tertentu, seperti teknik komunikasi interpersonal, pembinaan akhlak dan lain-lain. Selain itu, strategi komunikasi interpersonal yang digunakan oleh pengasuh dapat diidentifikasi dan dijelaskan. Kesimpulan ini kemudian akan diverifikasi dengan data asli untuk memastikan keandalannya

HASIL DAN PEMBAHASAN

Studi ini diselenggarakan dari tanggal 30 April hingga 16 Mei 2025 berlokasi di MTs Negeri 1 Palembang. Para partisipan dalam investigasi ini mencakup peserta didik yang memiliki pengalaman trauma masa kanak-kanak dan juga staf pengajar Bimbingan Konseling (BK). Berdasarkan hasil wawancara, diperoleh berbagai informasi yang berkaitan dengan rumusan masalah penelitian.

Pertanyaan yang diajukan berfokus pada strategi pengembangan kemampuan public speaking bagi remaja dengan trauma masa kecil di MTs Negeri 1 Palembang.

Strategi untuk Mengembangkan Kemampuan Public Speaking Terhadap Remaja Yang Mengalami Childhood Trauma

Bagi remaja dengan childhood trauma, tantangan berbicara di depan umum mungkin terasa lebih berat karena adanya rasa cemas atau takut dihakimi. Namun, dukungan guru yang memberikan arahan dan kesempatan tampil dapat menjadi langkah penting dalam membangun kepercayaan diri mereka. walaupun sederhana, melatih keberanian berbicara di hadapan banyak orang, mengatur intonasi suara, serta mengendalikan rasa gugup. Dengan latihan yang konsisten, siswa dapat meningkatkan kemampuan public speaking secara bertahap dan merasa lebih percaya diri di kesempatan berikutnya.

Public speaking merupakan keterampilan yang berperan penting bagi remaja dalam membangun rasa percaya diri, keberanian menyampaikan pendapat, serta kemampuan bersosialisasi baik di sekolah maupun di masyarakat. Meski demikian, tidak semua remaja memiliki peluang yang sama untuk mengasah kemampuan ini. Terdapat berbagai faktor, baik dari dalam diri maupun lingkungan, yang dapat memengaruhi tingkat kepercayaan diri seseorang ketika harus tampil di depan umum. Salah satu faktor penting namun kerap diabaikan adalah kondisi psikologis yang berhubungan dengan pengalaman masa kecil, khususnya trauma yang pernah dialami.

Tabel 1. Hasil Wawancara Siswa dan Guru BK (MTS Negeri 01 Palembang)

No.	Pertanyaan Wawancara	Respon Objek Wawancara	Hasil Wawancara
1.	Bagaimana perasaan Anda saat harus berbicara di depan umum? (misalnya: cemas, percaya diri, takut, dll.	Waktu kecil saya pernah dimarahi guru dengan suara keras di depan teman-teman karena saya tidak bisa membaca lancar. Sejak itu saya jadi takut bicara di depan kelas. Sampai sekarang masih merasa cemas kalau disuruh maju presentasi.	Hasil wawancara tersebut menunjukkan bentuk trauma verbal yang dialami individu pada masa kanak-kanak, yang berakar dari pengalaman negatif dalam konteks pendidikan. Dalam hal ini, subjek mengalami perlakuan yang bersifat represif secara verbal dari otoritas (guru) yang dilakukan di depan publik (teman sekelas).
2.	Bagaimana perasaan Anda saat harus berbicara di depan umum? (misalnya: cemas, percaya diri, takut, dll.	Dulu orang tua saya sering bertengkar dengan suara keras. Saya jadi terbiasa diam dan takut salah ngomong. Kalau sekarang diminta bicara di depan kelas, saya suka gemetar dan takut ditertawakan.	Hasil wawancara diatas mencerminkan bentuk trauma emosional yang bersumber dari konflik keluarga, khususnya dari paparan berulang terhadap pertengkaran antara orang tua pada masa kanak-kanak. Trauma ini termasuk dalam kategori <i>domestic emotional trauma</i> (trauma emosional domestik), yang dapat berdampak pada pembentukan karakter dan perilaku sosial anak. Anak yang tumbuh dalam lingkungan rumah yang sering terjadi konflik cenderung mengalami gangguan pada rasa aman emosional.
3.	Bagaimana perasaan Anda saat harus berbicara di depan umum? (misalnya: cemas, percaya diri, takut, dll.	Saya pernah dipermalukan teman saya karena mendapatkan pembullying yang dianggap aneh terhadap postur badan saya. Sejak itu saya enggak percaya diri untuk ngomong di depan umum. Kalau ada tugas presentasi, saya cenderung diam atau minta bantuan teman.	Hasil wawancara pengalaman <i>body shaming</i> dan <i>bullying</i> verbal, yang termasuk ke dalam bentuk trauma psikososial pada masa remaja. Trauma tersebut muncul akibat perlakuan negatif dari lingkungan sosial (teman sebaya) terhadap kondisi fisik individu. Pengalaman dipermalukan karena penampilan fisik dapat menimbulkan distorsi terhadap citra diri (<i>body image</i>

