

Pelatihan Public Speaking untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa SMPN 4 Amarasi Selatan

Theresia Blandina Uge¹, Onesmius Valentino Jerubu¹, Indriyati¹, Yasinta Palan Peten¹,
Elisabeth Date Masan Welin¹

¹Program Studi Administrasi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik,
Universitas Katolik Widya Mandira, Indonesia
*e-mail: Indrisutrisno770@gmail.com

Article Info: Received: 13 June 2025, Accepted: 30 July 2025, Published: 1 February 2026

Abstract

The low public speaking skills among students at SMP Negeri 4 Amarasi Selatan prompted the implementation of public speaking training as a means of developing student skills and character. Observations showed that most students lacked confidence in public speaking and were less active in activities such as inter-school debates and other academic and non-academic activities. This training aimed to increase students' self-confidence and communication skills through the development of soft skills, particularly in public speaking. The training methods included lectures, discussions, simulations, and hands-on practice, conducted over a one-day period at the school. The results showed significant improvements in speaking skills, mastery of material, and effective use of body language. Based on the final evaluation, there was a significant increase in participants' self-confidence and communication skills. This activity had a positive impact on student character development and is recommended for ongoing implementation.

Keywords: Public Speaking; Character; Students; Self-Confidence

Abstrak

Rendahnya kemampuan berbicara di depan umum di kalangan siswa SMP Negeri 4 Amarasi Selatan mendorong dilaksanakannya pelatihan public speaking sebagai bentuk pengembangan keterampilan dan karakter siswa. Observasi menunjukkan bahwa sebagian besar siswa kurang percaya diri dalam berbicara di ruang publik serta kurang aktif dalam kegiatan seperti debat antar sekolah dan aktivitas akademik maupun non-akademik lainnya. Pelatihan ini bertujuan untuk meningkatkan kepercayaan diri dan keterampilan komunikasi siswa melalui pengembangan soft skills, khususnya dalam berbicara di depan umum. Metode pelatihan meliputi ceramah, diskusi, simulasi, dan praktik langsung yang dilaksanakan selama satu hari di lingkungan sekolah. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam aspek keberanian berbicara, penguasaan materi, dan penggunaan bahasa tubuh yang efektif. Berdasarkan hasil evaluasi akhir, terdapat peningkatan signifikan dalam kepercayaan diri dan kemampuan komunikasi peserta. Kegiatan ini memberikan dampak positif terhadap pengembangan karakter siswa dan direkomendasikan untuk dilaksanakan secara berkelanjutan.

Kata kunci: Public Speaking; Karakter; Siswa; Percaya Diri

1. PENDAHULUAN

Kemampuan berbicara di depan umum (*public speaking*) merupakan keterampilan penting yang dibutuhkan dalam berbagai aspek kehidupan, baik dalam dunia pendidikan, sosial, maupun profesional. Keterampilan ini mencakup kemampuan menyampaikan ide secara jelas, menyusun argumen, serta membangun kepercayaan diri dalam menyampaikan pesan kepada khalayak (Lestari, F., & Kurniawan, 2020; Prasetya, H., & Lestari, 2018). *Public speaking* juga berkaitan erat dengan pengembangan soft skill seperti berpikir kritis, empati, serta pengendalian emosi.

Dalam konteks pendidikan, *public speaking* menjadi sarana penting untuk mendukung proses pembelajaran aktif dan partisipatif. Siswa yang memiliki keterampilan berbicara cenderung lebih mudah menyampaikan pendapat, aktif dalam diskusi kelas, serta lebih percaya diri dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler (Prasetya, H., & Lestari, 2018). Namun, masih banyak sekolah yang belum menyediakan pelatihan komunikasi secara sistematis, terutama di wilayah dengan keterbatasan akses dan infrastruktur (Hartati, 2022.).

SMPN 4 Amarasi Selatan, yang terletak di Desa Retraen, Kabupaten Kupang, Provinsi Nusa Tenggara Timur, merupakan salah satu sekolah yang menghadapi tantangan tersebut. Berdasarkan hasil observasi awal dan pengisian kuesioner, ditemukan bahwa sekitar 70% siswa merasa tidak percaya diri ketika berbicara di depan umum. Hanya sekitar 15% siswa yang pernah mengikuti pelatihan komunikasi sebelumnya. Kondisi ini diperparah oleh kurangnya pelatihan eksternal dan terbatasnya fasilitas komunikasi di sekolah. Data dari Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi (Kemendikbudristek, 2021) menunjukkan bahwa penguatan kompetensi komunikasi termasuk dalam Profil Pelajar Pancasila, yang menekankan pentingnya keterampilan berbicara, berdiskusi, dan menyampaikan pendapat secara terbuka di lingkungan sekolah. Namun, implementasinya masih belum merata, terutama di sekolah-sekolah yang berada di daerah 3T (Terdepan, Terluar, dan Tertinggal). Menurut Rencana Strategis Kemendikbudristek 2020–2024, peningkatan keterampilan komunikasi termasuk dalam indikator kunci pengembangan karakter siswa, seiring dengan penguatan literasi dan numerasi.

