



Original Article

Pelatihan Komunikasi Efektif untuk Mengurangi *Glossophobia* pada Tutor Bimbel

Evi Fitriyanti^{1*}, Yuda Syahputra², Solihatun Solihatun³, Anisa Melamita⁴, Muhammad Ichsan Ramadhan⁵

^{1,2,3,4,5}Universitas Indraprasta PGRI, Jakarta, Indonesia

Abstrak. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini bertujuan memberdayakan tutor Rumah Belajar Rukun dalam mengatasi *Glossophobia* melalui pelatihan berbasis praktik komunikasi efektif. *Glossophobia* yang dialami tutor terbukti menghambat kejelasan penyampaian materi serta interaksi edukatif. Program dilakukan dengan pendekatan partisipatif melalui layanan informasi, penguasaan konten, simulasi komunikasi, latihan vokal, teknik relaksasi, *grounding*, dan *positive self-talk*. Sebanyak 20 tutor dipilih melalui purposive sampling, dan data dikumpulkan menggunakan observasi, dokumentasi, serta kuesioner evaluasi sederhana yang dianalisis secara deskriptif. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa 92% peserta menilai materi pelatihan sangat relevan, dan 100% peserta menyatakan adanya peningkatan dalam hal kepercayaan diri, kesiapan mental, dan kemampuan komunikasi publik. Observasi juga memperlihatkan peningkatan pada teknik komunikasi verbal dan nonverbal seperti kontak mata, intonasi, dan struktur pesan. Pelatihan ini berhasil mengurangi gejala *Glossophobia* dan meningkatkan keterampilan tutor dalam menyampaikan materi secara jelas dan meyakinkan. Dengan demikian, program dinilai efektif menjawab kebutuhan mitra dan berpotensi direplikasi pada lembaga pendidikan nonformal lainnya untuk memperkuat kompetensi komunikasi tutor secara berkelanjutan.

Kata kunci: Bimbingan Belajar; *Glossophobia*; Komunikasi Efektif; Tutor

*Corresponding author: Evi Fitriyanti, ibukevifitriyanti.21@gmail.com, Jakarta, Indonesia



This work is licensed under a CC-BY

Pendahuluan

Program pengabdian dan pelatihan *public speaking* telah banyak dilakukan di lingkungan pendidikan formal, kegiatan serupa pada lembaga pendidikan nonformal terutama bimbingan belajar masih sangat terbatas dan belum menekankan dukungan praktik komunikasi efektif secara intensif, sementara itu tutor di lembaga ini memiliki tantangan komunikasi yang berbeda dibandingkan guru sekolah (Paukova et al., 2019). Sebagian besar Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) sebelumnya lebih berfokus pada peningkatan kemampuan mengajar atau penggunaan media pembelajaran, namun belum secara khusus menargetkan *Glossophobia* sebagai hambatan utama yang memengaruhi kualitas penyampaian materi dan relasi edukatif tutor dengan peserta didik, dan lebih banyak mengkaji guru sekolah serta peserta didik (Balakrishnan et al., 2022; Marqués-Pascual & Violán, 2022; Rayani, Bin Sallman, et al., 2023).

Hasil observasi awal di Bimbingan Belajar Rumah Belajar Rukun menunjukkan bahwa rendahnya kepercayaan diri tutor dalam berbicara di depan kelas mengakibatkan materi disampaikan secara kurang jelas, terbata-bata, dan minim interaksi. Kondisi ini menegaskan

urgensi intervensi berbasis praktik komunikasi efektif, yang tidak hanya memberikan pengetahuan konseptual, tetapi juga melatih tutor melalui simulasi, *role play*, teknik relaksasi, dan latihan intonasi vokal untuk mengembangkan kemampuan komunikasi verbal dan nonverbal secara aplikatif. Oleh karena itu, program PKM ini hadir untuk mengisi kesenjangan tersebut dengan memberikan pendekatan yang lebih kontekstual dan praktis guna membantu tutor mengatasi *Glossophobia* dan meningkatkan kualitas pembelajaran di lembaga bimbingan belajar.

Lembaga pendidikan nonformal seperti bimbingan belajar memegang peranan penting dalam mendukung pemerataan akses pendidikan, terutama bagi anak-anak dengan keterbatasan pemahaman yang memerlukan pendekatan belajar yang lebih fleksibel dan personal (Eiberg & Scavenius, 2023). Di balik keberhasilan proses belajar-mengajar pada lembaga bimbingan belajar, peran tutor menjadi kunci utama (Webb, 2012). *Glossophobia* berdampak langsung terhadap kualitas interaksi antara tutor dan peserta didik. Tutor yang mengalami ketakutan saat berbicara cenderung menyampaikan materi secara terbata-bata, menghindari dialog terbuka, dan kesulitan dalam menjawab pertanyaan peserta didik secara spontan (Herumurti et al., 2019). Kondisi ini tentu menghambat efektivitas proses pembelajaran serta mengurangi minat dan partisipasi aktif peserta didik. Sementara itu, komunikasi yang baik, jelas, dan penuh percaya diri sangat diperlukan dalam konteks bimbingan belajar, di mana pendekatan personal dan penguatan relasi edukatif menjadi fondasi utama keberhasilan pembelajaran (Rayani, Binsallman, et al., 2023).

Glossophobia atau yang biasa disebut *speech anxiety* merupakan rasa takut berbicara di depan umum. Merupakan suatu gangguan psikologis dimana seseorang merasa takut untuk berbicara di depan umum atau dapat diartikan sebagai rasa gugup (Herumurti et al., 2019). Salah satu fobia sosial yang umum adalah kecemasan berbicara (*Glossophobia*), yang membuat orang sulit berbicara di depan umum atau dengan orang lain. *Glossophobia* merupakan kecemasan yang berlebihan atau ketakutan saat berbicara di depan umum (Aljabri et al., 2020). Hal ini sering kali menghalangi individu untuk menyampaikan pesan dengan efektif, meskipun mereka memiliki pengetahuan atau ide yang penting. Kecemasan ini bisa terjadi dalam berbagai konteks, seperti presentasi di sekolah, pertemuan kerja, atau berbicara di hadapan kelompok besar, dan dapat memengaruhi kepercayaan diri serta kemampuan komunikasi seseorang (Truong et al., 2022).