4.	Bagaimana perasaan Anda saat berbicara di depan umum? (misalnya: cemas, percaya diri, takut, dll.	Saat kecil saya pernah ditinggal lama oleh orang tua karena harus kerja di luar kota. Saya sering merasa kesepian dan takut ditinggal. Sekarang, kalo harus bicara di depan orang, saya merasa cemas karena takut tidak didengarkan.	<i>distortion</i>) dan berpengaruh langsung pada harga diri (<i>self-esteem</i>) individu. Hasil wawancara menunjukkan bentuk trauma emosional akibat penelantaran emosional tidak disengaja (<i>emotional neglect</i>) yang terjadi pada masa kanak-kanak. Meskipun orang tua meninggalkan anak karena alasan pekerjaan, secara psikologis anak tetap mengalami perasaan kehilangan kelekatan (<i>attachment loss</i>) dan kekosongan emosional, yang berdampak jangka panjang pada rasa aman, harga diri, dan kemampuan bersosialisasi.
5.	Bagaimana perasaan Anda saat berbicara di depan umum? (misalnya: cemas, percaya diri, takut, dll.	Saya memiliki trauma karena pernah tidak dianggap pendapatnya di rumah. Setiap mau bicara, orang di rumah malah tidak mendengarkan.	Hasil wawancara diatas menunjukan bahwa pengalaman tidak dianggap atau tidak didengarkan pendapatnya di rumah merupakan bentuk childhood trauma yang dapat memengaruhi perkembangan rasa percaya diri. Ketika pendapat anak diabaikan secara berulang, mereka dapat merasa tidak dihargai dan akhirnya enggan untuk mengungkapkan pikiran atau perasaannya, baik di rumah maupun di lingkungan sekolah. Pengalaman seperti ini menjadi hambatan besar dalam keterampilan berbicara di depan umum.
6.	Bagaimana perasaan Anda saat berbicara di depan umum? (misalnya: cemas, percaya diri, takut, dll.	Waktu kecil saya pernah dicemooh karena cadel saat bicara. Lama-lama saya jadi jarang ngomong. Sekarang kalau disuruh berbicara di depan umum, Saya merasa gugup dan takut dikira aneh.	Hasil wawancara di atas menunjukkan pengalaman trauma verbal masa kecil yang berdampak terhadap pembentukan konsep diri dan kemampuan komunikasi remaja. Trauma ini tergolong sebagai bentuk perundungan verbal (<i>verbal bullying</i>) yang terjadi karena kondisi bicara tertentu, yaitu gangguan artikulasi (<i>cadel/lisping</i>) yang kemudian menjadi bahan ejekan atau cemoohan oleh lingkungan sosial, khususnya teman sebaya.
7.	Bagaimana perasaan Anda saat berinteraksi dengan teman-teman atau guru setelah mengalami kejadian tersebut?	Saya jadi takut ngobrol sama guru, apalagi kalau suara guru keras, saya langsung diam.	Hasil wawancara menunjukkan bahwa sebagian besar siswa yang mengalami trauma masa kecil, seperti dimarahi guru, dibully, atau dipermalukan di depan umum, mengembangkan perasaan canggung dan tidak nyaman dalam berinteraksi sosial. Mereka menunjukkan respon emosional defensif ketika berhadapan dengan guru atau teman-teman, sebagai bentuk kewaspadaan terhadap kemungkinan terulangnya pengalaman menyakitkan.
8.	Bagaimana perasaan Anda saat berinteraksi dengan teman-	Saya lebih sering diam aja, takut disalahin atau diketawain kalau ngomong.	Sebagian siswa yang mengalami pengalaman traumatis masa kecil cenderung menunjukkan perilaku penarikan diri secara sosial. Mereka

	teman atau guru setelah mengalami kejadian tersebut?	menjadi lebih pendiam, menghindari interaksi, serta cenderung pasif dalam kegiatan belajar, khususnya dalam situasi yang menuntut komunikasi verbal seperti diskusi kelas atau presentasi. Sikap ini berkaitan erat dengan kecemasan sosial dan penurunan harga diri (<i>low self-esteem</i>) akibat pengalaman negatif yang sebelumnya mereka alami.
9.	Bagaimana perasaan Anda saat berinteraksi dengan teman-teman atau guru setelah mengalami kejadian tersebut?	Kalau saya disuruh jawab di depan kelas, jantung saya deg-degan banget, kayak takut banget dilihat semua orang. Hasil wawancara menunjukkan bahwa beberapa siswa mengalami reaksi cemas berlebihan saat menjadi pusat perhatian, terutama ketika diminta berbicara di depan kelas atau berinteraksi langsung dengan guru. Gejala tersebut tidak hanya bersifat emosional, tetapi juga fisik, seperti jantung berdebar cepat, tangan gemetar, dan berkeringat dingin. Reaksi ini merupakan indikasi dari kecemasan sosial (<i>social anxiety disorder</i>) yang berkembang akibat pengalaman traumatis pada masa lalu.
10.	Bagaimana perasaan Anda saat berinteraksi dengan teman-teman atau guru setelah mengalami kejadian tersebut?	Saya pengen bisa ngomong kayak teman-teman, tapi kadang suara saya malah gemetar sendiri. Hasil wawancara menemukan bahwa beberapa siswa memiliki dorongan internal untuk tampil percaya diri dan mampu berbicara di depan umum, namun dorongan tersebut terhambat oleh pengalaman traumatis masa lalu yang masih tertanam kuat dalam memori. Mereka menyadari pentingnya keterampilan public speaking dan ingin setara dengan teman-teman yang mampu berbicara lancar, namun ketakutan akan kegagalan, ditertawakan, atau membuat kesalahan menghambat ekspresi mereka.
11.	Bagaimana perasaan Anda saat berinteraksi dengan teman-teman atau guru setelah mengalami kejadian tersebut?	Saya takut teman-teman ngomongin saya di belakang, makanya kalau bisa, saya nggak usah tampil. Pengalaman traumatis di masa lalu, seperti ejekan, penolakan, atau perlakuan memalukan di hadapan publik, telah menyebabkan siswa mengalami ketakutan yang mendalam terhadap penilaian sosial. Ketakutan ini mendorong siswa untuk menghindari peran sebagai pusat perhatian, terutama dalam konteks berbicara di depan umum. Mereka cenderung merasa tidak layak untuk tampil atau menyampaikan pendapat, serta khawatir akan menjadi objek pembicaraan negatif di antara teman-temannya.
12.	Bagaimana perasaan Anda saat berinteraksi dengan teman-teman atau guru setelah mengalami kejadian tersebut?	Saya sering kepikiran lama sebelum ngomong, takut omongan saya salah atau nggak penting. Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa siswa mengalami distorsi kognitif, khususnya dalam bentuk mind reading (membayangkan orang lain akan berpikir negatif) dan filtering (mengabaikan aspek positif dari diri sendiri dan hanya fokus pada kemungkinan kesalahan) distorsi seperti ini terbentuk dari pengalaman

