



## Pelatihan *Public Speaking* untuk Remaja di SMP Tasfia Bekasi

### *Public Speaking Training for Teenagers at Tasfia Middle School, Bekasi*

Ratna Suminar<sup>1\*</sup>, Nita Rosmala Dewi<sup>2</sup>, Sarovah Widiawati<sup>3</sup>, Muhammad Riza Affiat<sup>4</sup>, Librita Arifiani<sup>5</sup>

Institut Transportasi dan Logistik Trisakti, Indonesia .

\*[ratnasuminar77@gmail.com](mailto:ratnasuminar77@gmail.com)

#### **Riwayat Artikel:**

Naskah Masuk: 19 Desember 2025;

Revisi: 22 Januari 2026;

Diterima: 18 Februari 2026;

Terbit: 28 Februari 2026

**Keywords:** *Public Speaking, Youth, Self-Confidence, Training, Community Service*

**Abstract,** *Public speaking is an important communication skill that needs to be developed from teenager since it is essential in increasing self-confidence, social participation, academic and career readiness in the future. However, many teenagers still experience anxiety, lack of confidence, and difficulty expressing ideas effectively in public. This Community Service Activity (PKM) aims to improve the public speaking skill and confidence of Tasfia Bekasi Junior High School students through interactive training. The method used is a descriptive qualitative approach with data collection techniques in the form of observation, pre-test and post-test questionnaires. The training was conducted in the form of ice breaking, presentation of public speaking techniques, anxiety management, and mini presentation practice. The results of the activity showed that before the training, around 80% of participants experienced high anxiety when speaking in public. After the training, there was an 80–95% increase in public speaking skills, particularly in terms of content organisation, voice intonation, body language, and controlling nervousness. Observations during practice also showed an increase in participants' self-confidence through their active participation. Accordingly, this public speaking training has been proven to have a positive impact on the development of communication skills and confidence in adolescents, and is recommended to be conducted regularly.*

#### **Abstrak**

Kemampuan *public speaking* merupakan keterampilan komunikasi penting yang perlu dikembangkan sejak masa remaja karena berperan dalam meningkatkan kepercayaan diri, partisipasi sosial, serta kesiapan akademik dan karier di masa depan. Namun, banyak remaja masih mengalami kecemasan, rasa tidak percaya diri, dan kesulitan menyampaikan gagasan secara efektif di depan umum. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan *public speaking* dan kepercayaan diri siswa SMP Tasfia Bekasi melalui pelatihan bersifat interaktif. Metode yang digunakan adalah pendekatan kualitatif deskriptif dengan teknik pengumpulan data berupa observasi, kuesioner pre-test dan post-test. Pelatihan dilaksanakan dalam bentuk *ice breaking*, pemaparan materi teknik *public speaking*, pengelolaan kecemasan, serta praktik mini presentasi. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa sebelum pelatihan sekitar 80% peserta mengalami kecemasan tinggi saat berbicara di depan umum. Setelah pelatihan, terjadi peningkatan pemahaman dan keterampilan *public speaking* sebesar 80–95%, terutama pada aspek organisasi konten, intonasi suara, bahasa tubuh, dan pengendalian rasa gugup. Observasi selama praktik juga menunjukkan peningkatan keberanian, partisipasi aktif, serta kepercayaan diri peserta. Dengan demikian, pelatihan *public speaking* ini terbukti memberikan dampak positif bagi pengembangan keterampilan komunikasi dan kepercayaan diri remaja, serta direkomendasikan untuk direplikasi secara berkelanjutan di lingkungan sekolah.