Pemilihan lokasi ini didasarkan pada urgensi untuk mengurangi kesenjangan keterampilan komunikasi antara siswa di daerah perkotaan dan pedesaan. Sebagai bagian dari wilayah yang tergolong 3T, siswa di SMPN 4 Amarasi Selatan membutuhkan intervensi berbasis praktik untuk mengembangkan kepercayaan diri dan kemampuan berbicara yang relevan dengan kebutuhan masa depan mereka. Di samping itu, potensi siswa untuk berkembang sangat besar apabila diberikan kesempatan dan pendekatan pelatihan yang sesuai

Menurut Putri & Wijaya (2019), pelatihan *public speaking* mampu meningkatkan kepercayaan diri siswa secara signifikan, bahkan hingga 40% dalam waktu kurang dari dua bulan. Selain itu (Hartati, n.d.), menekankan bahwa pendekatan experiential learning terbukti efektif dalam membangun keterampilan komunikasi interpersonal dan meningkatkan partisipasi siswa dalam pembelajaran. Zulkarnain (2019) juga mengemukakan bahwa rendahnya rasa percaya diri remaja seringkali disebabkan oleh kecemasan saat berbicara di depan umum, yang hanya dapat diatasi melalui strategi pelatihan yang sistematis.

Pelajar kelas VII dan VIII SMPN 4 Amarasi Selatan merupakan target utama dari kegiatan ini. Masalah utama yang teridentifikasi adalah rendahnya kepercayaan diri siswa dalam berbicara di depan umum serta minimnya akses terhadap pelatihan komunikasi. Padahal, komunikasi efektif merupakan keterampilan dasar yang esensial dalam menunjang keberhasilan akademik dan sosial. Rendahnya rasa percaya diri ini berpotensi menghambat perkembangan siswa dalam banyak aspek, termasuk kepemimpinan, organisasi, dan partisipasi publik.

Melalui pelatihan *public speaking* berbasis praktik, kegiatan ini bertujuan untuk membantu siswa mengembangkan keberanian berbicara, meningkatkan keterampilan komunikasi verbal dan nonverbal, serta menumbuhkan kesadaran akan pentingnya komunikasi dalam kehidupan sehari-hari. Dengan pendekatan edukatif dan partisipatif, pelatihan ini diharapkan mampu menjadi langkah awal dalam membentuk karakter percaya diri dan mendukung penguatan soft skill siswa di lingkungan sekolah.

2. METODE

Pelatihan *public speaking* dalam kegiatan pengabdian ini menggunakan pendekatan partisipatif dan edukatif, yang dirancang untuk memberikan pengalaman belajar aktif dan menyeluruh bagi peserta didik. Pendekatan ini menempatkan siswa sebagai subjek utama pembelajaran, dengan tujuan utama membangun kepercayaan diri dan keterampilan komunikasi melalui keterlibatan langsung dalam aktivitas yang aplikatif. Kegiatan ini dilaksanakan pada bulan Mei 2025, bertempat di SMP Negeri 4 Amarasi Selatan, Desa Retraen, Kabupaten Kupang, Provinsi Nusa Tenggara Timur. Sebanyak 32 siswa kelas VII dan VIII terlibat sebagai peserta, dipilih berdasarkan dua kriteria utama: (1) ketertarikan terhadap pelatihan komunikasi, dan (2) hasil survei awal yang menunjukkan kebutuhan penguatan kemampuan *public speaking*.

Pelatihan ini dilaksanakan dalam tiga tahap utama, yaitu pra-pelatihan, pelatihan inti, dan pasca-pelatihan. Pada tahap pra-pelatihan, peserta diminta mengisi angket diagnostik yang mencakup pertanyaan tertutup dan terbuka guna memetakan tingkat kepercayaan diri, pengalaman berbicara di depan umum, serta harapan terhadap pelatihan. Hasil angket menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki kendala emosional seperti rasa gugup dan takut, meskipun secara teknis mereka cukup mampu

menyusun pendapat. Data ini menjadi dasar penyusunan materi dan strategi pelatihan yang relevan dengan kebutuhan peserta.

