



## **BERBICARA TANPA KECEMASAN DALAM PRAKTEK PUBLIC SPEAKING**

**Ratna Kartika Sari**  
**Universitas Bina Sarana Informatika**  
**(Naskah diterima: 1 Juli 2023, disetujui: 31 Juli 2023)**

### ***Abstract***

*Public speaking is a skill that absolutely must be mastered by everyone from various professions, including leaders. A public speaker must learn, understand, and apply the methods and techniques of pushing the right material according to the characteristics of the audience invited and the material to be delivered. The biggest obstacle faced actually comes from the public speaker himself, such as fear, fear, feelings of shame, lack of confidence, and lack of discipline. This qualitative research aims to overcome the public speaking obstacles faced by RT administrators in RW.02 Bambu Apus and to help provide solutions to overcome these obstacles. The results of the research revealed that anxiety is an obstacle that always arises when appearing to speak in public, especially if the event is attended by important people or government officials at a higher level. This anxiety eventually creates other obstacles, such as being assertive, hands feeling cold, shaking, not focusing on the material, and being at a loss for words. Practices that are carried out continuously and consistently, as well as creativity in conveying material are the keys to success in public speaking.*

**Keywords:** Public speaking, Anxiety, Methods

### ***Abstrak***

*Public speaking merupakan satu keterampilan yang mutlak harus dikuasai oleh semua orang dari berbagai profesi, termasuk para pemimpin. Seorang publik speaker harus mempelajari, memahami, dan menerapkan metode serta teknik penyampaian materi yang tepat sesuai karakteristik audiences yang diundang dan materi yang akan disampaikan. Kendala terbesar yang dihadapi justru berasal dari dalam diri public speaker sendiri, seperti kecemasan, ketakutan, perasaan malu, tidak percaya diri, dan tidak disiplin. Penelitian kualitatif ini bertujuan mengetahui kendala public speaking yang dihadapi pengurus RT di lingkungan RW.02 Bambu Apus, serta membantu memberikan solusi dalam mengatasi kendala tersebut. Hasil penelitian mengungkap, bahwa kecemasan menjadi kendala yang selalu muncul saat tampil berbicara di hadapan publik, terutama jika acara tersebut dihadiri oleh orang-orang penting atau pejabat pemerintahan yang levelnya lebih tinggi. Kecemasan inilah yang akhirnya memunculkan kendala lain, seperti gugup, tangan terasa dingin, gemetar, tidak fokus pada materi, dan kehilangan kata-kata. Latihan yang dilakukan secara kontinyu dan konsisten, serta kreatifitas dalam menyampaikan materi menjadi kunci kesuksesan public speaking.*

**Kata Kunci:** Public speaking, Kecemasan, Metode

## I. PENDAHULUAN

**P**ublic speaking atau berbicara di hadapan publik sering menjadi masalah besar bagi banyak orang yang tidak menyukai tampil di hadapan umum. Tidak mengherankan jika kegiatan ini dianggap “menakutkan atau mengerikan”, sehingga dihindari dan ditolak saat ada yang meminta untuk tampil. Padahal, menurut Hojanto sebenarnya banyak keuntungan saat seseorang melatih kemampuan berbicara di hadapan publik, diantaranya menunjang pekerjaan. Kesuksesan seorang pengajar, instruktur, politikus, tenaga penjual, penyiar dan presenter menuntut kemampuan tersebut. Sementara itu, Dom dalam Barnard (2017) menjelaskan, keterampilan berbicara di depan umum bermanfaat untuk mengembangkan perbendaharaan kata dan lancar berbicara; mengembangkan kemampuan diri; mengembangkan kemampuan memimpin; belajar memengaruhi orang lain; dan membuat hubungan sosial lebih baik (Nurcandrani, Asriandhini, & Turistiati, 2020).

Meski demikian besar manfaat menguasai keterampilan *public speaking*, tetap saja banyak orang merasa tersiksa dan berusaha menghindarinya. Hal itu terjadi bukan saja pada diri pelajar, mahasiswa dan karyawan, namun juga pemimpin perusahaan dan pemimpin

masyarakat mulai dari ketua RT dan RW hingga jajaran pimpinan diatasnya. Padahal, dalam melaksanakan tugas sehari-hari para pemimpin ini sudah terbiasa bertemu, berkumpul, dan melaksanakan kegiatan bersama dengan warga yang jumlahnya tidak sedikit. Kecemasan menjadi faktor utama pemicunya, yang dirasakan bukan hanya saat tampil di hadapan publik, namun juga beberapa saat sebelum tampil, atau bahkan beberapa hari sebelumnya.

