

PELATIHAN PUBLIC SPEAKING BAGI SISWA SMA DALAM MENINGKATKAN KEMAMPUAN BERBICARA DI SMA NEGERI 1 JOMBANG

Heru Totok Tri Wahono

Program Studi Pendidikan Ekonomi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas PGRI Jombang

Email Korespondensi: erutotok734@gmail.com

ABSTRACT

Public speaking is a crucial 21st-century skill required by students; however, many high school students still experience communication apprehension and lack effective oral communication techniques. This community service activity aimed to enhance speaking skills and build self-confidence among students at SMA Negeri 1 Jombang through structured public speaking training. The program was conducted on Juni 5, 2026, involving 123 student participants. The implementation method employed an experiential learning-based training approach comprising four operational stages: preparation, interactive execution, intensive mentoring, and observation-based evaluation. Achievement indicators were measured across five main metrics: courage to perform, vocal articulation clarity, intonation modulation, body language mastery, and consistent eye contact. The results demonstrated significant improvements across all indicators. Students who initially experienced speech anxiety successfully delivered oral presentations with clearer articulation, dynamic intonation, and communicative body language. Overall, this training proved effective in mitigating glossophobia and optimizing students' communication skills for academic and professional preparation.

Keywords: Public Speaking; Speaking Ability; Self-Confidence; Student Training; Community Service.

ABSTRAK

Kemampuan berbicara di depan umum (public speaking) merupakan keterampilan krusial abad ke-21 yang sangat dibutuhkan peserta didik, namun masih banyak siswa yang mengalami kecemasan dan keterbatasan teknik komunikasi lisan. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan berbicara dan membangun kepercayaan diri siswa SMA Negeri 1 Jombang melalui pelatihan public speaking yang terstruktur. Kegiatan dilaksanakan pada 5 Juni 2026 dengan melibatkan 123 siswa sebagai peserta. Metode pelaksanaan menerapkan pendekatan pelatihan berbasis experiential learning yang mencakup empat tahapan operasional, yaitu persiapan, pelaksanaan interaktif, pendampingan intensif, serta evaluasi berbasis observasi. Evaluasi ketercapaian diukur melalui lima indikator utama: keberanian tampil, kejelasan artikulasi, variasi intonasi, penguasaan bahasa tubuh, dan ketepatan kontak mata dengan audiens. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan signifikan pada seluruh indikator capaian. Peserta yang semula mengalami hambatan kecemasan berhasil melakukan presentasi lisan dengan artikulasi yang lebih bernas, intonasi yang dinamis, serta bahasa tubuh yang komunikatif. Secara keseluruhan, pelatihan ini terbukti efektif dalam memitigasi rasa takut berbicara dan mengoptimalkan keterampilan komunikasi siswa sebagai bekal akademik maupun profesional.

Kata Kunci: Public Speaking; Kemampuan Berbicara; Kepercayaan Diri; Pelatihan Siswa; Pengabdian Masyarakat.

PENDAHULUAN

Kemampuan berbicara di depan umum (public speaking) merupakan salah satu kompetensi komunikasi lisan yang sangat fundamental bagi peserta didik pada era abad ke-21. Kemampuan ini tidak sekadar berfungsi sebagai media untuk menyampaikan data atau informasi, melainkan juga instrumen strategis untuk memengaruhi, meyakinkan, membangun jejaring sosial, serta memupuk jiwa kepemimpinan (Lucas, 2020). Menurut Trilling dan Fadel (2009), komunikasi merupakan satu dari empat pilar kompetensi utama abad ke-21 (4C: communication, collaboration, critical thinking, creativity) yang menjadi kunci keberhasilan individu dalam menghadapi persaingan global yang dinamis. Oleh karena itu, pembinaan keterampilan berbicara di depan umum harus diintegrasikan secara berkesinambungan dalam ekosistem pendidikan sekolah menengah. Secara teoretis, berbicara merupakan keterampilan berbahasa produktif yang kompleks karena melibatkan proses artikulasi bunyi bahasa secara sistematis untuk mengekspresikan gagasan, pikiran, serta perasaan (Tarigan, 2015). Penguasaan komunikasi yang efektif tidak hanya ditentukan oleh aspek linguistik lisan atau pesan verbal semata, tetapi juga didukung penuh oleh aspek nonverbal seperti kontak mata, ekspresi wajah, postur tubuh, serta kualitas vokal pembicara (DeVito, 2019). Ketika pesan verbal dan nonverbal tersampaikan secara harmonis, audiens akan lebih mudah memahami dan menerima ide yang dipresentasikan. Namun, penguasaan kedua aspek ini memerlukan proses latihan yang terstruktur dan pendampingan yang konsisten.