Glossophobia memunculkan ketakutan berlebihan untuk berbicara di depan umum yang termasuk dalam kategori gangguan kecemasan sosial atau fobia, salah satu jenis fobia yang paling umum. Ketakutan ini biasanya disebabkan oleh kecemasan terhadap penilaian atau kritik negatif dari orang lain (Jinga et al., 2021). *Glossophobia* menjadi permasalahan bicara, beberapa orang memiliki gangguan khusus ini sedangkan yang lain mungkin memiliki fobia yang lebih luas atau gangguan mental sosial. Gangguan kecemasan biasanya menurun seiring waktu, yang akan mengganggu kemampuan Anda untuk bekerja dalam beberapa keadaan (Khurpade et al., 2020). Dampak dari *Glossophobia* tidak hanya dirasakan secara emosional dan psikologis, tetapi juga memengaruhi perilaku sosial, profesionalisme, serta kualitas komunikasi seseorang dalam kehidupan sehari-hari maupun lingkungan kerja. Oleh karena itu, *Glossophobia* perlu mendapatkan perhatian serius karena dapat menghambat potensi individu dalam menyampaikan ide dan membangun relasi yang sehat (Ahmar Zafar et al., 2025).

Bimbingan Belajar Rumah Belajar Rukun, sebuah lembaga bimbingan belajar yang telah mengukuhkan diri sejak tahun 2016, hadir sebagai mitra pendidikan yang berdedikasi untuk meningkatkan kualitas belajar siswa. Berlokasi strategis di Jl. Pasir Rt. 009 Rw. 01 No. 124 Ciganjur Jagakarsa Jakarta Selatan, Jakarta, Indonesia, Bimbingan Belajar Rumah Belajar Rukun berkomitmen untuk menyediakan lingkungan belajar yang kondusif dan efektif bagi para peserta dari berbagai tingkatan pendidikan. Dengan visi untuk menjadi bimbingan belajar terpercaya dan unggul, lembaga ini mengedepankan pendekatan personal dalam proses pembelajaran, menyadari bahwa setiap siswa memiliki kebutuhan dan gaya belajar yang unik (Choy et al., 2020). Tenaga pengajar yang kompeten dan berpengalaman menjadi pilar utama

dalam memberikan bimbingan yang berkualitas, memastikan siswa tidak hanya memahami materi pelajaran tetapi juga mengembangkan kemampuan berpikir kritis dan pemecahan masalah (Ortega-Alvarez et al., 2025; Zhou et al., 2024). Melalui program-program yang dirancang secara komprehensif, mulai dari bimbingan belajar reguler, khusus mata pelajaran, hingga persiapan ujian nasional dan les privat, Bimbingan Belajar Rumah Belajar Rukun berupaya untuk mengoptimalkan potensi akademik setiap siswa dan membantu mereka meraih kesuksesan di masa depan.

Lebih lanjut, Bimbingan Belajar Rumah Belajar Rukun tidak hanya fokus pada aspek akademik semata, tetapi juga menciptakan suasana belajar yang nyaman dan memotivasi. Metode pembelajaran yang diterapkan bersifat interaktif dan berorientasi pada pemahaman konsep yang mendalam, bukan sekadar hafalan (Dandotkar, 2024). Evaluasi belajar secara berkala dilakukan untuk memantau perkembangan siswa dan memberikan umpan balik yang konstruktif kepada siswa maupun orang tua (Mili et al., 2024). Dengan demikian, terjalin sinergi yang baik antara pihak bimbingan belajar, siswa, dan orang tua dalam mencapai tujuan pendidikan yang diharapkan. Keberadaan Bimbingan Belajar Rumah Belajar Rukun di tengah komunitas Ciganjur Jagakarsa menjadi solusi bagi para orang tua yang menginginkan pendampingan belajar tambahan yang berkualitas bagi putra dan putri mereka, membantu mereka tumbuh menjadi individu yang cerdas, berakarakter, dan siap menghadapi tantangan di masa depan.

Untuk mewujudkan tujuan mulia tersebut, kualitas sumber daya manusia, khususnya para tutor, menjadi faktor penentu yang sangat penting. Meskipun tutor di Bimbingan Belajar Rumah Belajar Rukun memiliki semangat pengabdian yang tinggi dan kepedulian terhadap perkembangan peserta didik, kenyataannya masih terdapat sejumlah tantangan dalam pelaksanaan proses belajar-mengajar, salah satunya adalah keterbatasan kemampuan dalam berkomunikasi secara efektif di depan kelas (Cheptoo et al., 2025). Beberapa tutor mengalami kesulitan dalam menyampaikan materi dengan jelas dan meyakinkan akibat kecemasan yang mereka rasakan saat berbicara di hadapan peserta didik. Hal ini berdampak langsung pada efektivitas pembelajaran dan menurunkan daya serap siswa terhadap materi yang diajarkan. Oleh karena itu, diperlukan program pemberdayaan yang secara khusus dirancang untuk membantu para tutor mengatasi *Glossophobia* melalui pelatihan keterampilan komunikasi efektif, guna mendukung peran strategis mereka sebagai fasilitator belajar yang profesional dan percaya diri (Razaqa et al., 2024).

Komunikasi efektif adalah kemampuan seseorang dalam menyampaikan informasi secara jelas, tepat sasaran, dan mudah dipahami oleh penerima pesan, baik dalam situasi formal maupun informal (Halcovitch & Thibodeau, 2019). Komunikasi yang efektif tidak hanya melibatkan apa yang dikatakan, tetapi juga bagaimana pesan disampaikan, bahasa tubuh, dan kemampuan untuk mendengarkan serta merespons dengan empati (Voolma, 2022). Dalam dunia profesional, komunikasi yang efektif sangat penting untuk membangun kerja sama, mencegah kesalahpahaman, meningkatkan produktivitas, dan menjamin keamanan serta kualitas hasil kerja (Johari & Jha, 2021). Oleh karena itu, keterampilan komunikasi tidak hanya perlu diajarkan, tetapi juga dilatih dan dievaluasi secara berkelanjutan agar menjadi bagian dari identitas profesional setiap individu (Brockway, 2025).

