

PELATIHAN PENINGKATAN KEMAMPUAN *PUBLIC SPEAKING* BAGI SISWA-SISWI SMA DAN SMK DI KABUPATEN BANYUMAS

Benny Krisbiantoro¹, Tri Pujiani², Ida Dian Sukmawati³, Muhammad Soali⁴, Barlian Kristanto⁵, Diannike Putri⁶

^{1,2,3,4,5,6} Universitas Harapan Bangsa, JL. K.H. Wahid Hasyim, No. 274-A, Windusara Karangklesem
Kec. Purwokerto Selatan, Kabupaten Banyumas Jawa Tengah, 53144, Indonesia

¹bennykrisbiantoro@uhb.ac.id, ²tripujiani@uhb.ac.id, ³idadiansukmawati@uhb.ac.id,

⁴muhammadsoali@uhb.ac.id, ⁵barliankristanto@uhb.ac.id, ⁶diannikeputri@uhb.ac.id

ABSTRACT

This community engagement initiative aims to evaluate the impact of a public speaking training program on high school students in the Banyumas Regency, with the primary objectives of mitigating glossophobia and enhancing their public speaking skills. The methodology employed in this outreach activity encompassed the execution of a two-day public speaking training program hosted at the Universitas Harapan Bangsa's Campus 2. The program incorporated techniques, including positive visualization, repetitive exercises, and relaxation methods. The results of this community engagement endeavor demonstrated a notable improvement in students' public speaking capabilities. They reduced their fear of public speaking, particularly among those actively participating in the training program. This public speaking training initiative has showcased a significant positive impact on high school students within the Banyumas Regency. It has not only bolstered their self-confidence in addressing the public but also effectively addressed their glossophobia, simultaneously elevating their English proficiency. These outcomes extend beyond the confines of academic achievement, effectively equipping these students for success in their future careers and social interactions. Furthermore, this community outreach program has contributed to nurturing a more self-assured and communicative younger generation, ultimately enhancing their active participation and contribution within the broader society.

Keywords: *public speaking; glossophobia; community engagement; high school students*

ABSTRAK

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk mengevaluasi dampak program pelatihan public speaking terhadap siswa SMA di Kabupaten Banyumas dalam mengatasi *glossophobia* dan meningkatkan kemampuan berbicara di depan umum. Metode pengabdian melibatkan penyelenggaraan program pelatihan *public speaking* selama 2 hari di Kampus 2 Universitas Harapan Bangsa. Program ini mencakup teknik-teknik seperti visualisasi positif, latihan berulang, dan teknik relaksasi. Hasil pengabdian menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam kemampuan berbicara di depan umum dan penurunan tingkat ketakutan berbicara di depan umum pada siswa yang mengikuti program pelatihan *public speaking*. Program pelatihan public speaking ini memiliki dampak positif yang signifikan pada siswa SMA di Kabupaten Banyumas. Mereka menjadi lebih percaya diri dalam berbicara di depan umum, mengatasi *glossophobia*, dan meningkatkan kemampuan bahasa Inggris mereka. Dampak ini tidak hanya memengaruhi aspek akademis, tetapi juga mempersiapkan mereka untuk sukses dalam karir dan kehidupan sosial. Selain itu, program ini memberikan kontribusi positif dalam pembangunan generasi muda yang lebih percaya diri dan komunikatif dalam masyarakat.

Kata Kunci: *public speaking; glossophobia; pengabdian masyarakat; siswa sma*



PENDAHULUAN

Keterbatasan dalam hal kepercayaan diri dan teknik berbicara di depan umum memiliki dampak negatif terhadap efektivitas komunikasi, bahkan dapat berkontribusi pada penyebaran kesalahpahaman melalui media sosial (Oktavianti & Rusdi, 2019). Pemahaman dan penguasaan terhadap keterampilan berbicara di depan umum memiliki peran sentral dalam perkembangan individu maupun kesuksesan organisasi. Meski demikian, rendahnya kemampuan berbicara di depan umum, terutama pada kalangan siswa, menjadi hambatan dalam berbicara di depan audiens yang besar (Dewi dkk., 2022). Kendati era teknologi modern membawa perubahan signifikan, pentingnya keterampilan *public speaking* tetap memegang peranan krusial dalam berbagai aspek kehidupan (Sihabuddin & Widiyowati; 2022).

Dalam konteks ilmu komunikasi, *public speaking* menjadi fundamental sebagai teknik penyampaian pesan kepada khalayak umum. Perkembangan keterampilan ini memiliki implikasi yang tidak hanya signifikan, tetapi juga esensial dalam meraih kesuksesan dalam beragam bidang. Sebagai seorang *public speaker*, peran individu dalam mempengaruhi pendengar dan memberikan manfaat merupakan hal yang sangat penting, di samping keharusan untuk tampil dengan penuh keyakinan (Idawati dkk., 2019).

