

**PELATIHAN *PUBLIC SPEAKING* UNTUK MENINGKATKAN KEMAMPUAN  
KOMUNIKASI DAN KEPERCAYAAN DIRI**

*(Public Speaking Training to Improve Communication Skills and Confidence)*

**Ika Febianti Buntoro<sup>1</sup>, Conrad Liab Hendricson Folamauk<sup>1</sup>, Rr. Listyawati Nurina<sup>2</sup>, Ayu Cyntia Tanto<sup>3</sup>, Nicholas Edwin Handoyo<sup>4</sup>**

<sup>1</sup>Departemen Kedokteran Tropis, Program Studi Kedokteran, Fakultas Kedokteran dan Kedokteran Hewan, Universitas Nusa Cendana, Kupang – Nusa Tenggara Timur

<sup>2</sup>Departemen Farmakologi, Program Studi Kedokteran, Fakultas Kedokteran dan Kedokteran Hewan Universitas Nusa Cendana, Kupang – Nusa Tenggara Timur

<sup>3</sup>Program Studi Pendidikan Dokter, Program Studi Kedokteran, Fakultas Kedokteran dan Kedokteran Hewan, Universitas Nusa Cendana, Kupang – Nusa Tenggara Timur

<sup>4</sup>Departemen Pendidikan Kedokteran, Program Studi Kedokteran, Fakultas Kedokteran dan Kedokteran Hewan, Universitas Nusa Cendana, Kupang – Nusa Tenggara Timur

\*Korespondensi: ika\_febianti@staf.undana.ac.id

**ABSTRAK.** *Public speaking* merupakan salah satu kemampuan yang dibutuhkan di era global dan dapat mempengaruhi keberhasilan dalam bekerja. Dengan komunikasi yang baik maka seseorang akan mampu menyampaikan pesan dengan tepat, membangun berbagai relasi dengan banyak orang maupun instansi, memotivasi orang lain, dan juga mampu memengaruhi berbagai keputusan. Tanpa kemampuan komunikasi yang baik, maka akan timbul kesalahpahaman yang dapat menurunkan peluang dalam membangun relasi dan kerjasama dengan pihak lain. Namun, berbicara di depan umum seringkali menimbulkan kecemasan, stres, dan respons perilaku negatif yang intens. Survei awal yang dilakukan oleh tim pengabdian menemukan bahwa pimpinan Fakultas Kedokteran dan Kedokteran Hewan Universitas Nusa Cendana (FKKH Undana) belum pernah mendapatkan pelatihan *capacity building* tentang *public speaking*. Keterampilan berbicara yang tidak adekuat ini dapat merusak kemampuan untuk menyampaikan pesan penting, atau lebih buruk lagi, membuat pendengar merasa bosan. Kurangnya kepercayaan diri seseorang juga akan menghambat pengembangan potensi diri dan membuat seseorang pesimis dalam menghadapi tantangan. Oleh karena itu, tim pengabdian masyarakat melaksanakan pelatihan *public speaking* bagi pimpinan dan juga civitas akademika FKKH Undana. Peserta dilatih hal-hal mendasar dalam *public speaking* yaitu bagaimana menguasai diri, menguasai materi dan menguasai pendengar. Pelatihan ini mendapat respon positif dari peserta dimana peserta merasa adanya peningkatan kemampuan dan kepercayaan diri. *Public speaking* yang baik dapat membantu *speaker* untuk menyampaikan pesan dengan lebih tepat kepada pendengar. Hal ini diharapkan dapat meningkatkan kinerja dalam berbicara di depan umum dan mengatasi kecemasan.

