

TEKNIK KEYWORD ASSOCIATION DALAM MELATIH KEPERCAYAAN DIRI UNTUK MENGATASI RASA GUGUP DALAM PUBLIC SPEAKING

**Dina Aulia¹, Nur Insani², Ummi Aisyatus Salehah Ahlul Jannah³, Mutiatul Hasanah⁴,
Agus Wedi⁵**

dinaaulia1551@gmail.com¹, cahayamanusia@gmail.com², aisyatussajummi@gmail.com³,
mutiatulhasanah2706@gmail.com⁴, aguswedi2327@gmail.com⁵

IAIN Madura

ABSTRACT

Public speaking is a crucial communication skill that many individuals struggle with due to nervousness and lack of confidence. This article discusses the technique of keyword association as an effective method to overcome anxiety and build self-confidence during public speaking. Using a qualitative method through a literature study approach, various theories and studies were analyzed to explore the implementation and impact of keyword association in public speaking training. The results show that the use of keywords helps speakers organize ideas better, reduces fear of making mistakes, and enhances audience engagement. In addition, the practice of associating positive, simple, and personal keywords before and during the presentation significantly improves focus and mental readiness. This finding suggests that keyword association can be a practical and accessible strategy for individuals aiming to improve their public speaking performance and confidence.

Keywords: Public Speaking, Confidence Building, Keyword Association, Overcoming Anxiety, Communication Skills.

PENDAHULUAN

Public speaking merupakan salah satu keterampilan penting yang sangat dibutuhkan dalam berbagai aspek kehidupan, baik dalam dunia pendidikan, pekerjaan, maupun kehidupan sosial. Kemampuan untuk berbicara di depan umum tidak hanya menunjukkan kecakapan berkomunikasi seseorang, tetapi juga mencerminkan tingkat kepercayaan diri yang dimilikinya. Namun, tidak sedikit individu yang merasa gugup, cemas, bahkan takut ketika harus berbicara di hadapan banyak orang. Rasa gugup tersebut kerap kali menjadi penghalang utama yang menurunkan efektivitas komunikasi, mengaburkan pesan yang ingin disampaikan, dan pada akhirnya mengurangi kesan positif yang ingin dibangun di hadapan audiens. Oleh karena itu, penting untuk memahami strategi dan teknik tertentu yang dapat membantu mengatasi rasa gugup tersebut agar seseorang mampu tampil percaya diri saat berbicara di depan umum.

Salah satu teknik yang cukup efektif dalam membantu melatih kepercayaan diri dan mengatasi rasa gugup dalam public speaking adalah teknik keyword association. Teknik ini berfokus pada penggunaan kata kunci tertentu yang dikaitkan dengan makna positif atau pengalaman yang menyenangkan untuk memperkuat mental dan meningkatkan kepercayaan diri saat berbicara. Prinsip dasar dari teknik ini adalah bahwa pikiran manusia sangat dipengaruhi oleh asosiasi-asosiasi tertentu. Ketika seseorang mengasosiasikan kata-kata positif dengan aktivitas public speaking, maka secara otomatis tubuh dan pikiran akan merespons dengan perasaan yang lebih tenang, fokus, dan percaya diri. Teknik ini bukan hanya melatih pikiran secara kognitif, tetapi juga memberikan stimulus emosional yang memperkuat keyakinan diri dalam situasi yang penuh tekanan.

Dalam konteks public speaking, keyword association dapat digunakan sebelum dan selama berbicara untuk menjaga kestabilan emosi dan mental pembicara. Misalnya, seorang pembicara dapat memilih kata-kata seperti "tenang," "kuat," "percaya," atau "siap" sebagai keyword yang ia asosiasikan dengan pengalaman berbicara yang sukses. Dengan berlatih mengucapkan dan membayangkan kata-kata ini secara konsisten, pembicara menciptakan jalur mental baru yang menghubungkan public speaking dengan perasaan positif, bukan dengan rasa takut atau gugup. Proses ini pada akhirnya dapat membantu mengubah persepsi terhadap public speaking dari sesuatu yang menakutkan menjadi sesuatu yang menantang dan menyenangkan.