Glossophobia, atau ketakutan berbicara di depan umum, menantang praktik *public speaking*, terlepas dari rendahnya tingkat rasa percaya diri, pengalaman yang terbatas, keterampilan berbicara yang minim di depan khalayak luas, ketakutan akan membuat kesalahan dan menerima ejekan, kurangnya persiapan yang memadai, serta ketidakpastian (Dansieh dkk., 2021). Selain dikenal sebagai fobia sosial dalam situasi penyampaian pidato (Nahliah & Rahman, 2018), *glossophobia* juga merujuk pada gangguan psikologis di mana individu merasa ketakutan dan gelisah saat harus berbicara di hadapan publik. Pemahaman yang minim atau kurangnya latihan berbicara di depan umum seringkali menjadi pemicu utama dari gangguan ini (Herumurti dkk., 2019).

Glossophobia, yang juga dikenal sebagai "takut berbicara di depan umum," mengacu pada perasaan ketakutan saat berbicara di hadapan orang banyak, sering ditandai dengan rasa takut untuk berbicara di depan umum atau rasa cemas dalam berkomunikasi. Penyebab utama *glossophobia* pada siswa adalah perasaan takut, yang muncul ketika mereka khawatir tidak bisa tampil baik, melakukan kesalahan, tidak menguasai materi, dan kesulitan dalam menyampaikan ide (Wicaksana & Rachman, 2018).

Glossophobia memiliki kaitan erat dengan kemampuan *public speaking*. *Glossophobia* mengacu pada perasaan takut atau kecemasan yang timbul saat seseorang harus berbicara di hadapan publik atau audiens yang besar. Hal ini bisa merintangi individu dalam melakukan *public speaking* yang efektif. Ketika seseorang mengalami *glossophobia*, mereka mungkin mengalami gejala fisik seperti peningkatan detak jantung, keringat berlebih, gemetar, dan perasaan panik lainnya, yang dapat mengganggu kemampuan mereka untuk berbicara dengan percaya diri dan efektif di depan publik.

Kemampuan komunikasi, terutama dalam era industri 4.0 yang menuntut kemahiran 4C (*Critical Thinking, Creativity, Collaboration, Communication*), memiliki peranan yang sangat penting. Namun, sering kali siswa menghadapi tantangan kurangnya kepercayaan diri dalam berbicara di depan umum. Tantangan-tantangan dalam praktik *public speaking* meliputi pengendalian rasa takut, penyampaian informasi dengan keyakinan, dan interaksi yang efektif dengan pendengar. Melalui program pelatihan *public speaking*, siswa dapat meningkatkan rasa percaya diri, motivasi, dan kemampuan berbicara di depan publik (Mashudi et al., 2020).

Pada konteks pembelajaran bahasa kedua seperti bahasa Inggris, kecemasan telah terbukti menjadi faktor utama yang menghambat kemampuan berbicara (Rajitha & Alamelu, 2023). Dalam istilah yang lebih teknis, "*public speaking*" mengacu pada keterampilan berbicara di depan publik dengan mengolah bahasa secara efektif (Girsang, 2018). "*Public Speaking*" adalah bentuk komunikasi di mana individu berbicara di hadapan khalayak umum untuk menyampaikan informasi, mempengaruhi, atau menghibur, dan kegiatan ini melibatkan perencanaan dan struktur dalam berbicara (Chumaeson, 2020). Oleh karena

itu, *public speaking* sebagai keterampilan berbicara di depan umum juga menjadi bagian penting dalam kemampuan berkomunikasi (Maspuroh dkk., 2023).

Kemampuan *public speaking*, di sisi lain, adalah keterampilan untuk berbicara dengan jelas, meyakinkan, dan efektif di hadapan audiens yang beragam. Ini melibatkan perencanaan, struktur, dan penggunaan bahasa yang tepat untuk menyampaikan pesan dengan baik. Seseorang dengan kemampuan *public speaking* yang baik mampu mengelola rasa gugup, mengatasi ketakutan berbicara di depan umum, dan menyampaikan informasi dengan penuh keyakinan. Melalui latihan dan pengalaman, individu dapat membangun dan mengasah kemampuan *public speaking* mereka, mengatasi hambatan seperti glossophobia, dan menjadi komunikator yang lebih percaya diri dan efektif.

