

Pelatihan *Public Speaking*: Meningkatkan Kepercayaan Diri Berkomunikasi Bagi Mahasiswa Timika

Farida

Universitas Koperasi Indonesia

farida@ikopin.ac.id

ABSTRAK

Pelatihan *Public Speaking*: Meningkatkan Kepercayaan Diri Berkomunikasi bagi Mahasiswa Timika adalah sebuah upaya yang dilakukan sebagai sarana pemberdayaan komunikasi bagi mahasiswa asal Timika penerima beasiswa YPMK, Papua yang menempuh perkuliahan di Universitas Koperasi Indonesia, Sumedang, Jawa Barat. Melalui pelatihan *public speaking* tersebut, mahasiswa diharapkan dapat membangun kepercayaan diri menyampaikan gagasannya di depan umum. Pelatihan dilakukan dengan pendekatan andragogi dengan metode diskusi, ceramah, praktik, self-feedback dan peer feedback. Materi yang disampaikan mencakup hambatan berbicara di depan umum, meningkatkan kepercayaan diri dengan self-talk dan teknik power posing, membangun ikatan dengan audiens melalui pendekatan budaya asal, dan pola dasar penyampaian presentasi. Dapat disimpulkan bahwa pelatihan *public speaking* ini dapat meminimalisir kecemasan berbicara dan membangun kepercayaan diri mahasiswa Timika yang berkuliah di Universitas Koperasi Indonesia untuk menyampaikan gagasan di depan audiens, dan juga menjadi langkah awal mahasiswa untuk mempraktikkan pengetahuan yang didapat dalam kehidupan mereka, terutama kehidupan akademisnya.

Kata kunci: *Public Speaking, Kepercayaan Diri, Audiens, Mahasiswa Timika*

ABSTRACT

The Public Speaking Training: Enhancing Communication Self-Confidence for Timika Students was implemented as a communication empowerment initiative for scholarship recipients from Timika, Papua, who are enrolled at Universitas Koperasi Indonesia in Sumedang, West Java. This training aimed to equip participants with the skills and confidence necessary to articulate their ideas effectively in public settings. Employing an andragogical framework, the program combined five instructional methods discussion, lecture, practical exercises, self-feedback, and peer feedback to address common barriers to public speaking. The curriculum covered topics such as managing speaking anxiety, building self-confidence through positive self-talk and power-posing techniques, forging audience rapport via culturally grounded approaches, and mastering fundamental presentation structures. Post-training evaluations indicated a marked reduction in participants' speaking anxiety and a significant increase in their self-reported confidence when presenting before an audience. Moreover, the training catalyzed students to apply newly acquired competencies in their academic and professional endeavors. These findings suggest that structured public speaking interventions, particularly those incorporating cultural relevance and reflective feedback, can substantially bolster the communicative self-efficacy of students from diverse backgrounds.

Keywords: *Public Speaking; Self-Confidence; Audience Engagement, Communication Empowerment, Timika Students*

I. PENDAHULUAN

Di era industri yang berkelanjutan ini, kemampuan berbicara di depan khalayak atau *public speaking* merupakan suatu keharusan yang dimiliki para mahasiswa. Bagi mahasiswa, *public speaking* digunakan tidak hanya untuk keperluan akademik dan kemahasiswaan - seperti presentasi saat perkuliahan, berpartisipasi dalam diskusi, berorganisasi di lingkungan kampus, tapi juga untuk meningkatkan keterampilan berpikir kritis, membangun jaringan hingga membuka peluang karir dan terutama untuk pengembangan diri. Akan tetapi, banyak mahasiswa luar daerah yang sering mengalami ketakutan tampil (*stage fright*) saat menyampaikan gagasan mereka di depan khalayak yang lebih luas. Apalagi bagi mahasiswa rantau yang berbeda bahasa dan budayanya. Salah satu contohnya adalah apa yang dialami para mahasiswa asal Timika, Papua yang menempuh pendidikan di Universitas Koperasi Indonesia (Ikopin *University*), Sumedang, Jawa Barat.

