

Pelatihan *Public Speaking*: Strategi Mengatasi Demam Panggung bagi Mahasiswa Generasi Z

¹⁾Sitti Harnia*, ²⁾Rosdiana, ³⁾La Ode Muhammad Juanda, ⁴⁾Aini Ashary, ⁵⁾Hasyim Abdillah, ⁶⁾Muammar Akbar Al Qhuraissy


^{1,5,6)}Program Studi Sosiologi, FISIP Universitas Halu Oleo, Kendari, Indonesia

²⁾Program Studi Ilmu Kesejahteraan Sosial, FISIP Universitas Halu Oleo, Kendari, Indonesia

³⁾Program Studi Ilmu Administrasi Negara, FISIP Universitas Halu Oleo, Kendari, Indonesia

⁴⁾Administrasi Bisnis, FISIP Universitas Halu Oleo, Kendari, Indonesia

Email Corresponding: sittiharnia@uho.ac.id*

INFORMASI ARTIKEL	ABSTRAK
<p>Kata Kunci: <i>Public Speaking</i> Gen Z Demam Panggung Kepercayaan Diri Pelatihan Mahasiswa</p>	<p>Kemampuan berbicara di depan umum merupakan keterampilan penting yang perlu dimiliki mahasiswa di era digital, terutama bagi generasi Z yang kerap menghadapi tantangan berupa rasa gugup dan kecemasan saat tampil di depan publik. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini bertujuan meningkatkan kemampuan <i>public speaking</i> mahasiswa Program Studi Sosiologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Halu Oleo, melalui pelatihan intensif yang memadukan pendekatan teknis dan psikologis. Metode pelaksanaan menggunakan kombinasi <i>experiential learning</i>, <i>peer coaching</i>, dan <i>role play</i>. Materi pelatihan meliputi teknik vokal dan artikulasi, struktur penyampaian pesan, gestur, intonasi, serta manajemen emosi untuk mengatasi demam panggung. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan signifikan pada lima aspek utama: pemahaman teknik dasar (40% menjadi 82%), penyusunan pesan (45% menjadi 80%), pengelolaan kecemasan (35% menjadi 78%), kepercayaan diri (38% menjadi 85%), dan penguasaan gestur serta suara (30% menjadi 76%). Temuan ini menunjukkan bahwa pelatihan berbasis praktik dan reflektif efektif dalam meningkatkan keterampilan berbicara serta kepercayaan diri mahasiswa. Kegiatan ini penting sebagai model pelatihan berkelanjutan yang dapat diterapkan di perguruan tinggi lain untuk memperkuat kompetensi komunikasi mahasiswa di era digital.</p>
<p>Keywords: Public Speaking Generation Z Stage Fright Self-Confidence Student Training</p>	<p>ABSTRACT</p> <p>Public speaking is a crucial skill for university students in the digital era, especially for Generation Z who often struggle with nervousness and anxiety when speaking in public. This Community Service Program (PKM) aimed to improve the public speaking skills of Sociology students at the Faculty of Social and Political Sciences, Halu Oleo University, through an intensive training that combined technical and psychological approaches. The program applied <i>experiential learning</i>, <i>peer coaching</i>, and <i>role play</i> methods. The training materials covered vocal and articulation techniques, message structure, gesture, intonation, and emotional management to overcome stage fright. Evaluation results showed a significant improvement in five key aspects: understanding of basic techniques (40% to 82%), message organization (45% to 80%), anxiety management (35% to 78%), confidence (38% to 85%), and mastery of gesture and voice (30% to 76%). These findings indicate that practice-based and reflective training effectively enhances students' speaking skills and self-confidence. This activity serves as an important model for sustainable training programs that can be replicated across universities to strengthen students' communication competencies in the digital era.</p> <p style="text-align: right;">This is an open access article under the CC-BY-SA license.</p> <div style="text-align: right;">  </div>

I. PENDAHULUAN

Kemampuan berbicara di depan umum merupakan salah satu keterampilan penting yang seharusnya dimiliki oleh setiap mahasiswa, terutama dalam menghadapi tuntutan komunikasi di era digital yang semakin

kompetitif. Di lingkungan akademik, keterampilan *public speaking* tidak hanya diperlukan untuk menyampaikan ide secara efektif, tetapi juga untuk membangun rasa percaya diri, kredibilitas, serta kemampuan berinteraksi secara profesional dengan audiens yang beragam (Suara Muhammadiyah, 2024; Universitas Bandar Lampung, 2025; Universitas Brawijaya, 2023). Dalam praktiknya, mahasiswa dituntut mampu mengomunikasikan gagasan secara runtut dan menarik, baik dalam konteks perkuliahan, kegiatan organisasi, maupun forum ilmiah. Meskipun demikian, kenyataan di lapangan menunjukkan bahwa banyak mahasiswa, khususnya dari generasi Z, masih menghadapi hambatan dalam mengekspresikan ide di depan publik.

