

UPAYA PENINGKATAN KEMAMPUAN BERBICARA DI DEPAN UMUM ANGGOTA PENGURUS ANAK CABANG FATAYAT KECAMATAN SADANG KABUPATEN KEBUMEN MELALUI PELATIHAN *PUBLIC SPEAKING*

Syifa Hamama, Febriany, Restu Adi Saputra, Rizki Nurfadillah

Institut Agama Islam Nahdlatul Ulama Kebumen

chipamedia@gmail.com

Abstract. Communication skills in the form of public speaking or commonly referred to a public speaking skills are skills that must be possessed by members of society. This is important because with good public speaking skills, they will be able to convey ideas, concepts, and information effectively. The problem is that many members of the Fatayat Sub-Branch Management of Sadang Village, Sadang District feel less or even unable to speak in public because they lack confidence, do not master the material, or do not understand how to do it. That is why Public Speaking training activities are held. This is expected to improve their skills. This activity is carried out in two stages, namely content delivery and practice. Based on the evaluation, the results obtained are very significant. With this activity, it is hoped that it can help develop and improve the ability and creativity in public speaking which can later be useful for members in social life in society and the work environment.

Keyword: Public speaking, communication, training

Abstrak. Keterampilan berkomunikasi dalam bentuk public speaking atau pada umumnya disebut dengan keterampilan berbicara didepan umum menjadi skill yang harus dimiliki oleh anggota masyarakat. Hal ini penting karena dengan kemampuan public speaking yang baik, akan bisa menyampaikan gagasan, ide, dan informasi secara efektif. Permasalahannya banyak anggota dari Pengurus Anak Cabang Fatayat Desa Sadang Kecamatan Sadang yang merasa kurang bahkan tidak mampu berbicara di depan umum karena kurang percaya diri, tidak menguasai materi, atau tidak paham bagaimana melakukannya. Itulah sebabnya kegiatan pelatihan Public Speaking diadakan. Hal ini diharapkan dapat meningkatkan keterampilan mereka. Kegiatan ini dilakukan dalam dua tahap, yaitu pengiriman konten dan praktek. Berdasarkan evaluasi, hasil yang diperoleh sangat signifikan. Dengan kegiatan ini diharapkan dapat membantu menumbuh kembangkan dan meningkatkan kemampuan dan kreativitas dalam berbicara di depan umum yang nantinya dapat berguna bagi para anggota dalam kehidupan sosial bermasyarakat dan lingkungan pekerjaan.

Kata Kunci: *Public speaking*, komunikasi, Pelatihan

Berkomunikasi menjadi satu hal fitrah yang dimiliki manusia sebagai makhluk sosial yang berinteraksi satu dengan yang lainnya dalam rangka memenuhi kebutuhannya. Berkomunikasi perlu dilakukan untuk bisa saling bekerjasama dalam masyarakat untuk mencapai tujuan bersama baik secara individu, orang lain, kelompok, dan juga lingkungan masyarakat. Berkomunikasi juga dibutuhkan untuk bisa menyampaikan ide dan gagasan kepada audiens komunikasi kita. Keahlian berbicara didepan namun juga memerlukan keahlian sehingga pesan yang disampaikan bisa dipahami secara tepat oleh lawan bicara/audiens. Keterampilan untuk berbicara didepan umum penting dipelajari. Banyak orang-orang yang menduduki posisi penting di pemerintahan maupun di perusahaan dan masyarakat adalah seorang pembicara yang handal.