Para mahasiswa Timika tersebut adalah mahasiswa penerima beasiswa dari Yayasan Pemberdayaan Masyarakat Amungme dan Kamoro (YPMAM), sebuah lembaga yang didirikan atas dasar keberpihakan pada masyarakat Amungme dan Kamoro serta lima suku kekerabatan (Dani, Damal, Moni, Mee dan Nduga) di Kabupaten Mimika, Papua. Dengan latar belakang budaya dan bahasa yang beragam dan berbeda dengan tempat mereka menempuh pendidikan, sehingga dibutuhkan waktu yang cukup lama untuk beradaptasi di lingkungan kampus. Adaptasi budaya dan tekanan akademik seringkali menimbulkan kecemasan dalam berkomunikasi, sehingga menurunkan kepercayaan diri dan efektivitas penyampaian pesan. Apalagi bagi mahasiswa yang akan menempuh sidang skripsi, hal ini merupakan tantangan terbesar mereka untuk berkomunikasi di depan khalayak akademisi dengan suasana formal. Kurangnya pelatihan khusus dalam *public speaking* bagi para mahasiswa tersebut menunjukkan adanya kebutuhan akan program pengembangan kepercayaan diri melalui teknik komunikasi intrapersonal dan non verbal.

Secara teoritis, *public speaking* didefinisikan sebagai proses penyampaian gagasan secara lisan kepada audiens tertentu, dengan tujuan memengaruhi, menginformasikan, atau menghibur (Beebe & Ivy, 2016). *Public speaking* bukan sekadar berbicara, melainkan interaksi kompleks antara *encoding* pesan, respons nonverbal audiens, dan manajemen kecemasan (*stage fright*) yang melekat pada situasi berbicara di depan umum (Puspitasari et al, 2023). Selaras dengan itu, Megawati & Apriani (2023) menunjukkan bahwa tekanan untuk tampil di hadapan kelompok besar dapat memengaruhi performa, khususnya bagi mahasiswa dengan tingkat kecemasan tinggi cenderung mengalami penurunan kualitas penyampaian pesan.

Di samping itu, efektivitas komunikasi publik sangat dipengaruhi oleh norma-norma budaya yang berlaku mulai dari gaya retorika, struktur argumen, hingga penggunaan humor dan metafora (Lee & Davis, 2018). Kaitannya dengan hal tersebut, perbedaan budaya menjadi faktor penting para mahasiswa yang mengalami kesulitan untuk berbicara di depan kelompok kecil maupun besar.

Dengan latar belakang tersebut, penelitian pengabdian masyarakat (Abdimas) ini dirancang untuk melaksanakan dan mengevaluasi Pelatihan *Public Speaking*: Meningkatkan Kepercayaan Diri Berkomunikasi bagi Mahasiswa Timika. Intervensi ini diharapkan dapat menjadi sarana pemberdayaan komunikasi bagi mahasiswa - khususnya mahasiswa luar daerah (Timika) - sekaligus membangun kepercayaan diri berbicara di depan umum.

II. METODE

Program pelatihan ini dinamakan Pelatihan *Public Speaking*: Meningkatkan Kepercayaan Diri Berbicara Bagi Mahasiswa Timika Penerima Beasiswa YPMAK. Pelatihan berlangsung pada Hari Jumat, 13 Juni 2025, pukul 13.30-16.00 WIB di *Ruang Entrepreneurial Meeting Room* (EMR), Kampus Ikopin *University*, Kawasan Pendidikan Tinggi Jatinangor, Sumedang, Jawa Barat. Pelatihan ini diselenggarakan oleh Pusat Inkubator Bisnis dan Kewirausahaan Ikopin (PIBI) yang bertanggung jawab dalam program pendampingan dan pembinaan mahasiswa Timika penerima beasiswa YPMAK.

Kegiatan dilakukan dengan beberapa metode dengan pendekatan andragogi, yaitu pembelajaran orang dewasa, yang menekankan pada kemandirian dan pengalaman pembelajar. Dalam hal ini, pelatih bertindak sebagai fasilitator yang membantu mahasiswa untuk belajar mandiri dan mencapai tujuan belajar mereka sendiri.

Metode yang digunakan adalah gabungan antara diskusi, ceramah, praktik, *self-feedback* dan *peer feedback*.