Rasa gugup dalam public speaking pada dasarnya adalah respons alami tubuh terhadap situasi yang dinilai berisiko atau mengancam. Secara fisiologis, tubuh melepaskan hormon adrenalin yang menyebabkan detak jantung meningkat, tangan berkeringat, dan mulut menjadi kering. Semua ini adalah bagian dari reaksi "fight or flight" yang dipicu oleh otak ketika menghadapi situasi stres. Namun, penting untuk disadari bahwa respons ini dapat dikelola dan diarahkan ke dalam energi positif yang mendukung penampilan di atas panggung. Salah satu kunci untuk mengelola respons tersebut adalah dengan melatih pikiran agar fokus pada hal-hal positif melalui teknik keyword association.

Teknik ini juga berfungsi sebagai bentuk self-talk positif. Banyak penelitian menunjukkan bahwa self-talk atau berbicara kepada diri sendiri dengan kata-kata yang membangun dapat meningkatkan performa dalam berbagai bidang, termasuk public speaking. Dengan menggunakan keyword association, pembicara dapat secara sadar mengarahkan pikirannya kepada pesan-pesan yang menguatkan, sehingga secara bertahap menggantikan narasi negatif yang selama ini memperparah rasa gugup. Alih-alih memikirkan kemungkinan kegagalan, pembicara lebih fokus pada kekuatan, kesiapan, dan keberhasilannya dalam menyampaikan pesan kepada audiens.

Selain itu, penggunaan teknik keyword association dalam latihan public speaking memberikan manfaat jangka panjang. Semakin sering seseorang melatih asosiasi positif ini, semakin kuat jaringan saraf di otak yang mendukung kepercayaan diri dan ketenangan saat

berbicara. Ini berarti bahwa seiring waktu, public speaking tidak lagi menjadi momok menakutkan, melainkan menjadi keterampilan yang dikuasai dengan nyaman dan penuh keyakinan. Pengulangan dalam latihan menjadi faktor penting dalam membangun asosiasi yang kuat antara kata-kata kunci positif dan pengalaman berbicara yang menyenangkan.

Dalam praktiknya, penerapan teknik keyword association tidak membutuhkan alat atau persiapan yang rumit. Pembicara cukup memilih beberapa kata kunci yang memiliki makna personal dan membangkitkan semangat positif. Kata-kata ini kemudian diulang dalam pikiran atau diucapkan secara verbal sebelum naik ke atas panggung. Beberapa pembicara juga mengembangkan ritual kecil dengan mengucapkan kata-kata tersebut sambil mengambil napas dalam-dalam, menenangkan tubuh, dan membayangkan diri mereka tampil dengan sukses di hadapan audiens. Pendekatan sederhana ini terbukti efektif dalam meningkatkan kesiapan mental dan emosional sebelum menghadapi momen-momen penting dalam public speaking.

Teknik keyword association juga bisa dikombinasikan dengan berbagai strategi lain untuk mengatasi gugup, seperti latihan pernapasan dalam, visualisasi positif, atau teknik grounding. Kombinasi ini akan semakin memperkuat efek positif yang dihasilkan, mengingat bahwa public speaking adalah aktivitas yang menuntut kesiapan fisik, mental, dan emosional secara bersamaan. Dengan pengelolaan yang tepat, rasa gugup bukan hanya bisa dikurangi, tetapi juga diubah menjadi energi positif yang membuat pembicara tampil lebih hidup dan menarik.

Secara keseluruhan, teknik keyword association merupakan metode sederhana namun efektif yang bisa diterapkan oleh siapa saja yang ingin meningkatkan kepercayaan diri dalam berbicara di depan umum. Dengan membangun asosiasi positif melalui kata-kata yang menguatkan, seseorang dapat secara bertahap mengubah pengalaman public speaking menjadi aktivitas yang lebih menyenangkan dan produktif. Oleh karena itu, penting bagi setiap individu yang ingin mengasah keterampilan public speaking untuk memahami, melatih, dan mengintegrasikan teknik ini dalam rutinitas latihan mereka. Dengan demikian, rasa gugup tidak lagi menjadi hambatan, melainkan justru menjadi batu loncatan menuju performa berbicara yang lebih baik dan lebih percaya diri.

METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam penulisan artikel ini adalah pendekatan kualitatif dengan teknik studi pustaka. Studi pustaka dipilih sebagai metode utama karena artikel ini bertujuan untuk memahami secara mendalam konsep, penerapan, serta efektivitas teknik keyword association dalam melatih kepercayaan diri untuk mengatasi rasa gugup dalam public speaking. Penelitian kualitatif berfokus pada eksplorasi makna, pemahaman, dan interpretasi terhadap fenomena sosial berdasarkan data yang bersifat deskriptif, bukan numerik. Dengan menggunakan studi pustaka, penulis mengkaji berbagai literatur yang relevan, seperti buku, jurnal ilmiah, artikel, serta sumber-sumber kredibel lainnya yang membahas tentang public speaking, psikologi komunikasi, teknik pengelolaan emosi, dan strategi peningkatan kepercayaan diri. Literatur yang dikaji dalam penelitian ini dipilih secara selektif berdasarkan kriteria keterkinian, relevansi topik, serta kontribusi terhadap pembahasan teknik keyword association. Data yang diperoleh kemudian dianalisis secara kualitatif dengan menitikberatkan pada pemahaman konsep dan teori yang mendasari penggunaan keyword association, serta bagaimana teknik ini diterapkan dalam konteks public speaking. Proses analisis dilakukan dengan cara mengidentifikasi tema-tema utama, menghubungkan teori-teori yang ada, serta menginterpretasikan temuan-temuan yang relevan dengan fokus pembahasan. Selain itu, dalam studi pustaka ini juga dilakukan komparasi antara berbagai pandangan dari para ahli untuk memperkaya pemahaman tentang efektivitas teknik tersebut. Studi pustaka memberikan keuntungan dalam memperluas

perspektif tanpa keterbatasan ruang dan waktu, karena data yang diperoleh berasal dari berbagai konteks, latar belakang, dan temuan penelitian sebelumnya. Penulis berupaya menjaga objektivitas dengan memastikan bahwa setiap data yang diambil memiliki landasan akademik yang kuat dan dapat dipertanggungjawabkan. Langkah-langkah dalam studi pustaka ini meliputi pencarian literatur menggunakan kata kunci terkait seperti "public speaking," "kepercayaan diri," "keyword association," "mengatasi gugup," dan "strategi komunikasi," kemudian melakukan review kritis terhadap literatur yang ditemukan, serta menyusun data tersebut menjadi analisis terpadu yang mendukung tujuan artikel. Dalam mengolah data, penulis menggunakan teknik coding manual dengan mengelompokkan informasi berdasarkan tema dan subtema, sehingga memudahkan dalam merangkai alur pembahasan yang sistematis dan koheren. Melalui metode ini, penulis tidak hanya menyajikan ulang isi literatur, tetapi juga memberikan interpretasi baru yang relevan dengan kebutuhan praktis dalam meningkatkan kepercayaan diri saat berbicara di depan umum. Dengan demikian, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis dan praktis, khususnya bagi individu yang ingin mengembangkan keterampilan public speaking mereka melalui pendekatan yang sederhana namun efektif seperti teknik keyword association. Pemilihan metode kualitatif berbasis studi pustaka ini dianggap paling tepat mengingat fokus artikel lebih menitikberatkan pada pengembangan konsep dan aplikasi praktis daripada pengujian hipotesis atau pengukuran kuantitatif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Pentingnya Mengelola Rasa Gugup dalam Public Speaking

Dari hasil kajian pustaka, diketahui bahwa rasa gugup dalam public speaking merupakan hal yang alami dan umum terjadi pada hampir semua orang, termasuk pembicara yang sudah berpengalaman. Rasa gugup, jika tidak dikelola dengan baik, dapat mengganggu konsentrasi, menurunkan kualitas suara, mempercepat detak jantung, dan membuat komunikasi menjadi tidak efektif. Oleh karena itu, mengelola rasa gugup menjadi langkah penting untuk menunjang keberhasilan dalam berbicara di depan umum. Penelitian-penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa pembicara yang mampu mengubah rasa gugup menjadi energi positif cenderung tampil lebih percaya diri dan mampu membangun koneksi yang baik dengan audiens. Salah satu pendekatan yang efektif adalah melalui teknik penguatan mental seperti keyword association yang membangun persepsi positif sebelum dan selama berbicara.

