

PENGELOLAAN KEGUGUPAN BERBICARA DI DEPAN UMUM BAGI ANAK-ANAK SEKOLAH DI PANTI ASUHAN HOLY ANGEL, BEKASI

Maria Febiana Christanti^{1*}, Puri Bestari Mardani², Ratu Laura MBP³

^{1,2,3}Ilmu Komunikasi, Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta
email: febiana@upnvj.ac.id

Abstract: This manuscript presents the outcome of community service activities for children at Holy Angel orphanage who experiences nervousness when public speaking. The team focuses on middle and high school participants who often make presentations in front of the class. In the previous community service, we discussed training regarding increasing students' self-confidence. The team complemented the idea of public communication on intrapersonal strength, namely managing nervousness with an emphasis on practice, preparation, and the ability to overcome nervousness constructively. The team believes that knowledge of managing nervousness from an early age can help children in orphanages get used to facing various kinds of audiences in the future. This service method is tests, lectures and practice which include assignments and simulations. The result of this activity is that children can overcome nervousness by means of positive self-motivation, regular breathing, good script preparation and analyzing the audience.

Keywords: public communication, public speaking, nervous management, communication anxiety

Abstrak: Naskah ini menyajikan luaran kegiatan pengabdian masyarakat kepada anak-anak panti asuhan Holy Angel yang mengalami kegugupan saat berbicara di depan publik. Tim berfokus pada peserta SMP dan SMA yang kerap melakukan presentasi di depan kelas. Pada pengabdian masyarakat terdahulu membahas pelatihan seputar peningkatan kepercayaan diri siswa-siswi. Tim melengkapi gagasan komunikasi publik pada kekuatan intrapersonal yakni pengelolaan kegugupan dengan penekanan latihan, persiapan, dan kemampuan mengatasi kegugupan secara konstruktif. Tim berpendapat bahwa pengetahuan mengelola kegugupan sejak dini dapat membantu anak-anak panti asuhan untuk terbiasa menghadapi berbagai macam audiens di masa depan. Metode pengabdian ini adalah tes, ceramah, dan praktik yang meliputi penugasan dan simulasi. Hasil dari kegiatan ini adalah anak-anak mampu mengatasi kegugupan dengan cara motivasi positif dalam diri sendiri, pernafasan teratur, persiapan naskah dengan baik dan menganalisa audiens.

Kata kunci: komunikasi publik, public speaking, pengelolaan kegugupan, kecemasan berkomunikasi

PENDAHULUAN

Naskah ini membahas hasil pengabdian masyarakat mengenai pentingnya relaksasi ketika menghadapi kegugupan saat berbicara di depan

publik (*public speaking*) (Christanti & Azwar, 2023). Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan *soft skill* anak dalam mengelola kegugupan secara intrapersonal sebelum dan saat tampil

di depan publik. Kecerdasan intrapersonal merupakan kemampuan mengenali dan memahami diri sendiri (Jannah et al., 2022). Tim melakukan observasi melalui jurnal pengabdian terdahulu bahwa kegugupan terjadi pada anak-anak di bangku sekolah ketika mereka melakukan presentasi (Endang et al., 2022; Kasmita et al., 2023; Lavandaia et al., 2022). Dalam menentukan target masyarakat, tim menarget anak-anak yatim piatu di panti asuhan Holy Angel, Bekasi. Apabila pelatihan komunikasi publik diberikan kepada anak-anak, semakin membiasakan mereka untuk percaya diri (Mega et al., 2022). Panti asuhan Holy Angel merupakan lembaga sosial yang memberi perlindungan dan pembinaan bagi anak-anak yatim piatu mulai mereka bayi hingga SMA. Tim mendapat informasi dari pengelola panti asuhan Holy Angel Bekasi bahwa anak-anak mengalami kegugupan saat berbicara di depan kelas. Sementara, guru kerap menggunakan metode presentasi atau bercerita di depan kelas.

