

PELATIHAN PUBLIC SPEAKING UNTUK MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI BERBICARA DI DEPAN UMUM BAGI SISWA SMP DAN SMA DI KOTA DEPOK

Zulham, Abdul Kholik, Masnur Ali

Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Jakarta, Indonesia

bungzulham@unj.ac.id

Abstract

Junior high and senior high school students in Depok City, West Java Province, generally do not yet understand the concept and practice of public speaking in public communication activities, both within the school environment and with the community. As the future generation is expected to be a quality and competitive generation, junior high and senior high school students need soft skills, especially public speaking. In fact, public communication activities with teachers and other students in the school environment and the community are something they must master. This is because public communication skills accompanied by good self-confidence are something that must be mastered from the beginning before they become skilled workers one day. The inability to communicate well will certainly make it difficult for them and will affect their active participation, both in the school environment and when interacting with the community in everyday life. Having good Public Speaking skills will support and increase their self-confidence and communication skills, so that they are able to convey ideas, thoughts or opinions and at the same time persuade others in ways and techniques that are appropriate to their context and needs. The results of the training held on Wednesday, July 30, 2025, involving 30 junior high and high school students in Depok City showed that their confidence to dare to speak in public or public after participating in the training. The testimonies they delivered alternately representing other junior high and high school students, showed that they felt lucky and grateful to be able to attend the training. The tips and tricks conveyed during the training made them have new knowledge and insights in encouraging and building their confidence when having to speak in public. Both as individuals and as students when representing OSIS in an activity they participated in, inside and outside of school.

Keywords: *public speaking; self-confidence; speaking courage; junior high and senior high school students*

Abstrak

Siswa SMP dan SMA yang terdapat di Kota Depok, Provinsi Jawa Barat, pada dasarnya belum memahami konsep dan praktek tentang apa itu Public Speaking dalam kegiatan komunikasi publik, baik di lingkungan sekolah maupun dengan warga masyarakat. Sebagai generasi masa depan yang diharapkan dapat menjadi generasi yang berkualitas dan berdaya saing, siswa SMP dan SMA membutuhkan kemampuan soft skill khususnya Public Speaking. Padahal, kegiatan komunikasi publik dengan para guru dan siswa lainnya di lingkungan sekolah dan Masyarakat, adalah sesuatu yang harus mereka kuasai. Sebab, kemampuan komunikasi publik dengan disertai kepercayaan diri yang baik adalah sesuatu yang harus dikuasai sedari awal sebelum mereka menjadi tenaga kerja yang terampil di suatu hari nanti. Ketidakmampuan berkomunikasi dengan baik tentu saja akan mempersulit mereka dan akan mempengaruhi partisipasi aktif mereka, baik di lingkungan sekolah maupun ketika berinteraksi dengan warga masyarakat dalam kehidupan sehari-hari. Memiliki kemampuan Public Speaking yang baik akan mendukung sekaligus meningkatkan kepercayaan diri dan kemampuan komunikasi mereka, sehingga mereka mampu menyampaikan ide, gagasan atau pendapat dan sekaligus mempersuasi orang lain dengan cara dan Teknik yang sesuai dengan konteks dan kebutuhannya. Hasil pelatihan yang dilaksanakan pada hari Rabu, 30 Juli

2025 lalu dengan melibatkan 30 siswa SMP dan SMA di Kota Depok menunjukkan bahwa kepercayaan diri mereka untuk berani bicara di depan umum atau publik setelah mengikuti pelatihan. Testimoni yang mereka sampaikan secara bergantian mewakili siswa SMP dan SMA lainnya, menunjukkan bahwa mereka merasa beruntung dan bersyukur bisa hadir dalam pelatihan tersebut. Tips dan trik yang disampaikan selama pelatihan membuat mereka memiliki pengetahuan dan wawasan baru dalam mendorong dan membentuk kepercayaan diri mereka ketika harus berbicara di depan umum. Baik sebagai pribadi maupun sebagai siswa saat mewakili OSIS dalam sebuah kegiatan yang mereka ikuti, di dalam dan di luar sekolah.