		negatif yang berulang, sehingga menanamkan keyakinan bahwa berbicara di depan orang lain berisiko mempermalukan diri sendiri.
13. Seberapa percaya diri anda saat harus berbicara di depan kelas? Apakah anda merasa nyaman?	Saya merasa kurang percaya diri saat harus berbicara di depan kelas. Hal ini disebabkan oleh pengalaman masa kecil yang membuat saya takut dinilai atau ditertawakan. Saya merasa tidak nyaman karena sering kali jantung saya berdebar kencang dan sulit untuk berbicara dengan lancar.	Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa informan mengalami kecemasan berbicara di depan umum (<i>public speaking anxiety</i>) yang berkaitan dengan trauma masa kecil (<i>childhood trauma</i>).
14. Seberapa percaya diri anda saat harus berbicara di depan kelas? Apakah anda merasa nyaman?	Saya cukup percaya diri jika materi yang saya sampaikan telah saya pahami. Namun, ketika saya mendapat pertanyaan mendadak atau diminta tampil tanpa persiapan, saya merasa cemas. Pengalaman diejek saat kecil membuat saya takut membuat kesalahan di depan orang lain.	Pernyataan tersebut menggambarkan kondisi psikologis remaja yang memiliki tingkat kepercayaan diri yang situasional atau kontekstual, yakni bergantung pada kesiapan dan penguasaan materi. Dalam hal ini, kepercayaan dirinya meningkat apabila terdapat persiapan dan pemahaman, namun menurun ketika dihadapkan pada situasi tak terduga, seperti pertanyaan mendadak atau berbicara spontan.
15. Seberapa percaya diri anda saat harus berbicara di depan kelas? Apakah anda merasa nyaman?	Saya merasa tidak nyaman saat berbicara di depan umum karena saya pernah mengalami kekerasan verbal dari keluarga. Hal tersebut memengaruhi kepercayaan diri saya dan membuat saya merasa tidak pantas untuk didengar oleh banyak orang.	Pernyataan ini menunjukkan adanya pengaruh langsung antara pengalaman kekerasan verbal di masa kanak-kanak dengan rendahnya rasa percaya diri dalam konteks public speaking. Kekerasan verbal yang berasal dari lingkungan keluarga, yang seharusnya menjadi sumber dukungan emosional utama, dapat berdampak serius terhadap konsep diri (<i>self-concept</i>) dan harga diri (<i>self-esteem</i>) seorang anak.
16. Seberapa percaya diri anda saat harus berbicara di depan kelas? Apakah anda merasa nyaman?	Saya mulai merasa percaya diri berbicara di depan kelas, terutama jika topiknya saya kuasai. Namun, ada kalanya saya merasa ragu karena pernah mengalami penolakan sosial di masa kecil, yang mempengaruhi cara saya melihat diri saya sendiri.	Pernyataan ini menunjukkan bahwa kemampuan public speaking pada remaja berkembang secara bertahap, tergantung pada kondisi psikologis dan pengalaman masa lalu, khususnya pengalaman traumatis seperti penolakan sosial. Siswa menyatakan bahwa ia mulai memiliki rasa percaya diri, namun keyakinan tersebut masihterganggu oleh trauma masa kecil.
17. Seberapa percaya diri anda saat harus berbicara di depan kelas? Apakah anda merasa nyaman?	Saya sering merasa tidak nyaman saat berbicara di depan umum. Saat kecil saya sering dimarahi tanpa alasan yang jelas, dan itu membuat saya takut salah bicara dan mendapat reaksi negatif dari orang lain.	Pernyataan ini mencerminkan bahwa pengalaman pola asuh yang keras atau tidak konsisten pada masa kanak-kanak dapat memengaruhi kemampuan dan kenyamanan individu dalam berbicara di depan umum. Dalam konteks ini, pengalaman dimarahi secara tidak proporsional atau tanpa kejelasan oleh figur otoritas (misalnya orang tua)

