



Peran *Muhadharah* dalam Meminimalisasi *Glossophobia* pada Program Intensif Universitas Al-Amien Prenduan

Ilsania Amina Ibrahim¹, Sitti Khotijah²

^{1,2}Universitas Al-Amien Prenduan

E-mail: aminailsania@gmail.com¹, sitikhhotijah1789@gmail.com²

Article Info

Article history:

Received October 01, 2026

Revised October 04, 2026

Accepted October 10, 2026

Keywords:

Muhadharah Glossophobia

Female Students Public

Speaking

ABSTRACT

Glossophobia, or public speaking anxiety, is one of the problems often experienced by female students, especially in the UNIA Prenduan Intensive Program, which requires communication skills and the courage to appear in public. One of the activities routinely carried out at the UNIA Prenduan Islamic Boarding School to train these skills is the Muhadharah activity. This study aims to analyze the role of Muhadharah activities in minimizing glossophobia among female students in the UNIA Prenduan Intensive Program. This study uses a qualitative approach with a descriptive research type. Data collection techniques were carried out through observation, interviews, and documentation of female students in the Intensive Program who actively participated in Muhadharah activities. Data analysis was carried out through the stages of data reduction, data presentation, and conclusion drawing. The results of the study show that: First, the role of Muhadharah in minimizing glossophobia among female students of the UNIA Prenduan Intensive Program includes: increased courage and self-confidence, a gradual reduction in symptoms of glossophobia, serving as a medium for public speaking practice, and shaping mental attitude. Second, the challenges faced in implementing Muhadharah as an effort to minimize glossophobia among female students of the UNIA Prenduan Intensive Program include: the controlled use of foreign languages as a trigger for fear when performing, differences in the ability to memorize material among female students, and the emergence of physical and psychological symptoms when performing. Third, the impact of Muhadharah in minimizing glossophobia among female students of the UNIA Prenduan Intensive Program includes: improved mental health and changes in academic and non-academic abilities.

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



Article Info

Article history:

Received October 01, 2026

Revised October 04, 2026

Accepted October 10, 2026

Kata Kunci:

Muhadharah, Glossophobia

Santriwati, Public Speaking

ABSTRAK

Glossophobia atau kecemasan berbicara di depan umum merupakan salah satu permasalahan yang sering dialami oleh santriwati, khususnya pada Program Intensif UNIA Prenduan yang menuntut kemampuan komunikasi dan keberanian tampil dihadapan publik. Salah satu kegiatan yang secara rutin dilaksanakan di Pondok Pesantren UNIA Prenduan untuk melatih kemampuan tersebut adalah kegiatan Muhadharah. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peran kegiatan Muhadharah dalam meminimalisasi Glossophobia pada santriwati program Intensif UNIA Prenduan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian deskriptif. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara,



dan dokumentasi terhadap santriwati program Intensif yang aktif mengikuti kegiatan Muhadharah. Analisis data dilakukan melalui tahap reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: pertama, peran Muhadharah dalam meminimalisasi glossphobia pada santriwati program Intensif UNIA Prenduan. Kedua, tantangan yang dihadapi didalam pelaksanaan Muhadharah sebagai upaya meminimalisasi Glossophobia pada santriwati program intensif UNIA Prendua. Ketiga, dampak Muhadharah dalam meminimalisasi Glossophobia pada santriwati Program Intensif UNIA Prenduan.

This is an open access article under the [CC BY-SA](#) license.



Corresponding Author:

Ilsania Amina Ibrahim
Universitas Al-Amien Prenduan
E-mail: aminailsania@gmail.com

PENDAHULUAN

Kemampuan berbicara di depan umum merupakan salah satu keterampilan penting yang harus dimiliki individu, terutama dalam dunia pendidikan dan dakwah. Namun, tidak semua individu memiliki keberanian untuk tampil di depan publik. Banyak santriwati mengalami rasa takut, gugup, dan cemas saat berbicara di depan umum yang dikenal dengan istilah Glossophobia. Glossophobia merupakan bentuk kecemasan sosial yang menyebabkan seseorang merasa takut ketika harus berbicara di hadapan banyak orang.