Permasalahan ini menjadi fokus utama karena kemampuan berbicara di depan umum bukan sekedar kemampuan berkomunikasi, melainkan juga kepercayaan dan pengembangan diri. Setiap orang bisa berbicara, namun belum tentu terampil berbicara di depan umum, bahkan dapat menyebabkan kesalahpahaman (Saeni et al., 2022). Pada penelusuran jurnal terdahulu, tim pengabdian terbatas fokusnya pada peningkatan kepercayaan diri (Kasmita et al., 2023; Saeni et al., 2022; Solestyowati et al., 2023). Tim melengkapi solusi ketidakpercayaan diri siswa-siswi dengan menyampaikan materi tentang pengelolaan kegugupan dalam diri individu. Faktor-faktor kegugupan

dalam berbicara perlu menjadi perhatian karena mereka terbatas pada kondisi sosial ekonomi, yang membatasi akses pelatihan atau pengalaman berbicara di depan umum. Seperti lingkungan panti asuhan yang tidak selalu mendukung keterampilan komunikasi. Selain itu, kondisi trauma atau pengabaian dapat memengaruhi kepercayaan diri anak-anak.

Pendalaman permasalahan kegugupan tampak pada pelatihan pertama tentang pembuatan naskah pidato (Mardani et al., 2023). Berdasarkan tes terungkap bahwa anak-anak SMP dan SMA membutuhkan bantuan untuk meningkatkan kepercayaan diri agar terhindar dari perasaan gugup saat berbicara di depan kelas (Mardani et al., 2023). Permasalahan komunikasi publik pada siswa sekolah antara lain presentasi di depan kelas, cara berkomunikasi dengan lawan bicara yang lebih senior, serta malu dan kehilangan kata-kata (Kasmita et al., 2023; Tetha Agustina & Karangturi Semarang, 2022). Dalam konteks ilmu komunikasi, kegugupan atau kecemasan saat berkomunikasi menunjukkan kurangnya persiapan komunikator dalam menyiapkan pesan verbal atau non-verbal (Oktavianti & Rusdi, 2019). Anak-anak panti asuhan Holy Angel dalam proses belajar mengandalkan menghafal dan memahami materi mata pelajaran, namun belum mengemas materi tersebut lebih ringkas, menarik, dan menyesuaikan dengan gaya personal. Inilah penyebab dari kegugupan tersebut. Mereka mengandalkan daya ingat dari hafalan materi, sehingga ketika di depan kelas mengabaikan proses relaksasi. Ketika ada hal yang lupa, mereka mulai gugup dan

mengganggu kelancaran berbahasa mereka.

Tim menganalisa kondisi ini dan menyimpulkan bahwa kondisi ini dapat menjadi hambatan signifikan bagi perkembangan sosial anak-anak panti asuhan Holy Angel di masa depan, terutama ketika mereka mulai bekerja. Dalam rangka mencapai tujuan tersebut, tim perlu melakukan pendekatan individu dengan anak-anak dengan cara memberi kesempatan dalam kegiatan ini untuk berbicara di depan teman-teman mereka dengan mengedepankan relaksasi untuk mereduksi rasa gugup.

METODE

Pemilihan metode pada kegiatan pengabdian ini menyesuaikan permasalahan dan tujuan yang menggunakan pendekatan secara personal. Kegiatan ini menggunakan empat tahapan metode, antara lain (1) tes kognitif, (2) ceramah, (3) penugasan, (4) simulasi presentasi. Tahap awal adalah tes untuk mengukur pengetahuan peserta tentang konsep berbicara di di depan publik. Kedua yaitu metode ceramah selama tiga puluh menit untuk membahas konsep kecemasan dan kegugupan dalam konteks ilmu komunikasi.

Metode ketiga dan keempat merupakan bagian praktik. Tim memberi penugasan kepada peserta untuk mempersiapkan topik favorit mereka sesuai dengan langkah-langkah penulisan outline pidato (Mardani et al., 2023). Kemudian, tim secara acak memanggil peserta untuk mempraktikkan berkomunikasi di depan publik secara formal, sesuai dengan karakter diri masing-masing peserta.