Kata Kunci: *public speaking; kepercayaan diri; keberanian berbicara, siswa SMP dan SMA*

1. PENDAHULUAN (*Introduction*)

Komunikasi sebagai salah satu kebutuhan bagi setiap orang baik dalam lingkungan keluarga, bermasyarakat, dan pekerjaan. Untuk dapat berkomunikasi dengan orang lain, diperlukan bahasa sebagai mediana. Bahasa sebagai alat komunikasi memungkinkan dua individu atau lebih mengekspresikan berbagai ide, arti, perasaan dan pengalaman. Bahasa memegang peranan yang sangat penting dalam kehidupan. Di era global saat ini keterampilan berkomunikasi dalam bentuk public speaking atau yang lebih umum disebut dengan keterampilan berbicara di depan umum merupakan salah satu keterampilan yang penting dan harus dimiliki. Ketidakmampuan berkomunikasi yang baik dapat menyebabkan seseorang tidak percaya diri ketika ia tampil di depan umum. Bagi mereka yang memiliki rasa takut untuk berbicara di depan publik, akan muncul rasa panik yang sangat mengganggu pikiran. Saat sebelum mulai berbicara di depan publik, tubuh yang belum siap akan mulai menunjukkan tanda-tanda awal dari reaksi panik akibat tekanan harus tampil. Detak jantung menjadi semakin cepat, telapak tangan mulai berkeringat, saat berdiri kepala terasa pusing dan kedua kaki gemetar. Salah satu penyebab permasalahan tidak percaya diri berbicara di depan public adalah kurangnya latihan dan membiasakan berbicara di depan umum.

Public speaking diartikan sebagai komunikasi lisan berupa pidato, ceramah, presentasi, dan jenis berbicara di depan umum (orang banyak) lainnya. Public Speaking juga diartikan sebagai "pembicaraan publik" yang maksudnya berbicara di depan orang banyak juga. Berbicara di depan umum (public speaking skill) adalah kemampuan untuk berbicara di hadapan banyak orang, baik di ruang tertutup maupun di ruang terbuka.

Dari deskripsi di atas dapat disimpulkan bahwa kemampuan public speaking memiliki peranan yang sangat penting bagi setiap individu untuk menunjang kehidupan bermasyarakat. Begitupun para pemuda. Kemampuan public speaking juga merupakan hasil kreativitas yang dalam hal mengembangkannya memerlukan berbagai media sebagai sarana melatih dan meningkatkan kemampuan public speaking.

Di Indonesia, Sekolah Menengah Pertama (SMP) dan Sekolah Menengah Atas (SMA) adalah institusi Pendidikan yang keberadaannya ada di setiap kabupaten/kota bahkan desa. Siswa SMP maupun SMA adalah generasi penerus Indonesia yang pada dasarnya memiliki potensi sebagai cikal-bakal pemimpin bangsa ini di masa yang akan datang. Namun, sebagian besar dari para siswa ini umumnya memiliki keterbatasan kemampuan dalam melakukan komunikasi publik. Mereka juga belum memiliki rasa

percaya diri dalam hal berbicara di depan umum atau orang banyak. Sehingga mereka masih memiliki rasa takut, nervous, dan kurang bisa merangkai kata-kata atau kalimat yang sesuai pada saat mereka dituntut untuk dapat berbicara di depan publik.

Dengan pelatihan public speaking kepada para siswa SMP dan SMA, khususnya di Kabupaten/Kota Depok, Provinsi Jawa Barat ini diharapkan dapat membantu menumbuhkembangkan dan meningkatkan kemampuan mereka berbicara di depan umum. Harapannya mereka dapat menggunakan kemampuan tersebut baik di lingkungan sekolah maupun dalam kehidupan sosial bermasyarakat dan lingkungan di mana mereka tinggal.

Adapun tujuan dari pelatihan public speaking bagi siswa SMP dan SMA di Kota Depok ini, adalah sebagai berikut:

1. Meningkatkan pengetahuan tentang pentingnya kemampuan public speaking
2. Meningkatkan kemampuan dan teknik-teknik dalam public speaking
3. Meningkatkan pengetahuan tentang aplikasi pendukung public speaking
4. Memberikan pemahaman akan pentingnya penerapan public speaking dalam lingkungan sekolah maupun di kehidupan sosial bermasyarakat dan lingkungan di mana mereka tinggal.