**Kata kunci:** kepercayaan diri; komunikasi; pelatihan; *public speaking*

**ABSTRACT.** *Public speaking* is one of the skills needed in the global era and can affect success at work. With good communication, a person will be able to convey messages appropriately, build various relationships with many people and agencies, motivate others, and also be able to influence

*various decisions. Without good communication skills, misunderstandings will arise, reducing opportunities for building relationships and collaboration with other parties. However, public speaking often causes anxiety, stress, and intense negative behavioral responses. An initial survey by the team found that the faculty of medicine and veterinary medicine of Universitas Nusa Cendana (FKKH Undana) leadership had never received capacity-building training on public speaking. These inadequate speaking skills can undermine the ability to convey important messages or bore the audience. A person's lack of self-confidence will also hinder his/her self-development and make him pessimistic in facing challenges. Therefore, the community service team conducted public speaking training for leaders and the Undana FKKH academic community. In this activity, the participants were trained on the basics of public speaking, namely how to master themselves, master the material, and master the audience. This training received a positive response from the participants, where the participants felt an increase in their abilities and self-confidence. Public speaking can help speakers convey messages more precisely to the audience. The training is expected to improve performance in public speaking and overcome anxiety.*

**Keywords:** *Communication; Confidence; Public Speaking; Training*

## PENDAHULUAN

*Public speaking* merupakan salah satu kemampuan yang dibutuhkan di era global. Hal tersebut dipicu oleh tuntutan zaman dan teknologi yang memaksa individu untuk bisa bersaing meningkatkan kualitas diri. Pentingnya kemampuan *public speaking* tak terlepas dari definisi *public speaking* itu sendiri. Secara etimologis, *public speaking* terdiri atas “*public*” yang artinya kepada siapa kita akan berbicara; sementara “*speaking*” berarti bagaimana cara menyampaikannya (Girsang, 2018).

*Public speaking* sangat memengaruhi keberhasilan dalam bekerja. Dengan komunikasi yang baik maka seseorang mampu menyampaikan pesan dengan tepat, membangun berbagai relasi dengan banyak orang maupun instansi, memotivasi orang lain, dan juga mampu memengaruhi berbagai keputusan. Tanpa kemampuan komunikasi yang baik, maka akan timbul kesalahpahaman

yang dapat menurunkan peluang dalam membangun relasi dan kerja sama dengan pihak lain (Wati et al., 2021).

Namun, berbicara di depan umum seringkali menimbulkan kecemasan, stres, dan respons perilaku negatif yang intens. Kebanyakan orang takut melakukan kesalahan di depan orang banyak. Oleh karena itu, mereka menghindari *public speaking* untuk menyelamatkan diri dari rasa takut atau rasa malu. Kecemasan berbicara di depan umum atau dikenal dengan istilah *glossophobia* dapat bermanifestasi dengan berbagai gejala seperti berkeringat, jantung berdebar, ketegangan otot, kebingungan, dan diare yang lebih parah (Girsang, 2018). Gangguan kecemasan adalah salah satu gangguan jiwa yang paling sering ditemui oleh seorang *speaker*. Orang yang menunjukkan ketakutan mereka terhadap berbicara di depan umum akan gagal membuat kesan yang kuat melalui *gesture* yang ditunjukkan. Masalah-masalah ini dapat

menjadi rintangan dalam mencapai tujuan yang bersifat pribadi maupun profesional (Abella & Cutamora, 2019; Raja, 2017). Oleh karena itu, ketika sudah memasuki dunia kerja, kemampuan berbicara di depan umum merupakan tuntutan yang penting untuk diasah dan diperlukan dalam komunikasi dengan pimpinan, rekan kerja, staf dan juga klien.

*Public speaking* berfokus pada efektivitas pesan yang disampaikan kepada audiens. Komunikasi efektif dalam *public speaking* didukung oleh beberapa faktor, diantaranya penguasaan materi, kepercayaan diri, mengelola situasi, mengelola audiens, dan penampilan pembicara yang menarik. Pembicaraan menjadi *powerfull* ketika konten yang disampaikan oleh *public speaker* dapat memengaruhi pikiran audiens sehingga termanifestasi dalam tindakan (Asriandhini et al., 2020).