Untuk mengurangi glossophobia (takut berbicara di depan umum) dan meningkatkan kemampuan *public speaking*, ada beberapa metode yang dapat digunakan:

1. **Pelatihan Public Speaking**
Mengikuti program pelatihan *public speaking* yang diselenggarakan oleh lembaga atau komunitas tertentu dapat membantu individu memahami teknik-teknik berbicara di depan umum, mengatasi kecemasan, dan membangun rasa percaya diri.
2. **Latihan Berulang**
Melakukan latihan berulang dalam situasi berbicara di depan umum dapat membantu mengurangi ketakutan. Semakin sering seseorang berlatih, semakin terbiasa mereka dengan situasi tersebut.
3. **Pengalaman Nyata**
Melibatkan diri dalam situasi-situasi berbicara di depan umum, seperti berbicara di kelas atau dalam kelompok kecil, secara bertahap membangun ketangguhan terhadap kecemasan dan meningkatkan kenyamanan.
4. **Visualisasi Positif**
Menggunakan teknik visualisasi positif, yaitu membayangkan diri sendiri berbicara dengan percaya diri dan sukses di hadapan publik, dapat membantu mengurangi ketakutan dan membangun keyakinan.
5. **Teknik Relaksasi**
Menggunakan teknik-teknik relaksasi seperti pernapasan dalam, meditasi, atau yoga dapat membantu meredakan stres dan kecemasan sebelum berbicara di depan umum.
6. **Mengenal Audiens**
Mengetahui audiens dan tujuan berbicara dengan baik dapat membantu merasa lebih percaya diri. Semakin terarah pesan yang disampaikan, semakin mudah untuk berbicara di depan umum.
7. **Mengenal Materi dengan Baik**
Memahami dan menguasai materi yang akan disampaikan membantu meningkatkan rasa percaya diri dan meminimalkan rasa gugup.
8. **Menggunakan Teknologi**
Merekam diri sendiri saat berbicara di depan umum dan meninjau kembali rekaman tersebut dapat membantu mengidentifikasi area yang perlu diperbaiki dan melihat perkembangan dari waktu ke waktu.
9. **Pendekatan Gradual**
Memulai dengan berbicara di hadapan kelompok kecil kemudian secara bertahap meningkatkan jumlah pendengar dapat membantu membangun rasa percaya diri secara bertahap.
10. **Berpikir Positif**
Mengubah pola pikir negatif menjadi positif, seperti menggantikan pikiran meragukan dengan afirmasi positif, dapat membantu mengurangi kecemasan.
11. **Berpelukan dengan Kegagalan**
Mengerti bahwa kegagalan adalah bagian normal dari proses belajar dapat membantu meredakan tekanan dan kecemasan.

Mengombinasikan beberapa metode di atas dan mencari pendekatan yang paling sesuai dengan kebutuhan dan preferensi pribadi dapat membantu mengatasi glossophobia dan meningkatkan kemampuan public speaking. Terdapat beberapa metode yang dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan public speaking dalam bahasa Inggris:

1. **Latihan Berbicara**
Melakukan latihan berbicara secara rutin dapat membantu memperkuat keterampilan berbicara dan meningkatkan kepercayaan diri. Cobalah berbicara sendiri di depan cermin atau merekam diri kita berbicara untuk mengevaluasi dan memperbaiki penampilan.
2. **Berpartisipasi dalam Kelompok Diskusi**
Bergabung dalam kelompok diskusi atau debat dalam bahasa Inggris akan memungkinkan kita untuk berlatih berbicara, berpendapat, dan merespon dengan lancar dalam situasi yang lebih santai.
3. **Menghadiri Kelas Public Speaking**
Mengikuti kelas atau pelatihan khusus public speaking dalam bahasa Inggris dapat memberikan panduan dan umpan balik yang berguna dari instruktur dan sesama peserta.
4. **Mengamati dan Meniru**
Tonton pidato atau presentasi dalam bahasa Inggris oleh speaker yang ahli. Perhatikan bagaimana mereka menggunakan intonasi, gestur tangan, dan bahasa tubuh untuk mempertajam pesan mereka.
5. **Menggunakan Sumber Belajar**
Baca buku, artikel, atau materi online tentang public speaking dalam bahasa Inggris untuk memahami prinsip-prinsip dasar dan teknik yang efektif.
6. **Berbicara dengan Penutur Asli**
Berbicara dengan penutur asli bahasa Inggris akan membantu kita terbiasa dengan aksen dan intonasi yang benar. Gunakan bahasa Inggris dalam situasi sehari-hari dan berusaha untuk mengatasi rasa gugup.
7. **Praktek dengan Teman atau Rekan**
Berlatih berbicara di depan teman atau rekan yang juga tertarik meningkatkan kemampuan berbicara bahasa Inggris dapat memberikan umpan balik yang berguna.
8. **Merekam dan Menilai Diri Sendiri**
Merekam presentasi atau pidato kita dan mengamati kembali rekaman tersebut dapat membantu kita melihat area yang perlu ditingkatkan, seperti intonasi, artikulasi, atau bahasa tubuh.
9. **Partisipasi dalam Acara Publik**
Cobalah untuk berbicara di depan umum dalam berbagai acara atau kesempatan, seperti seminar, workshop, atau pertemuan komunitas dalam bahasa Inggris.
10. **Menggunakan Teknik Visualisasi**
Sebelum presentasi, bayangkan diri kita memberikan pidato dengan percaya diri dan sukses. Ini dapat membantu mengurangi rasa gugup.
11. **Pemanfaatan Media Sosial atau Blog**
Menulis blog atau berbicara di platform media sosial dalam bahasa Inggris dapat membantu kita mengasah keterampilan berbicara dan mengekspresikan ide dengan lebih jelas.
12. **Umpan Balik dan Evaluasi**
Selalu cari umpan balik dari orang lain setelah kita berbicara di depan umum. Hal ini dapat membantu kita melihat area yang perlu ditingkatkan.