Berdasarkan uraian di atas maka dipandang perlu untuk melakukan kegiatan pengabdian masyarakat di wilayah binaan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan (FIKK) Universitas Negeri Jakarta ini kepada para siswa SMP dan SMA di Kabupaten/Kota Depok dengan judul Pelatihan Public Speaking untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Berbicara di Depan Umum bagi Siswa SMP dan SMA di Kota Depok”.

2. TINJAUAN LITERATUR (*Literature Review*)

Secara etimologis, public speaking berasal dari kata public (umum) dan speaking (berbicara), yang berarti kegiatan menyampaikan informasi di hadapan orang banyak. Dalam konteks profesional dan pendidikan tinggi, pengertian public speaking tidak hanya merujuk pada kemampuan berbicara, tetapi juga mencakup teknik penyampaian, pengaturan komunikasi dua arah, serta strategi penyusunan pesan yang tepat sasaran.

Public speaking adalah seni dan keterampilan berkomunikasi secara lisan di hadapan audiens untuk menyampaikan ide, informasi, atau pesan tertentu dengan tujuan menginformasikan, menghibur, atau memengaruhi mereka. Keterampilan ini dapat dipelajari dan diasah melalui latihan, dan tujuannya bukan hanya tentang berbicara, tetapi juga membuat audiens paham, tertarik, dan terinspirasi. Public speaking adalah kemampuan komunikasi yang penting. Tidak hanya untuk karier, tapi juga kehidupan sehari-hari. Kamu akan mengalami momen di mana harus berbicara di depan umum. Misalnya, presentasi di depan kelas, memimpin rapat, presentasi di depan tim atau klien, dan lainnya. Dengan kemampuan public speaking yang baik, kamu bisa menyampaikan gagasan, ide, informasi atau hal lainnya dengan baik. Selain itu, kamu juga jadi lebih percaya diri, bisa memimpin orang lain, dan mempengaruhi orang lain. Menurut webster

third new international dictionary public speaking adalah seni ilmu pengetahuan tentang komunikasi lisan yang efektif dengan pendengar.

Sedangkan menurut Ys. Gunadi dalam Himpunan Istilah Komunikasi, public speaking adalah sebuah bentuk komunikasi yang dilakukan secara lisan tentang suatu hal atau topik di hadapan banyak orang dengan tujuan untuk mempengaruhi, mengubah opini, mengajar, mendidik, memberikan penjelasan serta memberikan informasi kepada masyarakat tertentu pada suatu tempat tertentu. Kata 'seni', 'efektif', 'mempengaruhi'.di mana ketika berbicara seni artinya perlu dilatih dan setiap orang pasti punya ciri dan seni yang berbeda. Sedangkan efektif artinya bisa dimengerti dan efisien. Sedangkan makna mempengaruhi artinya bisa menggiring opini pendengar untuk mengikuti persepsi kamu sebagai public speaker.

Sementara Bygate (1987) berpendapat bahwa dalam berbicara, kehadiran lawan bicara mengharuskan adanya dua kondisi, yaitu 1) kondisi timbal balik; dan 2) kondisi tekanan waktu (Paradewari,2017). Kondisi timbal balik mengacu pada ada lebih dari satu peserta dalam berbicara. Artinya pembicara harus menyesuaikan dengan apa yang menjadi topik pendengar dan pendengar harus berpartisipasi aktif dalam percakapan. Tekanan waktu mengacu pada kurangnya persiapan dalam pidato dadakan atau spontan (Asakereh, A. & Dehghannezhad, 2015). Selain itu, lingkungan yang menantang, merangsang, dan mendukung dapat mempengaruhi pembelajaran bahasa dan keterampilan berbicara dalam pembelajaran tertentu (Fraser, 2007).