Dalam dunia kerja, setiap orang akan bertemu dengan klien yang membutuhkan pelayanan. Kemampuan *public speaking* akan sangat membantu bagaimana cara menyampaikan pesan yang tepat. Bila sebuah pesan memiliki kualitas yang baik atau disampaikan pada waktu yang tepat, relevan, dan akurat maka akan meningkatkan rasa nyaman dan kepercayaan dari klien (Thomas et al., 2009). Keterampilan berbicara yang tidak adekuat dapat merusak kemampuan untuk menyampaikan pesan penting, atau lebih buruk lagi, membuat audiens merasa bosan (Payne, 2018).

Kepercayaan diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang memegang peranan penting dalam kehidupan manusia.

Kepercayaan diri membuat seseorang mampu mengaktualisasikan seluruh potensi dirinya. Seseorang dengan kepercayaan diri yang tinggi memiliki pegangan yang kuat, mampu mengembangkan motivasi, mampu belajar dan bekerja keras untuk kemajuan dan penuh percaya diri dengan peran yang dimilikinya. Hal ini sangat penting khususnya bagi seorang pemimpin sebuah institusi maupun organisasi. Kepercayaan diri seorang pemimpin mampu mengenali, memahami dan percaya pada kemampuan diri sendiri dan tidak mudah dipengaruhi oleh orang lain. Sebaliknya, kurangnya kepercayaan diri akan menghambat pengembangan potensi diri dan menjadi kurang percaya diri, pesimis dalam menghadapi tantangan, takut dan ragu untuk menyampaikan ide dan ragu dalam menentukan pilihan serta sering membandingkan diri dengan orang lain (Fauziah & Utomo, 2021).

Fakultas Kedokteran dan Kedokteran Hewan Universitas Nusa Cendana (FKKH Undana) merupakan institusi yang bergerak di bidang pendidikan dan Kesehatan, memiliki cukup banyak kerjasama dengan berbagai institusi yang ada di Indonesia dan di luar negeri. Banyaknya kerjasama dengan berbagai institusi di luar Undana menuntut kemampuan *public speaking* yang baik dari pimpinan maupun anggota institusi FKKH, sehingga kerjasama yang terjalin dapat berjalan dengan baik.

Kemampuan *Public speaking* yang baik dari pimpinan FKKH akan membantu peningkatan kinerja dari FKKH di era globalisasi dan era persaingan saat ini.

Pemimpin yang memiliki kemampuan *public speaking* akan mampu menyampaikan pesan dengan tepat dan dengan menggunakan cara yang tepat, sehingga akan meminimalisasi kesalahpahaman. Selain itu, pemimpin yang memiliki kemampuan *public speaking* akan percaya diri saat harus memberikan sambutan ataupun berbicara di depan umum ataupun berbicara dengan pihak institusi lain. Dengan kepercayaan diri ini dan kemampuan menyampaikan pesan dengan baik, maka dapat terjalin kerjasama yang lebih besar lagi dan akan meningkatkan *performace* FKKH yang lebih baik di masyarakat.

Survei awal yang dilakukan oleh tim IbM menemukan bahwa pimpinan FKKH Undana belum pernah mendapatkan pelatihan *capacity building* tentang *public speaking*. Kemampuan *ini* merupakan kemampuan yang sangat diperlukan oleh pimpinan sebuah institusi, khususnya FKKH Undana.

Kurangnya kemampuan *public speaking* akan mempengaruhi performa dari pimpinan FKKH Undana dan juga akan mengganggu kinerja dari FKKH. *Public speaking* bukan sekedar mempelajari bagaimana berbicara di depan umum, tetapi juga bagaimana harus menyampaikan pesan dengan benar dengan cara yang tepat. Oleh karena itu perlu dilakukan peningkatan *capacity building* tentang *public speaking* untuk pimpinan FKKH untuk meningkatkan kemampuan komunikasi, kemampuan berbicara di depan umum, dan kepercayaan diri pimpinan yang akan berdampak pada kinerja institusi FKKH.

Tujuan diselenggarakan PKM ini adalah untuk:

1. Meningkatkan pengetahuan pimpinan FKKH Undana tentang *public speaking*
2. Meningkatkan kepercayaan diri pimpinan FKKH Undana dalam *public speaking*
3. Meningkatkan kemampuan pimpinan FKKH Undana dalam komunikasi yang efektif.