-
- | | | |
|--|---|---|
| 18. Seberapa percaya diri anda saat harus berbicara di depan kelas? Apakah anda merasa nyaman? | Kepercayaan diri saya tergantung pada siapa audiensnya. Jika teman-teman sekelas bersikap suportif, saya merasa lebih tenang. Namun jika ada tekanan, saya menjadi takut. Saya rasa ini ada kaitannya dengan pengalaman intimidasi yang saya alami waktu kecil. | membentuk rasa takut akan kesalahan, yang terbawa hingga remaja, terutama dalam situasi yang melibatkan eksposur sosial.
Pernyataan ini menunjukkan bahwa kepercayaan diri siswa dalam berbicara di depan umum bersifat situasional dan sangat dipengaruhi oleh kondisi lingkungan sosial saat ini, terutama oleh sikap audiens. Dalam situasi di mana teman-teman bersikap suportif, siswa merasa lebih aman secara emosional, yang kemudian memfasilitasi ekspresi diri secara verbal. Namun, apabila situasinya terasa mengintimidasi atau penuh tekanan, muncul perasaan takut dan tidak nyaman. Hal ini mengindikasikan adanya kerentanan emosional yang berakar dari pengalaman masa kecil berupa intimidasi (<i>bullying</i> atau tekanan psikologis). |
| 19. Apakah Anda pernah mengikuti kegiatan yang melibatkan public speaking? | Saya pernah mengikuti lomba pidato tingkat sekolah. Meskipun saya berhasil menyelesaikan penampilan saya, saya merasa sangat cemas dan tidak yakin dengan diri sendiri. Hal ini berkaitan dengan pengalaman masa kecil saya yang sering mendapat kritik keras dari lingkungan keluarga. | Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa pengalaman mengikuti kegiatan public speaking tidak secara otomatis meningkatkan rasa percaya diri, terutama pada remaja yang memiliki riwayat trauma emosional di masa kecil. Dalam hal ini, meskipun siswa secara teknis mampu menyelesaikan penampilan di lomba pidato, kondisi psikologis internalnya masih didominasi oleh kecemasan dan keraguan terhadap diri sendiri. Kecemasan tersebut dapat dikaitkan dengan pengalaman masa kecil yang ditandai oleh kritik keras dalam lingkungan keluarga. |
| 20. Apakah Anda pernah mengikuti kegiatan yang melibatkan public speaking? | Saya mengikuti kegiatan presentasi kelompok di kelas. Saya hanya berbicara sedikit karena takut membuat kesalahan. Ketakutan ini muncul karena saya pernah menjadi korban ejekan teman saat masih kecil, dan itu membuat saya selalu merasa tidak cukup baik untuk berbicara di depan umum. | Pernyataan tersebut mengindikasikan adanya keterbatasan kepercayaan diri dalam konteks public speaking yang berakar dari pengalaman trauma sosial masa kecil, yakni ejekan atau <i>bullyingverbal</i> dari teman sebaya. Meskipun siswa terlibat dalam kegiatan presentasi kelompok, ia memilih peran yang lebih kecil atau pasif, yang mencerminkan adanya hambatan psikologis dalam berkomunikasi secara terbuka di depan publik. |
| 21. Apakah Anda pernah mengikuti kegiatan yang melibatkan public speaking? | Ya, saya pernah waktu diminta membacakan doa di upacara bendera. Awalnya saya takut salah baca, tapi setelah latihan di rumah dan dibimbing guru, saya bisa membacakan doa sampai selesai. | Pernyataan ini dapat dilihat bahwa pengalaman membacakan doa di upacara bendera menjadi salah satu bentuk latihan public speaking yang bermanfaat. Meskipun awalnya siswa merasa takut salah baca, adanya persiapan melalui latihan di rumah dan bimbingan guru membuat siswa mampu menyelesaikan tugas dengan baik. pengalaman seperti ini |
-