Berbagai pemikiran yang cenderung bersifat negatif berperan besar dalam meningkatkan kecemasan yang akhirnya berpengaruh pada performa seseorang saat tampil di hadapan umum. Menurut Nevid, Rathus, & Greene, kecemasan adalah satu kondisi yang disebut *aprehensi* atau keadaan di mana seseorang merasa khawatir dan berpikir bahwa hal buruk mungkin akan terjadi. Sedangkan Bastaman berpendapat, bahwa perasaan cemas biasanya muncul bila seseorang berada dalam suatu keadaan yang diduga akan merugikan dan akan mengancam dirinya di mana ia merasa tidak berdaya menghadapinya (Bukhori, 2016).

Kecemasan yang hadir dan menguasai diri seorang *public speaker* tentu sangat mengganggu dan dapat mempengaruhi penampilannya di hadapan publik. Kondisi lebih buruk dapat

terjadi apabila *public speaker* sampai kehilangan fokus pada materi atau panik, sehingga gugup dan tersendat-sendat dalam berbicara, bahkan kehilangan kata-kata, tidak tahu lagi apa yang harus diucapkan. Untuk mencegah terjadinya hal negatif tersebut, seorang *public speaker* harus mempelajari dan menguasai berbagai metode, cara atau teknik *public speaking*, serta merancang strategi yang tepat untuk dapat mengatasi segala hambatan yang dapat muncul di atas panggung.

Terkait hal tersebut, penulis melakukan penelitian terhadap Ketua RT di lingkungan RW.02 Kelurahan Bambu Apus Jakarta Timur yang mengalami permasalahan saat harus tampil berbicara di hadapan publik. Maka, penelitian ini diarahkan untuk dapat menjawab beberapa pertanyaan, sebagai berikut :

1. Bagaimana pelaksanaan *public speaking* para Ketua RT di lingkungan RW.02 Bambu Apus ?
2. Bagaimana persiapan yang dilakukan para Ketua RT di lingkungan RW.02 Bambu Apus sebelum melaksanakan praktek *public speaking* ?
3. Apa saja kendala yang dihadapi para Ketua RT di lingkungan RW.02 Bambu Apus dalam praktek *public speaking* ?
4. Bagaimana cara ketua RT di lingkungan RW.02 Bambu Apus mengatasi kendala

*public speaking* ?

5. Apa saja metode dan teknik mengatasi kecemasan menghadapi *public speaking* ?

## **II. KAJIAN TEORI**

Praktek *public speaking* saat ini sudah menjadi aktifitas biasa yang harus dihadapi banyak individu yang masih aktif terlibat dalam berbagai pekerjaan dan profesi. Uniknya, walaupun kegiatan berbicara di hadapan publik ini sering dilakukan, namun banyak individu yang tidak menyadari bahwa apa yang dilakukannya itu termasuk dalam aktifitas *public speaking*. Mereka hanya menganggap kegiatan itu sebagai kegiatan komunikasi atau percakapan biasa yang menjadi bagian dari rutinitas kerja sehari-hari, sehingga tidak mengherankan jika pelaksanaannya terkesan apa adanya tanpa melalui proses dan teknik yang seharusnya.

Terdapat beberapa perbedaan mendasar yang membedakan *public speaking* dan percakapan biasa. Menurut Lucas (2004) *public speaking* lebih terorganisasi dibandingkan dengan percakapan karena di dalamnya terdapat suatu proses persiapan dan batasan waktu. Sehingga, pelakunya harus benar-benar mempersiapkan secara matang.; Dalam *public speaking* bahasa yang digunakan lebih formal karena ditujukan ke banyak orang dan juga untuk maksud tertentu.; Dalam *public speaking*

diperlukan berbagai metode atau cara penyampaian (Andriani & Srisadono, 2017).

*Public speaking* itu sendiri secara umum diartikan sebagai kegiatan berbicara di hadapan banyak orang (publik). Dunar mengartikan *public speaking* sebagai kemampuan seseorang untuk berbicara di depan umum dengan benar sehingga pesan dapat dengan jelas tersampaikan dan tujuan berbicara dapat langsung didapatkan (Putri, 2018). Pengertian *public speaking* lebih detail diungkapkan Baumeyer sebagai proses komunikasi kepada kelompok besar dimana melibatkan seorang pengirim pesan, ide, atau informasi; penerima pesan. Pesan diberikan melewati berbagai cara dan media dan umumnya menghasilkan umpan balik dari khalayak. Terkait dengan aktifitas berbicara di depan umum, Noer menegaskan, bahwa keterampilan berbicara di depan umum harus mampu menyampaikan pesan secara jelas dan juga dapat dipahami oleh *audiences* (Anggriani, Hamima, Azka, & Umara,, 2022).

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, terdapat poin penting terkait *public speaking*, yaitu *public speaking* merupakan suatu keterampilan berbicara yang memerlukan metode atau cara dalam penyampaiannya, serta ada tujuan yang ingin dicapai.