## METODE

### Mekanisme Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dengan tahapan sebagai berikut:

1. Membicarakan ide kegiatan pengabdian ini kepada pimpinan FKKH Undana dan meminta kesediaan menjadi mitra dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian ini
2. Membicarakan rencana kegiatan dengan narasumber yang pakar dalam hal *public speaking* dan membahas mengenai materi yang akan diberikan dan bagaimana desain pelaksanaan kegiatannya
3. Pembentukan panitia dengan melibatkan mahasiswa untuk kegiatan ini
4. Penyelenggaraan kegiatan pengabdian dalam bentuk pelatihan *public speaking* untuk pimpinan FKKH
5. Melakukan evaluasi terhadap pelaksanaan kegiatan pengabdian yang sudah berjalan.

### Partisipasi Mitra

Partisipasi yang diharapkan dari mitra (Fakultas Kedokteran dan Kedokteran Hewan Universitas Nusa Cendana) sebagai berikut:

1. FKKH Undana menunjuk pimpinan yang dapat ikut terlibat dalam kegiatan pelatihan *public speaking* ini
2. Pimpinan FKKH Undana yang terlibat berperan serta aktif dalam pelatihan ini

3. Pimpinan FKKH Undana dapat menjadi *role model* untuk civitas akademika yang lain dalam hal *public speaking*

#### **Keterlibatan Mahasiswa**

Keterlibatan mahasiswa dipandang sebagai hal yang penting karena dilatih untuk bekerja sama melalui kepanitiaan. Selain itu, mereka juga ikut mendapatkan manfaat dari pelatihan *public speaking* ini. Mahasiswa FKKH nantinya akan bekerja di masyarakat, dan menjadi seorang dokter dibutuhkan kemampuan *public speaking* yang baik untuk dapat memberikan edukasi dan juga promosi kesehatan kepada pasien dan masyarakat.

#### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan PKM *public speaking* ini telah terlaksana dengan baik pada hari Jumat, 5 Agustus 2022 di Ruang Kuliah FKKH Undana pukul 09.00-16.00 Wita. Kegiatan ini dihadiri oleh pimpinan FKKH Undana: Dekan, Wakil Dekan Bidang Akademik dan Kemahasiswaan, empat orang koordinator program studi, Ketua Medical Education (MEU), 3 orang dosen prodi kedokteran umum, 2 orang tenaga kependidikan FKKH Undana, dan 2 orang mahasiswa pendidikan dokter.

Pelatihan *public speaking* ini diharapkan dapat memberikan manfaat kepada dosen yang menjalankan tridarma (pendidikan, penelitian, dan pengabdian kepada masyarakat). Oleh karena itu kemampuan *public speaking* sangat diperlukan bagi seorang dosen. Sedangkan untuk pimpinan, kegiatan ini sangat penting karena sebagai pimpinan FKKH seringkali harus memberikan sambutan, baik dalam

lingkungan Undana maupun di luar lingkungan Undana. Keterampilan interpersonal seperti berbicara di depan umum adalah aset penting untuk berbagai macam profesi maupun dalam kehidupan sehari-hari. Komunikasi nonverbal (mempengaruhi, sikap, postur, kontak mata, nada bicara, dan kefasihan) adalah aspek kunci keberhasilan berbicara di depan umum dan komunikasi antarpribadi (Wati et al., 2021).

Peserta dilatih hal-hal mendasar dalam *public speaking*. Tiga hal mendasar tersebut antara lain bagaimana menguasai diri, menguasai materi, dan menguasai *audience*. Kebanyakan peserta merasa masih cukup sulit menguasai diri dalam memberikan sambutan, berbicara dengan *public* yang bukan mahasiswa. Sehingga melalui pelatihan ini peserta dilatih cara-cara teknis bagaimana menguasai diri dalam berbicara di depan umum. Cara-cara tersebut antara lain dengan mengubah pola pikir kita terkait berbicara di depan umum, karena seringkali saat kita diminta berbicara di depan umum kita sering merasa sangat takut, dan khawatir.