-
22. Apakah Anda pernah mengikuti kegiatan yang melibatkan public speaking? Saya pernah mengikuti kegiatan debat antar kelas dalam kegiatan pemilihan ketua OSIM. Meskipun secara teknis saya mampu menyampaikan argumen, saya mengalami kecemasan tinggi karena teringat pengalaman masa kecil di mana saya sering dimarahi setiap kali mencoba mengeluarkan pendapat di rumah.
23. Apakah Anda pernah mengikuti kegiatan yang melibatkan public speaking? Saya belum pernah mengikuti kegiatan public speaking secara resmi. Saya merasa sulit untuk berbicara di depan kelas karena dulu saya sering dimarahi tanpa alasan yang jelas oleh orang tua, dan itu membuat saya selalu merasa salah saat berbicara.
24. Apakah Anda pernah mengikuti kegiatan yang melibatkan public speaking? Saya pernah membacakan hasil kerja kelompok di depan kelas. Meskipun hanya sebentar, saya merasa sangat gugup. Saya mengalami pengalaman ditolak oleh teman sebaya saat kecil, yang membuat saya selalu khawatir tidak diterima saat berbicara di depan orang lain.
25. Menurut Anda, jenis trauma apa yang paling umum dialami oleh remaja di lingkungan Anda? Jenis trauma yang paling umum dialami oleh remaja di lingkungan sekolah ini adalah trauma masa kecil (childhood trauma) yang berkaitan dengan pengalaman kekerasan verbal, pengabaian emosional, serta tekanan berlebihan dari keluarga. Trauma-trauma ini sering kali tidak disadari oleh lingkungan sekitar, namun berdampak signifikan pada kepercayaan diri remaja, terutama dalam konteks berbicara di depan umum (public speaking).
- menunjukkan bahwa rasa gugup dapat dikurangi melalui strategi yang tepat, seperti latihan berulang, persiapan materi, dan dukungan dari orang lain.
- Pernyataan ini mencerminkan adanya **ketimpangan antara kemampuan teknis berbicara dan kesiapan emosional siswa dalam kegiatan public speaking**. Siswa secara objektif memiliki kompetensi komunikasi argumentatif dibuktikan dengan keterlibatannya dalam kegiatan debat antar kelas namun tetap mengalami **kecemasan performa** yang tinggi. Kecemasan ini berkaitan erat dengan **pengalaman trauma masa kecil**, khususnya dalam bentuk **pola asuh represif** yang menekan ekspresi verbal anak.
- Pernyataan di atas menunjukkan adanya **hambatan psikologis dalam kemampuan public speaking** yang berkaitan erat dengan pengalaman **trauma verbal dalam pola asuh keluarga pada masa kanak-kanak**.
- Pernyataan ini menunjukkan bahwa meskipun siswa memiliki pengalaman berbicara di depan kelas, perasaan gugup berlebihan tetap muncul akibat adanya trauma penolakan sosial di masa kecil. Trauma tersebut secara psikologis membentuk ketakutan akan penolakan (*fear of rejection*) dan keraguan terhadap penerimaan sosial, terutama dalam konteks komunikasi publik.
- Berdasarkan pernyataan di atas bahwa remaja yang pernah mengalami trauma masa kecil cenderung menunjukkan gejala seperti rasa cemas berlebihan saat tampil di depan umum, sulit mengungkapkan pendapat, serta rendahnya kemampuan untuk mengekspresikan emosi secara terbuka. Oleh karena itu, pendekatan strategi dalam membangun kemampuan public speaking menjadi sangat penting untuk membantu mereka pulih dan berkembang lebih baik, baik secara pribadi maupun sosial.
-

26. Dalam pengalaman Anda sebagai guru BK, seberapa sering Anda menemukan siswa yang mengalami childhood trauma?	Dalam pengalaman saya sebagai guru BK di MTsN 1 Palembang, cukup sering saya menemui siswa yang menunjukkan tanda-tanda mengalami trauma masa kecil. Setiap tahun, ada beberapa siswa yang datang dengan masalah perilaku, kecemasan, sulit berinteraksi, atau menolak tampil di depan umum. Setelah dilakukan asesmen atau pendekatan secara personal, sering kali diketahui bahwa mereka pernah mengalami pengalaman buruk di masa kecil, baik berupa kekerasan verbal, pengabaian emosional, maupun konflik dalam keluarga.	Berdasarkan hasil wawancara tersebut, dapat disimpulkan bahwa childhood trauma merupakan kondisi yang cukup sering ditemui oleh guru BK di lingkungan MTsN 1 Palembang, terutama dalam bentuk trauma emosional akibat interaksi yang tidak sehat dalam keluarga. Meskipun tidak semua siswa secara terbuka mengungkapkan pengalaman traumatis mereka, namun indikator psikologis seperti kecemasan berlebih, menarik diri, rendahnya kepercayaan diri, dan takut berbicara di depan umum menjadi gejala yang sering muncul.
27. Bagaimana trauma yang dialami siswa mempengaruhi kehidupan sehari-hari mereka? (misalnya: prestasi akademik, interaksi sosial, dll.)	Trauma yang dialami siswa sangat mempengaruhi kehidupan sehari-hari mereka. Dalam konteks akademik, siswa yang mengalami trauma cenderung sulit fokus, kurang semangat belajar, bahkan seringkali mengalami penurunan prestasi. Dari sisi interaksi sosial, mereka biasanya menarik diri, sulit percaya pada orang lain, dan lebih senang menyendiri. Dalam kegiatan seperti presentasi atau berbicara di depan kelas, mereka sering kali menolak atau merasa sangat takut. Beberapa siswa juga menunjukkan perilaku cemas berlebihan dan sulit mengelola emosi.	Dari hasil wawancara tersebut, dapat dipahami bahwa childhood trauma memiliki dampak yang luas terhadap berbagai aspek kehidupan siswa, baik dalam ranah akademik maupun sosial. Siswa yang mengalami trauma masa kecil menunjukkan gejala penurunan konsentrasi belajar, motivasi yang rendah, serta gangguan dalam hubungan sosial dan komunikasi, termasuk dalam hal berbicara di depan umum.
28. Apa saja strategi yang Anda terapkan untuk membantu siswa yang mengalami childhood trauma dalam mengembangkan kemampuan public speaking?	Untuk membantu siswa yang mengalami trauma masa kecil dalam mengembangkan kemampuan public speaking, kami menerapkan beberapa strategi yang bertahap dan bersifat suportif. Pertama, kami mulai dari pendekatan personal melalui konseling individual, agar siswa merasa aman dan nyaman untuk membuka diri. Kedua, kami berikan mereka kesempatan untuk berbicara dalam kelompok kecil terlebih	Berdasarkan keterangan dari guru BK MTsN 1 Palembang, dapat disimpulkan bahwa strategi yang diterapkan dalam membantu siswa yang mengalami childhood trauma lebih menekankan pada pendekatan psikologis, empatik, dan bertahap, bukan langsung pada aspek teknis berbicara.