Komunikasi efektif terlihat pada kemampuan untuk menyampaikan ide, pikiran, dan perasaan secara lisan kepada orang lain dengan cara yang jelas, terstruktur, dan menyentuh hati, sehingga pesan yang disampaikan dapat dipahami dan memberikan pengaruh positif terhadap audiensi (Genç, 2017; Hofmeister, 2024; Rizvi & Popli, 2021). Komunikasi ini tidak sekadar berbicara, melainkan merupakan perpaduan antara seni, ekspresi, etika, dan logika yang digunakan untuk membangun kredibilitas diri, menyampaikan informasi, serta membangkitkan emosi atau sikap tertentu dalam diri pendengar. Dalam praktiknya, komunikasi efektif mengharuskan seseorang untuk memahami prinsip-prinsip dasar *public speaking* seperti *ethos* (kepercayaan), *logos* (logika), dan *pathos* (emosi), serta menjaga adab dan etika. Dengan keterampilan ini, seseorang tidak hanya mampu tampil percaya diri di hadapan publik, tetapi

juga mampu memengaruhi dan menyentuh hati audiensi secara santun dan beradab (Setyowati et al., 2023).

Melalui Komunikasi efektif dapat disampaikan pesan secara jelas, tepat, dan bermakna melalui perpaduan bahasa verbal dan nonverbal, sehingga pesan dapat dipahami, diterima, dan dilaksanakan oleh penerima pesan dengan baik (Raharjo et al., 2022). Dengan komunikasi efektif juga dapat disampaikan informasi secara jelas, terstruktur, dan menarik sehingga mudah dipahami oleh audiensi serta mampu menciptakan kesan yang positif (Nayla, A., Fatimah, S., & Arifin, 2024). Sehingga komunikasi efektif berarti reproduksi yang setia dari suatu pikiran, ide, pengamatan, instruksi, permintaan, sapaan, atau peringatan, yang diungkapkan dalam pengumuman lisan, tertulis, elektronik, atau media bergambar, yang berasal, dan ditransmisikan oleh komunikator atau perangkat komunikasi ke kelompok penerima atau penerima yang ditargetkan secara khusus. Elemen memahami pesan adalah fokus utama dari definisi ini, karena tanpa elemen itu, komunikasi diblokir (Halcovitch & Thibodeau, 2019).

Efektivitas Komunikasi meliputi pesan verbal, visual, tertulis, dan nonverbal, yang dapat disempurnakan melalui pembelajaran sistematis dan latihan keterampilan. Bab ini juga menyoroti pentingnya memahami ekspresi emosional orang lain untuk meningkatkan hubungan kerja. Diskusi tentang komunikasi lintas budaya disertakan karena interaksi dengan individu dari budaya yang berbeda atau kelompok yang beragam adalah bagian dari kehidupan kita sehari-hari (Araque & Weiss, 2024). Komunikasi yang efektif menjadi bakat penting bagi para pemimpin yang berprestasi. Ini menghasilkan kepercayaan, memastikan keselarasan tim dengan tujuan, menawarkan kejelasan dan bimbingan, memberdayakan staf, memungkinkan umpan balik dan penyelesaian sengketa, memotivasi dan menginspirasi, menangani perubahan, mempromosikan kesadaran budaya, dan berfungsi sebagai model bagi orang lain (Manoharan & Ashtikar, 2024). Keterampilan berbicara di depan umum secara efektif merupakan aspek penting dalam perkembangan pribadi maupun profesional. Komunikasi efektif tidak hanya bergantung pada kata-kata, tetapi juga pada penyampaian nonverbal yang mendukung pemahaman audiensi (Sakkampang, 2024).

Komunikasi yang efektif mencapai saling pengertian dengan audiensi yang ditentukan oleh empati, resonansi interpersonal, dan penceritaan. Tiga pilar penyampaian komunikasi yang efektif dalam presentasi dan pidato: koneksi pikiran-tubuh, merayakan audiens, dan latihan (Voolma, 2022). Pelatihan komunikasi yang baik mampu meningkatkan kompetensi penting seperti efikasi diri, empati, dan kemampuan komunikasi itu sendiri. Dalam pelaksanaannya, keterampilan komunikasi dikategorikan menjadi dua dimensi utama, yaitu intrapersonal (seperti pemahaman diri, keyakinan diri, dan pengetahuan) dan interaksional (seperti kemampuan memahami lawan bicara dan menyelaraskan pesan dengan tujuan pribadi) (Hamlin et al., 2024).

Selain meningkatkan kompetensi individu tutor, program ini juga bertujuan menciptakan budaya komunikasi positif dan suportif di lingkungan Bimbingan Belajar Rumah Belajar Rukun. Ketika tutor memiliki kemampuan komunikasi yang baik dan mampu mengelola *Glossophobia* secara efektif, maka hubungan edukatif yang terbangun dengan peserta didik akan lebih kuat, suasana belajar menjadi lebih interaktif, dan pencapaian tujuan pembelajaran pun meningkat. Dengan demikian, kegiatan dengan judul PKM Pemberdayaan Tutor Bimbingan Belajar Rumah Belajar Rukun Melalui Program Penguatan Kemampuan Mengatasi *Glossophobia* Berbasis Praktik Komunikasi Efektif tidak hanya menjadi solusi atas permasalahan yang dihadapi para tutor, tetapi juga menjadi kontribusi nyata dalam peningkatan mutu pendidikan nonformal secara berkelanjutan. Program ini juga membuka peluang replikasi dan pengembangan di berbagai lembaga bimbingan belajar sejenis yang menghadapi tantangan serupa.

Metode

Kegiatan PKM ini menggunakan desain pra-eksperimen *One-Shot Case Study*, di mana peserta menerima perlakuan pelatihan kemudian diukur persepsi serta dampak program melalui evaluasi akhir. Instrumen yang digunakan berupa kuesioner sederhana yang telah melalui proses validitas isi oleh tiga ahli Bimbingan dan Konseling. Pelaksanaan kegiatan mencakup tiga bentuk layanan pelatihan, yaitu: (1) Layanan informasi, berupa pemberian materi konseptual mengenai *Glossophobia*, urgensi komunikasi publik, dan teknik dasar pengendalian kecemasan; (2) Layanan penguasaan konten, melalui praktik langsung berupa simulasi komunikasi (*role play*), latihan vokal dan ekspresi, teknik grounding, dan positive self-talk; serta (3) *Talkshow* dan sesi reflektif, yang melibatkan fasilitator dan peserta untuk berbagi pengalaman dan strategi menghadapi rasa takut berbicara. Materi pelatihan meliputi empat komponen pokok, yaitu pemahaman *Glossophobia*, teknik membangun kepercayaan diri, komunikasi verbal dan nonverbal, serta praktik *public speaking* berbasis situasi pembelajaran sehari-hari. Data dikumpulkan melalui observasi selama kegiatan, dokumentasi proses pelatihan, dan kuesioner evaluasi pascapelatihan, kemudian dianalisis secara deskriptif untuk menggambarkan efektivitas pelatihan dalam meningkatkan kemampuan komunikasi tutor.