Di lingkungan pesantren, kegiatan Muhadharah menjadi salah satu sarana pembelajaran public speaking yang bertujuan melatih keberanian dan keterampilan berbicara santri. Muhadharah merupakan kegiatan latihan pidato atau ceramah yang dilakukan secara rutin sebagai media pembinaan mental dan komunikasi santri. Program Intensif UNIA Prenduan menerapkan kegiatan Muhadharah secara rutin sebagai upaya meningkatkan kemampuan berbicara santriwati. Berdasarkan hasil observasi, masih terdapat beberapa santriwati yang mengalami Glossophobia, seperti takut tampil, tidak percaya diri, hingga mengalami demam panggung ketika berbicara di depan umum. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk mengetahui bagaimana peran Muhadharah dalam meminimalisasi Glossophobia pada santriwati Program Intensif UNIA Prenduan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian studi kasus. Penelitian dilakukan di Universitas Al-Amien Prenduan khususnya pada Program Intensif. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi. Observasi digunakan untuk mengamati pelaksanaan kegiatan Muhadharah dan kondisi santriwati ketika tampil di depan umum. Wawancara dilakukan kepada santriwati dan pengurus untuk memperoleh informasi terkait pengalaman dan kendala yang dihadapi. Dokumentasi digunakan sebagai data pendukung penelitian.



Analisis data dilakukan melalui tiga tahapan, yaitu reduksi data, display data, dan verifikasi data. Keabsahan data diuji menggunakan triangulasi teknik dengan membandingkan hasil observasi, wawancara, dan dokumentasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Peran *Muhadharah* dalam meminimalisasi *Glossophobia* pada santriwati Program Intensif UNIA Prenduan

- a. Peningkatan keberanian dan kepercayaan diri santriwati dalam berbicara di depan umum

Muhadharah membantu santriwati menyesuaikan diri secara psikologis terhadap situasi tampil di depan publik. Selain itu, *Muhadharah* berperan dalam meningkatkan kepercayaan diri santriwati. Menurut teori self-efficacy Bandura, kepercayaan diri individu terbentuk melalui pengalaman langsung atau *mastery experience*.¹ Keberhasilan santriwati dalam menyampaikan pidato, meskipun pada awalnya masih disertai rasa gugup, menjadi pengalaman positif yang memperkuat keyakinan bahwa mereka mampu berbicara di depan umum. Peningkatan kepercayaan diri ini berkontribusi langsung terhadap penurunan tiga aspek *Glossophobia* yaitu aspek kognitif (pikiran negative dan rasa takut berlebihan), aspek afektif (kecemasan dan ketegangan emosional).

- b. Berkurangnya gejala *Glossophobia* secara bertahap

Secara teoritis, *Glossophobia* merupakan bagian dari kecemasan sosial yang ditandai dengan rasa takut berlebihan ketika individu harus berbicara di depan umum karena adanya kekhawatiran akan penilaian negatif dari orang lain. American Psychiatric Association menjelaskan bahwa kecemasan sosial muncul akibat ketakutan terhadap evaluasi sosial dan kemungkinan dipermalukan di hadapan publik.²

Dalam konteks ini, kegiatan *Muhadharah* berfungsi sebagai media latihan yang memungkinkan santriwati menghadapi situasi berbicara di depan umum dalam suasana yang terkontrol dan edukatif. Peran *Muhadharah* juga dapat dijelaskan melalui teori behavioristik, khususnya konsep *exposure* atau pembiasaan. Skinner menyatakan bahwa perilaku dapat dibentuk melalui pengulangan dan penguatan.³ Ketika santriwati secara berulang mengikuti *Muhadharah*, respons kecemasan yang muncul saat berbicara di depan umum akan berkurang karena individu telah terbiasa dengan situasi tersebut.

- c. Sebagai media latihan *public speaking*

Muhadharah membantu santriwati menyesuaikan diri secara psikologis terhadap situasi tampil di depan publik. Selain itu, *Muhadharah* berperan dalam meningkatkan kepercayaan diri santriwati. Menurut teori self-efficacy Bandura,

¹ Bandura, Albert, "Self-Efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change," *Psychological Review* 84, no. 2 (1977): 191–215.

² American Psychiatric Association, *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder* (5th ed.: Washington, DC: American Psychiatric Association, 2013).