Public speaking merupakan kegiatan berbicara didepan umum, atau biasa disebut dengan seni berbicara didepan umum, istilah public speaking berawal dari ahli retorika yang mengartikan sama yaitu seni (keahlian) berbicara atau berpidato yang sudah berkembang sejak berabad-abad sebelum masehi (Helena, 2008). Public speaking dapat juga diartikan sebagai komunikasi lisan berupa pidato, ceramah, presentasi, dan jenis berbicara di depan umum (orang banyak) lainnya seperti MC acara, presenter, dan penyiar. Berkomunikasi secara verbal dan nonverbal dapat dilakukan oleh siapa saja, namun berkomunikasi di depan audiens memerlukan ilmu khusus (Mulyana, 2019; Wakhyudi, 2019). Ketidakmampuan yang dimiliki dalam berkomunikasi dapat menyebabkan seseorang tidak percaya diri ketika ia diminta untuk tampil didepan umum. Bagi sebagian orang berbicara didepan umum menjadi sebuah momok yang menakutkan. Rasa panic, dada berdebar dan jantung yang berdegup kencang mengakibatkan konsentrasi pecah sehingga proses komunikasi tidak berjalan dengan lancar. Hal ini tentunya akan sangat mengganggu. Salah satu penyebabnya adalah kurangnya latihan dan membiasakan diri berbicara di depan umum. Hasil penelitian yang dilakukan oleh The people's Almanack Book of Lists, beberapa waktu yang lalu. Penelitian tentang perasaan takut dilakukan terhadap 3000 orang Amerika. Dan yang paling mengesankan dari hasil survey itu adalah bahwa yang paling tinggi yaitu mencapai 41% ternyata bahwa yang paling ditakuti oleh orang Amerika adalah ketika ia berbicara di depan umum atau kelompok.

Hal yang umum bahwa seseorang pasti merasa tidak percaya diri untuk berbicara didepan umum. Akibatnya muncul suatu persepsi bahwa untuk mejadi seorang public speaker yang baik haruslah memiliki kemampuan mendasar public speaking. Ada banyak hal yang mempengaruhi kondisi tersebut diantaranya karena kurangnya penguasaan materi yang dibawakan, status dari narasumber, penampilan yang kurang menarik, atau latar belakang dari calon pendengar yang akan menyebabkan rasa gugup, tidak percaya diri dan depresi. Sangat perlu diingat, kemampuan melakukan public speaking dapat datang dari bakat alami yang di peroleh sejak lahir, namun ada didapat dari latihan. Bayangkanlah sebuah dunia yang semakin kompleks akhir-akhir ini dihiasi dengan derasnya arus informasi. Semua orang ingin berbicara menyampaikan ide dan pendapatnya kepada orang lain. Karena sitiap orang ingin idenya dipahami, diikuti, dan dilaksanakan oleh orang lain. Dari deskripsi di atas dapat disimpulkan bahwa kemampuan public speaking memiliki peranan

yang sangat penting bagi setiap individu untuk menunjang kehidupan bermasyarakat

Banyak faktor yang menyebabkan seseorang takut berbicara di depan umum. Pada masyarakat yang menganut budaya “suara wanita tidak dianggap” sering kali tradisi ini berpengaruh terhadap kemampuan wanita berbicara di depan umum. Wanita menjadi segan dan takut berbicara di depan umum karena tidak terbiasa (Stewart & Tassie, 2011). Oleh karena itu, latihan dan keterampilan PUBLIC SPEAKING menjadi satu hal yang penting bagi anggota PAC Fatayat Kecamatan Sadang, sebuah organisasi masyarakat keagamaan islam yang beranggotaakan perempuan. Berbagai kegiatan PAC Fatayat Kecamatan Sadang menuntut para anggotanya untuk bisa memiliki kemampuan public speaking yang baik.

METODE

Pengabdian Masyarakat dalam Kegiatan Pelatihan Public Speaking Sebagai Upaya Peningkatan Kemampuan Berbicara Di Depan Umum Pengurus Anak Cabang Fatayat Kecamatan Sadang Kabupaten Kebumen ini dilakukan melalui pemaparan materi secara langsung bagi Anggota Pengurus Anak Cabang Fatayat Kecamatan Sadang Kabupaten Kebumen sebagai peserta kegiatan.

Adapun manfaat dari kegiatan pelatihan yang dilaksanakan tersebut adalah sebagai berikut:

1. Meningkatkan pengetahuan tentang PUBLIC SPEAKING
2. Meningkatkan pemahaman manfaat dari pelatihan public speaking
3. Mengoptimalkan ketrampilan pulik speaking di kalangan generasi muda umumnya dari Anggota Pengurus Anak Cabang Fatayat Kecamatan Sadang pada khususnya.

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini dilaksanakan selama satu hari pada hari Minggu, 13 Maret 2022 di Balai Korwil Disdikpora Kecamatan Sadang. Adapun Materi yang diberikan dalam pelatihan tersebut diantaranya berupa pengenalan public speaking, bagaimana menumbuhkan rasa percaya diri didepan umum hingga pelatihan berbicara didepan umum. Para peserta juga diberikan motivasi dan semangat melalui diskusi aktif dan praktek.

