

# Pengaruh *Public Speaking* Terhadap Kepercayaan Diri Siswa

Azzahra Fancika Putri Kurniawan<sup>1\*</sup> dan Jelita Kumalasari<sup>2</sup>

<sup>1,2)</sup> Psikologi, Universitas Negeri Malang, Malang

\*Penulis Koresponden: Azzahra Francika Putri Kurniawan. Email:

azzahra.fancika.2008114@students.um.ac.id.

## Abstrak

*Public speaking* telah dipelajari sejak dahulu, yang biasa disebut dengan retorika. Pada zaman dan teknologi yang seperti sekarang ini, individu dituntut untuk dapat bersaing meningkatkan kualitas diri. Dalam kehidupan sehari-hari kita tidak lepas dengan komunikasi. Kemampuan berkomunikasi tidak hanya diperlukan oleh sebagian orang saja seperti pembicara publik atau yang mempunyai profesi, tetapi kemampuan ini diperlukan oleh setiap orang baik dari usia maupun gender apapun. Kepercayaan diri adalah salah satu aspek kepribadian yang penting pada seseorang, tanpa adanya kepercayaan diri akan banyak menimbulkan masalah pada diri seseorang. Oleh karena itu setiap orang harus memiliki kemampuan berkomunikasi yang baik, karena manusia sebagai makhluk sosial yang tentunya didalamnya selalu ada interaksi yang memerlukan kemampuan komunikasi. Data yang diperoleh dari jurnal penelitian yang menjadi rujukan ini berupa data kualitatif, dimana subjek peserta merupakan siswa remaja yang berjumlah 100 orang. Tujuan merupakan pijakan dari setiap kegiatan penulisan, penulis memfokuskan tujuan untuk mengetahui pengaruh *public speaking* terhadap kepercayaan diri siswa.

**Kata kunci:** *public speaking*, kepercayaan diri

## 1. Pendahuluan

Manusia merupakan makhluk sosial yang tidak bisa lepas dari tindakan sosial seperti misalnya mengutarakan perasaan. Komunikasi diperlukan untuk menghubungkan sesama anggota masyarakat. Manusia dituntut untuk memiliki keterampilan dalam berkomunikasi, menyatakan pikiran, gagasan, ide, dan perasaan. Seperti diketahui, *public speaking* diartikan sebagai teknik penyampaian pesan di depan publik. Jika dilihat dari segi keilmuan, *public speaking* merupakan bagian dari keilmuan. Saat ini, *public speaking* merupakan salah satu kemampuan global.

Pada zaman dan teknologi yang seperti sekarang ini, individu dituntut untuk dapat bersaing meningkatkan kualitas diri. Dalam kehidupan sehari-hari kita tidak lepas dengan komunikasi. Setiap hari kita mengobrol, bersenda gurau dan lain-lain, tetapi terkadang perasaan cemas, gugup, canggung, tengang, dan gerogi selalu menghampiri ketika ingin berbicara di depan orang banyak. Selain itu, perasaan-perasaan cemas tersebut terkadang dibarengi dengan efek fisik seperti tangan bergetar, suara tersendat, bahasa yang tidak terstruktur, dan juga nafas sesak setiap kali seseorang dihadapkan untuk berbicara di depan umum.

Kemampuan berkomunikasi tidak hanya diperlukan oleh sebagian orang saja seperti pembicara publik atau yang mempunyai profesi. Tetapi kemampuan ini merupakan *soft skill* yang harus dimiliki oleh setiap individu karena sangat dibutuhkan untuk menjalin komunikasi dengan sesamanya. Selanjutnya akan dibahas bagaimana pengaruh *public speaking* terhadap kepercayaan diri

mahasiswa. Tujuan merupakan pijakan dari setiap kegiatan penulisan, penulis memfokuskan tujuan untuk mengetahui pengaruh *public speaking* terhadap kepercayaan diri siswa.

## 2. Kajian Literatur

Secara etimologis, *public speaking* terdiri atas “*public*” yang artinya kepada siapa kita akan berbicara; sementara “*speaking*” berarti bagaimana cara menyampaikannya. Adapun pengertian *public speaking* adalah komunikasi yang bertugas memberikan informasi kepada khalayak umum dalam lingkup kelompok yang lebih besar (Mulasih dan Devi, 2020:5) yang terdiri atas pembicara, pesan, medium, audiens, umpan balik, gangguan, serta situasi sebagai unsur-unsurnya. Kemampuan berkomunikasi dapat memajukan karier di bidang apapun. Kemampuan komunikasi sangat berperan penting dalam bidang apapun.