Fakta di lapangan menunjukkan bahwa sebagian besar siswa sekolah menengah atas masih menghadapi kendala serius saat diminta berbicara di depan umum. Fenomena kecemasan berbicara atau glossophobia sering kali memicu rasa gugup, ketakutan akan penilaian negatif, minimnya kontak mata, artikulasi yang tidak jelas, hingga kekakuan bahasa tubuh (Bodie, 2010). Kondisi psikologis tersebut berakar dari rendahnya rasa percaya diri. Padahal, menurut Lauster (2012), kepercayaan diri merupakan keyakinan mendasar individu terhadap kemampuan yang dimilikinya untuk bertindak secara mandiri dan optimis. Tanpa adanya dorongan rasa percaya diri, potensi akademik dan gagasan kritis siswa sulit terekspresikan secara optimal dalam ruang publik.

Untuk mengatasi permasalahan tersebut, dibutuhkan intervensi edukatif berupa pelatihan yang menerapkan pendekatan pembelajaran berbasis pengalaman (experiential learning). Joyce, Weil, dan Calhoun (2015) menegaskan bahwa model pembelajaran yang melibatkan simulasi dan praktik langsung memberikan dampak retensi dan pemahaman yang jauh lebih kuat dibandingkan penyampaian teori pasif. Berdasarkan analisis kebutuhan di SMA Negeri 1 Jombang, teridentifikasi bahwa 123 siswa membutuhkan wadah pelatihan praktis untuk mengasah teknik vokal, ekspresi, dan pengelolaan rasa gugup. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dirancang sebagai solusi aplikatif Tri Dharma Perguruan Tinggi (Sudjana, 2010; Sugiyono, 2023) dalam mengoptimalkan kemampuan berbicara dan rasa percaya diri siswa secara berkelanjutan.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada 5 Juli 2026 berlokasi di SMA Negeri 1 Jombang dengan subjek sasaran sebanyak 123 siswa. Pendekatan operasional yang digunakan adalah metode pelatihan berbasis experiential learning (Kolb, 2015) yang dikombinasikan dengan pendampingan teknis secara interaktif. Secara operasional, tahapan pelaksanaan pengabdian terbagi ke dalam empat langkah sistematis berikut:

1. Tahap Persiapan dan Analisis Kebutuhan (Deskripsi Operasional): Tim pengabdian melakukan koordinasi formal dengan pihak manajemen sekolah untuk menetapkan jadwal, ruang, dan target peserta. Selanjutnya, instrumen lembar observasi indikator public speaking disiapkan. Materi

- pelatihan disusun secara modular mencakup penguasaan vokal (artikulasi, intonasi, tempo), bahasa tubuh (postur, gestur tangan, mimik wajah), dan manajemen kecemasan.
2. Tahap Pelaksanaan Pelatihan dan Simulasi (Deskripsi Operasional): Penyampaian teori dasar dilakukan selama 120 menit melalui ceramah interaktif dan peragaan langsung oleh narasumber. Setelah itu, dilanjutkan dengan sesi simulasi terstruktur di mana peserta mengamati percontohan teknik presentasi dan langsung menirukannya dalam kelompok-kelompok kecil.
 3. Tahap Praktik Mandiri dan Pendampingan Intensif (Deskripsi Operasional): Setiap peserta diberikan waktu untuk menyusun teks pidato singkat berdurasi 2-3 menit. Peserta tampil satu per satu di depan kelompok/panggung mini. Selama praktik, tim pengabdian memberikan pendampingan langsung dengan mencatat performa dan memberikan koreksi langsung (real-time feedback) terkait artikulasi, olah vokal, serta ekspresi tubuh.
 4. Tahap Evaluasi Performa dan Analisis Data (Deskripsi Operasional): Evaluasi ketercapaian dilakukan dengan mengukur perubahan skor performa peserta menggunakan rubrik observasi pra-pelatihan (pre-test observation) dan pasca-pelatihan (post-test observation). Data dianalisis secara deskriptif kualitatif (Miles, Huberman, & Saldaña, 2014) untuk mengukur tingkat keberhasilan indikator kegiatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil Pelaksanaan Kegiatan Pelaksanaan kegiatan pelatihan public speaking berjalan lancar sesuai rencana operasional dengan tingkat partisipasi sebesar 100% (123 siswa). Keberhasilan kegiatan pengabdian ini diukur berdasarkan peningkatan performa pada lima indikator capaian utama, yaitu: keberanian tampil, kejelasan artikulasi, variasi intonasi, penggunaan bahasa tubuh, dan ketepatan kontak mata.

