

Peningkatan Keterampilan *Public Speaking* melalui teknik *Prepare, Practice dan Perform*

Teguh Kasprabowo¹, Sugeng Purwanto², Katharina Rustipa³
Sastra Inggris, Fakultas Hukum dan Bahasa, Universitas Stikubank
Email: teguhkas@edu.unicbank.ac.id, sugeng_purwanto@edu.unisbank.ac.id,
katrin@edu.unisbank.ac.id

Abstract

Public speaking is still a problem for most people. Lack of self-confidence is usually a major factor for those who experience stage fright. Self-confidence that are often misunderstood as innate can actually be treated with certain techniques. In this training, the basic techniques of prepare, practice and perform are simple techniques that are often forgotten by some people. They think that Public Speaking is just performing in front of an audience without sufficient preparation and practice. This national scale training invites the participants to go through certain stages before actually performing in front of an audience. In the preparation stage, participants are trained to understand the basics of public speaking, get to know the audience, and the atmosphere of rhetoric. In the practice stage, participants are trained to use verbal and non-verbal language. Finally, in the performance section, participants are asked to evaluate and evaluate themselves.

Keywords: Public Speaking, stage fright, training

Abstrak

Berbicara di depan umum masih merupakan momok bagi Sebagian besar orang. Rasa kurang percaya diri biasanya menjadi faktor utama bagi mereka yang mengalami demam panggung. Masalah kepercayaan diri yang sering disalah mengerti sebagai bawaan lahir sebenarnya bisa ditangani dengan teknik-teknik tertentu. Dalam pelatihan ini teknik dasar *prepare* (persiapan), *practice* (latihan) dan *perform* (tampil) merupakan teknik sederhana yang sering dilupakan oleh sebagian orang. Mereka menganggap bahwa *Public Speaking* sekadar tampil di depan audiens tanpa adanya persiapan dan latihan yang cukup. Pelatihan berskala nasional ini mengajak para peserta untuk melalui tahap demi tahap tertentu sebelum benar-benar tampil di depan audiens. Dalam tahap *prepare* (persiapan) peserta dilatih memahami dasar-dasar public speaking, mengenal audiens, dan suasana *rhetoric*. Dalam tahap *practice* (latihan) peserta dilatih menggunakan Bahasa *verbal* dan *non-verbal*. Terakhir di bagian *perform* (tampil) peserta diminta melakukan penilaian dan evaluasi terhadap diri sendiri.

Keywords: Public Speaking, demam panggung, pelatihan

PENDAHULUAN

Pada dasarnya *Public Speaking* merupakan satu bagian dari komunikasi. Komunikasi secara sederhana dapat didefinisikan sebagai proses mengirim dan menerima pesan verbal dan non verbal agar tercapai pemahaman yang sama (Sellnow, 2005). Pesan adalah sinyal yang dikirim seseorang (pengirim) yang diinterpretasikan oleh orang lain (penerima). Komunikasi akan

disebut berhasil apabila pengirim dan penerima sama-sama memahami pesan tersebut. Pesan verbal berupa bahasa yang diucapkan dan pesan non-verbal berupa ekspresi wajah, gerak tangan, gerak tubuh dan juga pandangan mata.

Menurut Littlejohn (1987) yang dikutip Sellnow (2005) ragam komunikasi antara lain intrapersonal, impersonal, interpersonal, kelompok kecil dan public. Komunikasi intrapersonal adalah komunikasi dengan diri sendiri, misalnya saat berpikir. Komunikasi impersonal adalah komunikasi mengenai hal-hal yang umum, misalnya anda menyapa seseorang yang tidak anda kenal sebelumnya. Sementara komunikasi interpersonal adalah komunikasi seseorang dengan seseorang lain yang sudah lebih dekat dan saling memahami hal yang tengah dibicarakan. Komunikasi kelompok kecil biasanya memiliki tujuan membahas persoalan tertentu atau mengerjakan dan menyelesaikan tugas tertentu.

Public Speaking adalah proses menyampaikan pesan kepada audiens dengan bahasa yang teratur, suara yang juga diatur, mimik wajah, gerak tubuh dan kepercayaan diri agar pesan tersebut sampai kepada audiens. Public Speaking sangatlah penting untuk dikuasai karena pertama, public speaking memberi kesempatan seseorang untuk berpartisipasi dalam proses demokrasi. Kedua, public speaking memberi kesempatan seseorang untuk menyampaikan ide dan informasi kepada audiens. Ketiga, public speaking membuka kesempatan dalam berkariyer dan membantu menempa diri agar semakin terampil berpikir. (Sellnow 2005)

Namun demikian, Public Speaking masih menjadi momok bagi sebagian besar orang. Istilah *stage fright* atau demam panggung adalah keadaan dimana seseorang mengalami rasa takut yang luar biasa ketika tampil di depan audiens. Keadaan seperti ini bisa terjadi saat harus berhadapan dengan audiens dalam jumlah kecil maupun dalam skala besar. Bahkan bagi sebagian orang, berbicara di depan umum secara daring tanpa harus berhadapan langsung dengan audiens di lokasi yang sama tetap menimbulkan dampak yang serupa.