*Public speaking* yang dipraktekkan dengan baik akan memberikan manfaat besar. Schreiber,

dkk mengungkapkan beberapa manfaat *Public speaking* yaitu bagi personal, professional, dan publik. *Public speaking* memiliki manfaat bagi diri sendiri, karir, dan masyarakat. *Public speaking* akan mengembangkan keterampilan berbicara dan menumbuhkan rasa percaya diri bagi pembicara. Selain itu *public speaking* memberikan manfaat bagi karir untuk meningkatkan kemampuan berkomunikasi dengan orang lain baik itu membujuk, bernegosiasi, memberikan dukungan, dan berbicara secara efektif. *Public Speaking* memiliki manfaat bagi masyarakat yaitu memungkinkan untuk berpartisipasi dalam demokrasi pada tingkat paling dasar, dan membantu berpikir kritis sehingga mengetahui dilema publik dan dapat membantu menyelesaiannya (Putri, 2018).

Sumrahadi dkk berpendapat, bahwa Kemampuan berbicara juga dapat menjadikan seseorang menjadi pemimpin karena *public speaking* merupakan komunikasi secara lisan tentang suatu topik dihadapan orang yang bertujuan untuk mempengaruhi, mendidik, memberi penjelasan serta memberi informasi kepada orang lain agar orang tersebut tertarik dengan apa yang kita sampaikan (Hidayatullah & Hasbi, 2022).

Walaupun banyak manfaat yang akan diperoleh dari *public speaking*, namun masih

banyak orang yang menganggap tidak penting, bahkan meremehkannya. Di sisi lain, banyak orang yang menganggap *public speaking* sangat penting, namun dalam pelaksanaannya tidak semudah yang dibayangkan. Berbagai kesulitan atau kendala komunikasi terjadi yang menyebabkan tujuan *public speaking* tidak tercapai.

Blackburn & Davidson menyebutkan bahwa salah satu penyebab terjadinya kesulitan komunikasi adalah adanya kecemasan komunikasi (dalam psikologi disebut *communication apprehension*). McCroskey & Richmond mendefinisikan *Communication apprehension* sebagai ketakutan atau kecemasan terkait dengan komunikasi dengan orang lain maupun orang banyak. Seseorang dengan tingkat *communication apprehension* yang tinggi cenderung selalu mencoba menarik diri dari pertemuan yang menuntut dirinya terlibat dengan situasi komunikasi baik dengan cara menghindari pertemuan sepenuhnya atau mengurangi partisipasinya apabila pertemuan tidak dapat dihindari. Carter dkk menegaskan, bahwa *communication apprehension* mempengaruhi individu baik dari segi sosial, psikologis, karier dan akademis (Sani, Farida, & Yudha,, 2021).

Kecemasan komunikasi, khususnya saat berbicara di depan umum dipaparkan oleh Dewi

dan Andrianto sebagai suatu keadaan tidak nyaman yang dialami seseorang pada saat berbicara di depan orang banyak, yang ditandai oleh reaksi fisik fisiologis dan psikologis (Kholisin, 2014).

Hal senada diungkapkan Daradjat, bahwa tanda atau gelaja kecemasan ada dua yaitu yang bersifat fisik dan psikologis atau mental. Gejala fisik seperti jemari dingin, gangguan pencernaan, jantung berdebar cepat, keringat berlebih, gangguan tidur, kehilangan nafsu makan, pening, dan nafas tidak teratur. Sementara gejala mental seperti ketakutan, merasa akan tertimpa musibah, susah berkonsentrasi, pesimis, tidak merasa percaya diri, gelisah, ingin melarikan diri dari kenyataan hidup (Bukhori, 2016).

Dampak lain dari kecemasan berbicara di depan banyak orang terungkap dari pernyataan Hawari, bahwa seseorang akan panik ketika mengalami kecemasan berbicara. Serangan panik (*panic attack*) ini adalah keadaan yang menjadikan seseorang cemas dan takut luar biasa. Menurutnya, ketidaktenangan ini bisa kerap muncul dan pada puncaknya muncul sebagai *acute anxiety* atau serangan kecemasan yang tiba-tiba (Talalu, 2022).

Uraian di atas menegaskan bahwa kecemasan yang muncul dalam diri seorang *public speaker* akan mempengaruhi tidak hanya penampilannya saat berbicara di hadapan publik,

namun juga kehidupannya sehari-hari. Ada beberapa faktor penyebab terjadinya kecemasan berbicara di depan umum. Olii menyebutkannya sebagai berikut : 1) Tidak tahu apa yang harus dilakukan, 2) Tidak tahu bagaimana memulai pembicaraan, 3) Tidak dapat memperkirakan apa yang diharapkan pendengar, dan 4) Tidak siap untuk berbicara. Sedangkan Dinka mengemukakan penyebab timbulnya kecemasan berbicara di depan umum, yaitu sebagai berikut: 1) Tidak mengetahui tentang apa yang akan dikatakan atau disampaikan di depan umum, 2) Takut mendengar komentar audiens, 3) Takut ditertawakan, dan 4) Takut membuat kesalahan (Purnomo, 2021).