**Kata Kunci:** *Public Speaking, Remaja, Kepercayaan Diri, Pelatihan, Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM).*

## 1. PENDAHULUAN

Masa remaja adalah periode penting dalam perkembangan individu. Pada periode ini, kemampuan berkomunikasi berperan aktif mendukung perkembangan psikologis remaja. Kemampuan komunikasi lisan merupakan kompetensi utama dalam interaksi sosial, prestasi akademik, dan kemajuan karir remaja dimasa depan. Kehidupan sekolah, organisasi ekstrakurikuler, berbagai kompetisi seperti debat, presentasi dan story telling hingga media sosial menuntut remaja untuk tidak hanya mampu mengemukakan pendapat, tetapi juga berbicara dengan percaya diri, artikulatif, dan persuasif. Namun banyak remaja menghadapi tantangan dalam berbicara di depan umum. Kecemasan panggung, gagap dalam menyusun pesan secara logis, kurangnya kontrol terhadap intonasi dan bahasa tubuh, hingga ketidakmampuan untuk menyesuaikan gaya komunikasi dengan audiens merupakan kendala yang sering dihadapi remaja dalam berbicara di depan umum.

Perasaan cemas, overthinking, malu dan tidak percaya diri saat berbicara di depan umum baik dalam konteks formal seperti didepan kelas, dalam sebuah forum saat presentasi, pidato maupun dalam konteks informal saat menyampaikan pendapat, ide atau gagasan kepada kawan, guru, keluarga dan lainnya dapat menghambat potensi dan perkembangan remaja. Dalam hal ini keterampilan berkomunikasi sangat dibutuhkan untuk membentuk kepribadian dan menumbuhkan kepercayaan diri pada remaja (Kusnadi et al., 2021) Penguasaan keterampilan *Public Speaking* dapat membantu remaja mengatasi permasalahan dalam berkomunikasi. Hal ini sejalan dengan temuan (Herliana & Hadiningrum, 2023) dan (Putri et al., 2021) penguasaan keterampilan *Public Speaking* dapat meningkatkan kepercayaan diri remaja, membentuk karakter yang kuat dan dapat membantu membangun kepribadian yang baik. Tidak hanya itu, keterampilan berkomunikasi atau *Public Speaking* juga dapat menunjang kehidupan sosial, akademik sekaligus karir remaja dimasa depan. Hal ini karena kecakapan berkomunikasi dapat memudahkan penyampaian gagasan, ide, pendapat dan pertanyaan secara jelas dan efektif (Hamid et al., 2023)

*Public speaking* atau berbicara di depan umum merupakan keterampilan komunikasi lisan yang bertujuan menyampaikan pesan kepada audiens dengan cara yang baik, menarik, efektif, dan persuasif (Jean-Pierre et al., 2023) Keterampilan ini mencakup beberapa aspek utama, yaitu penyusunan pesan (content organization), gaya penyampaian (delivery style), penggunaan bahasa verbal dan nonverbal, serta pengelolaan kecemasan. Menurut (O’Hair et al., 2010), kemampuan *public speaking* bukan hanya kemampuan teknis berbicara, tetapi juga proses psikologis dan sosial yang melibatkan rasa percaya diri, empati terhadap audiens, serta kepekaan terhadap konteks komunikasi.

Keterampilan *Public Speaking* akan membantu remaja untuk berani dan cakap dalam menyampaikan pendapat maupun berpartisipasi dalam diskusi dan presentasi (Mashudi et al., 2020; Resti Wiratami et al., 2022). Dengan pelatihan yang tepat, remaja belajar cara mengatasi rasa takut, cemas dan malu. Lebih jauh lagi, pelatihan *public speaking* bagi remaja memberikan dampak positif bagi perkembangan sosial remaja. Kemampuan berbicara yang baik membantu remaja membangun relasi dengan teman sebaya, teman yang lebih muda, hingga orang dewasa. Mereka menjadi lebih aktif dalam berbagai kegiatan positif baik di sekolah maupun komunitas (Andriyani et al., 2022), serta lebih siap menghadapi tantangan komunikasi di dunia global yang semakin kompetitif.