3. METODE PELAKSANAAN (*Materials and Method*)

Kegiatan “Pelatihan Public Speaking untuk meningkatkan Keberanian Berbicara di Depan Umum untuk Siswa SMP dan SMA di Kota Depok” dapat terlaksana dengan baik berkat dukungan dari Kepala Sekolah SMP Islam Nurul Qur’an, Muhammad Mukarom, S.Pd.I yang bersedia menjadi Mitra Pengabdian Pada Masyarakat (P2M) yang diselenggarakan pada hari Rabu, 30 Juli 2025 lalu. Adapun peserta pelatihan ini adalah para siswa SMP Islam Nurul Qur’an Sukatani dan siswa SMA Islam Darussalam Leuwisanggung Kota Depok yang seluruhnya berjumlah 30 siswa. Pelatihan dimulai dari pukul 08.00 Wib dan berakhir pukul 12.00 Wib sebelum adzan Dzuhur berkumandang.

Metode pelatihan dilakukan secara tutorial atau oral dengan menggunakan slide PPT yang berisikan materi praktis tentang bagaimana meningkatkan kepercayaan diri berani berbicara di depan umum melalui pengembangan kemampuan public speaking. Para peserta diajarkan berbagai macam teori tentang public speaking beserta teknik dan tipsnya. Termasuk memberikan kesempatan kepada para siswa untuk berani mencoba secara langsung atau praktek public speaking di depan umum atau di depan peserta lainnya sekaligus diberi ulasan atau evaluasi atas sejumlah kesalahan yang dilakukan. Juga diberikan kesempatan sesi tanya jawab serta pandangan sejumlah peserta atas kegiatan pelatihan yang mereka ikuti di bagian akhir kegiatan pelatihan sebelum penyerahan sertifikat dan penutupan kegiatan pelatihan.



Gambar 1. Suasana Pelatihan Public Speaking (doc/Pribadi)



Gambar 2. Sejumlah peserta yang melakukan praktek Public Speaking (doc/Pribadi)

4. HASIL DAN PEMBAHASAN (*Results and Discussion*)

A. Hasil

Hasil pelatihan yang dilaksanakan pada hari Rabu, 30 Juli 2025 lalu dengan melibatkan 30 siswa SMP dan SMA di Kota Depok menunjukkan bahwa kepercayaan diri mereka untuk berani bicara di depan umum atau publik setelah mengikuti pelatihan. Testimoni yang mereka sampaikan secara bergantian mewakili siswa SMP dan SMA lainnya, menunjukkan bahwa mereka merasa beruntung dan bersyukur bisa hadir dalam pelatihan tersebut. Tips dan trik yang disampaikan selama pelatihan membuat mereka memiliki pengetahuan dan wawasan baru dalam mendorong dan membentuk kepercayaan diri mereka ketika harus berbicara di depan umum. Baik sebagai pribadi maupun sebagai siswa saat mewakili OSIS dalam sebuah kegiatan yang mereka ikuti, di dalam dan di luar sekolah.

B. Pembahasan

Hasil pelatihan public speaking bagi siswa SMP dan SMA di Kota Depok menunjukkan bahwa meski tidak mudah namun untuk memiliki kemampuan berbicara di depan umum bukan hanya dapat meningkatkan kepercayaan diri mereka, namun

sekaligus memudahkan mereka mampu menyampaikan gagasan, ide atau pemikiran mereka ketika berbicara di depan umum. Memiliki kemampuan public speaking yang baik adalah soft skill yang juga dapat menunjang prestasi para siswa SMP dan SMA baik di sekolah maupun di luar sekolah.

Berbicara di depan umum dapat dikuasai oleh para siswa SMP dan SMA di Kota Depok dengan mengetahui dan memahaminya secara teoritis dan berani melakukannya secara praktis atau berani mempraktekannya. Sebab, dengan kemampuan public speaking tersebut maka mereka pada dasarnya bisa melakukan persuasi kepada orang lain Ketika mereka, berbicara di depan umum (Salim & Joy, 2018). Saat pelatihan tersebut pada peserta pada dasarnya dibekali aspek penunjang kualitas tampilan atau Performance berbicara mereka di depan umum berupa sejumlah modalitas, seperti; isi bicara, suara dan intonasi, ekspresi wajah, pose kepala, gerakan tangan, dan postur tubuh. Sekaligus aspek evaluasi penampilan dari berbicara mereka di depan umum, khususnya memahami dengan baik aspek verbal dan non-verbal (L. M. Schreiber, G. D. Paul, 2012). Tips dan trik mengatasi kecemasan saat berbicara di depan umum adalah dengan memberikan tekanan tentang pentingnya untuk terus berlatih dan berlatih terus sebagai sebuah proses latihan keterampilan atau skills training (Hancock et al., 2010).