PEMBAHASAN

Pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada 20 Mei 2023. Hadir lima belas peserta anak-anak panti asuhan yang duduk di bangku SMP dan SMA. Pada awal kegiatan, tim memberi lima pertanyaan tes seputar bagaimana cara-cara mengatasi kegugupan berbicara di depan publik, analisa audiens, dan menguasai kegugupan yang konstruktif. Hasil dari tes terungkap bahwa rata-rata peserta masih belum menguasai cara-cara menghadapi kegugupan, seperti pada pertanyaan bagaimana menguasai kegugupan, peserta menjawab dengan mempercepat atau meninggikan nada bicara. Hal krusial adalah ketika mereka belum memahami cara analisa audiens. Sementara, dalam ilmu komunikasi menekankan pengenalan kepada audiens sebagai standar penentuan pesan dan gaya bahasa (Keith & Lundberg, 2023).

Tim menggunakan hasil tes ini untuk mengevaluasi peserta dalam ceramah. Tim menyajikan tiga materi penting yakni, cara analisa audiens, langkah menghindari kecemasan, dan kiat mengatasi kegugupan. Tim mengemas materi analisa audiens secara sederhana dengan mengumpulkan data usia, pendidikan, dan sosial ekonomi. Hal ini memudahkan peserta untuk mempersiapkan pesan dan mengenal audiens. Ketertarikan audiens meningkatkan kepercayaan diri komunikator sehingga menghasilkan respon positif yang mereduksi kecemasan. Salah satu rahasia mendalam dalam melibatkan audiens adalah membangun emosi untuk membentuk respon yaitu dengan mengetahui keinginan audiens,

sehingga semakin mudah untuk menyampaikan pesan (Gelb, 2020).

Pada materi kedua, tim menyampaikan bahwa tidak ada rumus khusus untuk berkomunikasi publik yang ahli. Latihan, latihan, dan latihan merupakan cara untuk melatih kemampuan berbicara. Hal ini sejalan dengan pendapat bahwa berbicara di depan umum bukan bakat sejak lahir, namun dari latihan (Chumaeson, 2020). Oleh karena itu, tim menekankan kepada peserta untuk mengambil setiap kesempatan berbicara di depan publik saat di sekolah. Kecemasan merupakan kondisi kurangnya bersiap. Masalah yang kerap terjadi ketika berbicara di depan publik adalah kurang menjaga fokus pada percakapan. Komunikator gugup karena membayangkan seluruh mata audiens akan tertuju padanya (Puspitasari, 2023). Mereka lebih mengkhawatirkan apa yang audiens pikirkan. Relaksasi saat persiapan dan berbicara dapat melakukan tindakan intrapersonal. Kemampuan ini meliputi menganalisis diri sendiri dan bagaimana memberikan respon (Jannah et al., 2022). Pengendalian emosi rasa gugup dilakukan dengan cara antara lain mengatur nafas atau mengabil nafas dalam, serta duduk atau bersikap santai tanpa berpikir berlebihan akan dugaan-dugaan negatif dari audiens.

Tim meminta peserta untuk membiasakan berbicara dengan diri sendiri (*self-talk*) dengan kata atau kalimat motivasi positif, seperti “saya bisa melakukan dengan baik”, “saya telah mempersiapkan materi dengan baik”, “saya pasti percaya diri”. Motivasi dalam nonverbal juga dapat dilakukan seperti tersenyum dan menggunakan intonasi nada suara

ramah kepada siapapun di belakang panggung. Visualisasi diri dengan membayangkan tampil di depan audiens merupakan cara mengatasi kecemasan. Tim menginstruksi peserta selama satu menit untuk membayangkan berdiri di depan panggung dan audiens terpesona serta memberi tepuk tangan riuh.