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) yang dilakukan oleh Tim dosen ITL Trisakti ini diharapkan dapat membantu meningkatkan kemampuan *Public Speaking* para siswa di SMP Tasfia Bekasi. Selain itu, kegiatan ini juga diharapkan dapat memberikan para siswa pemahaman yang lebih baik tentang keterampilan berbicara di depan umum, mengatasi gugup dan demam panggung serta dapat meningkatkan kepercayaan diri mereka. Lebih jauh lagi, setelah mengikuti kegiatan ini, para siswa diharapkan dapat lebih menggali potensi diri mereka dan lebih aktif di kegiatan-kegiatan baik intra maupun ekstrakurikular.

## 2. METODE

Pelatihan *Public Speaking* ini merupakan bagian dari Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) dosen Institut Transportasi dan Logistik (ITL) Trisakti. Kegiatan ini dilakukan pada hari Jumat 12 September 2025 di SMP Tasfia Bekasi. Diikuti oleh sekitar 100 orang siswi kelas 7, 8 dan 9 yang sangat antusias dan bersemangat. Metode kualitatif digunakan dalam penulisan laporan PKM ini untuk menggambarkan kondisi nyata pemahaman, pengalaman serta permasalahan siswa terkait *Public Speaking*. Menurut (Waruwu, 2024) pendekatan kualitatif digunakan untuk mengkaji permasalahan sosial yang dihadapi manusia. Data penelitian disajikan secara deskriptif atau naratif dengan fokus pada pemahaman dan interpretasi fenomena permasalahan yang dihadapi siswa.

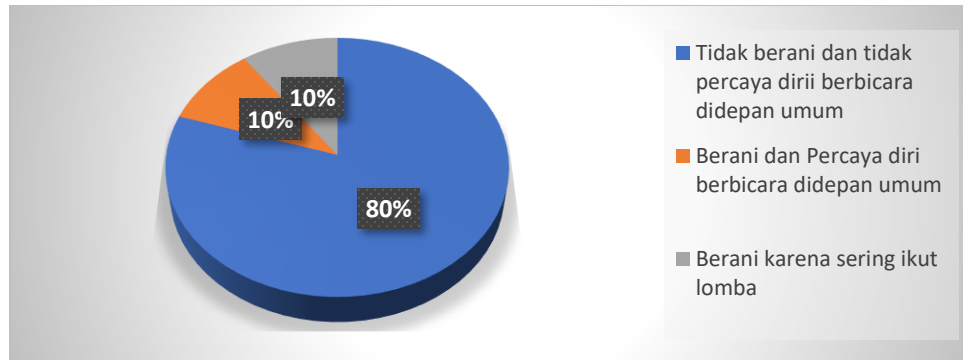
Pelatihan diawali dengan *ice breaking* dan *sharing* dimana beberapa siswa berbagi pengalaman saat berbicara di depan umum. Pada sesi yang sama, peserta mengisi kuesioner. Kuesioner akan digunakan untuk mengetahui sejauh mana pengetahuan dan pemahaman peserta tentang Keterampilan *Public Speaking* dan menggali informasi seputar pengalaman dan kendala yang pernah mereka hadapi dalam berbicara dihadapan public.

Kegiatan berikutnya adalah pemaparan materi *Public Speaking* yang mencakup tehnik dan strategi berbicara dihadapan publik, dan cara mengatasi demam panggung, gugup dan rasa tidak percaya diri saat berbicara didepan umum. Sebelum kegiatan berakhir, peserta berlatih mengaplikasikan materi yang sudah dipaparkan dengan melakukan mini presentasi, dan berbagi pendapat. Kegiatan praktik mini ditujukan untuk mengetahui apakah pelaksanaan pelatihan *Public Speaking* ini memberikan dampak positif berupa peningkatan kemampuan siswa dalam *Public Speaking*. Kemudian di akhir kegiatan, peserta kembali mengisi kuesioner untuk mengetahui peningkatan pengetahuan, pemahaman dan pengalaman peserta akan materi yang sudah disajikan.