Banyak yang berpendapat bahwa demam panggung tidak bisa diatasi karena memang bawaan lahir. Pendapat itu tidak sepenuhnya benar. Ada kalanya memang seseorang mengalami hal tersebut sejak kecil sehingga terkesan bahwa orang tersebut memang memilikinya sejak lahir. Akan tetapi banyak sumber tidak ada yang mengatakan bahwa faktor bawaan lahir mengakibatkan demam panggung. Sebenarnya demam panggung dalam istilah medis dikenal sebagai kecemasan sosial (*anxiety disorder*).

Kecemasan sosial ini bisa disebabkan oleh berbagai faktor antara lain rasa tidak percaya terhadap diri sendiri, kurang istirahat, menyangkal rasa cemas, tidak makan, menghindari interaksi sosial, terlalu banyak konsumsi kafein, terlalu banyak melihat sosial media, terlalu banyak membaca berita buruk, rasa bersalah atau malu terhadap sesuatu, trauma kejadian masa lalu, termasuk perundungan (<https://www.kompas.com/sains/read/2020/11/20/120500923/mengenal-demam-panggung--gejala-penyebab-dan-cara-mencegahnya?page=all>)

Lebih khusus lagi, jenis kecemasan ini dikategorikan ke dalam Public Speaking Anxiety (PSA) atau kecemasan dalam public speaking. Beberapa studi yang dikutip oleh Bodie (2010) menyatakan hal-hal yang kurang lebih beberapa hal sama seperti yang disebutkan di atas. PSA bisa timbul karena jantung berdebar, cara pandang negative pada diri sendiri, terlalu membayangkan hasil yang buruk, persiapan yang kurang, dan lain sebagainya. Lebih jauh lagi jika hal ini dibiarkan maka seseorang semakin ingin menghindar dari public speaking.

Ditilik dari faktor-faktor penyebab, maka jelas bahwa sebenarnya kecemasan sosial bisa diatasi. Dengan berlatih dan menguasai teknik-teknik tertentu dalam mengatasi kecemasan sosial, seseorang akan bisa lebih percaya diri dalam berbicara di depan umum. Fauzian &

Utomo (2021) menyatakan bahwa melalui pelatihan yang efektif dapat mengurangi kurangpercayaan diri dalam public speaking.

Pelatihan Public Speaking dalam kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) ini akan fokus kepada 3 (tiga) hal utama dalam pelatihan yang efektif yaitu prepare (persiapan), practice (latihan) dan perform (tampil). Dengan 3 hal utama tersebut, diharapkan peserta pelatihan akan dapat meningkatkan performa mereka saat berbicara di depan publik. Tujuan akhir dari pelatihan ini adalah membantu peserta untuk menjadi pembicara yang efektif. Ciri-ciri pembicara yang efektif antara lain:

1. Pembicara yang efektif adalah yang menyampaikan pesan sesuai kebutuhan audiens. Konten yang disampaikan harus sesuai dengan tujuan seseorang yang ingin menyampaikan pesan. Pesan tersebut terorganisasi dengan baik dan diikuti bukti-bukti yang kuat untuk mendukung gagasan.
2. Pembicara yang efektif adalah yang terstruktur. Struktur pidato yang baik akan membantu audiens untuk menemukan gagasan pokok pembicara.
3. Pembicara yang efektif adalah yang menyampaikana pesan secara ekspresif. Artinya Bahasa verbal dan non-verbal digunakan secara berimbang. Topik disampaikan secara ekspresif sehingga audiens dapat mendengar dengan baik, mengingat, memahami dan bertindak sesuai harapan pembicara.