Terkait dengan penguasaan materi, ada beberapa kiat yang diberikan narasumber terkait bagaimana penguasaan materi yang akan kita sampaikan (Gambar 1). Teknik pertama dengan menuliskan kata-kata kunci pada kertas kecil yang bisa dibawa saat kita berbicara di depan umum. Kata kunci tersebut berisi urutan isi sambutan, yaitu mengucapkan salam, ucapan terima kasih, memperkenalkan diri, kemudian baru isi materi yang akan dibawakan. Teknik penting untuk membuat sambutan menarik adalah memberikan pembuka berupa pantun, cerita, data, atau

humor tergantung dari konteks materi dan tujuan kita berbicara. Setelah pembuka, barulah kita dapat memberikan materi inti yang akan disampaikan. Tips membuat penyampaian materi menjadi menarik adalah dengan menyusun materi berdasarkan alur/pola tertentu, misalnya: pola sebab akibat, pola masalah-solusi, atau pola *bubble map*. Penyusunan materi menggunakan alur, maka pendengar akan lebih mudah memahami materi yang kita sampaikan, juga lebih nyaman dalam mendengarkan materi tersebut.



Gambar 1. Pemaparan materi oleh narasumber

Yang terakhir adalah penguasaan audiens. Bagian ini merupakan hal yang paling sulit dalam *public speaking*, karena diperlukan teknik khusus untuk membuat audiens tidak bosan atau mengantuk. Namun, jangan sampai audiens mem-*bully* atau menginterupsi karena tidak nyaman. Intonasi, artikulasi, pengucapan, nada, ritme, dialek ikut menentukan apakah komunikasi membawa dampak positif atau negatif. Hal ini tergantung pada komunikasi yang dilakukan memfasilitasi atau

menghambat pencapaian tujuan komunikasi tersebut (Raja, 2017).

*Public speaking* tidak hanya fokus pada kata-kata yang diucapkan tetapi juga bahasa tubuh atau sering disebut bahasa non-verbal. Tidak semua hal bisa dijelaskan dengan kata-kata. Ada beberapa hal yang hanya bisa disampaikan dengan bahasa tubuh, oleh sebab itu penggunaan bahasa tubuh dalam *public speaking* sangat diperlukan (Oktavianti & Rusdi, 2019).

Peserta dilatih tidak hanya untuk mengelola rasa takut, tetapi juga mengatur bahasa tubuh, intonasi, dan kecepatan berbicara. Beberapa hal sederhana yang berdampak besar terhadap keberhasilan *public speaking*. Teknik pelatihan yang digunakan membuat seluruh peserta merasa bahwa pelatihan ini sangat bagus dan bermanfaat. Peserta menjadi sadar bahwa *public speaking* adalah kemampuan yang sangat penting dan dibutuhkan dalam menjalankan pekerjaan sehari-hari, baik sebagai pimpinan, dosen, maupun mahasiswa.

Presentasi yang baik itu terdiri dari tiga kunci komponen sebagai berikut: struktur yang jelas (pengantar, isi, dan kesimpulan), aliran yang lancar dari satu topik ke topik berikutnya, bahasa tubuh, gerakan (kenyamanan gerakan, gerakan yang disengaja, kontak mata, dan penggunaan alat bantu visual), penyampaian verbal (kecepatan, volume, dan penggunaan rentang vokal penuh). Beberapa tips untuk mengurangi kecemasan: mengatur segala sesuatu yang dibutuhkan dalam pidato, visualisasikan, bayangkan pidato yang akan disampaikan, latihan, lakukan kontak mata sebelum berbicara dengan audiens, tarik nafas,

lepaskan ketegangan, dan bergerak. (Nadia & Yansyah, 2018)