Gambar 3. Penyerahan Plakat ke Mitra dan Sertifikat kepada Peserta Pelatihan Public Speaking (doc/Pribadi)

5. KESIMPULAN (*Conclusions*)

Berdasarkan dari hasil testimoni atau pengakuan dari sejumlah peserta pelatihan public speaking baik dari siswa SMP maupun SMA, dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan kepercayaan diri para peserta untuk berani berbicara di depan umum setelah diberikan pelatihan tersebut. Bahkan, pihak sekolah yang dalam hal ini Kepala Sekolah SMP Islam Nurul Qur'an yang sangat mengapresiasi dan penuh rasa terima kasih atas dilakukannya kegiatan pelatihan public speaking, di mana bukan hanya berani menyampaikan sesuatu tetapi sekaligus memahami bagaimana sesuatu itu bisa disampaikan dengan baik di depan umum kedepannya. Jika dimungkinkan, pelatihan public speaking tersebut bisa dilakukan rutin setiap tahun dengan jangkauan peserta yang lebih banyak dan pihak sekolah yang dilibatkan juga lebih banyak. Sebab, kecerdasan

berkomunikasi para siswa akan meningkatkan kepercayaan diri para siswa di masa-masa yang akan datang.

6. DAFTAR PUSTAKA (*References*)

- Asakereh, A. & Dehghannezhad, M. (2015). Student Satisfaction With EFL Speaking Classes: Relating Speaking Self-Efficacy And Skills Achievement. *Issues in Educational Research*, 25(4), 345–363.
- Chen, L., Feng, G., Joe, J., Leong, C. W., Kitchen, C., & Lee, C. M. (2014). Towards Automated Assessment Of Public Speaking Skills Using Multimodal Cues. *ICMI 2014 - Proceedings of the 2014 International Conference on Multimodal Interaction*, 200–203. <https://doi.org/10.1145/2663204.2663265>
- Clarck, R. C. & Mayer, R. E. (2010). *E-learning and The Science of Instruction: Proven Guidelines for Consumers*. New York: John Wiley and Sons.
- Cunningham V, Lefkoe M, S. L. (2006). Eliminating Fears: An Intervention That Permanently Eliminates The Fear Of Public Speaking. *Clin Psychol Psychother.*, 13, 183–193.
- Maarif, Zainul. 2015. *Retorika Metode Komunikasi Publik*, Jakarta: Rajawali Pers.
- Pratiwi, dkk. 2016. “Pelatihan Public Speaking Sekaa Teruna Satya Dharma KertiBanjar Kaja Desa Sesetan”. Laporan Akhir Pengabdian Kepada Masyarakat. Universitas Udayana.
- Paechter, M., Maier, B., Macher. D. (2007). Students“ Expectations of, and Experiences In E-learning: Their relation to learning achievements and course satisfaction. *Computer & Education*, Vol 54(1), pp. 222-229.
- Ruslan, Rosady, 2006. *Penelitian Public Relations dan Komunikasi*, Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Sife, A. S., Lwoga, E. T. & Sanga, C. (2007). New Technologis for Teaching and Learning: Challenges for Higher Learning Instructions in Developing Countries. *International Journal of Education and Development using ICT*, Vol 3 (2).
- S Adha, Kholifatul. 2014. *Panduan Mudah Public Speaking*. Yogyakarta : Penerbit Notebook.
- Sukadi, G. 1993. *Public Speaking*, Jakarta : PT Grasindo
- Suryana. 2016. *Ekonomi Kreatif, Ekonomi Baru: mengubah Ide dab Menciptakan Peluang*. Bandung: Salemba E