Ketakutan berbicara di depan umum atau glossophobia adalah masalah yang sering dialami oleh banyak individu, termasuk siswa SMA. Glossophobia adalah salah satu ketakutan terbesar yang dihadapi oleh banyak orang di seluruh dunia. Khususnya pada remaja, rasa gugup, ketakutan akan kehilangan kata-kata, dan kecemasan atas penilaian

orang lain dapat menghambat kemampuan mereka untuk berbicara di depan publik. Dampak dari glossophobia ini dapat meluas dari sekolah hingga kehidupan profesional, membatasi potensi siswa dalam berbagai bidang. Oleh karena itu, penting bagi kita untuk mengatasi glossophobia sejak dini, khususnya di tingkat sekolah menengah atas (SMA).

Kemampuan bahasa Inggris siswa SMA memiliki implikasi penting terhadap kemampuan mereka dalam public speaking. Public speaking melibatkan kemampuan berbicara secara efektif di depan umum, dan ini sering kali memerlukan pemahaman bahasa Inggris yang baik. Siswa dengan kemampuan bahasa Inggris yang kuat cenderung lebih percaya diri dan mampu menyampaikan pesan dengan jelas saat berbicara di depan publik. Sebaliknya, siswa dengan kemampuan bahasa Inggris yang terbatas mungkin mengalami kesulitan dalam menyusun kalimat dengan tepat dan mengungkapkan gagasan dengan efektif. Oleh karena itu, peningkatan kemampuan bahasa Inggris dapat secara positif memengaruhi keterampilan public speaking siswa SMA, membantu mereka menjadi lebih percaya diri dan meyakinkan saat berbicara di depan umum.

Dalam konteks pendidikan, pelatihan public speaking tidak hanya akan membantu siswa dalam presentasi kelas atau debat, tetapi juga akan meningkatkan kemampuan mereka dalam mengekspresikan ide-ide, berkolaborasi dengan teman-teman, dan memimpin dengan percaya diri. Ini juga akan membantu mereka menghadapi tantangan di masa depan, baik di dunia akademis maupun profesional. Dengan demikian, pelatihan public speaking untuk mengatasi glossophobia pada siswa SMA adalah langkah yang sangat penting dalam mempersiapkan generasi muda untuk sukses dan meningkatkan kepercayaan diri mereka dalam berbicara di depan umum.

Tujuan kegiatan pengabdian ini adalah untuk: (1) meningkatkan kemampuan public speaking siswa SMA di Kabupaten Banyumas; dan (2) membangun rasa percaya diri siswa dalam berbicara secara efektif di depan umum. Sedangkan manfaat pengabdian ini adalah diharapkan siswa mampu: (1) meningkatkan kepercayaan diri mereka dalam public speaking; (2) menggunakan kemampuan public speaking dalam kegiatan-kegiatan baik di dalam maupun di luar sekolah; dan (3) meningkatkan self-esteem dan nilai-nilai mereka sebagai modal dalam menghadapi era industry 4.0.

METODE PELAKSANAAN

Sasaran dari Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini adalah siswa-siswi SMA dan SMK di Kabupaten Banyumas. Kegiatan ini dilaksanakan selama dua hari pada tanggal 14 dan 15 Februari 2023 dan bertempat di ruang Lab Komputer Kampus Universitas Harapan Bangsa Purwokerto. Jumlah siswa yang terlibat sebanyak 50 orang.