Dalam pelatihan ini peserta akan mempelajari langkah-langkah utama terutama dalam hal persiapan. Langkah-langkah itu antara lain:

1. Memahami Public Speaking apprehension dan cara mengatasinya.
2. Memahami Situasi retorik yang menggabungkan tujuan, audiens dan situasi saat pidato.
3. Memahami dan melakukan langkah persiapan yang terdiri dari:
 - a. Menentukan tujuan yang sesuai dengan suasana retorik apakah memberi informasi, menghibur atau mangajak/ 3ersuasive
 - b. Memahami audiens
 - c. Mengumpulkan informasi yang dibutuhkan
 - d. Menyusun outline secara terstruktur
 - e. Menentukan alat bantu presentasi
4. Memahami dan melakukan Latihan
 - a. Mengingat naskah atau garis besarnya
 - b. Melatih pelafalan
 - c. Melatih Bahasa tubuh
 - d. Melatih tanya jawab
5. Melakukan praktek dan evaluasi
 - a. Menyampaikan gagasan didepan publik secara verbal
 - b. Menggunakan Bahasa tubuh yang sesuai
 - c. Melakukan evaluasi kekuatan dan kekurangan.

Dalam pelatihan ini peserta diberi kebebasan untuk memilih topik yang disampaikan. Tim PKM menyediakan pilihan topik apabila peserta mengalami kesu

METODE PELAKSANAAN

a. Tempat dan Waktu Pelaksanaan

Program PKM ini dilaksanakan secara daring. Unit Kegiatan mahasiswa English Conversation Club (ECC) sebagai pelaksana utama mengundang Tim PKM Universitas

Stikubank Semarang sebagai nara sumber. Selaku nara sumber Tim PKM melakukan koordinasi dengan ECC, mempersiapkan materi, dan melakukan pelatihan secara daring dalam skala nasional pada 9 Oktober 2021. Dihadiri 643 peserta dari berbagai wilayah di Indonesia, pelatihan ini dapat berjalan dengan baik.



Gambar 1. Tim PKM melakukan koordinasi bersama Dekan dan Kaprodi Sastra Inggris Unisbank

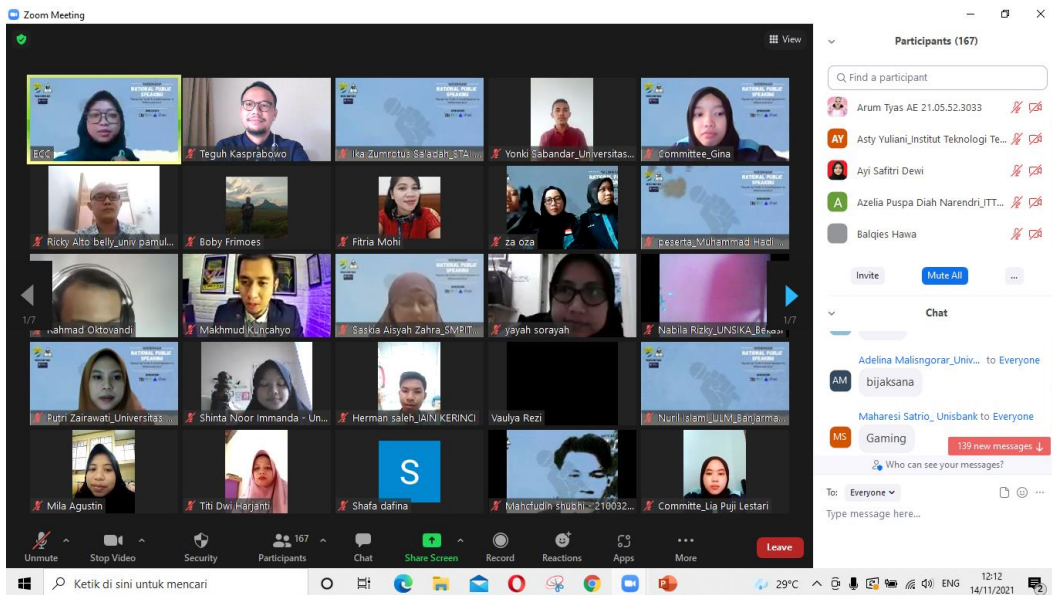
b. Pelaksanaan

Pelaksanaan PKM dilakukan secara Daring dengan menggunakan Zoom Meeting. UKM ECC mendapatkan fasilitas Zoom dengan kapasitaas 1000 (seribu) peserta sehingga memungkinkan untuk mengundang peserta dari berbagai pelosok nusantara.



Gambar 2. Nara Sumber dari Tim PKM dipandu Moderator dari UKM ECC

Pelaksanaan berjalan lancar dengan diawali dengan acara pembukaan dan doa bersama. Selanjutnya para narasumber dari tim PKM dipandu oleh moderator dari UKM ECC memaparkan materi pelatihan mengenai teknik 3 P atau Prepare, Practice, Perform.