Partisipan

Peserta di dalam kegiatan PKM ini terdiri dari 20 tutor bimbingan belajar rumah belajar rukun.

Prosedur Pengambilan Sampel

Prosedur pemilihan peserta dalam kegiatan PKM ini menggunakan *purposive sampling*, yaitu dengan mempertimbangkan kesesuaian karakteristik peserta dengan tujuan program. Sampel terdiri dari 20 tutor aktif di Bimbingan Belajar Rumah Belajar Rukun yang secara langsung terlibat dalam kegiatan pembelajaran dan memiliki pengalaman mengajar minimal satu semester.

Bahan dan Peralatan

Pelaksanaan kegiatan pelatihan dalam program PKM ini didukung oleh berbagai bahan dan peralatan yang disiapkan untuk menunjang proses pembelajaran, simulasi, serta refleksi peserta. Bahan yang digunakan meliputi materi mengenai *Glossophobia* dan komunikasi efektif, serta lembar kerja untuk latihan dan refleksi diri. Selain itu, media presentasi berupa laptop dan proyektor digunakan untuk penyampaian materi secara visual, didukung oleh speaker aktif agar suara dapat terdengar dengan jelas selama sesi berlangsung. Beberapa video pembelajaran serta game digital interaktif juga ditampilkan sebagai contoh teknik komunikasi efektif dan strategi pengelolaan kecemasan saat berbicara di depan umum.

Untuk kegiatan simulasi dan praktik, disediakan mikrofon sebagai media latihan vokal dan public speaking, stopwatch untuk melatih pengaturan durasi berbicara, cermin portabel guna latihan ekspresi wajah dan bahasa tubuh, serta kartu skenario untuk *role play* yang disesuaikan dengan konteks pembelajaran di bimbingan belajar. Formulir evaluasi dibagikan untuk mengidentifikasi pemahaman peserta dan sebagai sarana refleksi atas pengalaman peserta selama kegiatan pelatihan.

Procedur

Tahapan kegiatan PKM terbagi ke dalam tiga tahapan utama, yakni:

1. Tahap awal, dimana pada tahap ini dilakukan beberapa aktivitas antara lain:

- a. Tinjauan Lokasi
Tim pengusul melakukan kunjungan langsung ke lokasi kegiatan, yaitu di Bimbingan Belajar Rumah Belajar Rukun Ciganjur, guna memperoleh gambaran nyata kondisi tutor di Bimbingan Belajar Rumah Belajar Rukun, serta menjalin komunikasi awal dan koordinasi dengan pihak mitra sebagai bentuk pemetaan awal.
 - b. Pengumpulan data
Data dikumpulkan melalui metode observasi langsung dan wawancara informal kepada tutor Bimbingan Belajar Rumah Belajar Rukun. Fokus data mencakup jumlah tutor aktif, karakteristik personal, aktivitas rutin tutor, dan hambatan utama kader dalam menyampaikan informasi secara verbal serta nonverbal di Bimbingan Belajar Rumah Belajar Rukun.
 - c. Studi Kepustakaan
Studi kepustakaan dilakukan dengan mencari referensi untuk kebutuhan teoritis tentang kegiatan PKM ini. Studi kepustakaan dilakukan dengan mencari buku-buku yang sesuai kebutuhan kegiatan pengabdian masyarakat, *browsing* melalui *search engine*, dan memanfaatkan berbagai buku pribadi yang dimiliki yang terkait dengan topik PKM mengenai *Glossophobia* dan komunikasi yang efektif.
 - d. Analisis Kebutuhan
Pada tahap ini tim Abdimas melakukan analisis terhadap kebutuhan-kebutuhan yang dapat menunjang penerapan kegiatan PKM yaitu, identifikasi bentuk ketakutan berbicara yang dialami kader, penentuan materi pelatihan yang sesuai, kesiapan tempat, waktu, dan perlengkapan kegiatan, kesediaan dan kesiapan kader sebagai peserta aktif dalam kegiatan.
2. Tahap inti, dimana pelaksanaan kegiatan dilakukan secara tatap muka langsung di Bimbingan Belajar Rumah Belajar Rukun Ciganjur. Bentuk kegiatan pelatihan meliputi layanan Informasi berupa penyampaian materi konseptual tentang *Glossophobia*, pentingnya komunikasi efektif, serta teknik dasar pengendalian kecemasan saat berbicara di depan umum.

Tabel 1. Materi Kegiatan PKM

No.	Materi	Disampaikan melalui
1.	Konsep Dasar <i>Glossophobia</i> : a. Pengertian dan ciri-ciri <i>Glossophobia</i> . b. Penyebab umum ketakutan berbicara di depan umum. c. Dampak <i>Glossophobia</i> terhadap peran sosial kader. d. Perlunya pelatihan komunikasi bagi Tutor Bimbingan Belajar Rumah Belajar Rukun	Layanan Informasi & Layanan PKO
2.	Teknik Dasar Komunikasi Efektif: a. Komunikasi verbal dan nonverbal. b. Teknik kontak mata dan intonasi suara. c. Struktur pesan yang jelas dan meyakinkan. d. Penggunaan bahasa tubuh dalam berbicara.	Layanan Informasi & Layanan PKO
3.	Manajemen Kecemasan dan Peningkatan Kepercayaan Diri: a. Teknik relaksasi dan pernapasan. b. <i>Grounding techniques</i> dan <i>positive self-talk</i> . c. Latihan simulasi komunikasi publik. d. Umpan balik dari fasilitator dan sesama peserta.	Layanan Informasi & Layanan PKO
4.	Implementasi Komunikasi Efektif di Lingkungan Bimbingan Belajar Rumah Belajar Rukun: a. Praktik penyampaian informasi peserta didik. b. Memimpin pertemuan. c. Menjadi <i>role model</i> dalam komunikasi positif.	Layanan Informasi & Layanan PKO

Layanan Penguasaan Konten melalui pelatihan berbasis praktik yang mengajak peserta melakukan simulasi komunikasi (*role play*), latihan vokal dan ekspresi, serta penerapan

teknik *grounding* dan *positive self-talk*. *Talkshow* dan Sesi Reflektif yang melibatkan fasilitator dan kader untuk berbagi pengalaman dan strategi menghadapi rasa takut berbicara. Materi pelatihan antara lain 1) Mengetahui dan memahami *Glossophobia*; 2) Teknik membangun kepercayaan diri; 3) Latihan komunikasi verbal dan nonverbal; 4) Praktik *public speaking* berbasis masalah sehari-hari.