Hasil survei global yang dilakukan oleh Preply (2025) menunjukkan bahwa sekitar 63 persen generasi Z cenderung menghindari kegiatan berbicara di depan umum apabila tidak diwajibkan. Rasa takut dinilai, gugup, serta kurangnya kepercayaan diri menjadi penyebab utama munculnya fenomena tersebut. Kondisi ini dikenal sebagai *glossophobia*, yaitu bentuk kecemasan yang muncul ketika seseorang harus berbicara di hadapan audiens. Pada tingkat perguruan tinggi, kecemasan ini berdampak pada rendahnya kualitas presentasi mahasiswa, lemahnya kemampuan persuasi, serta terbatasnya kemampuan mereka untuk mengembangkan potensi diri. Di Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik (FISIP) Universitas Halu Oleo, persoalan ini juga tampak nyata, di mana sebagian besar mahasiswa mengaku masih belum terbiasa berbicara di depan umum secara percaya diri, terstruktur, dan menarik.

Sejumlah penelitian terdahulu telah menegaskan pentingnya pelatihan *public speaking* dalam meningkatkan kemampuan komunikasi mahasiswa. Muchlis & Pujiyanto (2024) menemukan bahwa pelatihan berbasis praktik mampu memperbaiki kejelasan penyampaian dan menurunkan tingkat kecemasan berbicara. Penelitian lain oleh García-Monge et al. (2023) memperkenalkan pendekatan *embodied strategies* yang menekankan latihan pernapasan dan penggunaan gerak tubuh untuk membantu peserta mengelola rasa gugup. Di sisi lain, Irianti et al. (2024) menunjukkan bahwa penerapan model *flipped classroom* dapat meningkatkan keaktifan mahasiswa dan memperkuat kemampuan berbicara di forum publik. Sementara itu, Yudha et al. (2024) menyatakan bahwa pelatihan *public speaking* memberikan dampak positif terhadap kepercayaan diri mahasiswa, meskipun perubahan signifikan memerlukan waktu dan latihan berkelanjutan.

Kajian literatur tersebut memperlihatkan bahwa sebagian besar penelitian masih berfokus pada aspek teknis *public speaking*, seperti artikulasi, struktur pidato, dan penggunaan bahasa tubuh. Pendekatan yang menggabungkan dimensi psikologis, terutama dalam pengendalian emosi dan manajemen kecemasan, masih relatif jarang dikaji secara mendalam, khususnya dalam konteks mahasiswa Indonesia. Di sisi lain, penelitian internasional oleh Armitage (2024) dan OCD Anxiety Centers (2025) menunjukkan bahwa generasi Z memiliki kecenderungan lebih tinggi terhadap kecemasan sosial akibat pengaruh dunia digital dan tekanan media sosial. Fenomena ini memperlihatkan perlunya model pelatihan *public speaking* yang tidak hanya menitikberatkan pada peningkatan kemampuan teknis, tetapi juga memperhatikan kesiapan mental dan emosional peserta pelatihan.

Berdasarkan celah penelitian tersebut, kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) yang diangkat dalam artikel ini mengusulkan pendekatan pelatihan *public speaking* yang terpadu, dengan menggabungkan aspek teknis komunikasi, simulasi berbicara di depan publik, serta pendampingan psikologis untuk membantu peserta mengelola rasa gugup dan demam panggung. Pendekatan terpadu ini diharapkan mampu memberikan dampak yang lebih menyeluruh terhadap peningkatan kemampuan komunikasi mahasiswa, sekaligus memperkuat kepercayaan diri mereka dalam menghadapi audiens.

Permasalahan utama yang dikaji dalam artikel ini adalah bagaimana efektivitas pelatihan *public speaking* berbasis praktik dan dukungan psikologis dalam meningkatkan kemampuan berbicara di depan umum serta mengurangi kecemasan tampil pada mahasiswa generasi Z di FISIP Universitas Halu Oleo.