## 3. HASIL

Kegiatan PKM pelatihan *Public Speaking* ini diawali dengan *ice breaking* dan *sharing*. Secara interaktif penulis melakukan tanya jawab untuk menggali informasi sejauh mana pengetahuan para peserta akan materi yang akan disajikan. Penulis juga mengajak para peserta untuk *sharing* pengalaman berbagai kegiatan *Public Speaking* yang pernah mereka ikuti. Tidak hanya itu, Para peserta juga berbagi informasi tentang kendala dan permasalahan yang kerap mereka rasakan dan alami saat akan dan sedang melakukan kegiatan yang menuntut mereka untuk berbicara di depan umum. Pada sesi ini juga peserta mengisi kuesioner yang mengukur pemahaman akan materi dan kegiatan yang pernah mereka lakukan terkait *Public Speaking*. Kuesioner awal menunjukkan sebagian besar peserta yaitu sekitar 80% mengalami kecemasan

tinggi dalam konteks formal dan informal. Sementara sebagian kecil (10%) peserta memiliki kepercayaan diri cukup baik untuk berbicara di depan umum adalah mereka yang sudah sering dan terbiasa ikut serta dalam kegiatan-kegiatan lomba seperti lomba debat, *storytelling*, cerdas cermat dan lainnya.

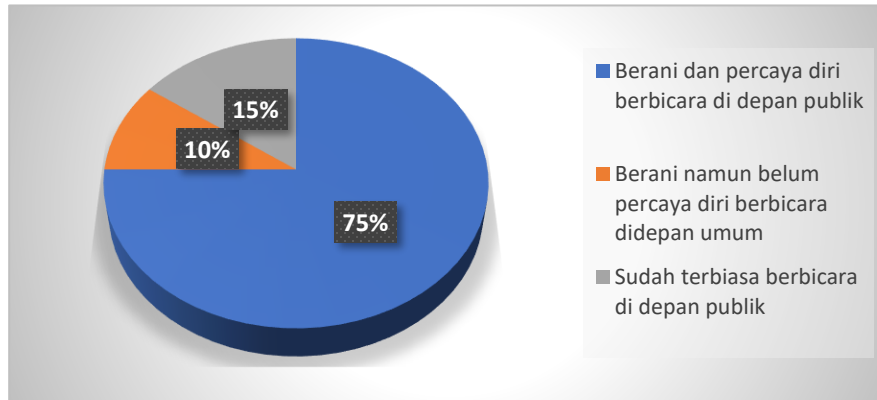


Gambar 1: Hasil pre-test dan obeservasi awal.

Kegiatan dilanjutkan dengan pemaparan materi *Public Speaking*. Penulis menjelaskan pentingnya menguasai keterampilan *Public Speaking* yang merupakan keterampilan sepanjang hidup, yang dapat meningkatkan kepercayaan diri dan membuka peluang di bidang akademik dan sosial bagi remaja, kini dan dimasa depan. Dalam konteks pendidikan, *public speaking* termasuk dalam kategori *soft skills* abad ke-21 yang sangat penting bagi pengembangan literasi komunikasi dan kolaborasi (Trilling & Fadel, 2009). Remaja yang memiliki kemampuan *public speaking* yang baik cenderung lebih mudah mengekspresikan ide, berpartisipasi dalam organisasi, dan memiliki rasa percaya diri yang tinggi (Mashudi et al., 2020).

Peserta mengikuti pemaparan materi tentang tehnik *public speaking* dan pengelolaan demam panggung dengan sangat antusias, terlihat dari banyaknya peserta yang bertanya dan menjawab pertanyaan dari pemateri. Kegiatan kemudian dilanjutkan dengan praktik mini presentasi serta berbagi pendapat mengenai presentasi yang dilakukan peserta lainnya. Kegiatan ini menghasilkan perubahan positif. Hal ini terlihat dari presentasi para peserta dalam mini praktik yang sudah mengaplikasikan beberapa materi yang diberikan. Banyaknya peserta yang berani mengungkapkan pendapat dan merespon pendapat peserta lain dengan baik juga, menunjukkan peningkatan kepercayaan diri dan kemampuan dalam *public speaking* peserta.