Tahap pelatihan inti difokuskan pada metode pembelajaran aktif yang mencakup ceramah interaktif, diskusi kelompok, simulasi, *role play*, dan refleksi. Ceramah interaktif digunakan untuk menyampaikan teori dasar mengenai teknik vokal, bahasa tubuh, dan struktur pesan. Diskusi dan simulasi bertujuan membiasakan siswa menyampaikan pendapat secara terbuka, sementara *role play* memberi pengalaman berbicara dalam konteks nyata seperti presentasi atau pidato. Refleksi dilakukan secara individu dan kelompok untuk membantu peserta mengenali kekuatan serta kelemahan mereka dalam berkomunikasi. Seluruh kegiatan difasilitasi oleh tim yang berpengalaman dan dilakukan secara interaktif.

Evaluasi kegiatan dilakukan secara kuantitatif dan kualitatif untuk menjamin validitas hasil. Pre-test dan post-test digunakan untuk mengukur peningkatan kepercayaan diri dan kemampuan berbicara siswa secara numerik. Selain itu, angket evaluasi akhir diberikan untuk mengetahui persepsi siswa terhadap manfaat pelatihan. Observasi partisipatif selama sesi serta wawancara mendalam dengan siswa dan guru pendamping dilakukan untuk menangkap perubahan perilaku dan kesiapan siswa tampil di ruang publik. Indikator keberhasilan pelatihan mencakup peningkatan skor post-test, keterlibatan aktif peserta, serta munculnya keberanian siswa untuk berbicara di depan umum. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa pelatihan ini berdampak positif dan memiliki potensi untuk direplikasi di sekolah lain, terutama di daerah dengan tantangan komunikasi serupa.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelatihan *public speaking* dilaksanakan dengan menggunakan pendekatan edukatif dan partisipatif yang berorientasi pada keterlibatan aktif peserta. Seluruh rangkaian kegiatan dirancang untuk menciptakan suasana belajar yang menyenangkan, interaktif, dan berpusat pada siswa. Dalam pelaksanaannya, fasilitator berperan tidak hanya sebagai penyampai materi, tetapi juga sebagai pembimbing dan pengarah proses belajar yang mendorong siswa untuk mengeksplorasi kemampuan berbicara secara mandiri.

Setiap sesi pelatihan dimulai dengan pengenalan teori dasar mengenai konsep *public speaking*, mencakup teknik vokal, intonasi, pengaturan napas, bahasa tubuh, hingga penyusunan struktur pesan yang efektif. Setelah sesi teori, siswa diberi kesempatan untuk mempraktikkan materi melalui simulasi berbicara di depan kelas, latihan presentasi singkat, dan permainan peran (*role play*) yang dirancang menyerupai situasi nyata seperti menyampaikan pidato atau memimpin diskusi kelompok. Dalam setiap aktivitas, fasilitator memberikan umpan balik langsung yang bersifat konstruktif, bertujuan memperbaiki teknik komunikasi sekaligus menumbuhkan rasa percaya diri siswa. Pendekatan *experiential learning* ini memungkinkan peserta belajar melalui pengalaman konkret, refleksi diri, dan pembiasaan bertahap dalam mengelola rasa gugup saat berbicara di depan umum.



Gambar 1. Siswa Kurang percaya diri saat berbicara di depan umum

Hasil kegiatan menunjukkan adanya perubahan signifikan pada aspek kognitif, afektif, dan psikomotor peserta. Berdasarkan hasil angket pra-pelatihan, mayoritas siswa mengalami kendala

emosional yang cukup tinggi dalam berbicara di depan umum. Data menunjukkan bahwa 82% siswa merasa gugup saat diminta berbicara di kelas, 75% tidak percaya diri untuk mengungkapkan pendapat, dan 68% belum pernah mengikuti pelatihan sejenis.

Kondisi ini mencerminkan perlunya intervensi pembelajaran yang sistematis dan aplikatif. Setelah pelatihan selesai dilaksanakan, hasil evaluasi menunjukkan peningkatan yang cukup signifikan. Skor rata-rata hasil pre-test yang semula berada pada angka 54,2 meningkat menjadi 78,5 pada post-test, menunjukkan peningkatan sebesar 44,8%. Peningkatan ini tidak hanya mencerminkan bertambahnya pengetahuan mengenai teknik berbicara, tetapi juga meningkatnya kepercayaan diri siswa dalam tampil di depan publik. Data kualitatif memperkuat temuan tersebut, di mana 90% peserta menyatakan merasa lebih berani berbicara di depan umum, sementara 85% menyatakan mampu menyampaikan pendapat dalam forum kelas dengan lancar. Guru pendamping turut mengamati adanya perubahan perilaku positif, seperti meningkatnya partisipasi dalam kegiatan diskusi, keberanian dalam menyampaikan ide, serta antusiasme dalam mengikuti pembelajaran berbasis presentasi.