Kegiatan hari pertama PkM meliputi:

1. *Observing*
2. *Brainstorming*
3. *Checking*
4. *Training of Public Speaking*

Kegiatan di hari kedua meliputi:

1. *Practice of Public Speaking*
2. Penutup

HASIL, PEMBAHASAN, DAN DAMPAK

Teknis pelaksanaan pengabdian masyarakat di hari pertama adalah sebagai berikut:

1. *Observing*



Gambar 1. Salah satu siswa menyampaikan pidato dalam Bahasa Inggris



Gambar 2. Fasilitator mengkaji kemampuan public speaking siswa

Kegiatan dimulai dengan asesmen observasi dan wawancara terhadap peserta untuk mengklasifikasikan kemampuan berbicara di depan umum. Mayoritas peserta enggan berbicara di depan, perlu ditunjuk oleh fasilitator. Hasil awal menunjukkan siswa merasakan perasaan malu, kekurangan kepercayaan diri, dan keraguan dalam menyampaikan gagasan di depan umum.

2. *Brainstorming*

Langkah berikutnya melibatkan peserta dalam diskusi aktif dengan fasilitator selama sekitar ± 10 menit. Ini bertujuan untuk menciptakan suasana yang lebih santai, menggali pengetahuan peserta tentang public speaking, dan melatih keberanian mereka dalam mengungkapkan pendapat serta berbicara di depan banyak orang. Topik diskusi meliputi: (1) Alasan mengapa komunikasi diperlukan oleh manusia, (2) Definisi public speaking, (3) Tingkat keyakinan untuk tampil di depan umum, (4) Kendala yang dihadapi saat berbicara di depan umum, (5) Strategi untuk menjadi seorang pembicara yang efektif.

3. *Checking*



Gambar 3. Fasilitator mengecek pengetahuan siswa tentang Glossophobia

Kegiatan *checking* ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengetahuan siswa terhadap *glossophobia*. Pertama, fasilitator bertanya tentang definisi, jenis-jenis dan gejala phobia secara umum. Sebagian besar peserta hanya mampu mendefinisikan apa itu phobia, namun tidak mampu menyebutkan jenis-jenis phobia, apalagi jenis-jenisnya. Kemudian fasilitator menunjukkan gambar jenis-jenis phobia kepada peserta, yang salah satunya adalah glossophobia. Setelah mendapatkan clue dari fasilitator, mereka baru menyadari bahwa selama ini perasaan takut untuk berbicara di depan publik itu dinamakan dengan glossophobia. Mereka sebelumnya hanya mengetahui gejala-gejalanya saja seperti grogi, jantung berdebar-debar, berkeringat/keringat dingin, sesak nafas, mual muntah, pusing, tangan bergemeter, lupa apa yang harus disampaikan/lupa materi, dan rasa ingin segera berhenti dan pergi menjauh.

4. *Training of Public Speaking*

Kegiatan pelatihan public speaking ini diawali dengan memaparkan jenis dan tipe public speaker. Adapun jenis-jenis public speaker adalah sebagai berikut:

- a. Presenter
- b. News Anchor
- c. Radio Announcer
- d. Master of Ceremony
- e. Moderator
- f. Story-Teller
- g. Reporter
- h. Host or TV Presenter
- i. Speaker

Setelah memaparkan materi tentang jenis-jenis public speaker, fasilitator bertanya ke salah satu peserta. Dari sekian banyak jenis public speaker, yang manakah yang paling mudah dan yang manakah yang paling sulit. Peserta tersebut mengatakan bahwa semuanya sulit, tidak ada satu pun yang mudah. Kemudian fasilitator bertanya, siapa host acara TV favoritmu. Peserta tersebut menjawab: Vincent dan Desta. Selanjutnya fasilitator bertanya ke semua peserta tentang tipe seorang pembicara yang baik itu yang seperti apa. Apakah seperti Martin Luther King Jr.? atau Winston Churchill, Nelson Mandela, Barack Obama atau Mahatma Gandhi. Kebanyakan mereka menjawab seperti Barack Obama. Ini karena kebanyakan peserta merupakan generasi Z dimana mereka hanya mengenal Barack Obama yang pada saat itu menjabat sebagai Presiden Amerika Serikat. Lalu, fasilitator bertanya bagaimana dengan speaker hebat dari Indonesia. Mereka

langsung dengan cepat menyebutkan beberapa tokoh seperti Ir. Soekarno, Mario Teguh, dan Najwa Shihab. Fasilitator kemudian menjelaskan tentang tipe seorang pembicara. Ada berbagai tipe pembicara yang bisa dikenali berdasarkan gaya, karakter, dan pendekatan mereka dalam berbicara di depan umum. Beberapa tipe pembicara meliputi:

- 1) Inspirator
Pembicara tipe ini fokus pada menginspirasi audiens dengan cerita hidup, pengalaman pribadi, dan pesan motivasi yang kuat.
- 2) Pendidik
Pembicara tipe ini memiliki pengetahuan mendalam dalam suatu bidang dan berusaha untuk mendidik dan memberikan informasi kepada audiens.
- 3) Entertainer
Tipe pembicara ini menggunakan humor, cerita lucu, dan aspek-aspek hiburan untuk menjaga perhatian audiens.
- 4) Penggerak
Pembicara tipe ini berupaya untuk mengajak audiens untuk mengambil tindakan nyata dan mendorong perubahan positif dalam diri mereka.
- 5) Analitis
Tipe pembicara ini cenderung menggunakan data, fakta, dan analisis mendalam untuk mendukung argumen mereka.
- 6) Motivator
Pembicara tipe ini fokus pada memotivasi audiens untuk mencapai tujuan dan potensinya yang terbaik.
- 7) Informatif
Tipe pembicara ini bertujuan untuk memberikan informasi penting, terstruktur, dan jelas kepada audiens.
- 8) Advokat
Pembicara tipe ini berbicara untuk mempromosikan suatu pandangan atau isu tertentu, seringkali dengan tujuan mendapatkan dukungan atau aksi dari audiens.
- 9) Cerita-Teller
Tipe pembicara ini mengandalkan kekuatan cerita naratif untuk mengkomunikasikan pesan dan menghubungkan dengan audiens.
- 10) Ahli Motivasi Diri
Tipe pembicara ini berbagi teknik dan strategi untuk meningkatkan kemandirian, kepercayaan diri, dan keterampilan pribadi audiens.

Fasilitator juga menjelaskan bahwa banyak pembicara bisa memiliki campuran dari beberapa tipe di atas dan memilih tipe yang sesuai dengan pesan, tujuan, dan audiens mereka

Sesi selanjutnya adalah penyampaian materi tentang cara public speaking yang memukau audiens. Mulai dari *first impression* sampai dengan teknik vokalisasi. Fasilitator menyebutkan bahwa pada saat berbicara di depan publik, kita harus ingat betul dengan ungkapan Dari mata turun ke hati dan peserta diminta untuk menggunakan teknik P-K-P yaitu Pujian, Kutipan dan Perkenalan Diri. Pujian

di sini berarti sebagai seorang public speaker kita harus memuji semangat atau kehadiran audiens.

Misalkan: "Assalamu'alaikum Wr. Wb. Terima kasih untuk teman-teman yang sudah hadir hari ini, senang sekali bisa berkesempatan bicara di hadapan teman-teman" atau dalam bahasa Inggris: *Thank you to all the friends who are present today. I am very glad to have the opportunity to speak in front of you all* (informal) *I extend my gratitude to all the attendees today. It is with great pleasure that I have the opportunity to address you all* (formal).

Sedangkan untuk kutipan berarti kita harus mengutip sebuah quote berkaitan dengan topik kita. Misalkan: Najwa Shihab pernah berkata "Menjadi pengikut memang bukan dosa, tapi jadi diri sendiri itu istimewa", dari kutipan beliau ini kita bisa belajar bahwa menjadi diri sendiri merupakan nilai yang perlu ditanamkan ke dalam sebuah prinsip. Diterjemahkan dalam Bahasa Inggris menjadi: *Najwa Shihab once said, "Being a follower may not be a sin, but being oneself is extraordinary." From this quote of hers, we can learn that being true to oneself is a value that should be instilled as a principle.*

Untuk perkenalan diri, kita dapat mengenalkan siapa diri kita dan topiknya apa. Contohnya: Oleh karenanya, pada kesempatan ini saya (Napoleon Bonaparte), akan membahas tentang "Kiat-kiat menumbuhkan prinsip yang kuat". Dalam Bahasa Inggris: *Therefore, on this occasion, I (Napoleon Bonaparte) will discuss "Tips for Cultivating Strong Principles* atau *Therefore, on this occasion, I, Napoleon Bonaparte, will be addressing the topic of "Strategies for Cultivating Strong Principles."*

Selain menguasai teknik P-K-P, seorang fasilitator juga harus mampu mengolah vokalisasi seperti menghindari suara yang monoton, mainkan irama nada dari segi tinggi rendahnya, dan lain-lain. Sesi selanjutnya adalah pemaparan materi tentang cara ngomong yang makin berkualitas didengar, yang salah satunya adalah dengan mengganti kalimat menjadi lebih menarik.