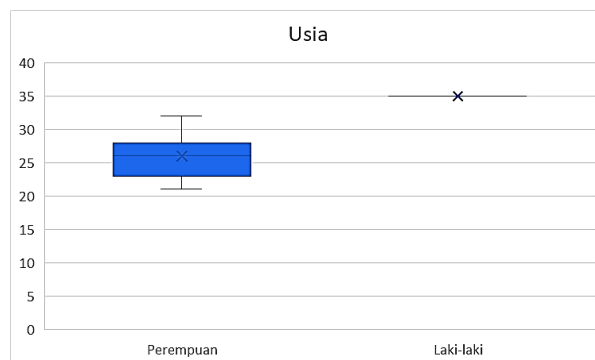
3. Tahap akhir, yaitu evaluasi, kegiatan pada tahap ini antara lain adalah: 1) Evaluasi kegiatan yang dilakukan melalui penyebaran kuesioner dan diskusi kelompok untuk mengukur kepuasan peserta, pemahaman materi, serta perubahan perilaku komunikasi. 2) penyusunan laporan kegiatan melalui penstrukturan dokumentasi menyeluruh dari proses awal hingga akhir sebagai bentuk pertanggungjawaban akademik dan administrasi. 3) pembuatan laporan akhir dan artikel ilmiah, sebagai bentuk diseminasi hasil kegiatan dalam format yang dapat dipublikasikan dan direplikasi oleh pihak lain.

Analisis Data

Kegiatan PKM ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif yang didukung dengan evaluasi kuantitatif sederhana melalui penyebaran kuesioner tunggal di akhir kegiatan. Data kualitatif diperoleh dari observasi langsung selama pelatihan, dokumentasi visual, serta refleksi dan testimoni peserta, yang dianalisis secara tematik untuk mengidentifikasi perubahan sikap dan peningkatan keterampilan komunikasi tutor dalam mengatasi *Glossophobia*. Sementara itu, data kuantitatif dari kuesioner digunakan untuk mengukur persepsi peserta terhadap relevansi materi, efektivitas metode pelatihan, kemampuan fasilitator, serta tingkat kesiapan dan kepercayaan diri mereka dalam berbicara di depan umum setelah mengikuti pelatihan. Seluruh data dianalisis secara deskriptif untuk memberikan gambaran menyeluruh mengenai keberhasilan program dalam mengurangi *Glossophobia* serta meningkatkan kapasitas komunikasi para tutor secara aplikatif dan kontekstual.

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) Pemberdayaan Tutor Bimbingan Belajar Rumah Belajar Rukun melalui Program Penguatan Kemampuan Mengatasi *Glossophobia* Berbasis Praktik Komunikasi Efektif dilaksanakan dengan melibatkan 20 tutor sebagai peserta pelatihan. Komposisi peserta didominasi oleh perempuan (95%) dengan rentang usia 21–32 tahun, sedangkan peserta laki-laki hanya satu orang dengan usia 35 tahun. Dominasi peserta usia dewasa awal mengindikasikan bahwa pelatihan ini diikuti oleh individu yang berada dalam fase perkembangan profesional awal, yang secara psikososial berada pada tahap optimal untuk penguatan keterampilan komunikasi publik.



Gambar 1. Demografi Peserta PKM

Evaluasi pelatihan dilakukan melalui penyebaran kuesioner yang diisi oleh seluruh peserta pada akhir kegiatan. Berdasarkan hasil evaluasi, sebesar 92% peserta menyatakan bahwa materi yang diberikan sangat relevan dengan kebutuhan aktual mereka sebagai tutor. Temuan ini menunjukkan bahwa *Glossophobia* merupakan masalah nyata yang dialami para tutor dalam praktik mengajar. Selain itu, (100%) peserta menilai bahwa fasilitator memiliki kompetensi yang sangat baik dalam menyampaikan materi secara komunikatif, sistematis, dan mudah dipahami. Serta seluruh peserta menyampaikan bahwa pelatihan ini berhasil meningkatkan rasa percaya diri mereka dalam konteks komunikasi efektif. Ini menunjukkan bahwa pelatihan berhasil memberikan dampak positif terhadap peningkatan rasa percaya diri peserta dalam konteks komunikasi efektif. Teknik-teknik seperti pernapasan dalam, visualisasi positif, dan simulasi berbicara di depan kelompok terbukti efektif dalam membantu peserta mengelola kecemasan. Penyampaian materi yang menarik, interaktif, serta penggunaan metode partisipatif seperti diskusi kelompok dan permainan peran memperoleh apresiasi penuh dari seluruh peserta.



Gambar 2. Penyampaian Materi Pelatihan

Pendekatan partisipatif dalam pelatihan, yang mencakup diskusi kelompok, permainan peran (*role play*), dan umpan balik langsung, sangat disukai dan berdampak positif terhadap pemahaman dan keterlibatan peserta dalam proses belajar oleh keseluruhan peserta. Dan keseluruhan peserta juga merasa lebih siap menghadapi rasa gugup saat berbicara di depan umum. Pelatihan ini terbukti tidak hanya menambah wawasan, tetapi juga memberikan efek psikologis yang signifikan terhadap kesiapan mental peserta dalam menghadapi situasi berbicara di depan umum. Hasil ini memperkuat peran pelatihan dalam membantu peserta mengelola emosi dan kecemasan yang terkait dengan *Glossophobia*. Pelatihan membantu meningkatkan kemampuan komunikasi secara keseluruhan peserta (Rust et al., 2020). Program ini dipersepsikan mampu meningkatkan keterampilan komunikasi peserta secara menyeluruh, tidak terbatas pada konteks formal seperti presentasi atau pengajaran, tetapi juga dalam interaksi sosial sehari-hari. Hal ini menunjukkan bahwa pelatihan telah memberikan keterampilan esensial yang berkelanjutan.