Gambar 1.
Alur dan Metode Pelatihan

1. Diskusi, yaitu metode interaktif di mana fasilitator dan peserta saling bertukar ide, pengalaman, dan perspektif mengenai topik tertentu.
2. Ceramah, di mana fasilitator menyampaikan materi secara terstruktur, biasanya bersifat satu-arah, dengan tujuan memberikan landasan konsep atau teori.
3. Praktik, yaitu sesi di mana peserta langsung mempraktikkan keterampilan yang telah dipelajari, sering kali dalam bentuk simulasi atau *role-play*.
4. *Peer feedback*, Umpan balik konstruktif yang diberikan oleh rekan sejawat, menggunakan kriteria atau rubrik yang telah disepakati bersama.
5. *Self feedback*, Peserta menilai sendiri kinerja mereka berdasarkan rekaman video atau catatan pribadi, untuk mengenali kekuatan dan area perbaikan.

Untuk menunjang pelatihan ini, penulis mempersiapkan peralatan penunjang, seperti *laptop*, proyektor, *whiteboard*, spidol, kertas kosong dan pulpen.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Seperti yang sudah diuraikan sebelumnya, pelatihan *public speaking* ini ditujukan untuk para mahasiswa Timika penerima beasiswa YPMAK yang menempuh Pendidikan di Ikopin *University*. Peserta yang hadir adalah enam orang dari lintas angkatan dan jurusan. Mahasiswa lainnya berhalangan hadir karena adanya kegiatan akademik. Adapun uraian kegiatannya adalah sebagai berikut:

Diskusi

Pelatihan dimulai dengan diskusi mendalam dengan peserta. Temanya dimulai dengan dua pertanyaan:

1. Apakah berbicara di depan umum ‘menakutkan’?
2. Apa yang menyebabkan demikian?

Jawaban semua peserta adalah setuju berbicara di depan umum menakutkan, tetapi dengan alasan beragam mulai dari khawatir salah bicara, takut karena tidak ada persiapan, khawatir publik tidak mengerti karena kendala bahasa dan logat mereka, mendadak tidak bisa berpikir saat melihat orang banyak hingga khawatir dengan penilaian orang lain. Dengan mendengarkan pengalaman dan pendapat peserta, fasilitator mendapatkan gambaran pendekatan komunikasi yang personal dan dekat dengan kehidupan mereka.



Gambar 2.
Sesi Diskusi

Penyampaian Materi Utama

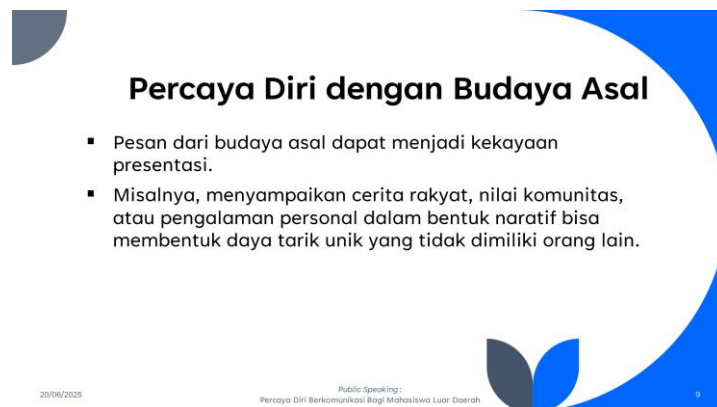
Materi disesuaikan dengan latar belakang dan kondisi peserta yang masih terus berupaya menyesuaikan diri dengan lingkungan akademik dan sekitarnya yang berbeda dari daerah asal mereka. Materi dimulai dengan tinjauan teoritis sederhana mengapa tampil di depan umum terasa ‘menakutkan’.