Semua peserta dalam pelatihan ini mendapat kesempatan untuk berbicara atau praktik beberapa kali (Gambar 2), selanjutnya narasumber dan peserta yang lain akan memberikan tanggapan. Tanggapan yang diberikan oleh narasumber sering tidak terduga, sehingga peserta merasa senang. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wati et al., (2021) yang menjelaskan bahwa tanggapan selama pelatihan memiliki dampak besar bagi pembicara. Pelatihan ini membantu peserta memperoleh wawasan, keterampilan, dan pengalaman sehingga kemampuan dan kepercayaan diri akan meningkat. Diharapkan peningkatan kemampuan dan kepercayaan diri dapat mengatasi kecemasan dan meningkatkan performa *public speaking* mereka



Gambar 2. Sesi praktik *public speaking* oleh Dekan FKKH Undana

### **SIMPULAN**

Pelatihan *public speaking* telah terselenggara dengan baik dan memberikan berbagai manfaat positif bagi peserta, khususnya pimpinan dan civitas akademika di FKKH Undana. Pelatihan ini dapat meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan juga rasa percaya diri peserta untuk melakukan *public speaking* dengan cara yang tepat. *Public*

*speaking* yang baik dapat membantu pembicara untuk menyampaikan pesan dengan lebih tepat kepada audiens.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Abella, R. C., & Cutamora, J. C. (2019). Approach to Public Speaking Skills Development in an Educational Organization: A Grounded Theory. *European Journal of Education Studies*, 6(3), 232–264. <https://doi.org/10.5281/zenodo.3261608>
- Asriandhini, B., Khasidah, M. N., & Adi Kristika, P. N. (2020). Pelatihan Dasar Public Speaking untuk Mengembangkan Keterampilan Penyampaian Informasi dan Kepercayaan Diri Bagi Siswa Tunarungu. *Jurnal Loyalitas Sosial: Journal of Community Service in Humanities and Social Sciences*, 2(2), 71. <https://doi.org/10.32493/jls.v2i2.p71-84>
- Fauziah, A. R., & Utomo, U. H. N. (2021). The Effectiveness of Public Speaking Training to Improve Student's Self-Confidence Arifasani. *International Conference of Psychology*, 1(1), 102–108. <http://seminar.uad.ac.id/index.php/ICMP>
- P
- Girsang, L. R. M. (2018). Public Speaking Sebagai Bagian dari Komunikasi Efektif (Kegiatan PKM di SMA Kristoforus 2, Jakarta Barat). *Jurnal Pengabdian Dan Kewirausahaan*, 2(2), 81–85. <https://doi.org/10.30813/jpk.v2i2.1359>
- Nadia, H., & Yansyah, Y. (2018). The Effect of Public Speaking Training on Students' Speaking Anxiety and Skill. *Proceedings*

- of the 65th TEFLIN International Conference*, 65(1), 227–232. <https://ojs.unm.ac.id/teflin65/article/download/6276/3615>
- Oktavianti, R., & Rusdi, F. (2019). Belajar Public Speaking Sebagai Komunikasi yang Efektif. *Jurnal Bakti Masyarakat Indonesia*, 2(1), 117–122. <https://doi.org/10.24912/jbmi.v2i1.4335>
- Payne, R. (2018). Presenting with Confidence. *Journal of Environmental Health*, 9(5), 545–548. <https://doi.org/10.7748/ns.32.5.37.s41>
- Raja, F. (2017). Anxiety Level in Students of Public Speaking: Causes and Remedies. *Journal of Education and Educational Development*, 4(1), 94–110.
- Thomas, G. F., Zolin, R., & Hartman, J. L. (2009). The Central Role of Communication in Developing Trust and its Effect on Employee Involvement. *Journal of Business Communication*, 46(3), 287–310. <https://doi.org/10.1177/0021943609333522>
- Wati, N. L., Yosep, I., Dharmansyah, D., & Ibrahim, M. (2021). The Influences of “Public Speaking-Attractive Training” to the Public Speaking Anxiety (PSA). *KnE Life Sciences*, 2021, 454–461. <https://doi.org/10.18502/cls.v6i1.8634>