Contohnya:

1. Dari : "Berdirinya saya di sini, saya akan menyampaikan tentang materi ..."
Menjadi: "Pada kesempatan ini, saya akan mengulik pembahasan tentang ..."
Dalam Bahasa Inggris:
From : "*Standing here, I will present about the topic ...*" or "*From my position here, I will deliver a presentation on the subject of...*"
Revised Version : "*On this occasion, I will delve into a discussion about...*"
2. Dari : "Terima kasih untuk teman-teman yang sudah hadir hari ini"
Menjadi : "Apresiasi yang luar biasa atas kehadiran teman-teman".
From : "*Thank you to friends who have come today*"
Revised Version: "*Extraordinary appreciation for the presence of friends.*"
3. Dari : "Kalau gak salah sih ya, menurut saya seperti ini ..."
Menjadi : "Kurang lebih dari apa yang saya tahu seperti ini ..."
Dalam Bahasa Inggris:
From : "*If I'm not mistaken, in my opinion, it's like this...*"
Revised Version: "*Roughly, from what I know, it's like this... or In approximation to my current knowledge, the situation appears to be as follows...*"

Sesi selanjutnya adalah pemaparan materi tentang "Cara ngomong lancar pas ditunjuk dadakan". Secara garis besar, pada sesi ini fasilitator menjelaskan tips berbicara dengan lancar saat diberikan tugas secara mendadak. Peserta dilatih untuk mengatur pernapasan 4-7-8 (4 detik ambil napas, 7 detik tahan napas, dan 8 detik keluarkan napas). Fokus pada persiapan bukan pada omongan orang juga merupakan salah satu trick yang dapat digunakan untuk berbicara secara lancar dan spontan. Selain itu, memvisualisasikan

dalam imajinasi kita bahwa kita mampu melakukannya. Tips P-R-E-P dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan *public speaking* kita. *Point* (P), *Reason* (R), *Example* (E), dan *Point* (P). *Point* (P) berarti menyampaikan topik utama/gagasan umum kita dulu. *Reason* (R) berarti menyampaikan alasan mengapa topik kita itu penting. *Example* (E) berarti memberikan contoh dari topik/poin kita. Dan, *Point* (P) berarti menyimpulkan topik yang kita sudah sampaikan sekaligus memberikan harapan kepada audiens.

Kegiatan di hari kedua meliputi:

1. *Praktek Public Speaking*

Pada sesi ini, fasilitator memberikan kesempatan kepada peserta untuk mempraktekkan kemampuan *public speaking* dengan jenis dan topik sesuai dengan keinginan dan kemampuan mereka.

2. Penutup

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini ditutup dengan kesimpulan oleh fasilitator dan penyampaian kesan dan pesan dari perwakilan peserta, dilanjutkan dengan sesi foto bersama.

Pelatihan *public speaking* ini memiliki dampak yang signifikan dalam mengatasi *glossophobia* dan meningkatkan kemampuan bahasa Inggris siswa. Pertama, pelatihan *public speaking* membantu siswa mengatasi *glossophobia* atau ketakutan berbicara di depan umum. Dengan latihan dan panduan yang tepat, siswa belajar mengelola rasa gugup dan meningkatkan kepercayaan diri mereka dalam berbicara di depan publik. Mereka memahami bahwa kesalahan adalah bagian alami dari proses belajar, dan ini mengurangi ketakutan akan penilaian orang lain. Seiring berjalannya waktu, siswa yang mengikuti pelatihan *public speaking* akan merasakan peningkatan yang signifikan dalam keterampilan berbicara mereka dan menjadi lebih nyaman dalam berkomunikasi di depan umum.

Selain itu, pelatihan *public speaking* juga secara positif memengaruhi kemampuan bahasa Inggris siswa. Bahasa Inggris merupakan bahasa komunikasi global, dan kemampuan berbicara dalam bahasa ini adalah aset berharga dalam dunia saat ini. Melalui pelatihan *public speaking*, siswa tidak hanya belajar bagaimana menyusun kata-kata dengan baik, tetapi juga meningkatkan pengucapan, intonasi, dan kosakata bahasa Inggris mereka. Mereka terlibat dalam presentasi, debat, dan diskusi yang memaksa mereka untuk berbicara dan memahami bahasa Inggris dengan lebih baik. Dengan demikian, pelatihan *public speaking* secara simultan mengatasi *glossophobia* dan meningkatkan kemampuan bahasa Inggris siswa, membantu mereka menjadi pembicara publik yang percaya diri dan kompeten dalam bahasa Inggris, yang sangat penting dalam dunia yang semakin terhubung secara global.