Dengan mengetahui penyebab terjadinya kecemasan dalam *public speaking*, diharapkan *public speaker* dapat melakukan upaya pencegahan dan penanganan yang tepat agar tidak mengganggu praktik *public speakingnya*. Templeton menyarankan *public speaker* agar menerapkan delapan metode berikut ini untuk mengatasi kecemasan, empat metode dapat diterapkan pada saat mempersiapkan diri (*methods to combat fear while preparing*) dan empat metode lainnya diterapkan saat hari tampil tiba (*methods to combat fear on the day of presentation*). Pada saat persiapan: 1) *Shift your focus*. Mengalihkan fokus pada hal-hal yang dikehendaki saat *public speaking*. Dengan kata

lain, jika ingin tampil baik, fokus pada hal-hal baik saja; 2) *Use positive self-talk*. Bagi mahasiswa, self-talk positif dapat dilakukan dengan membayangkan nilai semester yang sangat bagus karena berhasil melakukan presentasi memukau di kelas; 3) *Practice*. Latihan bisa dilakukan dengan situasi dan lokasi tiruan. *Eye contact* dan gestur dapat dilatih dengan audiens khayalan; 4) *Don't memorize your material*. Materi yang disampaikan saat *public speaking* lebih baik disampaikan menggunakan poin-poin.

Pada hari tampil, kecemasan dapat diatasi dengan: 1) *Assume the role*. Segera ambil peran sebagai pembicara ketika tiba di ruangan presentasi. Sebelum presentasi dimulai, bincang-bincang dengan audiens bisa dilakukan; 2) *Breathe*. Mengatur pernafasan sangat penting terutama saat nafas terasa pendek dan cepat akibat cemas; 3) *Eat the right foods*. Jelang tampil, kosumsi makanan dengan cermat. Disarankan untuk menghindari susu dan gula, minuman berkarbonasi, minum berkafein, serta minuman beralkohol; dan 4) *Exercise*. Gerakan-gerakan ringan yang dilakukan sebelum tampil dapat mengendalikan kecemasan (Talalu, 2022).

Untuk mengatasi kecemasan, dapat juga diterapkan beberapa upaya, seperti terapi EFT, Relaksasi Imajinasi dan juga Teknik Olah Tubuh. *Emotional Freedom Technique* (EFT)

merupakan tindakan non invasive yang menggunakan tapping di 16 titik di jalur energi meridian tubuh, yang akan mengirimkan sinyal peredam ketakutan langsung ke bagian amigdala (Zainudin, 2018). *Emotional Freedom Techniques* (EFT) adalah salah satu intervensi pilihan yang dapat digunakan dalam mengatasi kecemasan, EFT bisa menurunkan kecemasan, mengatasi kecemasan eksklusif pada bagian korteks serebri dan mengatasi kecemasan dari akar permasalahannya. Terapi *Emotional Freedom Techniques* (EFT) bisa mengatasi masalah kecemasan seseorang dari akar konflik utamanya melalui proses set up yang akan dilakukan dan bisa mempengaruhi alam bawah sadar klien menggunakan cara mensugesti diri sendiri. Sumber kecemasan tadi itulah yang akan dijadikan kalimat afirmasi dalam waktu melakukan tapping. EFT dikatakan menjadi akupunktur tanpa jarum lantaran pada pada EFT jarum diganti menggunakan tapping. Titik dalam EFT adalah titik meridian yg sama misalnya dalam akupunktur tetapi lebih sederhana. Reaksi penusukan terjadi dampak respon melalui jaringan saraf sensorik hingga melibatkan saraf sentral.

Teknik lain yang dapat digunakan dalam mengatasi kecemasan diungkapkan oleh Carpenito, yaitu teknik relaksasi imajinasi. Dengan menggunakan teknik ini yang

merupakan suatu teknik untuk mengkaji kekuatan pikiran saat sadar maupun tidak sadar untuk dapat menciptakan bayangan gambar yang membawa ketenangan dan keheningan dapat digunakan sebagai sarana penyembuh dalam memulihkan kesehatan organ-organ yang mengalami penyakit dengan membayangkan organ tersebut dalam kondisi sehat (Oktaviani, Santoso, & Raharjo, 2021).

Penerapan metode dan teknik di atas dapat dilakukan secara mandiri maupun dengan bimbingan orang lain yang memahami dan kompeten di bidang tersebut. Metode atau teknik itu pun dapat disesuaikan dengan kondisi masing-masing *public speaker*, tergantung dari masalah dan tingkat keparahan kecemasannya.

Pada dasarnya, kesuksesan pelaksanaan *public speaking* tidak akan lepas dari kepiawaian *public speaker* dalam memainkan peran di situasi yang ada saat pelaksanaan berlangsung. Sebagai suatu keterampilan, kemampuan *public speaking* tidak muncul tiba-tiba atau secara otomatis dimiliki sejak lahir, melainkan harus melalui proses yang salah satunya adalah latihan yang terus menerus dengan semangat tinggi pantang menyerah. Latihan terus menerus dan terarah akan berimbang positif bagi seorang *public speaker* karena secara perlahan kemampuan berbicara akan meningkat, demam panggung teratas, serta dapat menggunakan *body language*

yang tepat dan sesuai konteks. Dengan kata lain, latihan terus menerus menjadi kunci sukses pelaksanaan *public speaking*.