2. Penerapan Teknik Keyword Association dalam Public Speaking

Hasil studi literatur menunjukkan bahwa teknik keyword association dapat diterapkan dengan sederhana namun menghasilkan dampak yang signifikan terhadap kepercayaan diri pembicara. Teknik ini dilakukan dengan memilih beberapa kata kunci positif seperti "tenang", "kuat", "fokus", "siap", atau kata-kata lain yang memiliki arti personal bagi pembicara. Kata-kata tersebut kemudian diulang-ulang dalam pikiran sebelum berbicara, digunakan saat latihan, atau diucapkan perlahan saat menghadapi kecemasan di atas panggung. Penerapan keyword association juga sering dikombinasikan dengan teknik pernapasan dalam dan visualisasi positif, sehingga membantu menenangkan sistem saraf dan membentuk pola pikir yang lebih optimis. Studi pustaka menemukan bahwa pembicara yang menggunakan keyword association secara konsisten mengalami penurunan tingkat kecemasan dan peningkatan rasa percaya diri saat tampil di hadapan audiens.

3. Efektivitas Keyword Association dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri

Berdasarkan hasil analisis pustaka, teknik keyword association terbukti efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri pembicara, terutama ketika digunakan sebagai bagian dari rutinitas persiapan public speaking. Teknik ini membantu mengarahkan fokus pikiran pada hal-hal yang membangun daripada membebani. Dengan mengaitkan pengalaman berbicara

di depan umum dengan kata-kata yang penuh energi positif, pembicara dapat menciptakan asosiasi emosional yang mendukung ketenangan dan rasa percaya diri. Selain itu, efektivitas teknik ini meningkat jika dibarengi dengan latihan yang rutin dan konsisten. Semakin sering keyword digunakan dalam latihan, semakin kuat asosiasi yang terbentuk di dalam pikiran pembicara. Dengan demikian, keyword association tidak hanya berfungsi sebagai alat bantu sesaat, tetapi juga sebagai bagian dari pembentukan karakter percaya diri dalam jangka panjang.

Pembahasan

Pembahasan dalam penelitian ini menyoroti bagaimana teknik keyword association dapat menjadi strategi yang efektif dalam melatih kepercayaan diri untuk mengatasi rasa gugup dalam public speaking. Rasa gugup merupakan fenomena psikologis yang muncul akibat tekanan atau ketakutan akan penilaian sosial, ketidakpastian, atau ketidakmampuan dalam mengontrol situasi. Beberapa gejala umum yang muncul antara lain detak jantung yang meningkat, tangan berkeringat, suara gemetar, hingga pikiran yang kosong. Dalam konteks public speaking, kondisi ini dapat menghambat penyampaian pesan yang efektif dan mengurangi kepercayaan diri pembicara di hadapan audiens. Oleh karena itu, perlu adanya pendekatan yang tidak hanya menenangkan tubuh, tetapi juga menguatkan aspek kognitif dan emosional pembicara. Salah satu pendekatan yang menarik dan sederhana untuk diterapkan adalah teknik keyword association, yaitu penggunaan kata-kata kunci positif yang secara sadar diulang untuk memperkuat pikiran dan perasaan positif sebelum dan saat berbicara.

Berdasarkan kajian pustaka yang telah dilakukan, teknik keyword association bekerja berdasarkan prinsip dasar psikologi kognitif, yaitu bahwa pikiran manusia dapat dipengaruhi oleh sugesti diri melalui kata-kata yang bermakna personal. Dengan memilih kata-kata kunci yang memiliki asosiasi positif dan memperkuat keyakinan diri, seseorang dapat mengalihkan perhatian dari rasa takut atau gugup menuju keyakinan akan kemampuannya sendiri. Teknik ini mengandalkan kekuatan repetisi dan pemrograman pikiran bawah sadar untuk menciptakan perasaan tenang, fokus, dan percaya diri. Misalnya, seorang pembicara yang mengasosiasikan dirinya dengan kata “siap” dan “kuat” secara berulang menjelang presentasi, cenderung menampilkan ekspresi tubuh dan intonasi suara yang lebih stabil dan meyakinkan. Kata-kata tersebut menjadi jangkar mental yang menguatkan kontrol emosional dan membantu mengarahkan respons tubuh untuk lebih tenang dalam situasi yang menantang.