Gambar 3. Diskusi, dan Roleplay

Peserta merasa teknik yang diajarkan mudah diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Tingginya tingkat keterserapan teknik yang diajarkan mencerminkan bahwa materi pelatihan tidak hanya bersifat konseptual, tetapi bersifat aplikatif dan kontekstual. Para peserta mampu menerapkan teknik komunikasi dalam berbagai situasi, baik dalam konteks profesional maupun personal. Sebagian besar peserta (85%) menilai durasi pelatihan memadai, namun terdapat sebagian peserta (15%) yang merasa waktu yang dialokasikan kurang mencukupi untuk mendalami semua materi. Temuan ini menjadi pertimbangan untuk pengembangan program lanjutan atau sesi pendalaman materi secara bertahap. Keseluruhan peserta merasa kegiatan praktik dan latihan berbicara pada pelaksanaan kegiatan PKM, sangat membantu. Hasil ini menunjukkan bahwa pendekatan *experiential learning* melalui simulasi dan latihan langsung (Vankov & Wang, 2024) memberikan dampak positif yang nyata terhadap peserta. Praktik langsung merupakan strategi utama dalam meningkatkan kompetensi komunikasi dan mengatasi ketakutan berbicara di depan umum. Dan keseluruhan peserta menyatakan kepuasan terhadap pelatihan yang diberikan. Ini merupakan indikator utama dari keberhasilan program PKM dalam hal perencanaan, pelaksanaan, dan pencapaian tujuan. Kepuasan peserta menjadi cerminan bahwa program ini relevan, efektif, dan bermanfaat dalam peningkatan kapasitas personal dan profesional para tutor.



Gambar 4. Kebersamaan peserta pelatihan dengan Tim Pelaksana PKM

Kegiatan PKM ini telah berhasil memberikan kontribusi nyata dalam meningkatkan kapasitas personal dan profesional para tutor di Rumah Belajar Rukun, khususnya dalam mengatasi *Glossophobia* atau ketakutan berbicara di depan umum. Para tutor yang sebelumnya menunjukkan ciri-ciri *Glossophobia* seperti gugup berlebihan, suara gemetar, kurang kontak mata, serta penghindaran tugas berbicara di depan kelas, mengalami peningkatan signifikan dalam penguasaan diri. Melalui sesi pelatihan intensif yang menggabungkan pendekatan teoritis dan praktik langsung, para peserta mampu mengidentifikasi penyebab umum kecemasan mereka, baik dari faktor psikologis, pengalaman masa lalu, maupun kurangnya kepercayaan diri.

Salah satu pencapaian utama dari kegiatan ini adalah meningkatnya pemahaman peserta tentang pentingnya komunikasi verbal dan nonverbal dalam mendukung efektivitas pengajaran (Sajjad et al., 2023; Yang & Yang, 2024). Tutor menunjukkan kemajuan dalam menggunakan teknik kontak mata, intonasi suara yang bervariasi, serta bahasa tubuh yang mendukung pesan. Latihan struktur pesan yang meyakinkan juga membantu para tutor menyampaikan informasi pembelajaran secara lebih terarah dan mudah dipahami peserta didik (Mukhlis et al., 2024). Selain itu, pelatihan juga memperkuat keterampilan tutor dalam merancang pesan yang komunikatif, relevan, dan membangkitkan minat audiens.

Dalam aspek manajemen kecemasan, kegiatan ini berhasil membekali para tutor dengan teknik relaksasi, pernapasan dalam, dan *grounding techniques* yang membantu mereka mengendalikan rasa gugup saat tampil. Melalui kegiatan *positive self-talk* dan simulasi komunikasi publik, para tutor memperoleh pengalaman praktik langsung yang memperkuat kepercayaan diri mereka (Blackmore et al., 2018). Umpan balik dari fasilitator dan sesama

peserta berperan penting dalam menciptakan lingkungan belajar yang suportif dan reflektif, memungkinkan terjadinya proses pertumbuhan pribadi yang konstruktif.

Berdasarkan penilaian jangka pendek, implementasi keterampilan komunikasi efektif di lingkungan Bimbingan Belajar Rumah Belajar Rukun menunjukkan perubahan positif. Para tutor mampu mempraktikkan penyampaian materi yang lebih jelas dan komunikatif kepada peserta didik. Mereka juga mulai memimpin pertemuan kelompok belajar kecil dengan lebih percaya diri, menunjukkan kepemimpinan komunikasi yang proaktif. Tutor yang sebelumnya pasif kini mulai menjadi *role model* dalam membangun interaksi positif di lingkungan belajar, baik kepada sesama tutor maupun peserta didik (Yu & Ko, 2017).

Meskipun pelatihan menunjukkan hasil positif, kegiatan ini memiliki beberapa keterbatasan. Desain *One-Shot Case Study* tidak menyediakan pengukuran awal maupun kelompok pembanding, sehingga perubahan kemampuan tidak dapat dibandingkan secara objektif. Evaluasi juga hanya menilai dampak jangka pendek tanpa follow-up untuk melihat retensi keterampilan. Selain itu, penggunaan instrumen kuesioner tunggal berpotensi menimbulkan self-report bias, dan sampel yang terbatas pada satu lembaga membatasi generalisasi temuan. Kendati demikian, hasil awal memperlihatkan bahwa pendekatan berbasis praktik dan experiential learning mampu mereduksi gejala *Glossophobia* dan meningkatkan kemampuan komunikasi tutor. Integrasi teknik relaksasi, latihan vokal, dan *positive self-talk* turut memberikan penguatan psikologis yang mendukung keberlanjutan peningkatan kompetensi komunikasi.

Simpulan

Kegiatan PKM ini membuktikan bahwa pelatihan berbasis praktik komunikasi efektif memberikan dampak positif terhadap peningkatan kepercayaan diri, kemampuan komunikasi verbal dan nonverbal, serta pengelolaan kecemasan berbicara pada tutor Bimbingan Belajar Rumah Belajar Rukun. Pendekatan *experiential learning* melalui simulasi, latihan vokal, teknik grounding, dan *positive self-talk* efektif dalam mengurangi gejala *Glossophobia* dan memperbaiki kualitas penyampaian materi. Program ini terbukti relevan dengan kebutuhan mitra dan berkontribusi pada penguatan kompetensi tutor dalam konteks pendidikan nonformal. Disarankan pelaksanaan pelatihan selanjutnya dilengkapi dengan pengukuran *pra-pasca serta follow-up assessment* untuk mengevaluasi retensi keterampilan secara lebih objektif. Penggunaan instrumen evaluasi yang lebih beragam serta perluasan partisipan ke lembaga bimbingan belajar lain diperlukan untuk meningkatkan generalisasi hasil. Selain itu, pengembangan modul lanjutan dan sesi pendampingan praktik komunikasi dianjurkan agar peningkatan kompetensi tutor dapat berlangsung secara berkelanjutan.