Untuk mendukung kesuksesan *public speaking*, ada beberapa tips yang dapat diterapkan, antara lain :

- **Menguasai Materi**

Menguasai materi yang hendak disampaikan adalah suatu keharusan. Penguasaan materi yang kurang hanya akan menyebabkan kamu mengalami kesulitan, seperti berbicara tersendat, kehilangan fokus, dan peningkatan rasa grogi. Oleh karena itu, pastikan untuk menyerap dan memahami materi dengan baik.

- **Rutin Berlatih**

Berlatih berbicara di depan cermin sangat membantu kamu untuk menumbuhkan rasa percaya diri. Kepercayaan diri yang tinggi akan membantu kamu menghilangkan kegugupan ketika berbicara di depan umum. Melalui pantulan cermin, kamu bisa memperhatikan ekspresi wajah, gerakan tangan, dan posisi tubuh. Kamu bisa melatih ekspresi yang cocok untuk materi. Lakukan latihan secara terus-menerus agar kamu terbiasa dan makin lancar berbicara. Selain berbicara di depan cermin, kamu juga bisa berlatih ketika tengah berkendara, memasak, berkebun, mandi, ataupun mencuci. Meskipun kamu sudah mahir,

konsistensi untuk terus berlatih adalah kunci agar kamu sukses berbicara di depan umum.

- **Masukkan dari Orang Terdekat**

Sebelum berbicara di depan umum, kamu bisa melakukan simulasi di depan teman atau keluarga lebih dulu. Bisa juga dengan merekam latihan. Jangan ragu meminta masukkan mengenai hal yang dirasa masih kurang atau perlu diperbaiki. Misalnya, materi kurang lengkap, cara berbicara terlalu cepat, atau ekspresi yang kurang sesuai dengan materi. Meskipun tampak sepele, cara ini efektif untuk membuat kamu siap secara mental.

- **Sampaikan Poin Penting**

Alih-alih berbicara panjang lebar, akan lebih baik apabila kamu berbicara secara singkat dan padat. Pembicaraan yang bertele-tele hanya akan membuat audiens merasa bosan dan sulit menangkap inti materi. Sampaikan materi dengan bahasa yang mudah dipahami dan hindari menggunakan bahasa yang memiliki banyak makna (ambigu).

- **Tetap Fokus**

Hal yang wajar apabila kamu mendadak grogi ketika tiba giliran berbicara di depan umum. Namun, cobalah untuk tetap tenang dan hilangkan prasangka buruk. Lakukan relaksasi sejenak untuk mengembalikan kepercayaan diri. Fokuslah pada pesan yang ingin kamu sampaikan kepada audiens.

- **Melakukan Kontak dan Interaksi dengan Audiens**

Kontak mata merupakan salah satu kunci sukses berbicara di depan umum. Meskipun tampak sepele, kontak mata efektif membangun hubungan kamu dengan audiens. Kontak mata juga berguna untuk mengetahui respons audiens, mendukung dan menguatkan materi yang kamu sampaikan, menunjukkan perhatian dan kehangatan, serta memengaruhi audiens. Sementara interaksi dengan audiens akan membuat suasana lebih hidup. Kamu bisa berbicara secara perlahan disertai cerita, contoh atau analogi, dan melemparkan sedikit humor. Cara ini akan membuat audiens betah mendengarkan pembicaraan hingga akhir dan mempercepat proses penyerapan materi.

- **Gunakan Bahasa Tubuh**

Serupa dengan kontak mata, bahasa tubuh menjadi salah satu kunci suksesnya *public speaking*. Gerakan tubuh, seperti cara bergerak, berdiri, dan gestur akan memberikan kesan yang mendalam pada audiens. Ketika berbicara, tubuh harus dalam keadaan tegak dan rileks. Atur napas dan jaga ekspresi. Hindari memunggungi audiens dan gunakan tempo berbicara yang tepat, yakni tidak lambat dan tidak terlalu cepat. Menerapkan teknik bahasa tubuh akan memperkaya pemahaman dan meningkatkan kemampuan berkomunikasi (binus, 2021).

Sedangkan untuk mengatasi rasa grogi saat tampil di depan umum *public speaker* dapat melakukan beberapa tips berikut ini : (Kristanto et al., 2020) :

**Tips pertama** untuk menekan rasa grogi saat tampil di depan umum adalah berupaya mengubah fokus. Perasaan grogi muncul akibat pembicara terlalu fokus kepada diri sendiri dan akhirnya muncul perasaan terlalu takut melakukan kesalahan. Upaya terpenting dalam menghilangkan ketakutan yang berakibat grogi adalah mengubah fokus dari fokus kepada diri sendiri menjadi fokus kepada audiens. Perhatian utama seorang pembicara adalah bagaimana agar isi pembicaraan bisa dipahami dengan baik oleh audiens.