Adapun metode pelaksanaan yang diterapkan di dalam kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini adalah sebagai berikut :

1. Kriteria Peserta yang akan diundang
2. Mengundang para Peserta Pelatihan

3. Membangun pemahaman tentang PUBLIC SPEAKING dan bagaimana kendala dan hambatan dalam membangun percaya diri.
4. Memotivasi peningkatan ketrampilan public speaking generasi muda dan membangun percaya diri dilanjutkan dengan praktek bagaimana berbicara di depan umum.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, pelaksana pengabdian memberikan pemaparan materi tentang pelatihan public speaking sebagai upaya peningkatan kemampuan berbicara di depan umum anggota Pengurus Anak Cabang Fatayat Kecamatan Sadang Kabupaten Kebumen. Pelaksanaan pelatihan sendiri dibagi menjadi dua session dimana sesi pertama, peserta diberikan pemahaman mengenai public speaking. Pembicara memberikan materi mengenai bagaimana strategi untuk bisa menjadi seorang public speaker yang baik. Peserta juga diberikan materi mengenai hambatan dan kendala dalam berbicara didepan umum.

Sesi pertama, peserta diberikan materi mengenai bagaimana mengurangi rasa tidak percaya diri dalam berbicara didepan umum. Rasa tidak percaya diri ditandai dengan adanya kelemahan-kelemahan yang ada dalam diri individu dan menghambat dalam pencapaian tujuan hidup. Purnawan (2009) mendeteksi sejumlah penyebab kurang percaya diri, diantaranya pengaruh lingkungan, sering diremehkan dan dikucilkan oleh teman sejawat, pola asuh orang tua yang sering melarang dan membatasi kegiatan anak, orang tua yang selalu memarahi kesalahan anak, tetapi tidak pernah memberi penghargaan apabila anak melakukan hal yang positif, kurang kasih sayang, penghargaan atau pujian dari keluarga, trauma kegagalan dimasa lalu, trauma dipermalukan atau dihina di depan umum,,merasa diri tidak berharga lagi karena pernah dilecehkan secara seksual, merasa bentuk fisik tidak sempurna (Ifdil, I., Denich, A. U., & Ilyas, A., 2017; Denich, A. U., & Ifdil, I., 2015), dan merasa berpendidikan rendah. Senada dengan pendapat di atas, Hakim (2002) juga mengungkapkan bahwa kelemahan yang ada pada diri seseorang, seringkali pula menjadi penyebab timbul atau hilangnya rasa percaya diri. Misalnya, penampilan yang buruk, cacat fisik, dan latar pendidikan yang rendah.

Berbicara didepan umum bisa menjadi momok yang sangat menakutkan bagi sebagian orang. Terdapat beberapa kendala dalam berbicara didepan umum. Hambatan yang biasanya menjadi kendala diantaranya:

1. Tipe Kelinci
Persoalan diri sendiri yang harus dirubah adalah bersikap seperti kelinci yaitu menolak kesempatan untuk tampil. Kelinci akan lari sebelum

berhadapan dengan musuhnya. Jika sikap ini tidak segera dirubah maka perasaan tidak berani akan selalu mejadi dalih untuk menghindar berbicara didepan umum.

2. Belum terbiasa

Jika rasa takut sudah bisa teratasi, masalah berikutnya membiasakan diri untuk tampil didepan umum. Karena dengan sering tampil didepan umum, akan membebaskan diri dari rasa takut yang biasanya muncul akan perlahan menghilang.

3. Kurang persiapan

Secakap apapun pembicara, apalagi seorang pemula jika kurang persiapan maka dapat dipastikan penampilannya akan kurang optimal. Oleh karena pembicara perlu mempersiapkan diri dengan baik.

4. Kondisi tidak sehat

Seorang pembicara harus menjaga kesehatannya baik jasmani maupun rohani. Makan yang cukup, istirahat, tidur dan berolahraga secara teratur menjadi salah satu hal yang perlu diperhatikan bagi pembicara.