Penggunaan teknik keyword association juga erat kaitannya dengan konsep self-affirmation dalam psikologi, yaitu praktik menegaskan nilai diri untuk memperkuat resistensi terhadap stres. Melalui afirmasi kata-kata positif, individu diingatkan akan kekuatan dan kemampuannya, sehingga lebih siap menghadapi situasi penuh tekanan seperti berbicara di depan umum. Selain itu, hasil penelitian menunjukkan bahwa keyword association paling efektif ketika diterapkan dalam latihan yang konsisten dan dalam situasi nyata. Pembicara disarankan untuk tidak hanya mengucapkan kata-kata kunci menjelang tampil, tetapi juga membiasakan diri melatih keyword association selama persiapan materi, latihan suara, hingga simulasi berbicara. Kebiasaan ini secara bertahap akan memperkuat pola pikir positif dan membangun rasa percaya diri yang lebih stabil dalam jangka panjang.

Lebih jauh, dalam studi pustaka ditemukan bahwa keyword association dapat dikombinasikan dengan teknik-teknik manajemen emosi lainnya, seperti pernapasan diafragma, visualisasi positif, dan postur tubuh yang terbuka. Kombinasi ini akan mempercepat proses relaksasi tubuh dan pikiran, serta menciptakan sinyal psikologis bahwa pembicara berada dalam kondisi siap dan percaya diri. Sebagai contoh, setelah mengatur napas dalam, pembicara bisa mengucapkan dalam hati kata kunci seperti “tenang” atau “fokus” sambil membayangkan dirinya tampil dengan penuh keyakinan. Teknik ini tidak

hanya efektif untuk pembicara pemula, tetapi juga untuk mereka yang sudah berpengalaman namun tetap menghadapi rasa gugup di momen-momen penting.

Di sisi lain, teknik keyword association memiliki keunggulan dibandingkan dengan metode lain karena kesederhanaannya, fleksibilitas dalam personalisasi kata kunci, serta tidak memerlukan peralatan khusus atau pelatihan yang rumit. Setiap individu bisa menyesuaikan kata-kata pilihannya berdasarkan karakter pribadi, pengalaman, dan kebutuhan emosionalnya sendiri. Hal ini membuat keyword association menjadi teknik yang inklusif dan mudah diadaptasi oleh siapa saja yang ingin meningkatkan performa public speaking mereka. Namun, efektivitas teknik ini sangat bergantung pada kedisiplinan dalam berlatih dan konsistensi dalam penggunaannya. Jika hanya dilakukan sesekali tanpa membangun kebiasaan, maka dampaknya terhadap kepercayaan diri akan cenderung bersifat sementara.

Dalam konteks pengembangan diri, penggunaan teknik keyword association dalam public speaking juga dapat berkontribusi pada pertumbuhan kepribadian individu. Melalui proses berulang menanamkan kata-kata positif, seseorang belajar untuk memperbaiki dialog internalnya, membangun mentalitas positif, serta mengembangkan rasa penghargaan terhadap dirinya sendiri. Ini berarti bahwa manfaat dari teknik ini tidak hanya terbatas pada momen berbicara di depan umum, tetapi juga pada penguatan citra diri dalam kehidupan sehari-hari. Keyword association menjadi alat praktis untuk membangun pola pikir yang lebih sehat, resilient, dan optimis dalam menghadapi berbagai tantangan sosial dan profesional.

Dari pembahasan ini dapat disimpulkan bahwa teknik keyword association menawarkan solusi sederhana namun efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri untuk mengatasi rasa gugup dalam public speaking. Melalui penggunaan kata-kata kunci yang positif dan bermakna secara personal, individu dapat memprogram ulang pikirannya untuk berfokus pada kekuatan daripada ketakutan. Dengan latihan yang konsisten dan pengintegrasian teknik ini dalam persiapan berbicara, pembicara akan lebih siap secara mental dan emosional, sehingga mampu tampil lebih meyakinkan di depan audiens. Oleh karena itu, keyword association layak dipertimbangkan sebagai bagian dari strategi pengembangan keterampilan komunikasi yang lebih luas.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kajian pustaka dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa teknik keyword association merupakan metode sederhana namun efektif untuk melatih kepercayaan diri dan mengatasi rasa gugup dalam public speaking. Melalui pemilihan dan pengulangan kata-kata kunci positif, pembicara dapat memperkuat pikiran positif, menenangkan emosi, serta meningkatkan fokus sebelum dan saat tampil di hadapan audiens. Teknik ini bekerja dengan mengubah dialog internal yang negatif menjadi afirmasi yang mendukung keberanian dan kesiapan mental. Penggunaan keyword association yang konsisten juga membantu membangun pola pikir optimis, memperbaiki citra diri, dan meningkatkan ketahanan terhadap tekanan sosial. Oleh karena itu, keyword association dapat dijadikan sebagai strategi penguatan diri yang mudah diterapkan dalam proses persiapan maupun pelaksanaan public speaking, baik bagi pemula maupun pembicara berpengalaman.