Kemampuan *public speaking* dipengaruhi oleh faktor pendekatan dan permulaan, mengatasi kegugupan dan demam panggung, menjaga ketepatan berbicara, kejernihan dan volume suara, mempercayai kemampuan, memperbanyak perbendaharaan kata-kata, memberi tekanan dalam pembicaraan dan bersemangat (enthusiasm), memiliki kelancaran berbicara dan rasa humor, serta mampu menggerakkan tubuh secara alamiah (Hidajat, 2006:90). *Public speaking* telah dipelajari sejak dahulu, yang biasa disebut dengan retorika.

Kepercayaan diri adalah salah satu aspek kepribadian yang penting pada seseorang, tanpa adanya kepercayaan diri akan banyak menimbulkan masalah pada diri seseorang (Ghufron dan Rini, 2011:35). Psikolog W.H. Miskell (19939) mendefinisikan kepercayaan diri sebagai kepercayaan akan kemampuan yang memadai dan menyadari kemampuan yang dimiliki, serta dapat memmanfaatkannya secara tepat.

Maslow menjelaskan kepercayaan diri adalah merupakan modal dasar untuk pengembangan dalam aktualisasi diri seseorang akan mampu mengenal dan memahami diri sendiri. orang yang memiliki kepercayaan diri adalah orang yang memiliki pemahaman serta pengetahuan objektif tentang dirinya.

Berikut empat macam kriteria percaya diri menurut James Neill:

- a. *Self Concept*, adalah bagaimana individu menyimpulkan dan mengkonsepkan diri anda secara keseluruhan
- b. *Self Esteem*, adalah sejauh mana individu punya sesuatu yang bernilai dan berharga dari diri dan meyakinkannya
- c. *Self Efficacy*, adalah sejauh individu punya keyakinan atas kapasitas yang individu miliki untuk bisa menjalankan tugas atau menangani persoalan dengan hasil yang bagus
- d. *Self Confidence*, adalah rata-rata yang orang ingin capai, menyangkut sejauh mana individu punya keyakinan terhadap penilaian individu atas kemampuan individu dan sejauh mana individu dapat merasakan adanya “kepantasan” untuk berhasil

Berdasarkan paparan di atas, dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri adalah kondisi mental atau psikologi seseorang, dimana individu dapat mengevaluasi keseluruhan dari dirinya sehingga memberikan keyakinan kuat pada kemampuan dirinya untuk melakukan tindakan dalam menyampaikan berbagai tujuan dalam hidupnya.

### 3. Metode

Kegiatan PKM di SMA Kristoforus 2, Jakarta Barat dilaksanakan pada 18 April 2018. Dimulai pukul 09:30 WIB, peserta telah berkumpul di aula di lantai 3. Peserta yang berjumlah 100 siswa (berasal dari kelas IPA dan IPS) mengikuti kegiatan dengan tertib didampingi seorang guru. Kegiatan PKM memadukan teknik ceramah (pemberian materi) serta praktik langsung. Selama 60 menit awal, siswa siswi dibekali mengenai bagaimana cara berdiri, menggunakan gesture, kontrol vokal, serta berpenampilan dalam public speaking serta diperlihatkan contoh melalui video. Selanjutnya, 30 menit kemudian peserta melakukan praktik secara individual untuk memperkenalkan diri dengan menggunakan teknik yang telah dijelaskan sebelumnya. Beberapa pasang peserta (laki-laki dan perempuan) diminta untuk mengikuti instruksi penulis. Kemudian pasangan peserta tersebut ditantang oleh pasangan peserta lainnya. Pasangan peserta terbaik mendapatkan apresiasi dari audiens.

Data yang diperoleh dari jurnal penelitian yang menjadi rujukan ini berupa data kualitatif. Tahap pertama pemilihan jawaban yang relevan dengan pertanyaan, tahap kedua data yang didapatkan dari wawancara disajikan berupa teks narrative (berbentuk catatan lapangan), tahap terakhir adalah menyimpulkan jawaban dan memverifikasi agar penilaian tentang kesesuaian data tersebut lebih tepat dan objektif.

### 4. Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan jurnal penelitian terdahulu yang menggunakan metode “Pemberdayaan Kepada Masyarakat” (PKM) yang menggabungkan teknik ceramah serta praktik langsung. 5 menit pertama untuk menarik minat dan perhatian siswa untuk bersedia menatap ke depan panggung. Dikarenakan audiens dalam jumlah besar cenderung menimbulkan keramaian (crowded), maka penulis menyelipkan humor atau sesekali menaikkan intonasi suara atau mengulang pertanyaan. Cara tersebut dirasa efektif untuk mengarahkan siswa kembali konsentrasi atas materi yang disampaikan. Setelah situasi teratasi, selanjutnya keseluruhan materi tersampaikan dengan tuntas dan baik. Akhirnya, penulis mencoba cara yang paling mudah, menggunakan teknik pernafasan dasar yang diperlukan untuk beragam aktivitas selain *public speaking*.