Kuesioner akhir mengindikasikan peningkatan pengetahuan sebesar 80-95% pada aspek pemahaman peserta akan Teknik *Public speaking* seperti organisasi konten, pengendalian intonasi, dan bahasa tubuh, juga pengendalian perasaan gugup. Hasil ini sejalan dengan temuan pelatihan serupa yang melaporkan kenaikan pemahaman dan kepercayaan diri signifikan melalui pre-posttest (Angga Saputra et al., 2025).



Gambar 2. Hasil post-test dan mini presentasi

Hasil observasi penulis selama sesi praktik menunjukkan adanya peningkatan kemampuan verbal dan nonverbal secara nyata, di mana peserta awalnya ragu-ragu menjadi lebih artikulatif dan aktif serta percaya diri. Hal ini konsisten dengan studi terkini yang menemukan bahwa pendekatan interaktif seperti mini presentasi efektif mengurangi kecemasan berbicara di hadapan umum hingga 60% pada siswa SMP (Fatkhiyati et al., 2024). Respons positif dari fasilitator dan peserta lain semakin memperkuat efek penguatan sosial dalam pembelajaran keterampilan ini. Praktik langsung ini juga membangun keberanian peserta, mayoritas peserta menyatakan mulai bisa mengatasi gugup saat berbicara dan merasa percaya diri hingga terjadi peningkatan partisipasi aktif. Hal ini mendukung bukti bahwa pelatihan *public speaking* efektif meningkatkan kepercayaan diri pada remaja sekolah menengah (Herliana & Hadiningrum, 2023). Hasil yang positif ini secara teknis dan sosial membantu peserta dalam menghadapi interaksi sosial, sekolah dan masa depan yang kompetitif.

Secara keseluruhan, pelatihan *Public Speaking* ini berhasil membentuk dasar keterampilan bagi perkembangan komunikasi peserta. Pelatihan ini juga diharapkan memberikan implikasi jangka panjang pada perkembangan kematangan dan prestasi akademik dan sosial peserta. Temuan ini memperkuat rekomendasi pelatihan rutin di sekolah, sebagaimana dibuktikan dalam program PKM serupa Dimana kegiatan pelatihan *Public Speaking* meningkatkan keterlibatan siswa dalam kegiatan ekstrakurikuler (Angga Saputra et al., 2025). Dampak positif ini diharapkan dapat berkelanjutan melalui kegiatan PKM dan pelatihan-pelatihan serupa dimasa yang akan datang.

#### 4. KESIMPULAN

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat berupa Pelatihan *Public Speaking* pada para siswa kelas 7-9 SMP Tasfia Bekasi berhasil meningkatkan kepercayaan diri dan keterampilan komunikasi peserta. Melalui pendekatan interaktif berbasis sharing, pemaparan materi dan mini praktik presentasi peserta mendapatkan pemahaman lebih baik mengenai *Public Speaking* dan pengalaman baru berbicara di depan public dengan mengaplikasikan teori yang di berikan. Kuesioner *pre-post* menunjukkan pengurangan signifikan kecemasan panggung serta peningkatan kemampuan mengorganisasikan konten, penguasaan bahasa tubuh, dan intonasi, sejalan dengan manfaat jangka panjang bagi perkembangan psikologis dan sosial remaja.

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) ini tidak hanya mengatasi kendala umum seperti gugup dan kurang percaya diri, tetapi juga membekali peserta untuk berpartisipasi aktif dalam kegiatan sekolah, kompetisi, dan interaksi sehari-hari. Hasil positif ini merekomendasikan replikasi program serupa di sekolah lain secara rutin untuk memantau keberlanjutan dampak pada prestasi akademik dan karir siswi di masa depan.