Gambar 1: Ceramah

Materi terakhir yaitu kiat mengatasi kegugupan dengan melatih fokus dan konsentrasi pada pesan atau materi. Perasaan gugup peserta dapat berkurang atau bahkan hilang ketika mengalihkan perhatian dari kelemahan diri sendiri. Gugup adalah hal wajar. Oleh karena itu, tim mengajarkan kepada peserta untuk menguasai kegugupan secara konstruktif. Saraf pada otak kita akan mentransfer energi positif untuk menghindari demam panggung. Peserta dapat memaksa tubuh untuk bergerak, berjalan, dan menggunakan tangan untuk memberi isyarat antusias.

Tahap berikutnya adalah praktik. Tim memberi penugasan untuk diskusi dalam kelompok kecil untuk membahas topik favorit. Peserta melakukan *brainstorming* dengan peserta lain untuk menyiapkan naskah yang telah mereka persiapkan pada kegiatan pengabdian pertama, yaitu mencari pasangan tidak hanya melihat fisik, membatasi pergaulan, pentingnya

sarapan, alat komunikasi, dan lain sebagainya (Mardani et al., 2023). Berdasarkan topik tersebut, tim mengarahkan untuk memahami materi mengelola kegugupan dan melatih dalam kelompok kecil sebelum tampil di depan audiens.



Praktik 2. Penugasan peserta

Praktik terakhir adalah simulasi presentasi seperti di depan kelas (istilah lain *role play*). Tujuan dari simulasi ini mengacu pada evaluasi praktik berbicara yang menyatakan bahwa sebanyak 75% peserta mampu berkomunikasi di depan publik dengan metode *role play* (Murti et al., 2021). Satu per satu peserta tampil membawakan topik dengan kemampuan relaksasi menguasai kegugupan secara konstruktif. Dalam kelompok, mereka bersama-sama melatih pernafasan, mengekspresikan nonverbal, dan saling memberi motivasi positif. Tim memberi masukan kepada peserta untuk melakukan teknik *storytelling*. Teknik ini mampu meningkatkan kemampuan berbahasa, terutama lisan (Crick, 2023; Subhan et al., 2023). Hal sederhana saat *storytelling* yaitu menyampaikan cerita yang dapat menyentuh emosi audiens, membuat humor, atau memberi kontak mata secara intens kepada seluruh audiens (Pease, 2023). Cara lainnya adalah membawa audiens ke dalam cerita tentang pengalaman

perjalanan hidup pembicara (William, 2021). Peserta dapat melakukan dengan berbicara dalam berbagai tempo, misalnya saat menjelaskan latar belakang atau meringkas dapat berbicara lebih cepat, dan tempo lebih lambat saat memberi informasi baru (King, 2020).

Komunikasi nonverbal peserta menjadi evaluasi bagi tim untuk menentukan keberhasilan kegiatan pengabdian ini. Tim menilai bahwa mereka mampu mengatasi kegugupan, seperti beberapa peserta sebelum memulai berbicara memberi senyuman kepada audiens. Pengamatan tim semakin mendalam ketika para peserta mulai belajar melakukan kontak mata secara menyeluruh, bahkan berani menatap tim pengabdian.



Gambar 3. Praktik presentasi

Meskipun demikian, tim tidak dapat secara umum menilai bahwa semua peserta berhasil secara maksimal mengatasi kegugupan. Beberapa peserta masih ada yang berbicara terbata-bata atau membaca teks. Senada dengan pendapat bahwa bagi sebagian orang merasa tersiksa dan kehabisan kata-kata berbicara di depan publik, apalagi audiens adalah orang penting atau lebih senior (Murti et al., 2021). Apalagi bila peserta tidak

membiasakan diri melatih diri ketika tampil di depan umum. Dalam pikiran mereka takut membuat kesalahan kata-kata atau khawatir dianggap tidak mampu menyajikan materi dengan baik.



Gambar 4. Peserta yang berhasil mengelola kegugupan

Keberhasilan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini tercermin dari lima orang terbaik dalam mengelola kegugupan tanpa membaca teks, bahkan dapat menggunakan nonverbal mimik muka dan gerakan tangan saat presentasi.