**Tips kedua** adalah upaya menurunkan ketegangan sebelum pembicara tampil. Salah satu upaya yang dilakukan adalah melakukan relaksasi. Cara yang disarankan adalah menarik napas dalam dengan perlahan dan menghembuskan dengan perlahan pula. Cara-cara ini banyak dipakai dalam dunia kesehatan untuk membantu pasien menghadapi situasi berat yang dihadapinya (Hidayat & Ekaputri, 2019).

**Tips ketiga** adalah dengan melakukan gerakan badan. Ketika seorang pembicara akan tampil sering kali ada perasaan tegang. Jika hal ini dibiarkan akan menjadikan seorang pembicara semakin grogi saat tampil di depan. Salah satu

cara yang banyak dipakai oleh pembicara publik adalah dengan melakukan gerakan badan ringan sebelum tampil di depan. Kegiatan ini sering juga dikenal dengan peregangan. Dengan melakukan peregangan secara umum tubuh akan lebih rileks dan tidak tegang (Surya & Sholih, 2023).

Untuk meningkatkan percaya diri ketika berbicara di depan umum, ada beberapa upaya yang dapat dilakukan, sebagaimana disampaikan oleh Larasati (2009), antara lain: 1) *positive thinking*; 2) persiapan matang; 3) mulai dari sekarang; 4) rajin berlatih; 5) rajin membaca; dan 6) manfaatkan kesempatan (Nugrahani, Kustantinah, Himatu K, & Larasati, 2012).

### **III. METODE PENELITIAN**

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif yang dilaksanakan dengan tujuan untuk mengetahui praktek *public speaking* oleh Ketua RT di lingkungan RW.02 Bambu Apus, kendala yang dihadapi, serta metode dan teknik apa saja yang dapat diterapkan untuk mengatasi kendala *public speaking*. Tehnik pengumpulan data yang digunakan adalah observasi, wawancara, serta studi kepustakaan. **Observasi** dilakukan melalui pengamatan secara langsung praktek *public speaking* yang dilaksanakan. Sedangkan **wawancara** dilakukan kepada para Ketua RT di lingkungan RW.02 Bambu Apus

yang menghadapi kendala dalam praktek *public speaking*.

Di samping itu, untuk memperoleh berbagai teori yang terkait dengan permasalahan penelitian ini penulis melakukan **studi kepustakaan**, yaitu dengan mengakses informasi dari berbagai media, baik media elektronik maupun media cetak.

### **IV. HASIL PENELITIAN**

Seorang pemimpin sudah selayaknya memiliki keterampilan *public speaking* yang baik untuk dapat mengkomunikasikan segala ide, gagasan, pemikiran kritis, maupun menyampaikan hasil kerja. Namun ternyata, banyak pemimpin yang belum dapat memenuhi kriteria tersebut, padahal dalam kegiatan sehari-hari sering berhadapan dengan banyak orang. Beberapa alasan yang sering dikemukakan adalah munculnya kecemasan dan ketakutan akan membuat banyak kesalahan, kegagalan, ditertawakan atau dianggap bodoh. Ada pula perasaan kurang percaya diri, malu, grogi, dan demam panggung.

Beberapa Ketua RT di lingkungan RW.02 Kel. Bambu Apus mengalami hal yang sama saat diminta tampil berbicara di hadapan publik, yang pada dasarnya merupakan warganya sendiri, apalagi di hadapan pejabat yang lebih tinggi levelnya. Berdasarkan hasil

wawancara terungkap beberapa kendala yang dihadapi para pemimpin masyarakat tersebut, seperti munculnya kecemasan, ketakutan, grogi, kesulitan fokus pada materi pembicaraan, kesulitan mengendalikan *body language*, kurang percaya diri jika harus memandang *audiences*, dan bingung jika harus berbicara tanpa mimbar.

Kecemasan yang dialami umumnya berkaitan dengan pikiran-pikiran akan terjadi kegagalan, kesalahan pengucapan dan pemilihan kata-kata atau istilah-istilah, materi tidak menarik minat *audiences*, serta takut ditertawakan dan dianggap bodoh. Kecemasan inilah yang mengundang munculnya masalah-masalah lain, seperti gugup, gagal fokus pada materi pembicaraan, lupa dan tidak tahu lagi apa yang harus diucapkan. Kondisi ini membuat *public speaker* menjadi lebih grogi daripada saat awal tampil berbicara dan tidak dapat mengendalikan *body languagenya*, sehingga terlihat berlebihan dalam menggerakkan kepala, tangan, kaki, dan mengarahkan pandangan mata, atau justru tidak bergerak sama sekali (kaku). Hal itu diperburuk lagi dengan munculnya keringat dingin dan gemetar. Ada pula yang mengalami sakit kepala, mual, dan terganggunya keseimbangan tubuh.