³ B.F. Skinner, *Science and Human Behavior* (Macmillan, 1953).



kepercayaan diri individu terbentuk melalui pengalaman langsung atau *mastery experience*.⁴

Keberhasilan santriwati dalam menyampaikan pidato, meskipun pada awalnya masih disertai rasa gugup, menjadi pengalaman positif yang memperkuat keyakinan bahwa mereka mampu berbicara di depan umum. Peningkatan kepercayaan diri ini berkontribusi langsung terhadap penurunan tiga aspek *Glossophobia* yaitu aspek kognitif (pikiran negatif dan rasa takut berlebihan), aspek afektif (kecemasan dan ketegangan emosional), serta aspek fisiologi (gejala fisik seperti gemetar dan jantung berdebar). Temuan ini diperkuat oleh jurnal Indonesia.

d. Pembentukan mental

Muhadharah berperan penting dalam pembentukan mental santriwati, khususnya mental keberanian. Santriwati dilatih untuk mengelola rasa takut, mengendalikan emosi. Menurut Gross & Thompson (2007), individu yang terbiasa menghadapi situasi menegangkan akan lebih mampu mengelola emosi negatif seperti takut dan cemas. *Muhadharah* melatih santriwati untuk tetap tenang, fokus dalam melakukan *public speaking*.⁵

Pembentukan mental ini tampak dari perubahan sikap santriwati yang lebih tenang saat tampil, lebih siap menghadapi audiens, serta lebih mampu mengontrol kecemasan. Hal ini menunjukkan bahwa muhadharah tidak hanya berdampak pada aspek komunikasi, tetapi juga pada pembentukan karakter dan keperibadian santriwati.

2. Tantangan yang dihadapi di dalam pelaksanaan *Muhadharah* sebagai upaya meminimalisasi *Glossophobia* pada mahasiswi program intensif UNIA Prenduan.

a. Terkendalanya penggunaan bahasa asing sebagai pemicu ketakutan saat tampil

Meskipun *Muhadharah* memiliki peran positif, dalam melatih kemampuan berbicara di depan umum, pelaksanaannya tidak terlepas dari berbagai tantangan. Salah satu tantangan utama yang dihadapi adalah penggunaan bahasa Asing, khususnya bahasa Inggris, yang menimbulkan rasa takut salah pengucapan, khawatir ditegur, serta menurunkan kepercayaan diri saat tampil di depan audiens. Perbedaan antara bentuk tulisan dan pengucapan dalam bahasa Asing menjadi faktor yang memicu rasa gugup, terutama bagi santriwati yang masih berada pada tahap awal.

Hal ini sejalan dengan temuan Ratminingsih (2019), yang menyatakan bahwa kecemasan dalam berbicara muncul karena khawatir akan kesalahan pengucapan, penguasaan tata bahasa (*grammar*) yang kurang baik, dan kesulitan mengekspresikan ide secara lisan, serta rasa takut dan cemas ketika berdialog menggunakan Bahasa Inggris.⁶

b. Adanya perbedaan kemampuan menghafal materi antar santriwati.

Perbedaan kemampuan menghafal materi juga menjadi tantangan dalam pelaksanaan *Muhadharah*. Santriwati yang mengalami kesulitan menghafal

⁴ Bandura, Albert, "Self-Efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change," *Psychological Review* 84, no. 2 (1977): 191–215.

⁵ Amara Arora et al., "Hubungan Regulasi Emosi Dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Kelas Siswa MTS. Nurussalam Dile Tua *Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar* 10, no. 3 (2025) :219.

⁶ Reynathal Beatrix and Rahmah Hastuti, "Kecemasan Dalam Mempelajari Bahasa Asing Pada Siswa SMA Di Toraja," *Jurnal Psikologi Malahayat* 4, no. 2 (2022): 142.



cenderung merasa kurang siap, sehingga memicu kecemasan dan menurunnya kepercayaan diri saat tampil. Kondisi ini dapat memunculkan *Glossophobia* ringan, namun secara bertahap dapat diminimalisasi melalui latihan yang berkelanjutan dan pengalaman tampil yang berulang.