KESIMPULAN

Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang fokus pada pelatihan peningkatan kemampuan *public speaking* untuk anak-anak SMA ini telah membawa dampak positif yang signifikan. Melalui program ini, fasilitator berhasil mengatasi *glossophobia*, ketakutan berbicara di depan umum, yang sering kali menghambat potensi siswa dalam berbagai aspek kehidupan. Siswa-siswa SMA yang berpartisipasi dalam pelatihan ini tidak hanya mengembangkan keterampilan berbicara yang kuat, tetapi juga meningkatkan kepercayaan diri mereka, kemampuan berkomunikasi, dan kemampuan memimpin. Pelatihan ini juga membantu mereka dalam menghadapi tantangan di dunia akademis dan profesional dengan lebih percaya diri. Dengan demikian, kegiatan ini telah memberikan kontribusi yang berharga dalam mempersiapkan generasi muda untuk sukses dalam era yang semakin kompleks dan global ini.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Universitas Harapan Bangsa atas dukungan dan kesempatan yang diberikan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Chumaeson, W. (2020). Pelatihan Publik Speaking Pada Generasi Muda Desa Kiringan Boyolali. *Jurnal Ekonomi, Sosial & Humaniora*, 1(Vol. 1 No. 08, Maret: 137-143), 137–143.
- Dansieh, S. A., Owusu, E., & Seidu, G. A. (2021). Glossophobia: The Fear of Public Speaking in ESL Students in Ghana. *Language Teaching*, 1(1), p22. <https://doi.org/10.30560/lt.v1n1p22>
- Girsang, L. R. M. (2018). 'PUBLIC SPEAKING' SEBAGAI BAGIAN DARI KOMUNIKASI EFEKTIF (KEGIATAN PKM Di SMA KRISTOFORUS 2, JAKARTA BARAT). *Jurnal Pengabdian Dan Kewirausahaan*, 2(2), 81–85. <https://doi.org/10.30813/jpk.v2i2.1359>
- Herumurti, D., Yuniarti, A., Rimawan, P., & Yunanto, A. A. (2019). Overcoming glossophobia based on virtual reality and heart rate sensors. *Proceedings - 2019 IEEE International Conference on Industry 4.0, Artificial Intelligence, and Communications Technology, IAICT 2019*, 139–144. <https://doi.org/10.1109/ICIAICT.2019.8784846>
- Idawati, I., Handayani, B., Anwar, K., Putri, A., & Angela, A. R. (2019). Workshop Public Speaking Melatih Siswa Terampil Bicara di Depan Umum. *Community Education Engagement Journal*, 1(1), 1–7. <https://doi.org/10.25299/ceej.v1i1.3864>
- Luh, N., Ning, P., Putri, S., Sintya, N. K., Akuntansi, S. I., & Informasi, S. (2022). PELATIHAN PUBLIC SPEAKING BAGI KARANG TARUNA DHARMA BAKTI KELURAHAN RENON PENDAHULUAN Dalam berinteraksi antar manusia tentu diperlukan suatu komunikasi yang baik agar pesan yang ingin kita sampaikan kepada lawan bicara dapat diterima dan dengan mudah unt. 5(2).
- Mashudi, T., Hesti, R. M., & Purwandari, E. (2020). Membangun Kepercayaan Diri Remaja Melalui Pelatihan Public Speaking Guna Menghadapi Era Industri 4.0. *Abdi Psikonomi*, 1, 79–78. <https://doi.org/10.23917/psikonomi.v1i2.214>
- Maspuroh, U., Sugiarti, D. H., Rosalina, S., & Nurhasanah, E. (2023). Pelatihan Public Speaking dan Etika Komunikasi untuk Meningkatkan Keterampilan Berbicara Perangkat Desa Tegalurung serta Pendampingan Pembuatan Video Profil Desa. *Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 8(2), 522–531. <https://doi.org/10.30653/jppm.v8i2.407>
- Nahliah, ', & Rahman, F. (2018). Glossophobia in Training of Speech. *ELS Journal on Interdisciplinary Studies in Humanities*, 1(1), 28–36. <https://doi.org/10.34050/els-jish.v1i1.4076>
- Oktavianti, R., & Rusdi, F. (2019). Belajar Public Speaking Sebagai Komunikasi Yang Efektif. *Jurnal Bakti Masyarakat Indonesia*, 2(1), 117–122. <https://doi.org/10.24912/jbmi.v2i1.4335>
- Rajitha, K., & Alamelu, C. (2023). The Effectiveness of Activity Based Four-Dimensional Integrated Strategy for Alleviating Speaking Anxiety. *Theory and Practice in Language Studies*, 13(8), 1861–1870. <https://doi.org/10.17507/tpls.1308.01>
- Sihabuddin, S., & Widiyowati, E. (2022). Pelatihan Peningkatan Kapasitas Public Speaking Pada Siswa Madrasah Aliyah Negeri 1 Surakarta. *Amaliah: Jurnal ...*, 6(1), 105–109. <https://jurnal-lp2m.umnaw.ac.id/index.php/AJPKM/article/view/1385%0Ahttps://jurnal-lp2m.umnaw.ac.id/index.php/AJPKM/article/download/1385/915>
- Wicaksana, A., & Rachman, T. (2018). 濟無No Title No Title No Title. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 3(1), 10–27. <https://medium.com/@arifwicaksanaa/pengertian-use-case-a7e576e1b6bf>