Gambar 3. Peserta Pelatihan Mengikuti dengan Antusias



Gambar 4. Paparan dari TIM PKM

Materi yang dipaparkan mencakup:

1. Dasar-dasar Public Speaking
2. Meningkatkan kepercayaan diri melalui mekanisme persiapan public speaking yang efektif

Kedua Materi utama tersebut di bagi menjadi beberapa sub bagian seperti di bawah ini:

1. Dasar-dasar Public Speaking
 - a. Pengertian Public Speaking

- b. Manfaat Public Speaking
 - c. Komunikasi dan arti penting Komunikasi
 - d. Etika Public Speaking
 - e. Situasi retorik
 - f. Public Speaking yang efektif
2. Meningkatkan kepercayaan diri melalui mekanisme persiapan public speaking yang efektif
 - a. Memahami Public Speaking Apprehension (PSA)
 - b. Mengatasi PSA
 - c. Teknik 3 P (Prepare, Practice dan Perform)
 - d. Penerapan teknik 3 P

Setelah pemaparan, peserta mendapat kesempatan untuk melakukan tanya jawab mengenai berbagai hal tentang Public Speaking. Peserta juga mendapat kesempatan untuk melakukan presentasi sederhana di depan peserta lain yang tentunya masih dilakukan secara daring.

c. Hasil Pelatihan

Pelatihan ini memberikan bekal kepada peserta untuk meningkatkan pemahaman terhadap Public Speaking mulai dari Pengertian Public Speaking, Manfaat Public Speaking, Komunikasi dan arti penting Komunikasi, Etika Public Speaking, Situasi retorik dan Public Speaking yang efektif. Dengan dasar-dasar tersebut peserta diharapkan tidak hanya mempelajari Public Speaking secara praktis sehingga tidak memiliki landasan yang kuat mengenai seluk beluk public speaking.

Selain itu, peserta juga mendapatkan pelatihan praktis berupa teknik 3 P (prepare, Practice dan Perform) yang memungkinkan mereka untuk mempraktekan secara langsung teknik tersebut dalam rangka meningkatkan kepercayaan diri. Dengan demikian peserta mampu melakukan Public Speaking secara efektif. Tokok ukur keberhasilan pelatihan ini adalah kemampuan peserta untuk berkomunikasi di depan publik dengan segala hal yang telah dipersiapkan sebelumnya secara terstruktur dan selanjutnya disampaikan secara ekspresif di depan publik.

Tindak lanjut dari pelatihan ini adalah komunikasi antara peserta, narasumber dan panitia pelaksana mengenai Public Speaking. Peserta dapat mengajukan pertanyaan, permintaan saran, dan tips dari para narasumber setelah pelatihan melalui surat elektronik maupun melalui group Whatsaap.

PENUTUP

Simpulan

Setelah melaksanakan pelatihan secara daring dalam skala nasional maka kami sebagai tim pengabdian masyarakat menyimpulkan bahwa pelatihan yang telah diberikan mendapat sambutan positif sehingga berjalan dengan lancar. Peserta sebagai peserta pelatihan memiliki motivasi yang baik dalam mengikuti pelatihan. Mereka juga memiliki potensi yang cukup baik dalam mengembangkan teknik yang telah disampaikan ke dalam tindakan nyata yaitu mempersiapkan public speaking dan menyampaikannya di depan umum.

Selain mendapatkan hasil berupa pemahaman terhadap public speaking, peserta pelatihan juga mendapatkan pengetahuan dan pemahaman mengenai teknik teknik public speaking yang efektif.

Saran-saran

Setelah melaksanakan pelatihan, saran saran yang bias kami ajukan antara lain perlu keberlanjutan pelatihan sehingga semakin memantapkan keterampilan peserta dalam public speaking.

Selain itu, perlu adanya pelatihan tingkat lanjut yang juga melibatkan peserta dalam teknik-teknik yang lebih mutakhir. Selain itu pertemuan luring mungkin perlu juga untuk dilakukan.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Graham D. Bodie (2010) A Racing Heart, Rattling Knees, and Ruminative Thoughts: Defining, Explaining, and Treating Public Speaking Anxiety, *Communication Education*, 59:1, 70-105, DOI: 10.1080/03634520903443849
- [2] Fauziah , Arifasani Rizky & Utomo, Unggul Haryanto Nur (2021) The Effectiveness of Public Speaking Training to Improve Student's Self-Confidence. *International Conference of Psychology UAD*.
- [3] Sellnow, D. Deana (2005). *Confident Public Speaking Second Edition*. Thomson Learning, Inc. Singapore.
- [4] <https://www.kompas.com/sains/read/2020/11/20/120500923/mengenal-demam-panggung-gejala-penyebab-dan-cara-mencegahnya?page=all>