Ucapan Terimakasih

Terima kasih kepada Lembaga Riset dan Pengabdian kepada Masyarakat (LRPM) Universitas Indraprasta PGRI atas dukungan yang diberikan dalam pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini. Ucapan terima kasih juga kami sampaikan kepada pengelola dan seluruh tutor Bimbingan Belajar Rumah Belajar Rukun yang telah berpartisipasi aktif dan memberikan kontribusi berharga selama proses pelatihan berlangsung. Tanpa kerja sama yang baik dan semangat kolaboratif dari semua pihak, kegiatan ini tidak akan terlaksana dengan optimal. Semoga hasil dari program ini dapat memberikan manfaat berkelanjutan dan menjadi inspirasi bagi pengembangan kegiatan serupa di masa mendatang.

Referensi

- Ahmar Zafar, Syed Faizan Qadri, Abida Arif, Saba Mengal, Rida Shahid, Obaida Arzoo, Ajay Dherwani, Anum Zubair, Soofia Ishfaq, & Komal Jamil. (2025). Prevalence Of *Glossophobia* Among Novice Healthcare Professionals In Karachi. *Kashf Journal of Multidisciplinary Research*, 2(02), 21–29. <https://doi.org/10.71146/kjmr274>
- Aljabri, A., Rashwan, D., Qasem, R., Fakeeh, R., Albeladi, R., & Sassi, N. (2020). Overcoming Speech Anxiety Using Virtual Reality with Voice and Heart Rate Analysis. *Proceedings - International Conference on Developments in ESystems Engineering, DeSE, 2020-Decem*, 311–316. <https://doi.org/10.1109/DeSE51703.2020.9450783>
- Araque, J. C., & Weiss, E. L. (2024). Leadership and communication strategies. In *Leadership with Impact: Preparing Health and Human Service Practitioners in the Age of Innovation and Diversity* (pp. 119–146). Oxford University Press New York. <https://doi.org/10.1093/oso/9780197753392.003.0005>
- Balakrishnan, S., Abdullah, N. L., & Sui, L. K. M. (2022). *Glossophobia* among Engineering Learners: A Case Study at a Technical University. *Asian Journal of University Education*, 18(1), 1–14. <https://doi.org/10.24191/ajue.v18i1.17154>
- Blackmore, A., Kasfiki, E. V., & Purva, M. (2018). Simulation-based education to improve communication skills: a systematic review and identification of current best practice. *BMJ Simulation and Technology Enhanced Learning*, 4(4), 159–164. <https://doi.org/10.1136/bmjstel-2017-000220>
- Brockway, C. (2025). Evaluating effective communication in clinical and simulation. *Clinical Simulation in Nursing*, 98, 101669. <https://doi.org/10.1016/j.ecns.2024.101669>
- Cheptoo, C., Wachira, A., Aluora, P. O., & Marete, G. N. (2025). Analysis of linguistic resolution features in teacher learner communication in Bahati Sub County Nakuru Kenya. *Discover Education*, 4(1), 450. <https://doi.org/10.1007/s44217-025-00888-7>
- Choy, B. H., Low, L., & Leong, S. L. (2020). Differentiated Instruction in our Mathematics Classrooms. In *Mathematics Teaching in Singapore* (pp. 263–277). World Scientific. https://doi.org/10.1142/9789811220159_0017
- Dandotkar, S. (2024). Teaching advanced undergraduate classes in a problem-solving context: The Cognitive Sherlock Approach. *College Teaching*, 1–3. <https://doi.org/10.1080/87567555.2024.2351873>
- Eiberg, M., & Scavenius, C. (2023). Fostering educational prosperity: A randomized controlled trial of home tutoring in foster care. *Child & Family Social Work*, 28(3), 774–787. <https://doi.org/10.1111/cfs.13003>
- Genç, R. (2017). The Importance of Communication in Sustainability & Sustainable Strategies. *Procedia Manufacturing*, 8, 511–516. <https://doi.org/10.1016/j.promfg.2017.02.065>
- Halcovitch, D., & Thibodeau, C. T. (2019). Effective communications. In *The Professional Protection Officer: Practical Security Strategies and Emerging Trends* (pp. 191–195). Elsevier. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-817748-8.00017-1>
- Hamlin, E. L. B., McGloin, R., & Bridgemohan, A. (2024). Communication skills training: a quantitative systematic review. *Development and Learning in Organizations*, 38(6), 18–22. <https://doi.org/10.1108/DLO-08-2023-0188>
- Herumurti, D., Yuniarti, A., Rimawan, P., & Yunanto, A. A. (2019). Overcoming *Glossophobia* based on virtual reality and heart rate sensors. *Proceedings - 2019 IEEE International Conference on Industry 4.0, Artificial Intelligence, and Communications Technology, IAICT 2019*, 139–144. <https://doi.org/10.1109/IAICT.2019.8784846>
- Hofmeister, M. (2024). Effective Communication. In *Clinical Laboratory Management* (pp. 123–134). Wiley. <https://doi.org/10.1002/9781683673941.ch8>
- Jinga, N., Moldoveanu, A., Moldoveanu, F., Morar, A., & Mitruț, O. (2021). Vr Training Systems for Public Speaking – a Qualitative Survey. *ELearning and Software for*