Kecemasan berbicara di depan umum (*stage fright*) muncul ketika individu merasa belum siap menjadi pesan dan khawatir akan reaksi negatif audiens. Menurut McCroskey (1970), kecemasan berbicara di depan umum (*communication apprehension*) cenderung lebih tinggi daripada kecemasan dalam komunikasi interpersonal karena audiens yang luas, respon nonverbal yang tidak terprediksi, dan ekspektasi penampilan yang tinggi. Dalam perspektif komunikasi, ketakutan tampil di depan umum (*stage fright*) adalah manifestasi dari ketidaksiapan dalam *encoding pesan* dan ketakutan terhadap umpan balik negatif. Dalam konteks mahasiswa luar daerah, seperti penerima beasiswa YPMK asal Timika, perbedaan budaya dan bahasa kerap memperkuat rasa cemas. Nurhayati (2022) menemukan bahwa kecemasan semacam ini sering dikaitkan dengan kurangnya eksposur terhadap lingkungan akademik baru dan perbedaan gaya komunikasi.

Cara kita berbicara kepada diri sendiri sangat menentukan cara kita berbicara kepada orang lain. Kata-kata seperti “saya tidak cukup baik” atau “saya pasti lupa skripnya” adalah pesan internal yang terus diputar dalam pikiran. Komunikasi intrapersonal atau *self-talk* adalah dialog batin yang menentukan kesiapan mental. Rohmatillah (2021) menyatakan bahwa latihan menulis dan melafal afirmasi positif sebelum tampil signifikan menurunkan tingkat kecemasan dan meningkatkan *state confidence*.

Hasil penelitian Mehrabian (1971) menunjukkan 55% makna disampaikan lewat bahasa tubuh, 38% lewat nada suara, dan hanya 7% lewat kata-kata. Cuddy (2012) memperkenalkan teknik postur terbuka dada terangkat, kaki mantap untuk memancarkan rasa berdaya secara nonverbal. Sari & Fitri (2023) mengkonfirmasi bahwa mahasiswa yang melatih *power posing* selama 2 menit sebelum tampil melaporkan peningkatan *self-efficacy* hingga 20%.

Memasukkan elemen budaya asal cerita rakyat, tradisi, bahasa daerah dapat memperkaya narasi dan membangun ikatan emosional audiens. Putri (2020) menekankan bahwa “autentisitas budaya” meningkatkan kepercayaan diri karena pembicara berbicara dari “zona kenyamanan” identitasnya sendiri.



Gambar 3.
Slide Presentasi

Komunikasi yang percaya diri bukan hanya soal *apa* yang dikatakan, tapi juga *bagaimana* menyusunnya. Untuk itu, digunakan pola dasar retorika:

1. **Pembukaan:** Sapaan, pengenalan, dan perhatian audiens.
2. **Isi:** 2–3 poin utama, disertai contoh.
3. **Penutup:** Ringkasan dan ajakan berpikir atau bertindak.

Gunakan kalimat aktif, sederhana, dan penuh keyakinan serta hindari pengulangan yang tidak perlu, filler words (“eh”, “anu”), dan ekspresi ragu (“mungkin”, “kurang tahu juga sih”).

Praktik

Di sesi ini, peserta diminta untuk melakukan beberapa praktik untuk membantu pemahaman akan materi. Praktik dimulai dengan *self-talk*, yaitu menuliskan dua bentuk *self-talk* negatif yang sering muncul sebelum tampil, dan mengubahnya menjadi afirmasi positif.

Berikutnya adalah praktik *power posing*, yaitu dengan berdiri dengan kaki mantap, dada terbuka, dan kontak mata ke audiens imajiner. Sebelumnya, peserta praktik berbicara dengan postur membungkuk atau menyilangkan tangan. Dengan praktik *power posing*, peserta akan merasakan bedanya berbicara dengan postur yang berbeda.

Untuk menumbuhkan rasa percaya diri terhadap latar belakang daerah asalnya, peserta diajak untuk menceritakan tentang pengalaman atau tradisi di daerah Timika yang membuat mereka bangga. Fokus dari praktik ini adalah bagaimana peserta dapat tampil percaya diri bercerita.

Terakhir, peserta dibagi ke dalam dua kelompok. Kelompok pertama (*presenter*) menyampaikan presentasi singkat selama satu menit dengan topik “Saya bangga menjadi mahasiswa Timika penerima beasiswa di Universitas Koperasi Indonesia”. Adapun kelompok kedua (audiens) akan memberikan umpan balik (*feedback*) terhadap presentasi-presentasi yang disampaikan.