Untuk mencegah dan mengatasi

kecemasan dalam *public speaking*, para ketua RT tersebut menghadiri kegiatan Pengabdian Masyarakat berupa pelatihan cara menciptakan ketenangan diri dalam *public speaking*, baik sebelum tampil maupun saat tampil. Pada kegiatan itu seluruh peserta berlatih cara menenangkan diri yang bertujuan agar dalam melaksanakan praktek *public speaking*, dari awal hingga akhir acara peserta sebagai *public speaker* tetap dalam kondisi prima, dapat bernafas dengan lancar, berpikir dengan baik, mengucapkan kata-kata dengan benar, serta dapat mengendalikan emosi dan *body language*. Berbagai gerakan olah tubuh, seperti senam dan yoga yang sederhana dipraktekkan, baik dalam posisi duduk maupun berdiri, yang intinya adalah untuk menjaga pernafasan agar tetap lancar dan normal, sehingga aliran oksigen ke kepala tetap terjaga dan *public speaker* dapat berpikir dengan baik. Selain itu, dilatih pula metode *self talk*, yaitu dengan menyatakan pada diri sendiri segala hal yang positif, misalnya “saya pasti bisa, saya pasti mampu, sama seperti *public speaker* yang lain”, “Tuhan pasti membantu saya”, dan “Saya adalah orang penting, semua orang disini menantikan saya bicara”. Peserta juga diminta untuk membayangkan segala kemungkinan yang baik dan membahagiakan yang akan terjadi dalam praktek *public speakingnya*,

seperti mendapat sambutan dan perhatian penuh dari *audiences*, mendapat puji, mendapat tepuk tangan meriah, serta ucapan terima kasih dari semua *audiences* yang hadir.

Latihan juga diberikan dalam bentuk simulasi yang bertujuan untuk melatih *public speaker* agar dapat fokus pada materi pembicaraan. Dua orang diminta maju dan saling berhadapan. Masing-masing harus berbicara tentang sesuatu, misal tentang makanan kesukaan, orang yang diidolakan, tempat wisata favorit, pengalaman, ataupun hobi, dengan durasi 2 menit. Keduanya berbicara secara bersamaan dan dengan suara yang cukup keras sehingga terdengar oleh semua yang hadir. Masing-masing peserta harus berusaha fokus pada materi yang sedang diucapkan, tidak terganggu atau terpengaruh oleh kata-kata yang diucapkan orang dihadapannya.

Selain menceritakan sesuatu dalam bentuk kata-kata, latihan juga dapat dilakukan dalam bentuk lain, misal menyanyikan lagu yang berbeda secara bersamaan. Semua peserta juga diminta melakukan hal yang sama, membentuk grup, berdiri berhadapan dan membentuk lingkaran, lalu berbicara atau menyanyi bersama-sama secara bersamaan. Semua berusaha untuk fokus, tidak terganggu dan terpengaruh dengan suara-suara lain di

sekelingnya.

Kegiatan ini tergolong sangat sederhana dan mudah dilakukan oleh semua orang, namun cukup efektif dalam membantu *public speaker* untuk dapat fokus pada materi pembicaraan. Tentu saja latihan seperti ini harus dilakukan terus menerus, tanpa ada rasa bosan. Jika tidak ada orang lain sebagai rekan latihan, *public speaker* dapat berlatih sendiri dengan cara berbicara atau bernyanyi sambil menyalakan radio atau TV. Berbicaralah saat penyiar berbicara atau membacakan berita, bernyanyilah jika penyiar sedang memutar lagu-lagu yang *familiar* di telinga kita. Tentu, lagu yang kita nyanyikan haruslah berbeda dengan lagu yang sedang diputar di radio atau TV.

Hal penting lain yang harus dikuasai oleh seorang *public speaker* adalah berbicara tanpa membaca teks. *Public speaker* harus dapat menjelaskan materi secara detail hanya dengan mengandalkan poin-poin yang ditulis pada selembar kertas kecil atau di slide *powerpoint*, kecuali untuk hal-hal tertentu yang sulit dihapal atau takut terjadi kesalahan penyebutan, misal nama orang, nama tempat/wilayah, tanggal/tahun, istilah-istilah atau singkatan-singkatan.

*Public speaker* dapat berlatih sendiri dengan cara menceritakan sesuatu dengan

hanya menuliskan poin-poin penting di selembar kertas, lalu mengembangkan sendiri penjelasan detailnya secara kreatif. Latihan seperti ini harus sering dilakukan agar *public speaker* terbiasa menjelaskan materi tanpa teks. Intinya adalah untuk menjaga dan meningkatkan daya ingat serta kreatifitas *public speaker*, sehingga nantinya *public speaker* dapat berbicara dan menjelaskan materi tanpa membaca teks terlalu banyak yang hanya akan menciptakan kesan bahwa dirinya kurang siap, tidak menguasai materi, tidak professional, dan membosankan.