Secara lebih mendalam, perubahan yang terjadi dapat dijelaskan melalui teori pembelajaran sosial (social learning theory) yang menekankan pentingnya proses observasi, peniruan (modeling), dan penguatan perilaku positif. Dalam konteks pelatihan ini, siswa memperoleh kesempatan untuk mengamati contoh komunikasi efektif yang diperagakan fasilitator, kemudian menirunya dalam situasi praktik yang didesain secara bertahap. Melalui proses tersebut, siswa belajar tidak hanya dari instruksi, tetapi juga dari pengalaman langsung, interaksi dengan teman sebaya, dan refleksi atas umpan balik yang diterima.

Faktor lain yang mendukung keberhasilan kegiatan ini adalah terciptanya suasana belajar yang inklusif dan suportif. Fasilitator secara konsisten menekankan pentingnya penerimaan terhadap kesalahan dan menjadikan setiap kesalahan sebagai peluang belajar. Lingkungan ini menciptakan apa yang disebut sebagai safe speaking environment, yaitu kondisi psikologis yang memungkinkan siswa merasa aman untuk mencoba, salah, memperbaiki, dan berkembang tanpa rasa takut diejek atau dinilai negatif. Suasana seperti ini terbukti efektif dalam menurunkan hambatan psikologis seperti rasa cemas dan takut, serta meningkatkan motivasi intrinsik siswa untuk terus berlatih berbicara di depan umum.

Perubahan perilaku siswa selama pelatihan tampak jelas melalui observasi lapangan. Pada awal kegiatan, sebagian besar siswa menunjukkan sikap tertutup dan ragu-ragu untuk berbicara di hadapan teman-temannya. Namun, pada sesi-sesi berikutnya, terlihat peningkatan keberanian dan ekspresi verbal yang lebih terbuka. Siswa mulai berani menyapa, memberikan tanggapan, serta menyampaikan pendapat dengan struktur kalimat yang lebih runtut.



Gambar 2. Sesi Interaktif

Keberhasilan ini juga didukung oleh penerapan metode refleksi di akhir sesi, di mana siswa diminta mengidentifikasi kelebihan dan kelemahan mereka sendiri. Melalui refleksi ini, siswa dapat memahami perkembangan pribadi mereka secara lebih objektif dan termotivasi untuk memperbaiki diri. Perubahan perilaku ini tidak hanya berdampak pada individu, tetapi juga pada dinamika kelas secara keseluruhan. Guru pendamping mencatat bahwa setelah pelatihan, suasana belajar di kelas menjadi lebih

hidup dan partisipatif. Siswa yang sebelumnya pasif kini lebih aktif dalam mengemukakan pendapat, berani tampil dalam presentasi kelompok, dan lebih terbuka terhadap interaksi sosial.

Dampak pelatihan ini juga meluas ke tingkat institusional. Sekolah memperoleh manfaat berupa terciptanya iklim pembelajaran yang lebih komunikatif dan kolaboratif. Siswa dengan kemampuan berbicara yang lebih baik turut berkontribusi dalam kegiatan sekolah seperti lomba pidato, pementasan drama, dan kegiatan OSIS yang menuntut kemampuan komunikasi interpersonal. Dengan demikian, pelatihan public speaking tidak hanya berfungsi sebagai kegiatan peningkatan keterampilan, tetapi juga sebagai upaya membangun karakter dan memperkuat kompetensi sosial siswa.

Sebagai tindak lanjut dari kegiatan ini, tim pengabdian bersama pihak sekolah merancang strategi keberlanjutan agar manfaat pelatihan dapat terus dirasakan. Rencana tersebut meliputi pembentukan klub public speaking di sekolah sebagai wadah bagi siswa untuk berlatih secara rutin dan saling memberikan dukungan. Selain itu, direncanakan penyelenggaraan pelatihan lanjutan setiap semester dengan fokus materi yang lebih mendalam, seperti improvisasi berbicara, storytelling, dan penggunaan media digital dalam presentasi. Tim juga mengusulkan agar keterampilan komunikasi diintegrasikan dalam pembelajaran berbasis proyek sehingga siswa dapat mengasah kemampuan berbicara sambil menyelesaikan tugas akademik. Dengan penerapan langkah-langkah keberlanjutan ini, diharapkan kemampuan public speaking menjadi bagian dari budaya akademik sekolah yang mendorong terbentuknya generasi siswa yang percaya diri, komunikatif, dan adaptif terhadap berbagai situasi sosial serta tantangan masa depan.