Tujuan penulisan artikel ini adalah untuk menggambarkan proses dan hasil pelaksanaan pelatihan *public speaking* bagi mahasiswa FISIP Universitas Halu Oleo serta menganalisis pengaruhnya terhadap peningkatan kemampuan komunikasi, kepercayaan diri, dan pengelolaan emosi peserta. Diharapkan, hasil kajian ini dapat menjadi rujukan bagi pelaksanaan program pelatihan serupa di perguruan tinggi lain serta memberikan kontribusi nyata bagi pengembangan model pelatihan *public speaking* yang lebih kontekstual dan adaptif terhadap karakteristik generasi Z.

II. MASALAH

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini dilaksanakan untuk menjawab permasalahan nyata yang dihadapi oleh mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik (FISIP) Universitas Halu Oleo dalam

hal kemampuan berbicara di depan publik. Berdasarkan hasil observasi awal dan diskusi bersama dosen pembimbing serta mahasiswa, ditemukan bahwa sebagian besar mahasiswa masih memiliki hambatan dalam mengomunikasikan gagasan secara lisan. Hambatan tersebut muncul baik dalam konteks kegiatan akademik, seperti presentasi kelas dan diskusi ilmiah, maupun dalam kegiatan organisasi dan sosial kemahasiswaan. Gambar 1 adalah salah satu contoh suasana di ruang perkuliahan yang masih pasif saat diskusi berjalan. Mahasiswa cenderung tidak memiliki keberanian untuk tampil atau sekadar mengemukakan ide mereka di depan kelas. Itulah sebabnya kami melaksanakan pelatihan ini untuk mendorong keberanian dan memberikan tips terkait *public speaking* di lingkungan akademik. Banyak permasalahan yang kami temukan terkait dengan kurangnya keterampilan mahasiswa untuk berbicara di depan publik.



Gambar 1. Lokasi Pelaksanaan Pengabdian

Permasalahan pertama yang muncul adalah kurangnya pemahaman dan keterampilan komunikasi lisan. Banyak mahasiswa mengalami kesulitan dalam menyusun argumen yang logis, memilih diksi yang tepat, serta menyampaikan ide secara sistematis. Minimnya pengalaman praktik dan terbatasnya kesempatan untuk berlatih di depan audiens menyebabkan mahasiswa tidak terbiasa menata alur pikirannya dalam bentuk komunikasi lisan yang efektif. Hal ini seringkali mengakibatkan penyampaian pesan menjadi tidak jelas, monoton, atau bahkan kehilangan arah ketika berbicara di depan orang banyak.

Permasalahan kedua adalah rasa takut dan kurangnya kepercayaan diri saat tampil berbicara di depan umum. Kecemasan ini umumnya disebabkan oleh faktor psikologis seperti takut melakukan kesalahan, takut dievaluasi oleh audiens, atau pengalaman negatif sebelumnya saat berbicara di forum publik. Sebagian besar mahasiswa mengaku mengalami gejala fisik seperti gemetar, jantung berdebar, dan sulit mengatur napas saat diminta untuk berbicara di hadapan banyak orang. Kondisi ini menunjukkan adanya gejala *stage fright* atau demam panggung yang berdampak langsung pada performa komunikasi mereka.

Permasalahan ketiga adalah kurangnya kesempatan latihan dan umpan balik konstruktif dari lingkungan belajar. Meskipun teori *public speaking* telah diajarkan dalam beberapa mata kuliah, pelatihan yang berbasis simulasi dan praktik langsung masih terbatas. Akibatnya, mahasiswa tidak memiliki ruang untuk mengasah kemampuan berbicara melalui pengalaman nyata. Selain itu, belum ada sistem evaluasi dan umpan balik yang dapat membantu mahasiswa mengenali kelebihan dan kelemahan dalam kemampuan komunikasinya. Padahal, dalam konteks pembelajaran komunikasi, praktik dan umpan balik langsung merupakan faktor kunci dalam proses pembentukan keterampilan yang berkelanjutan.