Gambar 5. Peserta terbaik

Tim melakukan pendalaman luaran kegiatan dengan melakukan wawancara dengan lima peserta. Mereka menyatakan bahwa ada perubahan perilaku yang mana mereka

mampu menyampaikan pesan dengan lebih terstruktur dan jelas. Mereka mengungkapkan bahwa mereka lebih santai dalam menggunakan intonasi suara dan kontak mata dengan peserta. Relaksasi dan motivasi positif menjadi kunci dari keberhasilan mereka. Tim menilai mereka menjadi optimis membawakan materi di depan publik dengan baik.

Peserta menceritakan pengalaman mereka sebelumnya yang kerap sulit mengidentifikasi rasa gugup. Mereka menyatakan bahwa melalui materi kiat mengatasi rasa gugup mereka tampil lebih tenang dan mempertahankan perhatian dari audiens. Mereka telah menyadari dan menerima bahwa rasa gugup adalah kondisi alami. Mereka tidak melihat kegugupan sebagai hambatan, melainkan sesuatu yang perlu dikuasai. Para peserta pun menyatakan bahwa persiapan yang matang (pada saat penugasan di dalam kelompok) serta mengenal audiens membantu mengurangi ketidakpastian. Pernyataan ini sesuai dengan konsep bahwa sumber kefasihan atau kelancaran merupakan masalah persiapan (Carneige, 2020). Pada akhir kegiatan, tim menyarankan peserta untuk menguatkan latihan di depan cermin atau bahkan dengan teman mereka. Semakin baik persiapan dan latihan, semakin besar kemungkinan mengatasi kegugupan di depan publik.

SIMPULAN

Pengabdian kepada masyarakat ini mewadahi anak-anak panti asuhan yang terbatas akses secara sosial ekonomi. Tim menghasilkan anak-anak dalam menguasai kemampuan intrapersonal dalam mengelola

kegugupan ketika berbicara di depan publik di panti asuhan Holy Angel, Bekasi. Tim memajukan gagasan kegugupan dalam konteks peningkatan kepercayaan diri saat *public speaking* bagi siswa-siwi SMP dan SMA. Ringkasan luaran pengelolaan kegugupan antar lain peserta mampu memberi motivasi positif bagi diri sendiri dalam persiapan. Peserta melakukan relaksasi dengan teknik, pernafasan dalam dan teratur. Peserta menyatakan bahwa persiapan naskah dengan baik membantu mengatasi kegugupan. Serta analisa audiens merupakan cara mengenal dan mengurangi ketidakpastian ketika tampil di depan umum. Hasil dari pengabdian ini memungkinkan untuk diimplementasikan bagi siswa dan siswi SMP dan SMA dalam melakukan komunikasi publik di depan kelas.

DAFTAR PUSTAKA

- Carneige, D. (2020). *The Art of Public Speaking*. Prabhat Books.
- Christanti, M. F., & Azwar. (2023). *Dasar-Dasar Public Speaking* (Vol. 1). Phoeniz Publisher.
- Chumaeson, W. (2020). PELATIHAN PUBLIK SPEAKING PADA GENERASI MUDA DESA KIRINGAN BOYOLALI. *Intelektiva: Jurnal Ekonomi, Sosial & Humaniora*, 1(08), 137–143.
- Crick, N. (2023). *Rhetorical Public Speaking Social Influence in the Digital Age* (4th ed.). Routledge.
- Endang, E. N., Kasih, W., Suprayogi, S., Puspita, D., Oktavia, R. N., & Ardian, D. (2022). Speak Up Confidently : Pelatihan English Public Speaking Bagi Siswa-Siswi English Club SMAN 1 Kotagajah Pendahuluan. *Madaniya*, 3(2), 313–321.
- Gelb, M. . (2020). *Mastering the Art of Public Speaking*. New World Llibrary.
- Jannah, L. U., Isnawati, U. M., & Ruswaji, R. (2022). Pelatihan Public Speaking Untuk Meningkatkan Kecerdasan Intrapersonal Siswa di SMK 13 Tikung. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Nusantara*, 3(1), 211–215.
- Kasmita, M., Hery, R. N., Rifani, R., Rizal S, M., Asmunandar, Aswan, M., & Umar, F. (2023). Pelatihan Public Speaking Membangun Kepercayaan Diri Dan Berbicara Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama (Smp) Telkom Makassar. *Joong-Ki : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(2), 44–446. <https://doi.org/10.56799/joongki.v2i2.1721>
- Keith, W. M., & Lundberg, C. O. (2023). *Public Speaking: Choices and Responsibility* (4th ed.). Cengage.
- King, D. (2020). *Effective Communication Skills*. Hamatea Publishing Studio.
- Lavandaia, Y., Bali, D., Hamzah, I., Wahyudin, A. Y., Oktaviani, L., Aldino, A. A., Alfathaan, M., Julius, A., Inggris, P., & Bahasa, E. (2022). PENDAMPINGAN PEMBELAJARAN PUBLIC SPEAKING BAGI SISWA-SISWI MAN 1 LAMPUNG TENGAH. *Jurnal Widya Laksmi (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat)*, 2(2), 76–81.
- Mardani, P. B., Christanti, M. F., & MBP, R. L. (2023). *Pelatihan Pembuatan Outline Pidato*