4. KESIMPULAN

Pelatihan *public speaking* yang dilaksanakan di SMP Negeri 4 Amarasi Selatan terbukti efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri dan kemampuan komunikasi siswa, yang ditunjukkan melalui peningkatan skor rata-rata dari 54,2 menjadi 78,5 atau sebesar 44,8%, serta pengakuan dari 90% siswa yang merasa lebih percaya diri dan 85% yang mampu menyampaikan pendapat secara terbuka setelah pelatihan. Melalui pendekatan edukatif dan partisipatif, siswa tidak hanya memperoleh pemahaman teori, tetapi juga pengalaman praktik langsung yang membentuk keberanian dan keterampilan berbicara di depan umum. Selain berdampak positif pada individu siswa, pelatihan ini juga menciptakan lingkungan belajar yang lebih terbuka dan inklusif, serta menunjukkan potensi besar untuk direplikasi di sekolah lain, khususnya di wilayah dengan tantangan serupa dalam hal pengembangan soft skill.

DAFTAR PUSTAKA

- Dyah Pitaloka, Wira Bharata, & K. A. (2024). Pelatihan Seni Berbicara di Depan Umum pada Pelajar SMA/K Kota Balikpapan. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Nusantara*, 5(2), 2718–2725.
- Hakim, S. W. & L. (2023). Hubungan Kebiasaan Membaca dengan Kemampuan Public Speaking pada Siswa Sekolah Dasar. *AL-THIFL. Urun Ilmiah Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah*, 3(1), 248–256.
- Hartati, L. (2022). *Pembelajaran berbasis pengalaman dalam meningkatkan komunikasi interpersonal siswa*. Pustaka Cendekia: Surabaya.
- Kasmita, M. (2023). Pelatihan Public Speaking Membangun Kepercayaan Diri dan Berbicara pada Siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) Telkom Makassar. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(2), 44–46.
- Kau, N. N. & M. U. (2023). Pembentukan Karakter Percaya Diri melalui Pelatihan Public Speaking pada Siswa SMP di Kawasan Pesisir Teluk Tomini. *Jurnal Hasil Pengabdian Masyarakat Indonesia*, 3(3), 2583.
- Lau, A. N. H. & H. (2023). Peran Pelatihan Public Speaking dalam Menumbuhkan Rasa Percaya Diri Siswa di DJ Arie Public Speaking & Broadcasting School Bandung. *Jurnal Riset Rumpun Ilmu Pendidikan*, 2(1), 11–21.
- Lestari, F., & Kurniawan, A. (2020). Komunitas belajar sebagai media pengembangan keterampilan komunikasi siswa. *Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan*, 10(2), 115–123.
- Oktavianti, R., & Rusdi, F. (2019). Belajar Public Speaking sebagai Komunikasi yang Efektif. *Jurnal*

- Bakti Masyarakat Indonesia*, 2(1), 1–7.
- Prasetya, H., & Lestari, D. (2018). Efektivitas pelatihan public speaking terhadap keberanian berbicara siswa SMA. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 5(1), 23–29.
- Putri, A., & Wijaya, D. (2019). Pengaruh pelatihan public speaking terhadap kepercayaan diri siswa SMP. *Jurnal Komunikasi Dan Pendidikan*, 7(3), 134–142.
- Sari, N., & Nugroho, T. (2021). Pelatihan soft skill berbasis komunikasi untuk membentuk sikap positif siswa. *Jurnal Pendidikan Karakter*, 11(1), 52–61.
- Zahara, L., & Farhan, R. (2024). Strategi guru dalam mengatasi kecemasan siswa saat presentasi di kelas. *Jurnal Edukasi Nusantara*, 3(2), 67–74.
- Zamzami, M., & Ayu, F. (2021). Komunikasi efektif sebagai fondasi public speaking siswa SMA. *Jurnal Literasi Pendidikan*, 6(1), 101–108.
- Zuhdi, T. A. (2023). Pelatihan kepercayaan diri berbasis komunikasi publik di sekolah pinggiran. *Jurnal Pengabdian & Pendidikan Masyarakat*, 4(2), 89–95.
- Zulkarnain, I. (2019). Kecemasan komunikasi dan kepercayaan diri remaja: Kajian psikologi komunikasi. *Jurnal Psikologi Remaja*, 4(2), 75–88.