## DAFTAR REFERENSI

- Andriyani, A. A. A. D., Wijaya, G. T., & Aridayani, M. L. (2022). PELATIHAN HOSPITALITY KEPADA SISWA LPK SINGARAJA DAN LAMPUNG SECARA DARING. In *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat* (Vol. 1, Number 1).
- Angga Saputra, Sarah Pratiwi, Lia Rahni Alvia, Noviansyah Noviansyah, Gitta Destalya Adrian Nova, & Hasiatul Aini. (2025). Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa SMA melalui Pelatihan Public Speaking di Desa Sinar Bhakti. *Cakrawala: Jurnal Pengabdian Masyarakat Global*, 4(1). <https://doi.org/10.30640/cakrawala.v4i1.3873>
- Fatkhayati, N. R., Tesaannisa, Diyantari, Mardiana, R., Purbasari, R., Aurora, Z., & Belinda, P. (2024). Pelatihan Public Speaking untuk Peningkatan Keterampilan Berbicara Anak dalam Bahasa Inggris di Rusunawa Jatinegara Kaum. *Jurnal Pengabdian ...*, 5(4).
- Hamid, S. F., Pratama, A., & Sari, N. M. (2023). Training and Coaching Clinic Public Speaking for Improving Teenagers' Communication Skill in the Society Era 5.0. *Indonesian Journal of Community Services*, 5(1). <https://doi.org/10.30659/ijocs.5.1.75-86>
- Herliana, M., & Hadiningrum, I. (2023). Pelatihan Public Speaking untuk Membangun Kepercayaan Diri Remaja Di MTs Pakis Cilongok. *Pamasa : Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 1(1). <https://doi.org/10.20884/1.pamasa.2023.1.1.8805>
- Jean-Pierre, J., Hassan, S., & Sturge, A. (2023). Enhancing the Learning and Teaching of Public Speaking Skills. *College Teaching*, 71(4). <https://doi.org/10.1080/87567555.2021.2011705>
- Kusnadi, S. K., Irmayanti, N., Ayumeida Kusnadi, S., Anggoro, H., & Berlian Agustina, K. S. (2021). PELATIHAN PUBLIC SPEAKING SEBAGAI UPAYA UNTUK MENINGKATKAN RASA PERCAYA DIRI PADA REMAJA KOMUNITAS KAPPAS SURABAYA SURABAYA. *Prosiding Konferensi Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat Dan Corporate Social Responsibility (PKM-CSR)*, 4. <https://doi.org/10.37695/pkmcsr.v4i0.1303>
- Mashudi, T., Hesti, R. M., & Purwandari, E. (2020). Membangun Kepercayaan Diri Remaja Melalui Pelatihan Public Speaking Guna Menghadapi Era Industri 4.0. *Abdi Psikonomi*. <https://doi.org/10.23917/psikonomi.v1i2.214>
- O'Hair, D., Rubenstein, H., & Stewart, R. (2010). A Pocket Guide to Public Speaking. In *Journal of Chemical Information and Modeling* (Vol. 53, Number 9).
- Putri, N. L. P. N. S., Widyawati, P. A., Lestari, N. P. Y., Pratiwi, K. I. J., Suhendra, I. P. C., & Dewi, N. G. A. N. (2021). Pelatihan Public Speaking untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa SMAN 1 Bebandem. *JATI EMAS (Jurnal Aplikasi Teknik Dan Pengabdian Masyarakat)*, 5(3).

- Resti Wiratami, N. M. A., Adiari, N. K., Ayomi, P. N., & Dian Andriyani, A. A. A. (2022). PENGEMBANGAN SOFT SKILL “PUBLIC SPEAKING” BAGI SISWA/SISWI SMA/SMK DI BALI. *Jurnal Abdi Dharma Masyarakat (JADMA)*, 3(1).  
<https://doi.org/10.36733/jadma.v3i1.4682>
- Trilling, B., & Fadel, C. (2009). 21st Century Skills, Enhanced Edition: Learning for Life in Our Times. *John Wiley & Sons, Inc.*
- Waruwu, M. (2024). Pendekatan Penelitian Kualitatif: Konsep, Prosedur, Kelebihan dan Peran di Bidang Pendidikan. *Afeksi: Jurnal Penelitian Dan Evaluasi Pendidikan*, 5(2).  
<https://doi.org/10.59698/afeksi.v5i2.236>