Selanjutnya, penulis meminta peserta untuk belajar mempraktikkan sikap tubuh (*gesture*) yang benar dan tepat.

- a. Pertama: postur tubuh yang baik adalah berdiri tegak dengan punggung yang lurus (tidak bungkuk). Peserta diminta untuk membusungkan dada sehingga tulang punggung akan lurus dengan sendirinya.
- b. Kedua: posisi kaki. Untuk kaum pria, posisi kaki adalah tumit kaki tidak terlalu rapat dengan bagian depan (jari kaki) membentuk huruf ‘V’ (setengah terbuka). Sedangkan perempuan, posisi kaki tidak sama dengan pria. Salah satu kaki diletakkan lebih maju dari kaki yang lain (boleh kaki kiri atau kaki kanan).
- c. Ketiga: posisi tangan. Posisi tangan diupayakan berada di bagian tengah sejajar dengan perut, tidak lebih rendah serta tidak mengangkat tangan melebihi kepala.

Perlu diketahui bahwasanya ketakutan mempraktikkan *public speaking* juga dikenal dengan istilah *glossophobia* dimana ketakutan terbesar seseorang ketika melakukan *public speaking* adalah kegugupan. 'Penyakit' kegugupan tersebut jika dibiarkan akan mengikis rasa percaya diri seseorang. Untuk mengurangi rasa gugup saat melakukan public speaking entah itu presentasi, atau berpidato atau tipe public speaking yang lain adalah coba memberi humor untuk menurunkan rasa gugup dan lebih bisa berinteraksi dengan audiens.

Rasa gugup yang melanda terkadang memang tidak melihat kondisi, dengan siapa kita berbicara, berapa banyak jumlah orang yang mendengarkan, atau bahkan ketika kita sudah berlatih, tidak menutup kemungkinan rasa itu tiba-tiba muncul dan seketika menghilangkan rasa percaya diri yang tadinya sudah kita bangun. Untuk itu cara-cara yang sudah dibahas diatas, mempermudah kita untuk melatih diri sendiri meminimalisir rasa gugup yang mengganggu kepercayaan diri kita.

Kemampuan berkomunikasi tidak hanya diperlukan oleh sebagian orang saja seperti pembicara publik atau yang mempunyai profesi. Tetapi kemampuan ini merupakan soft skill yang harus dimiliki oleh setiap individu karena sangat dibutuhkan untuk menjalin komunikasi dengan sesamanya. Dengan meningkatkan kemampuan public speaking, rasa percaya diri kita akan naik dikarenakan mudah berkomunikasi dengan siapapun. Dengan cara-cara yang sudah dibahas diharapkan dapat membantu kita dalam meminimalisir atau mengusir ketidak percaya dirian kita dalam berbicara di khalayak ramai.

## Rujukan

- Ahmad. (2021). *Mengenal Apa Itu Public Speaking dan Dasar-dasarnya*. <https://www.gramedia.com/best-seller/apa-itu-public-speaking/>
- Kusuma, Ade Candra. (2020). Kepercayaan Diri, Mengapa Penting untuk Dimiliki. <https://satupersen.net/blog/kepercayaan-diri-mengapa-penting-untuk-dimiliki>
- Lasmeri RM Girsang. (2018). 'Public Speaking' Sebagai Bagian dari Komunikasi Efektif (Kegiatan PKM di SMA Kristofarus 2, Jakarta Barat). <https://journal.ubm.ac.id/index.php/pengabdian-dan-kewirausahaan/article/view/1359>
- Panir, Selwan. Lisniasari, Lisniasari. Santhia Rahena. (2021). Pengaruh Kepercayaan Diri Terhadap Kemampuan Public Speaking mahasiswa. <https://bodhidharma.e-journal.id/JS/article/view/46>
- Tamrin, Fathoni. Asfahani, Asfahani. Erfa, Munazatun. Lilis, Setiani. (2021). Upaya Peningkatan Kemampuan Public Speaking Pemuda Sragi Ponorogo. <https://ejournal.insuriponorogo.ac.id/index.php/amalee/article/view/581>
- Tiffany. (2017) Teori Kepercayaan Diri (Self Confidence) – Faktor. <https://dosenpsikologi.com/teori-kepercayaan-diri>