Berdasarkan pendekatan perkembangan holistik yang dikemukakan oleh Santrock dan Bronfenbrenner, perbedaan kemampuan kognitif merupakan hal yang wajar terjadi pada setiap individu. Hal ini juga tampak pada santriwati, khususnya dalam kemampuan menghafal materi *Muhadharah*. Sebagai santriwati mampu menghafal materi dengan cepat, sementara yang lain membutuhkan waktu lebih lama karena perbedaan daya ingat dan pemahaman materi.⁷

c. Munculnya gejala fisik dan psikologi saat tampil

Munculnya gejala fisik dan psikologi saat tampil menjadi tantangan yang dialami santriwati dalam kegiatan *Muhadharah*. Ketakutan lupa materi dan melakukan kesalahan saat berbicara merupakan bentuk kecemasan yang bersifat situasional. Rasa cemas dan gugup umumnya muncul ketika santriwati belum terbiasa tampil di depan umum atau belum menguasai materi secara optimal.

Namun, berdasarkan temuan penelitian, gejala tersebut tidak bersifat menetap dan cenderung berkurang seiring dengan kebiasaan santriwati mengikuti kegiatan *Muhadharah*. Proses pembiasaan dan pengalaman tampil yang dilakukan secara berulang membantu santriwati mengelola kecemasan, sehingga secara bertahap mampu meningkatkan kesiapan dan kepercayaan diri saat berbicara di depan umum.

3. Dampak *Muhadharah* dalam meminimalisasi *Glossophobia* pada mahasiswi program Intensif UNIA Prenduan.

a. Meningkatnya Ketahanan mental

Ketahanan mental santriwati dalam menghadapi kegiatan berbicara di depan umum dapat dijelaskan melalui konsep self-efficacy dalam teori kognitif sosial. Bandura 2012 Self-efficacy merujuk pada keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan tugas dan menghadapi tantangan. Stajkovic & Luthans, Individu dengan self-efficacy tinggi cenderung memiliki daya tahan psikologi yang lebih kuat, tidak mudah menyerah, serta mampu bertahan dan berupaya mengatasi tekanan yang dihadapi. Bandura 1997, Dalam kegiatan *Muhadharah*, pengalaman tampil secara berulang memperkuat keyakinan dari santriwati sehingga membentuk ketahanan mental dalam menghadapi rasa gugup dan kecemasan berbicara di depan umum.⁸

b. Adanya perubahan dalam kemampuan akademik dan non akademik

Dalam konteks akademik, santriwati merasakan peningkatan kepercayaan diri ketika melakukan presentasi di kelas. Mereka menjadi lebih tenang, tidak mudah panik, serta mampu menyampaikan materi secara teratur dan jelas. Kondisi ini menunjukkan bahwa keterampilan berbicara yang dilatih melalui *Muhadharah* tidak hanya bersifat seremonial, tetapi juga aplikatif dalam proses pembelajaran.

⁷ Ainun Jariyah et al, "Perkembangan Holistik: Pemahaman Ciri dan Prinsip Perubahan Biologi Kognitif Serta Psikososial" *Journal Genta Mulia* 6, no 2 (2024): 236

⁸ Lianto, "Self-Efficacy: A Brief Literature Review," *Jurnal Manajemen Motivasi*, 2019, 56.



Sementara itu, dalam kontes nonakademik, *Muhadharah* mendorong keberanian santriwati untuk menggunakan Bahasa asing, khususnya Bahasa Inggris dan Arab. Penggunaan bahasa asing di depan khalayak sering kali menjadi lebih percaya diri dan berani mencoba. Dampak lainnya adalah meningkatnya kesiapan santriwati untuk mengikuti berbagai kegiatan organisasi. Hal ini menunjukkan bahwa *Muhadharah* tidak hanya berfungsi sebagai media latihan berbicara, tetapi juga sebagai wadah perkembangan potensi diri dan mental kompetitif santriwati.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai peran kegiatan *Muhadharah* dalam meminimalisasi *Glossophobia* pada santriwati Program Intensif UNIA Prenduan, dapat disimpulkan bahwa kegiatan *Muhadharah* memiliki kontribusi yang signifikan dalam membantu santriwati mengurangi kecemasan berbicara di depan umum. Melalui pelaksanaan *Muhadharah* yang dilakukan secara berkesinambungan, santriwati memperoleh ruang latihan yang memungkinkan mereka untuk terbiasa tampil, menyampaikan gagasan, serta mengelola rasa gugup secara bertahap.