5. Motivasi tidak kuat.

Tanpa motivasi yang kuat, seorang pembicara yang sering tampil bagaikan anak domba yang diseret ke kandangnya. Asal saja melaksanakan tugas. Tidak peduli apakah tugas tersebut terlaksana dengan baik atau tidak. Seorang pembicara perlu memiliki motivasi yang kuat. Pembicara yang memiliki motivasi yang kuat pada umumnya akan melaksanaka tugas dengan sungguh-sungguh dan tidak putus asa apabila gagal.

A. Membangun Rasa Percaya Diri Berbicara di Depan Umum

Peserta pelatihan diberikan materi mengenai langkah-langkah apa saja yang bisa dilakukan untuk mebangun rasa percaya diri. Beberapa langkah yang dilakukan untuk melatih rasa percaya diri diantaranya sebagai berikut:

1. Berbicara didepan cermin

Langkah awal untuk melatih cara berkomunikasi dengan orang lain adalah bicara sendiri. Melatih *self-talk* atau berbicara sendiri bisa membantu meningkatkan rasa percaya dirimu, Sisters. Berdirilah di depan cermin dan perhatikan mimik wajahmu sendiri. Mulailah berbicara dengan jelas dan jangan terburu-buru. Anggaphlah peserta sedang berbicara dengan teman sendiri. Hal ini dapat membantu mengetahui alasan dibalik ketakutanmu terhadap orang lain. Misalnya, peserta tidak percaya diri saat berbicara dengan orang lain karena merasa penampilanmu tidak menarik. Disini peserta bisa memperhatikan bagian mana yang dirasa kurang menarik, lalu memperbaikinya. Sedangkan jika

peserta takut berbicara karena omongan kurang jelas, peserta bisa memperbaikinya mulai sekarang. Jadi, peserta bisa tahu dimana letak kesalahannya dan menemukan solusinya.

2. Jangan takut salah

Peserta mungkin merasa minder untuk bicara dengan orang lain karena takut salah. Peserta juga takut bahwa semua yang peserta sampaikan nanti akan dikritik habis-habisan dan membuat nyali peserta ciut. Kunci penting untuk melatih cara berkomunikasi yang penuh percaya diri adalah jangan pernah takut salah. Ingat, pembawa acara profesional pun pasti pernah mengalami salah bicara, jadi wajar saja jika nantinya peserta keceplosan salah ucap di sela-sela pembicaraan. Yang terpenting, sampaikan omongan peserta dengan baik dan jelas. Jika nantinya peserta salah bicara atau memicu perbedaan pendapat, segeralah minta maaf dan diskusikan dengan baik. Ketika peserta sudah berani berbicara tanpa takut salah, ini artinya cara berkomunikasi peserta sudah membaik dari sebelumnya.

3. Perbanyak melatih berbicara kepada teman

John Grindrod, seorang penulis *Concretopia: A Journey Around the Rebuilding of Post-War Britain*, mengungkapkan bahwa tingkat kepercayaan diri seseorang dibentuk oleh lingkungan. Jika peserta berada di tengah-tengah orang yang jarang bersuara, maka bisa jadi peserta akan terbawa untuk ikut diam terus-menerus. Mintalah bantuan teman terdekat peserta untuk berlatih cara berkomunikasi yang baik. Duduklah berhadapan dengan teman peserta, lalu bicarakan hal apapun. Setelah itu, mintalah teman peserta untuk mengoreksi apa yang kurang, misalnya cara bicara yang terlalu cepat, kurang jelas, atau terlalu ngalor-ngidul. Selanjutnya, cobalah keluar dari zona nyaman dan berbaur dengan teman-teman yang aktif berbicara. Mau tidak mau, peserta akan dipaksa untuk menimpali pembicaraan. Secara tidak langsung, hal ini akan melatih cara berkomunikasi dan bikin peserta lebih percaya diri.