Tabel 1. Capaian Indikator Kemampuan Public Speaking Peserta (N=123)

No	Indikator Capaian	Kondisi Sebelum Pelatihan	Kondisi Setelah Pelatihan	Kategori Peningkatan (%)
1	Keberanian Tampil di Depan Publik	32% (Cenderung Gugup/Ragu)	89% (Berani & Percaya Diri)	Signifikan
2	Kejelasan Artikulasi & Olah Vokal	41% (Volume Rendah/ Gumam)	85% (Artikulasi Jelas & Nyaring)	Sangat Baik
3	Pengaturan Intonasi & Tempo	38% (Monoton/Terlalu Cepet)	82% (Variatif & Terkontrol)	Baik
4	Penggunaan Bahasa Tubuh (Body Language)	28% (Kaku/Pasif)	87% (Komunikatif & Luwes)	Signifikan
5	Kontak Mata dengan Audiens	35% (Menghindari Audiens)	84% (Fokus & Menjangkau Audiens)	Sangat Baik

Sumber : Peneliti

Pembahasan dan Implikasi Hasil Pendampingan

Peningkatan signifikan pada seluruh indikator capaian membuktikan bahwa penerapan metode simulasi, praktik langsung, dan pendampingan interaktif sangat efektif dalam melatih keterampilan berbicara di depan umum. Melalui pengalaman langsung (*experiential learning*), peserta tidak hanya memahami aspek teoretis public speaking, tetapi juga mampu mentransformasikannya menjadi keterampilan psikomotorik secara riil (Kolb, 2015). Pengalaman tampil secara berulang dalam lingkungan yang mendukung terbukti mereduksi batas kecemasan peserta, sehingga peserta lebih leluasa mengekspresikan pemikirannya. Sebagaimana dijelaskan oleh Joyce, Weil, dan Calhoun (2015), pembelajaran berbasis pengalaman dan simulasi memberikan retensi keterampilan yang lebih tinggi karena peserta terlibat secara fisik, mental, dan emosional selama proses latihan.

Penguasaan Teknik Olah Vokal dan Komunikasi Verbal. Hasil evaluasi pada aspek artikulasi dan intonasi menunjukkan perubahan positif yang amat nyata. Sebelum pelatihan, mayoritas siswa cenderung berbicara dengan volume pelan dan nada monoton akibat rasa gugup. Namun, setelah mendapatkan teknik pengolahan napas diafragma dan pemetaan intonasi, suara yang dihasilkan menjadi lebih bernas, jelas, dan berirama. Temuan ini sejalan dengan teori Tarigan (2015) dan Morreale, Osborn, dan Pearson (2000) yang menegaskan bahwa efektivitas komunikasi lisan sangat bergantung pada kejelasan mekanis bunyi artikulasi dan artikulasi pesan yang terstruktur. Latihan vokalisasi secara berulang terbukti mampu meningkatkan kontrol vokal siswa saat menyampaikan gagasan di hadapan publik.

Peran Penting Komunikasi Nonverbal. Keberhasilan pelatihan ini juga ditandai oleh menguatnya elemen komunikasi nonverbal peserta, seperti gestur tangan, postur tubuh, dan kontak mata. Peserta yang sebelumnya kaku dan cenderung menghindari tatapan mata audiens mulai menunjukkan postur tubuh yang tegap serta menggunakan bahasa tubuh yang mendukung pesan verbal. Hal ini menguatkan pandangan DeVito (2019) serta Richmond, McCroskey, dan Hickson (2012), yang menyatakan bahwa lebih dari 65% makna dalam interaksi tatap muka disalurkan melalui isyarat nonverbal. Ketika bahasa tubuh dan kontak mata dikelola secara optimal, kepercayaan audiens terhadap pembicara akan meningkat secara drastis, sehingga pesan yang disampaikan terasa lebih persuasif.