dahulu, agar mereka tidak merasa tertekan. Setelah itu, kami ajak mereka mengikuti kegiatan yang sifatnya praktik berbicara yang menyenangkan, seperti diskusi santai, bermain peran (roleplay), atau presentasi nonformal. Kami juga rutin memberikan motivasi dan afirmasi positif, agar mereka merasa dihargai dan percaya diri.

Trauma ini dapat menimbulkan gangguan psikologis signifikan kepada anak yang mengalami childhood trauma yang dapat mempengaruhi kemampuan berbicara di depan umum, ialah dengan hilangnya rasa percaya diri, gangguan emosional, cemas atau takut yang berlebihan. Penyebab utamanya yaitu adanya riwayat dimarahi atau dipermalukan di depan umum, perundungan atau ejekan dari teman sebaya, pengabaian emosional oleh orang tua, konflik dalam keluarga. Oleh karena itu mereka yang mengalami childhood trauma ini membutuhkan pendekatan khusus dan terapi kognitif-perilaku (CBT).

Sebagai peneliti, saya menyimpulkan bahwa strategi ini bukan hanya mendukung pengembangan kemampuan public speaking secara teknis, tetapi juga menjadi bentuk intervensi pemulihan psikologis yang membantu remaja dengan trauma masa kecil untuk tumbuh menjadi individu yang lebih percaya diri, komunikatif, dan resilien dalam kehidupan sosial maupun akademik mereka.

Pembahasan

Dari temuan yang diperoleh melalui observasi, wawancara, dan tinjauan dokumentasi, dapat ditarik kesimpulan bahwa pengalaman traumatis pada masa kanak-kanak berkontribusi secara substansial terhadap kompetensi berbicara di depan umum pada kalangan remaja. Jenis-jenis trauma yang umumnya dilaporkan mencakup perlakuan verbal yang menyakitkan, pengabaian kebutuhan emosional, perundungan oleh rekan sebaya, tuntutan yang berlebihan dari lingkungan keluarga, serta gaya pengasuhan yang terlalu mengontrol dan membatasi. Pengalaman-pengalaman traumatis ini memiliki implikasi psikologis jangka panjang pada diri seseorang, termasuk berkurangnya keyakinan diri, timbulnya kegelisahan dalam interaksi sosial, kekhawatiran akan persepsi negatif dari orang lain, dan kecenderungan untuk enggan menyampaikan pendapat di hadapan publik.

Dalam kerangka teori public speaking, kemampuan berbicara di depan umum tidak hanya mengandalkan penguasaan teknis seperti artikulasi, intonasi, dan penguasaan materi, tetapi juga memerlukan kesiapan psikologis serta rasa percaya diri sebagai fondasi utama. Teori public speaking menekankan bahwa keberhasilan komunikasi lisan dipengaruhi oleh tiga komponen utama: aspek kognitif (pengetahuan dan penguasaan materi), aspek afektif (emosi dan motivasi), serta aspek psikomotorik (keterampilan berbicara dan bahasa tubuh). Trauma masa kecil secara langsung memengaruhi aspek afektif, di mana individu mengalami kendala emosional yang mengganggu rasa percaya diri dan kemampuan mengatur emosi saat berbicara di depan publik.

Selain itu, teori public speaking menekankan pentingnya hubungan antara pembicara dan audiens, di mana keberhasilan komunikasi sangat bergantung pada kemampuan pembicara dalam mengelola ketakutan, menumbuhkan empati, serta menyesuaikan pesan dengan konteks sosial. Remaja yang mengalami trauma masa kecil cenderung memiliki persepsi negatif terhadap penerimaan sosial, sehingga rentan mengalami kecemasan sosial (social anxiety) yang menghambat komunikasi baik secara interpersonal maupun publik. Hal ini menunjukkan bahwa gangguan psikologis akibat trauma secara langsung memengaruhi aspek performatif dan interaksi sosial dalam public speaking.

Adapun strategi efektif yang ditemukan dalam membantu remaja dengan latar belakang trauma untuk mengembangkan kemampuan public speaking antara lain: Pendekatan Konseling Individual, Latihan Bertahap dalam Lingkungan Sosial Kecil, Kegiatan Public Speaking Nonformal dan Menyenangkan, Pemberian Motivasi dan Afirmasi Positif, Dukungan Kolektif dari Lingkungan Sekolah.

Keseluruhan strategi ini difokuskan pada pemulihan emosional dan penguatan kondisi psikologis, bukan semata-mata pada peningkatan kemampuan teknis berbicara. Pendekatan psikologis diutamakan

karena siswa yang mengalami trauma membutuhkan rasa aman dan penerimaan sosial sebelum mereka dapat menunjukkan kepercayaan diri di hadapan publik. Oleh karena itu, public speaking tidak hanya berfungsi sebagai keterampilan komunikasi, tetapi juga sebagai sarana terapeutik untuk memulihkan ketahanan, keberanian, dan aktualisasi diri pada remaja.