## V. KESIMPULAN

*Public speaking* merupakan satu keterampilan yang mutlak harus dikuasai oleh semua orang dari berbagai profesi, termasuk para pemimpin. Seorang *publik speaker* harus mempelajari, memahami, dan menerapkan metode serta teknik penyampaian materi yang tepat sesuai karakteristik *audiences* yang diundang dan materi yang akan disampaikan. Kendala terbesar yang akan dihadapi justru berasal dari dalam diri *public speaker* sendiri, seperti kecemasan, ketakutan, perasaan malu, tidak percaya diri, dan tidak terbiasa disiplin.

Latihan yang dijalankan secara kontinyu dan konsisten, serta kreatifitas dalam menyampaikan materi menjadi kunci kesuksesan *public speaking*. Ada delapan

metode untuk mengatasi kecemasan, empat metode dapat diterapkan pada saat mempersiapkan diri (*methods to combat fear while preparing*), meliputi *Shift your focus, use positive self-talk , Practice, and Don't memorize your material*. Sedangkan empat metode lainnya diterapkan saat hari tampil tiba (*methods to combat fear on the day of presentation*), meliputi *assume the role, breathe, eat the right foods, and exercise*.

## DAFTAR PUSTAKA

- Andriani, F., & Srisadono, W. (2017). Hambatan Siswa SMA Di Boyolali Dalam Pelatihan Public Speaking. *WACANA*, vOL. 16, No. 2.
- Anggriani, D., Hamima, N. W., Azka, K. F., & U. N. (2022). Mengembangkan Keterampilan Berbicara Dan Rasa Percaya Diri Melalui Public Speaking Bagi Anak Panti Asuhan Wisma Karya Bakti. *Seminar Nasional Pengabdian Masyarakat*. Jakarta: Universitas Muhammadiyah Jakarta.
- binus. (2021). Retrieved accessed 2023, from binus: <https://binus.ac.id/2021/10/yuk-ketahui-tips-lancar-berbicara-di-depan-umum/>; binus university
- Bukhori, B. (2016). Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Ditinjau Dari Kepercayaan Driri dan Keaktifan Dlam Organisasi Kemahasiswaan. *Jurnal Komunikasi Islam*.
- Hidayatullah, M. R., & Hasbi. (2022). Workshop Public Speaking Melatih Mahasiswa Terampil Bicara di Depan Umum. *Abdinesia : Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, Volume 2, Nomor 2, .
- Kholisin. (2014). Kecemasan Berbicara Ditinjau Dari Konsep Diri Dan Kecerdasan Emosional . *Jurnal Ilmu Dakwah*, Vol. 34,

No.1.

- Nugrahani, D., Kustantinah, I., Himatu K, R. F., & Larasati. (2012). Peningkatan Kemampuan Public Speaking Melalui Metode Pelatihan Anggota Forum Komunikasi Remaja Islam. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, Vol. 3, No. 1.
- Nurcandrani, P. S., Asriandhini, B., & Turistiani, A. T. (2020). Pelatihan Public Speaking Untuk Membangun Kepercayaan Diri dan Keterampilan Berbicara Pada Anak-anak Di Sanggar Ar-Rosyid Purwokerto. *Jurnal Abdi Moestopo*, Vol.03, No.01.
- Oktaviani, V., Santoso, M. B., & Raharjo, S. T. (2021). Pendampingan Pada Remaja Dalam Mengatasi Cemas Saat Public Speaking Menggunakan Emotional Freedom Technique, Relaksasi Imajinasi Dan Olah Tubuh. *Jurnal Pengabdian dan Penelitian Kepada Masyarakat (JPPM)*, Vol. 2, No. 2 .
- Purnomo. (2021). Upaya Mengatasi Kecemasan Berbicara Di Depan Kelas Melalui Pengimplementasian Kombinasi Strategi Systematic Desensitization Dan Strategi Cognitive Restructuring Siswa Kelas VIII-D SMP NEGERI 3 Nganjuk. *Jurnal Dharma Pendidikan*, Volume 16, Nomor 1.
- Putri, E. A. (2018). *Pentingnya Keterampilan Public Speaking Bagi Sekretaris*. Fakultas Ekonomi Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sani, H. N., Farida, E., & Y. E. (2021). Deskripsi Perilaku Kecemasan Komunikasi Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Indonesia. *Indonesian Journal Of Educational Counseling*, Vol.5, No.1.
- Surya, A., & Sholih, H. (2023). Pembinaan Kemampuan Berbicara Di Depan Umum Bagi Guru SD Muhammadiyah Jonggol. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Wikrama Parahita*, Vol. 7, No. 2.
- Talalu, T. R. (2022). Kendala Public Speaking Dan Solusi Kecemasan Komunikasi Pada Mahasiswa. *Jurnal Dinamika Penelitian : Media Komunikasi Sosial Keagamaan*, Vol. 22, No. 02.