Gambar 4.
Praktik Presentasi

Peer Feedback

Sebagai bagian dari evaluasi, peserta yang menjadi audiens akan memberikan *feedback* (umpan balik) terhadap presentasi tiap peserta kelompok presenter. Umpan balik yang diberikan mengikuti ketentuan, yaitu dibatasi pada **1 umpan balik positif** dan **1 saran perbaikan**. Bahasa yang digunakan adalah komunikatif yang membangun, bukan menghakimi.

Self-feedback

Setelah mendengarkan umpan balik dari kelompok audiens, tiap presenter diminta untuk memberikan tanggapan dengan menjawab pertanyaan-pertanyaan berikut:

1. Apakah Anda sudah mempersiapkan materi dengan baik?
2. Apakah Anda menggunakan bahasa tubuh yang mendukung penyampaian Anda?
3. Apakah Anda berhasil menyampaikan pesan dengan efektif?
4. Bagaimana pendapat Anda dengan umpan balik audiens?

Semua presenter menanggapi dengan positif umpan balik audiens. Sebagian besar menyetujui saran perbaikan yang disampaikan oleh audiens dan tidak merasa tersinggung karena disampaikan dengan bahasa yang membangun tidak menghakimi dan menceramahi.

IV. SIMPULAN DAN SARAN

Melalui kombinasi metode diskusi, ceramah, praktik, *peer feedback*, dan *self-feedback*, pelatihan *public speaking* ini dapat meminimalisir kecemasan berbicara dan membangun kepercayaan diri mahasiswa Timika yang berkuliah di Universitas Koperasi Indonesia (Ikopin University) untuk menyampaikan gagasan di depan audiens. Pelatihan ini juga menjadi langkah awal mahasiswa untuk mempraktikkan pengetahuan yang didapat dalam kehidupan mereka, terutama kehidupan akademisnya.

Membangun kepercayaan diri bukanlah hasil dari satu pelatihan, melainkan proses komunikasi terus-menerus dengan diri sendiri, dengan audiens, dan dengan lingkungan yang mendukung. Ketika komunikasi menjadi alat pemberdayaan, bukan penilaian, maka panggung berubah menjadi ruang bertumbuh.

BIBLIOGRAFI

- Beebe, S. A., & Ivy, D. K. 2016. *Public Speaking: An Audience-Centered Approach* (10th ed.). Pearson.
- Cuddy, A. J. C. 2012. Postural Feedback and Embodied Cognition: Power Posing. *Psychological Science*, 23(11), 1360–1367. <https://doi.org/10.1177/0956797612446025>
- Lee, J., & Davis, M. 2018. Culture and Public Speaking: Enhancing Intercultural Rhetoric. *Journal of International Communication*, 24(4), 567–589. <https://doi.org/10.1080/13216597.2018.1470384>
- McCroskey, J. C. 1970. Measures of Communication-Bound Anxiety. *Speech Monographs*, 37(4), 269–279. <https://doi.org/10.1080/03637757009375677>
- Megawati, S., & Apriani, D. 2023. Tekanan Performa dan Kualitas Penyampaian Pesan pada Public Speaking. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 12(1), 45–60.
- Mehrabian, A. 1971. *Silent Messages*. Wadsworth.
- Nurhayati, L. 2022. Dampak Perbedaan Budaya pada Kecemasan Berbicara Mahasiswa. *Jurnal Komunikasi dan Pendidikan*, 8(3), 77–89.
- Puspitasari, R., Kartika, Y., & Santoso, A. 2023. Pengaruh Public Speaking Terhadap Kepercayaan Diri Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Komunikasi*, 15(2), 123–138.
- Putri, A. W. 2020. Autentisitas Budaya dan Kepercayaan Diri Public Speaking. *Jurnal Komunikasi Nusantara*, 5(2), 45–58.
- Rohmatillah, R. 2021. Efektivitas Self-talk dalam Mengurangi Kecemasan Public Speaking. *Jurnal Komunikasi UIN*, 12(1), 77–89.