- Dalam Rangka Mendorong Kemampuan Public Speaking Pada Remaja Di Yayasan Guardian Holy Angel , Bekasi. 6, 1749–1756. <http://jurnal.um-tapsel.ac.id/index.php/martabe/article/view/11212>*
- Mega, Y., Ruvidyansah, A., Putra S, R., Puraji, V. I., Lewinsky, M., & Arkansyah, M. (2022). Edukasi Public Speaking Anak Panti Asuhan Graha Yatim Dhuafa Surabaya. *Prapanca : Jurnal Abdimas*, 2(2), 126–130. <https://doi.org/10.37826/prapanca.v2i2.360>
- Murti, S., Syahrin Effendi, M., & Lazuardi, D. R. (2021). Pelatihan dan Pendampingan Public Speaking bagi Remaja di Desa Pasar 3 Kecamatan Singkut Kabupaten Sarolangun Jambi. *Lembaga Publikasi Penelitian, Pengabdian Masyarakat Dan Karya Ilmiah Linggau*, 1(1), 1–8.
- 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>
- Pease, J. (2023). *Winning the Room: Public Speaking Skills for Unforgettable Storytelling*. Mango.
- Puspitasari, N. (2023). Peningkatan Kapasitas Mahasiswa Melalui Pelatihan Public Speaking. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Akademisi*, 2(2), 89–96. <https://doi.org/10.54099/jpma.v2i2.622>
- Saeni, E., Cindrakasih, R. R., Wulan Muhariani, Herman, H., Anggito, P. L., & Safira, D. (2022). Pelatihan Public Speaking Untuk Meningkatkan Percaya Diri Kepada Anak-Anak Yayasan Panti Asuhan Sakinah Depok Jawa Barat. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Madani (JPMM)*, 2(1), 8–15. <https://doi.org/10.51805/jpmm.v2i1.48>
- Solestyowati, R., Faranisa, R., Wulandari, R., & Ma'ruf, K. (2023). Membangun Kepercayaan Diri Gen Z Dengan Keterampilan Public Speaking Di SMA Martia Bhakti Bekasi. *Krida Cendikia*, 1(10).
- Subhan, Y. A., Sunardi, S., & Azis, K. (2023). Membangun Percaya Diri dalam Public Speaking Melalui Story Telling. *Madaniya*, 4(1), 205–210. <https://madaniya.pustaka.my.id/journals/index.php/contents/article/view/371>
- Tetha Agustina, M., & Karangturi Semarang, N. (2022). *SABANGKA ABDIMAS (Jurnal Pengabdian Masyarakat Sabangka) TALKSHOW PUBLIK SPEAKING DI SMK TARACISIUS PANGUDI LUHUR SEMARANG*. 01(November), 246–250.
- William, T. (2021). *Beyond the Words: How to Conquer Your Fear of Public Speaking and Confidently Present Yourself to the World*. New Degree Press.