Masalah-masalah tersebut memperlihatkan bahwa kemampuan *public speaking* mahasiswa tidak hanya dipengaruhi oleh keterampilan teknis, tetapi juga oleh kesiapan mental dan emosional. Generasi Z yang tumbuh dalam lingkungan digital memiliki karakteristik unik: mereka terbiasa berinteraksi melalui media daring, namun sering kali mengalami hambatan ketika harus tampil secara langsung di depan audiens. Kondisi ini sejalan dengan temuan Armitage (2024) yang menyebutkan bahwa paparan berlebihan terhadap media sosial dapat memicu peningkatan kecemasan sosial di kalangan generasi muda.

Dalam konteks ini, peran perguruan tinggi menjadi sangat penting untuk membantu mahasiswa mengatasi kendala tersebut. Melalui pelatihan yang terencana dan berbasis praktik, mahasiswa tidak hanya dapat meningkatkan keterampilan berbicara di depan publik, tetapi juga membangun rasa percaya diri dan

kesiapan mental untuk menghadapi berbagai situasi komunikasi profesional. Oleh karena itu, kegiatan PKM bertema “*Pelatihan Public speaking: Tips Mengatasi Demam Panggung untuk Gen-Z*” dirancang sebagai solusi konkret yang tidak hanya memberikan pengetahuan teoritis, tetapi juga pengalaman langsung melalui simulasi, latihan, dan bimbingan psikologis.

Melalui pendekatan tersebut, diharapkan mahasiswa FISIP Universitas Halu Oleo dapat mengembangkan kemampuan berbicara secara efektif, percaya diri, dan persuasif. Kegiatan ini sekaligus menjadi upaya perguruan tinggi dalam menjalankan peran strategisnya sesuai dengan amanah Tri Dharma, yaitu mendukung peningkatan kualitas sumber daya manusia melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang aplikatif dan berkelanjutan.

III. METODE

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini dilaksanakan di Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik (FISIP) Universitas Halu Oleo, Kota Kendari, Provinsi Sulawesi Tenggara. Kegiatan berlangsung selama bulan Oktober 2025 dengan melibatkan mahasiswa Program Studi Sosiologi sebagai peserta utama. Peserta dipilih berdasarkan kesediaan dan ketertarikan mereka untuk meningkatkan kemampuan berbicara di depan publik, serta berdasarkan hasil survei awal mengenai tingkat kepercayaan diri dan pengalaman *public speaking* yang masih tergolong rendah.

Metode pelaksanaan kegiatan dirancang secara partisipatif dan aplikatif agar peserta tidak hanya memahami konsep *public speaking* secara teoretis, tetapi juga memperoleh pengalaman langsung melalui berbagai bentuk praktik dan refleksi (Hadi & Dewi, 2024; Imansari et al., 2024). Pelaksanaan kegiatan ini terdiri dari tiga tahapan utama, yaitu tahap persiapan, tahap pelaksanaan pelatihan, dan tahap evaluasi hasil kegiatan.

1. Tahap Persiapan

Tahap awal dimulai dengan koordinasi bersama pihak program studi dan dosen pembimbing untuk menentukan jadwal, tempat pelaksanaan, serta daftar peserta pelatihan. Tim pengabdian juga melakukan survei kebutuhan peserta melalui kuesioner singkat untuk mengetahui tingkat kepercayaan diri, pengalaman berbicara di depan publik, serta bentuk kesulitan yang sering mereka alami, seperti rasa gugup, sulit mengatur alur pembicaraan, atau kesulitan memulai presentasi. Hasil survei ini digunakan sebagai dasar penyusunan materi pelatihan agar sesuai dengan karakteristik dan kebutuhan mahasiswa generasi Z.

Selain itu, tim juga menyiapkan materi utama dan bahan pendukung pelatihan yang meliputi modul teori *public speaking*, panduan latihan artikulasi dan pernapasan, lembar kerja praktik, serta alat bantu visual seperti proyektor, sound system, dan video demonstrasi. Seluruh bahan pelatihan disusun oleh tim pengabdian dengan mengadaptasi referensi dari buku dan artikel akademik mengenai komunikasi efektif serta psikologi penampilan publik.

2. Tahap Pelaksanaan Pelatihan

Tahapan inti kegiatan berupa pelatihan *public speaking* dilaksanakan dalam bentuk workshop interaktif selama dua hari dengan pendekatan *experiential learning*, *peer coaching*, dan *role play*. Setiap pendekatan digunakan untuk tujuan yang berbeda namun saling melengkapi.