SIMPULAN

Berdasarkan temuan dari penelitian deskriptif kualitatif mengenai Strategi Pengembangan Kemampuan Public Speaking pada Remaja dengan Childhood Trauma di MTsN 1 Palembang, dapat disimpulkan bahwa

Trauma masa kecil (childhood trauma) memberikan pengaruh yang cukup besar terhadap kemampuan siswa dalam melakukan public speaking. Pengalaman traumatis yang berasal dari kekerasan verbal, pengabaian emosional, konflik dalam keluarga, perundungan (bullying), maupun tekanan dari figur otoritas dapat menimbulkan gangguan psikologis. Akibatnya, siswa kerap mengalami kecemasan sosial, rendahnya rasa percaya diri, serta ketakutan untuk berbicara di depan publik.

Trauma tersebut membentuk keyakinan negatif tentang diri sendiri, seperti merasa tidak layak, takut salah, serta takut dinilai secara negatif. Kondisi ini menghambat perkembangan keterampilan komunikasi, termasuk dalam menyampaikan pendapat dan mengekspresikan diri secara terbuka. Dalam konteks psikologi komunikasi, trauma masa kecil memengaruhi cara individu memproses, menerima, dan menyampaikan pesan, serta membentuk perilaku komunikasi yang cenderung tertutup dan pasif.

Selain itu, kegagalan dalam tahap perkembangan psikososial masa kanak-kanak juga berkontribusi terhadap hambatan dalam aktualisasi diri siswa, terutama dalam membangun rasa aman, percaya diri, dan keberanian dalam berinteraksi sosial. Hambatan ini berdampak pada partisipasi siswa dalam kegiatan akademik yang membutuhkan keterampilan public speaking dan meningkatkan ketergantungan pada orang lain.

Strategi pemulihan yang efektif dalam membantu siswa mengatasi dampak trauma lebih menitikberatkan pada pendekatan psikologis daripada pendekatan teknis. Strategi tersebut mencakup: konseling individual, latihan bertahap dalam kelompok sosial kecil, kegiatan public speaking nonformal dan menyenangkan, pemberian motivasi dan afirmasi positif, serta dukungan kolektif dari lingkungan sekolah. Kesuksesan strategi sangat bergantung pada kualitas hubungan interpersonal yang empatik, terbuka, dan mendukung antara guru dan siswa.

Kemampuan berbicara di depan umum tidak semata-mata dipandang sebagai kompetensi dalam penyampaian pesan, melainkan juga berfungsi sebagai instrumen pemulihan psikis bagi para pelajar yang pernah mengalami trauma sewaktu kecil. Institusi pendidikan memiliki tanggung jawab krusial dalam membangun suasana yang kondusif secara emosional, menawarkan fasilitas pendampingan konseling, serta melengkapi para pendidik dengan pemahaman dan kapabilitas yang memadai untuk mengatasi kondisi psikologis peserta didik. Strategi yang menekankan keamanan emosional, fleksibilitas, dan empati terbukti efektif dalam membantu siswa pulih dari trauma, mengembangkan potensi diri, serta menjadi individu yang percaya diri, tangguh, dan aktif dalam berinteraksi sosial.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti menyampaikan ucapan terima kasih kepada pihak yang sudah berkontribusi dalam pelaksanaan penelitian dan penyusunan artikel ini.

REFERENSI

Buku

- Balqis Khayyirah "Seni Berbicara: Ilmu dan Teknik Berbicara Cerdas Di Depan Publik", (Yogyakarta: Diva Press: 2023). h. 19.
- Fitriana Utami Dewi "Public Speaking: Kunci Sukses Bicara di depan Publik", (Yogyakarta: Pustaka Pelajar: 2023), h. 20.
- Musi, Suryani, et al. "Penulisan Kreatif Public Relations" Makassar: Nas Media Pustaka (2022), h. 10.
- Putriana, Angelia, et al. "Psikologi Komunikasi" Yayasan Kita Menulis, (2021), h.1.