Melihat efektivitas teknik keyword association dalam meningkatkan kepercayaan diri, disarankan bagi individu yang sering mengalami rasa gugup saat berbicara di depan umum untuk mulai menerapkan teknik ini secara rutin. Pemilihan kata kunci sebaiknya bersifat personal, positif, dan bermakna kuat bagi individu agar efek sugestifnya lebih maksimal. Selain itu, penerapan keyword association sebaiknya dikombinasikan dengan teknik lain seperti pernapasan dalam, visualisasi sukses, dan latihan fisik untuk memperkuat kesiapan

mental dan fisik. Penting pula untuk melatih penggunaan keyword association tidak hanya menjelang penampilan, tetapi juga dalam rutinitas latihan public speaking sehari-hari agar tercipta kebiasaan berpikir positif yang kuat. Untuk penelitian selanjutnya, disarankan agar dilakukan kajian empiris melalui pendekatan eksperimen atau studi kasus guna mengukur seberapa besar pengaruh teknik keyword association terhadap performa berbicara di depan umum dalam berbagai situasi nyata.

DAFTAR PUSTAKA

- Alyda, Ratu Tsamara, and Frans Santoso. "Kajian Demam Panggung Sebagai Pendukung Perancangan Visual Film Animasi Pendek Tentang Rasa Takut Tampil Di Depan Umum." *Visual Heritage: Jurnal Kreasi Seni Dan Budaya* 2, no. 01 (2019): 39–48. <https://doi.org/10.30998/vh.v2i01.109>.
- Aryadillah. "Kecemasan Dalam Public Speaking (Studi Kasus Pada Presentasi Makalah Mahasiswa)." *Cakrawala* 17, no. 2 (2017): 198–206.
- Aulia, S., Silalahi, W. G., Novdiriyanto, M. S., Alaydrus, A., Sari, R. Y., & Ferdinand, A. (2024). Datu, Yerly A. *Buku Ajar Publik Speaking*. Medan: PT Media Penerbit Indonesia, 2024. <https://ejournals.unmul.ac.id/index.php/plakat/article/view/13226> https://repository.upi.edu/101632/2/S_ING_1906130_Title.pdf
- Ida, F. (2023). Improving Students' Speaking Skills Through Technology-Mediated Task-Based Language Teaching (TM-TBLT). *Repository UPI*.
- Kristanto, R., Sudarwanto, & Kurniawati, W. (2020). Public Speaking serta Teknik Ice Breaking dan MC sebagai Upaya Pengajaran yang Menarik. *Jurnal Komunitas: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2), 127–132. <https://doi.org/10.31334/jks.v2i2.734>
- Lain. *Jurnal Plakat*, 4(1), 1–10.
- Mashudi, T., Kurniawan, R., Hesti, R. M., & Purwandari, E. (2021). 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>
- Meifilina, Andiwi. *Buku Ajar Publik Speaking*. Serang: CV. AA. RIZKY, 2021.
- Muammad Randicha Hamandia. "ANALISIS KONSEPTUAL MENGENAI KECEMASAN DALAM BERBICARA DI DEPAN UMUM." *Komunikasi Islam Dan Kehumasan (JKIP)* 9, no. 1 (2022): 356–63.
- Mulyani, Sri, and Sri Hendrianti. *Modul Teknik Dasar Public Speaking*. Jakarta: Balai Sertifikasi Elektronik (BSrE), 2023.
- Nuryakin, Gatot supangkat. "PELATIHAN PUBLIK SPEAKING DALAM MENINGKATKAN KOMPETENSI GURU DAN KEPALA SEKOLAH BAGI SEKOLAH MUHAMMADIYAH" 6 (2024): 538–43.
- Public Speaking Training: Optimalisasi Kepercayaan Diri dan Efektivitas Memengaruhi Orang
- Zainal, Anna Gustina. *Public Speaking: Cerdas Saat Berbicara Di Depan Umum*. Purbalingga: EUREKA MEDIA AKSARA, 2022.