- Education Conference*, 174–181. <https://doi.org/10.12753/2066-026X-21-092>
- Johari, S., & Jha, K. N. (2021). Exploring the Relationship between Construction Workers' Communication Skills and Their Productivity. *Journal of Management in Engineering*, 37(3). [https://doi.org/10.1061/\(ASCE\)ME.1943-5479.0000904](https://doi.org/10.1061/(ASCE)ME.1943-5479.0000904)
- Khurpade, J. M., Gangawane, A. A., Ostwal, G. S., Lalwani, D. M., & Vidye, R. G. (2020). The Effect of Virtual Reality and Heart Rate Variability Using Deep Learning for Reducing Stage Fright- *Glossophobia*. *2020 International Conference on Industry 4.0 Technology, I4Tech 2020*, 195–198. <https://doi.org/10.1109/I4Tech48345.2020.9102645>
- Manoharan, G., & Ashtikar, S. P. (2024). Nexus between leadership and effective communication: Implications for educational institutions. In *Neuroleadership Development and Effective Communication in Modern Business* (pp. 274–291). <https://doi.org/10.4018/979-8-3693-4350-0.ch015>
- Marqués-Pascual, J., & Violán, M.-Á. (2022). Glosfobia en la universidad. Oratoria online y covid-19. *Doxa Comunicación. Revista Interdisciplinar de Estudios de Comunicación y Ciencias Sociales*, 139–153. <https://doi.org/10.31921/doxacom.n34a848>
- Mili, I., Trabelsi, S., Mezigh, S., Mokrani, M., Golnik, K., & Boukari, M. (2024). Features of effective feedback. *Annals of Eye Science*, 9, 13–13. <https://doi.org/10.21037/aes-23-72>
- Mukhlis, Rokhman, F., Zulaeha, I., & Mardikantoro, H. B. (2024). Optimization of Teachers' Verbal Communication Rhetoric in Improving the Quality of Education Services. *Revista de Gestão Social e Ambiental*, 18(5), e06267. <https://doi.org/10.24857/rgsa.v18n5-132>
- Nayla, A., Fatimah, S., & Arifin, Z. (2024). Presenter Skills For Mothers" Dasa Wisma" Pengkol Village Jepara District. *Indonesian Language, Literature, and Art in the Digital Age in Global Contestation and Constellation*, 271.
- Ortega-Alvarez, J. D., Mohd-Addi, M., Guerra, A., Krishnan, S., & Mohd-Yusof, K. (2025). *Creating Student-Centric Learning Environments Through Evidence-Based Pedagogies and Assessments* (pp. 123–142). https://doi.org/10.1007/978-3-031-68282-7_7
- Paukova, A., Khachaturova, M., & Safronov, P. (2019). Autoethnography of tutoring in the Russian university: from theoretical knowledge to practical implementation. *Mentoring & Tutoring: Partnership in Learning*, 27(2), 213–230. <https://doi.org/10.1080/13611267.2019.1615764>
- Raharjo, T. J., Mu'arifuddin, M., Wulansari, E., Harianingsih, H., Sudargini, Y., & Hidayati, L. (2022). Peningkatan Kemampuan Komunikasi Organisasi pada Dasawisma Matahari Patemon Gunungpati. *Journal of Community Empowerment*, 2(2), 39–43. <https://doi.org/10.15294/jce.v2i2.58767>
- Rayani, D. F., Bin Sallman, A. M., Barayan, R. M., Maghrabi, R. A., Morsy, N. M., Elsayes, H. A., Mahsoon, A. N., & Sharif, L. S. (2023). *Glossophobia: A Cross-Sectional Assessment of Public Speaking Anxiety among Saudi Nursing Students*. *Nurse Media Journal of Nursing*, 13(2), 166–175. <https://doi.org/10.14710/nmjn.v13i2.50028>
- Rayani, D. F., Binsallman, A. M., Barayan, R. M., Maghrabi, R. A., Morsy, N. M., Elsayes, H. A., Mahsoon, A. N., & Sharif, L. S. (2023). *Glossophobia: A Cross-Sectional Assessment of Public Speaking Anxiety among Saudi Nursing Students*. *Nurse Media Journal of Nursing*, 13(2), 166–175. <https://doi.org/10.14710/nmjn.v13i2.50028>
- Razaqa, D., Wicaksono, H. R., Ramadhan, F., Al Maghribi, M. R., Syahkuala Sebayang, A. P. B., & Setyadinsa, R. (2024). Wicara: Efforts to Reduce the Fear of Public Speaking for *Glossophobia* Sufferers Using a Mobile Application Prototype Based on Large Language Model. *2024 International Conference on Informatics, Multimedia, Cyber and Information System (ICIMCIS)*, 1016–1021. <https://doi.org/10.1109/ICIMCIS63449.2024.10957583>
- Rizvi, I. A., & Popli, S. (2021). Revisiting Leadership Communication: A Need for Conversation. *Global Business Review*. <https://doi.org/10.1177/09721509211061979>
- Rust, C., Gentry, W. M., & Ford, H. (2020). Assessment of the effect of communication skills training on communication apprehension in first year pharmacy students – A two-year

- study. *Currents in Pharmacy Teaching and Learning*, 12(2), 142–146. <https://doi.org/10.1016/j.cptl.2019.11.007>
- Sajjad, T., Khan, H. F., Yasmeen, R., & Waqas, A. (2023). Language of actions: The effects of teacher's kinesics on student learning and learning environment. *Journal of Education and Health Promotion*, 12(1). https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_992_22
- Sakkampang, D. (2024). An Analysis of Verbal and Nonverbal Communication Strategies Performed in the Most Popular TED Talks as an Instructional Source. In *Journal of Studies in the English Language* (Vol. 19, Issue 3). <https://so04.tci-thaijo.org/index.php/jsel/article/view/272047>
- Setyowati, R., Achmad, Y., & Nugroho, D. (2023). Pelatihan Public Speaking Islami pada Ketua Dasawisma Dusun Watukudi. *Lentera Pengabdian*, 1(01), 47–52. <https://doi.org/10.59422/lp.v1i01.11>
- Truong, B., Le, T. N., Le, K. D., Tran, M. T., & Nguyen, T. V. (2022). Public Speaking Simulator with Speech and Audience Feedback. *Proceedings - 2022 IEEE International Symposium on Mixed and Augmented Reality Adjunct, ISMAR-Adjunct 2022*, 855–858. <https://doi.org/10.1109/ISMAR-Adjunct57072.2022.00184>
- Vankov, D., & Wang, L. (2024). Education program and experiential learning in Chinese entrepreneurship education: A year-long Social Cognitive Theory intervention's impact on self-efficacy and intention. *International Journal of Innovation Studies*, 8(4), 381–392. <https://doi.org/10.1016/j.ijis.2024.07.002>
- Voolma, S. R. (2022). Presenting and Speaking About Your Work. In *Survival Guide for Early Career Researchers* (pp. 155–167). Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-031-10754-2_14
- Webb, S. (2012). Online tutoring and emotional labour in the private sector. *Journal of Workplace Learning*, 24(5), 365–388. <https://doi.org/10.1108/13665621211239895>
- Yang, Z., & Yang, H. (2024). Integrating gesture and posture analysis in enhancing English language teaching effectiveness. *Molecular & Cellular Biomechanics*, 21(3), 571. <https://doi.org/10.62617/mcb571>
- Yu, S., & Ko, Y. (2017). Communication competency as a mediator in the self-leadership to job performance relationship. *Collegian*, 24(5), 421–425. <https://doi.org/10.1016/j.colegn.2016.09.002>
- Zhou, Q., Guan, E., Yan, Y., Cui, G., & Wang, S. (2024). Practices of Teaching Competency Development. In *Handbook of Teaching Competency Development in Higher Education* (pp. 127–154). Springer Nature Singapore. https://doi.org/10.1007/978-981-99-6273-0_5