Kegiatan *Muhadharah* tidak hanya berfungsi sebagai sarana latihan berbicara, tetapi juga sebagai media pembinaan mental dan penguatan kepercayaan diri santriwati. Proses persiapan materi, praktik berbicara, serta evaluasi yang dilakukan setelah kegiatan berperan dalam meningkatkan kesiapan santriwati saat tampil di depan audiens. Dengan demikian *Glossophobia* yang dialami santriwati pada umumnya bersifat ringan dan dapat diminimalisasi melalui pembiasaan serta peningkatan penguasaan materi.

Meskipun demikian, dalam pelaksanaannya masih dijumpai beberapa kendala, terutama berkaitan dengan kurangnya penguasaan materi dan munculnya rasa tidak lancar saat berbicara. Namun, kendala tersebut tidak menjadi hambatan utama karena dapat diatasi melalui pendampingan, latihan yang konsisten, serta dukungan lingkungan yang kondusif. Oleh karena itu, kegiatan *Muhadharah* dapat dinilai sebagai program yang efektif dalam membantu santriwati mengatasi kecemasan berbicara di depan umum.

SARAN

Peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Lembaga atau Instansi

Pihak UNIA Prenduan diharapkan dapat mempertahankan dan mengembangkan kegiatan *Muhadharah* sebagai program pembinaan komunikasi dan mental santriwati. Penguatan sistem evaluasi, pendampingan, serta variasi materi *Muhadharah* perlu ditingkatkan agar kegiatan ini semakin optimal dalam membantu santriwati mengurangi kecemasan berbicara di depan umum.

2. Bagi Pengurus kegiatan *Muhadharah* atau mualimah

Pengurus diharapkan dapat memberikan bimbingan yang lebih khususnya dalam membantu santriwati mempersiapkan dan menguasai materi. Selain itu, pengurus juga perlu menciptakan suasana kegiatan yang suportif dan tidak menekan agar santriwati merasa lebih nyaman dan percaya diri saat tampil.



3. Bagi Santriwati

Santriwati diharapkan dapat mengikuti kegiatan *Muhadharah* secara aktif dan konsisten, serta mempersiapkan materi dengan sungguh-sungguh sebelum tampil. Partisipasi yang aktif akan membantu santriwati meningkatkan keberanian, kepercayaan diri, dan kemampuan mengelola rasa gugup saat berbicara di depan umum.

DAFTAR PUSTAKA

- Lianto, "Self-Efficacy: A Brief Literature Review," *Jurnal Manajemen Motivasi*, 2019.
- Ainun Jariyah et al, "Perkembangan Holistik: Pemahaman Ciri dan Prinsip Perubahan Biologi Kognitif Serta Psikososial" *Journal Genta Mulia*, 2024
- Reynathal Beatrix and Rahmah Hastuti, "Kecemasan Dalam Mempelajari Bahasa Asing Pada Siswa SMA Di Toraja," *Jurnal Psikologi Malahayat*, 2022.
- Amara Arora et al., "Hubungan Regulasi Emosi Dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Kelas Siswa MTS. Nurussalam Dile Tua *Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 2025.
- Bandura, Albert, "Self-Efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change," *Psychological Review*, 1977.
- American Psychiatric Association, *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder* (5th ed.: Washington, DC: American Psychiatric Association, 2013).
- B.F. Skinner, *Science and Human Behavior* (Macmillan, 1953).
- Cahyati, Eni. *Implementasi Kegiatan Muhadharah dalam Melatih Keterampilan Berbicara Santri Pondok Pesantren Nashihuddin Kemiling Bandar Lampung*. 2024.
- Faisal. *Pengaruh Kegiatan Muhadharah terhadap Kemampuan Public Speaking Peserta Didik Kelas VIII B di MTS Pondok Pesantren Abnaul Amir Gowa*. 2024.
- Kurniawan, Syahrul Fauzi, dkk. "Urgensi Program Muhadharah dalam Meningkatkan Kemampuan Public Speaking Santri Pondok Pesantren Al-Fatah Cileungsi." *Jurnal Multidisiplin Ilmu*, 2023.
- Moleong, Lexy J. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remaja Rosdakarya, 2019.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta, 2019.
- Suwarni, Indah dan Rusiana Putri. "Program Muhadharah untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Santri Pesantren Miftahul Huda Serang Banten." *Jurnal Ilmu Keislaman dan Sosial*, 2021.