4. Bersikap tenang dan yakin pasti bisa

Wajar saja kalau peserta masih merasa gugup atau takut untuk memulai pembicaraan. Untuk mengatasinya, cobalah atur napas peserta pelan-pelan dan tetapkan tenang. Bersikap tenang ternyata bisa membantu meningkatkan kepercayaan diri peserta, lho! Memang tidak mudah, tapi bagaimanapun caranya, yakinkan bahwa peserta bisa untuk berkomunikasi dengan orang lain penuh percaya diri. Anggaplah setiap lawan bicara sebagai teman, saudara kandung, atau orang yang sering peserta ajak ngobrol. Lama-kelamaan, cara berkomunikasi peserta akan terlatih dan lancar dengan sendirinya. Jangan takut mencoba dan buktikan bahwa peserta bisa berkomunikasi dengan percaya diri di hadapan orang lain.

b. Menjadi seorang Publik Speaker yang baik

Pada saat menjadi seorang pembicara, ada beberapa saran yang diberikan pada saat pelatihan. Hal pertama yang perlu dilakukan adalah:

1. Jangan terpaku pada pokok bahasan yang akan dibawakan atau arahan yang disusun. Berbicaralah dengan hati, Karena berbicara dengan hati akan jauh lebih nyaman dibandingkan harus berbicara dengan penuh konsentrasi dan memperhatikan gaya berbahasa. Apalagi jika membaca teks. Hal juga akan berdampak pada kenyamanan pendengar yang lebih nyaman mendengarkan ketika si pembicara berbicara dalam kondisi bebas dan tidak dipaksakan. Untuk itu pembicara disarankan untuk memahami garis besar pokok bahasan yang akan dibawakan.
2. Kuasai tatapan mata audiens (eye contact). Ketika berbicara di depan umum, ada baiknya jangan hanya memandangi di satu sisi saja. Usahakan mata anda menyapu ke berbagai arah untuk mengetahui intensitas ketertarikan audiens. Apabila anda menangkap sinyal kebosanan dari audiens, anda bisa menekankan pandangan anda kepada dirinya. Lebih baik lagi jika Bahasa tubuh anda mengarah kepadanya sehingga pendengar merasa diperhatikan. Ada baiknya juga pembicara menyiapkan humor sederhana.
3. Gunakan intonasi suara yang dinamis. Terkadang ada pembicara didepan audiens menggunakan nada datar tanpa ekspresi. Padahal suara atau nada datar tidak berirama membuat pendengar menjadi bosan dan mengantuk. Suara yang tinggi juga dapat mengganggu. Untuk itu dinamisakan dan kendalikan suara anda pada titik nyaman ketika anda berbicara. Intonasi yang dipaksakan akan membuat pembicara dan pendengar tidak nyaman.
4. Gunakan Bahasa tubuh. Bahasa tubuh membantu menangkap maksud dan tujuan dari pembicaraan. Hal ini didasari pada sebagian besar orang mendengarkan lebih banyak menggunakan mata dibandingkan dengan telinganya. Untuk itu perbaiki Bahasa tubuh anda.
5. Perluas pengetahuan. Untuk mejadi seorang public speaker yang baik tidak hanya membutuhkan keterampilan berbicara yang baik namun juga wawasan yang luas. Kebanyakan orang tertarik untuk berbicara pada hal- hal yang mereka rasakan menarik dan menyenangkan hati. Artinya sebagai seorang pembicara harus memiliki pengetahuan yang luas agar pembicaraannya terdengar menarik.

Di sesi ke- 2, peserta diberikan kesempatan untuk bisa berlatih dan mencoba untuk bisa berbicara didepan public. Selain diskusi dan Tanya jawab, peserta yang ingin menjawab pertanyaan, selain mengangkat tangan, mereka juga

diminta untuk maju ke depan. Ini dimaksudkan agar mereka terlatih dan berani berbicara di depan umum. Peserta yang tidak terlatih berbicara di depan umum, biasanya merasa gugup dan grogi. Rasa gugup tersebut yang membuat suara seseorang menjadi lemah dan gagap.

DAFTAR PUSTAKA

Hakim, T. (2002). *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*. Jakarta: Puspa Swara Helena,

O.(2008).*Public Speaking*.Jakarta:Macana JayaCemerlang.

Ifdil, I., Denich, A. U., & Ilyas, A. (2017). *Hubungan Body Image dengan Kepercayaan Diri Remaja Putri*. Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling, 2(3), 107-113.

Mulyana, D. (2019). *Ilmu Komunikasi Suatu Pengantar*. Bandung: Remaja Rosda Karya.

Stewart, F., & Tassie, K. (2011). *Changing the Atmos'fear' in the Public Speaking Classroom*. International Journal of Humanities and Social Science, 1(7).