Internet

Diakses dari <https://mts1palembang.sch.id>, 30 April 2025

Jurnal

- Ahmad, Ahmad, dan Muslimah Muslimah. "Memahami teknik pengolahan dan analisis data kualitatif." *Proceedings of Palangka Raya International and National Conference on Islamic Studies (PINCIS)*, Vol. 1. No. 1. (2021), h. 178.
- Andriani, Devita Galuh, Muhammad Salis Yuniardi, and Dini Permana Sari. "Pengaruh Adverse Childhood Experiences terhadap Kecenderungan Depresi pada Individu Dewasa Awal di Jawa Timur." *Cognicia* 12.2 (2024). h. 144.
- Aprillia, Arista Dwi. "Dampak Trauma Masa Kecil terhadap Fungsi Psikososial Dewasa." *literacy notes* 1.1 (2025). h. 01.
- APRILLIA, ARISTA DWI. "Dampak Trauma Masa Kecil terhadap Fungsi Psikososial Dewasa." *literacy notes* 1.1 (2025). h. 06.
- Ariani, Andi Irma. "Dampak perceraian orang tua dalam kehidupan sosial anak." *Phinisi Integration Review* 2.2 (2019). h. 269.
- Azaria, Rayssa Giovan, and Nandy Agustin Syakarofath. "Peran adverse childhood experience terhadap kecemasan sosial pada remaja." *Cognicia* 12.1 (2024). h. 40.
- Brigitta Erlita Tri Anggadewi "Dampak Psikologis Trauma Masa Kanak-kanak Pada Remaja" (Skripsi, Universitas Sanata Dharma Yogyakarta Tahun 2020), h. 01.
- DITA, FATMALA. "Kemampuan Public Speaking dan Hambatannya pada Mahasiswa/i Komunikasi dan Penyiaran Islam (KPI) UIN Raden Intan Lampung Angkatan 2018." *Diss. UIN RADEN INTAN LAMPUNG*, 2023. h. 02.
- Fadilla, Annisa Rizky, dan Putri Ayu Wulandari. "Literature review analisis data kualitatif: tahap pengumpulan data," *Mitita Jurnal Penelitian* 1.3 (2023), h. 40.
- Haryanthi, Luh Putu Suta, and Nia Tresniasari. "Efektivitas metode terapi ego state dalam mengatasi kecemasan berbicara di depan publik pada mahasiswa fakultas psikologi uin syarif hidayatullah jakarta." *Jurnal Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta* 14.1 (2021). h. 33.
- Hidayat, Ayi Najmul, and Hasbullah Lau. "peran pelatihan public speaking dalam menumbuhkan rasa percaya diri siswa di dj arie public speaking & broadcasting school Bandung." *Jurnal Riset Rumpun Ilmu Pendidikan* 2.1 (2023). h. 12.
- Made Laut Mertha Jaya, *Metode Penelitian Kuantitatif Dan Kualitatif: Teori, Penerapan, Dan Riset Nyata* (Yogyakarta: Anak Hebat Indonesia, 2020), h. 7.
- Muhammad Khoiruddin "Strategi Peningkatan Kemampuan Public Speaking Santri Melalui Metode Muhadhoroh Kota Semarang" (Skripsi, Universitas Islam Sultan Agung Semarang Tahun 2023), h. 86.
- Nirbita, Betanika Nila, and Bakti Widyaningrum. "Komunikasi Pendidikan". *Bayfa Cendekia Indonesia*, (2022). h. 16.
- Rahma, Syifa Aulia, Audrie Pingkan Putri Ikhsan, and Diandra Yemima. "Dampak pengabaian orang tua terhadap regulasi emosi anak." *Jurnal Psikologi* 1.4 (2024). h. 13.
- Rasyid, Lisa Aisyiah, Jahra Otong, and Nurul Husnul Mutmainah. "Dampak Pengalaman Traumatis Masa Kecil pada Remaja." *Fatayat Journal of Gender and Children Studies* 1.2 (2023), h. 76.
- Salwa Intan Fatikah "Memperkuat Kepercayaan Diri dalam Public speaking dan Mengembangkan Karakter melalui Storytelling" (Skripsi, Institut Agama Islam Az Zaytun Indramayu Tahun 2023), h. 74.
- Selwen, Panir, Lisniasari Lisniasari, and Santhia Rahena. "Pengaruh kepercayaan diri terhadap kemampuan public speaking mahasiswa." *Jurnal Pendidikan Buddha dan Isu Sosial Kontemporer (JPBISK)* 3.2 (2021). h. 65.
- Setiadi, Christopher. "Sudden Crisis Pada Dnr Corporation Dan Strategi Langkah Public Relations Dalam Menanganinya." *Ikon--Jurnal Ilmiah Ilmu Komunikasi* 29.2 (2025). h. 86.
- Simanjuntak, Judith Audrey Alsim. "Pengaruh trauma anak terhadap kesehatan mental di masa dewasa." *Circle Archive* 1.4 (2024). h. 02.
- Siregar, Fauzan Ahmad, and Lailatul Usriyah. "Peranan komunikasi organisasi dalam manajemen konflik." *Idarah: Jurnal Pendidikan dan Kependidikan* 5.2 (2021). h. 166-167.
- Sitinjak, Shenny, et al. "Mengatasi Kecemasan dan Rasa Takut dalam Public Speaking: Pelatihan Public Speaking pada Siswa SMK Karmel Tangerang." *Abdi Dharma* 4.2 (2024), h. 209.

- Slamet Riyanto dan Winarti Setyorini, Metode Penelitian Kuantitatif Dengan Pendekatan SMARTPLS 4.0 (Yogyakarta: Deepublish Digital, 2024), h.23.
- Sugiyono, Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D (Bandung: Alfabeta, 2019), h.2.
- Sunardi, Imam. "Peran konsep diri dan dukungan sosial pada kecemasan berbicara di muka umum." *Psychiatric: Jurnal Ilmiah Psikologi* 3.2 (2021). h. 178.
- Yanti, Fitri. "Psikologi Komunikasi". Agree Media Publishing, 2022. h.04-05.
- Zahra, Izzah Aliyah, et al. "Trauma masa kecil: kekerasan yang memicu gangguan stres pascatrauma (PTSD)." *Flourishing Journal* 3.11 (2023). h. 465.
- Zhahara Yusra, Ruffran Zulkarnain, and Sofino Sofino, "Pengelolaan Lkp Pada Masa Pandemi Covid-19," *Journal Of Lifelong Learning* 4, no. 1 (2021), h. 12.