Dari dimensi psikologis, pelatihan public speaking ini memberikan kontribusi nyata dalam memitigasi glossophobia atau kecemasan berbicara. Umpan balik positif (*constructive feedback*) yang diberikan oleh tim pengabdian selama sesi pendampingan berhasil membangun atmosfer belajar yang aman dan bebas dari penghakiman. Kondisi ini menumbuhkan pilar kepercayaan diri siswa secara bertahap. Hal tersebut selaras dengan pemikiran Lauster (2012) serta Bandura (1997) mengenai *self-efficacy*, di mana keyakinan individu terhadap kemampuannya akan meningkat seiring dengan tersedianya pengalaman keberhasilan (*mastery experiences*) yang didapatkan melalui latihan terstruktur dan apresiasi positif.

Penguasaan public speaking yang diperoleh para siswa di SMA Negeri 1 Jombang ini memiliki implikasi jangka panjang terhadap kesiapan akademik dan karir mereka. Dalam era persaingan global, kemampuan menyampaikan ide secara lugas, kritis, dan meyakinkan menjadi modal utama kepemimpinan (Trilling & Fadel, 2009). Berdasarkan pandangan Lucas (2020) dan Sudjana (2010), program pengabdian masyarakat berkelanjutan berbasis pembinaan komunikasi perlu direplikasi oleh lembaga pendidikan sebagai strategi kokurikuler formal. Dengan demikian, pelatihan ini tidak hanya berdampak pada peningkatan nilai instrumen pengabdian semata, tetapi juga memberdayakan siswa menjadi individu yang komunikatif, adaptif, dan berdaya saing tinggi.

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa Pelatihan Public Speaking bagi Siswa SMAN 1 Jombang telah berhasil dilaksanakan dengan sangat efektif dan mencapai seluruh target indikator yang ditetapkan. Melalui penerapan metode experiential learning yang mencakup simulasi, praktik mandiri, dan pendampingan intensif, terjadi peningkatan kemampuan berbicara siswa yang signifikan pada aspek keberanian tampil (89%), kejelasan artikulasi (85%), variasi intonasi (82%), penggunaan bahasa tubuh (87%), serta ketepatan kontak mata (84%). Pelatihan ini terbukti mampu mereduksi kecemasan berbicara (glossophobia) sekaligus menumbuhkan rasa percaya diri siswa. Rekomendasi bagi pihak sekolah adalah menjadikan program pelatihan public speaking ini sebagai agenda kokurikuler berkelanjutan guna mencetak lulusan yang menguasai kompetensi komunikasi abad ke-21 secara optimal.

UCAPAN TERIMA KASIH (*optional*)

Tim pengabdian mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pihak Kepala Sekolah, Guru, dan Staf SMA Negeri 1 Jombang atas fasilitasi dan kerja samanya. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) Universitas PGRI Jombang yang telah memberikan dukungan kelembagaan sehingga kegiatan pengabdian ini dapat terlaksana dengan sukses.

DAFTAR PUSTAKA

- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W. H. Freeman and Company.
- Bodie, G. D. (2010). A racing heart, stammering tongue, and shaky hands: The nature and study of public speaking anxiety. *Journal of Communication Studies*, 61(1), 70–89.
- DeVito, J. A. (2019). *The interpersonal communication book* (15th ed.). Pearson.
- Joyce, B., Weil, M., & Calhoun, E. (2015). *Models of teaching* (9th ed.). Pearson.
- Kolb, D. A. (2015). *Experiential learning: Experience as the source of learning and development* (2nd ed.). Pearson Education.
- Lauster, P. (2012). *Tes kepribadian* (Terjemahan D. H. Gulo). Bumi Aksara.
- Lucas, S. E. (2020). *The art of public speaking* (13th ed.). McGraw-Hill Education.
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2014). *Qualitative data analysis: A methods sourcebook* (3rd ed.). SAGE Publications.
- Morreale, S. P., Osborn, M. M., & Pearson, J. C. (2000). Why communication education is important: The centrality of the discipline in the 21st century. *Communication Education*, 49(1), 1–25.
- Richmond, V. P., McCroskey, J. C., & Hickson, M. (2012). *Nonverbal behavior in interpersonal relations* (7th ed.). Allyn & Bacon.
- Sudjana, D. (2010). *Manajemen program pendidikan untuk pendidikan nonformal dan pengembangan sumber daya manusia*. Falah Production.
- Sugiyono. (2023). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Tarigan, H. G. (2015). *Berbicara sebagai suatu keterampilan berbahasa*. Angkasa.
- Trilling, B., & Fadel, C. (2009). *21st century skills: Learning for life in our times*. Jossey-Bass.