- a. Metode *Experiential learning* (Barida, 2018): Pendekatan ini digunakan agar peserta belajar melalui pengalaman langsung. Mahasiswa diminta untuk tampil dalam simulasi berbicara di depan audiens melalui kegiatan *ice breaking speech*, *mini presentation*, dan *storytelling session*. Setelah setiap sesi, peserta melakukan refleksi terhadap pengalaman mereka, mencatat kesulitan yang muncul, serta mendiskusikan strategi untuk memperbaikinya pada penampilan berikutnya.
- b. Metode *Peer coaching* (Ismuningsih & Mawardi, 2022): Dalam metode ini, peserta dibagi ke dalam kelompok kecil berisi lima orang. Setiap anggota kelompok bergantian menjadi pembicara dan pengamat. Mahasiswa lain berperan memberikan umpan balik yang konstruktif mengenai aspek artikulasi, struktur pesan, kontak mata, dan penggunaan bahasa tubuh. Fasilitator berfungsi sebagai pendamping untuk memastikan bahwa setiap sesi berlangsung kondusif dan memberikan pembelajaran dua arah.
- c. Metode *Role play* (Solikhah, 2017): Mahasiswa diberikan kesempatan untuk berlatih berbicara dalam konteks yang beragam, seperti menjadi moderator diskusi, pembicara seminar, atau penyuluh sosial. Melalui simulasi ini, peserta belajar menyesuaikan gaya komunikasi dengan karakter audiens dan situasi yang berbeda. Pendekatan ini dinilai efektif karena memberikan pengalaman mendekati

kondisi nyata, sehingga peserta dapat mengembangkan keluwesan dan spontanitas berbicara di depan publik.

Selain pelatihan teknis berbicara, kegiatan ini juga disertai sesi pembekalan psikologis untuk membantu peserta mengatasi rasa gugup dan kecemasan tampil. Narasumber memberikan panduan praktis seperti teknik pernapasan diafragmatik, pengendalian emosi, penggunaan afirmasi positif, serta strategi mental untuk menjaga fokus saat berada di depan audiens.

3. Tahap Evaluasi dan Analisis Data

Untuk menilai efektivitas pelatihan, dilakukan evaluasi melalui *pre-test* dan *post-test* menggunakan kuesioner yang mengukur lima aspek utama, yaitu: (1) pemahaman konsep *public speaking*, (2) kemampuan menyusun pesan, (3) pengelolaan kecemasan, (4) kepercayaan diri, dan (5) penguasaan vokal serta bahasa tubuh. Hasil *pre-test* dan *post-test* kemudian dibandingkan untuk melihat peningkatan kemampuan peserta setelah mengikuti pelatihan.

Data kuantitatif dari hasil tes diolah menggunakan analisis deskriptif sederhana berupa persentase peningkatan pada tiap indikator. Sementara itu, data kualitatif diperoleh dari catatan observasi fasilitator dan hasil refleksi peserta setelah kegiatan. Gabungan kedua jenis data ini memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai perubahan perilaku dan kemampuan mahasiswa dalam berbicara di depan publik.

Selain evaluasi individu, peserta juga diminta memberikan umpan balik terhadap keseluruhan kegiatan melalui lembar penilaian terbuka. Umpan balik tersebut digunakan sebagai dasar untuk penyempurnaan program pada pelatihan berikutnya agar kegiatan serupa dapat dilaksanakan secara berkelanjutan di lingkungan kampus.

Secara keseluruhan, kombinasi tiga metode pembelajaran tersebut berhasil menciptakan suasana pelatihan yang interaktif, menyenangkan, dan berorientasi pada peningkatan keterampilan praktis. Pendekatan ini juga memungkinkan mahasiswa untuk membangun rasa percaya diri secara bertahap, sekaligus memahami bahwa kemampuan berbicara di depan umum bukanlah bakat bawaan, melainkan keterampilan yang dapat diasah melalui latihan dan refleksi berulang.

IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) dilakukan melalui tiga agenda utama yang saling berkesinambungan, yaitu (1) pengenalan dasar *public speaking*, (2) praktik simulasi dan *role-play*, serta (3) pemecahan masalah emosional dan teknis dalam berbicara di depan umum. Setiap tahapan dirancang untuk memberikan pemahaman konseptual sekaligus pengalaman praktis kepada mahasiswa agar mampu mengatasi hambatan komunikasi, baik yang bersifat teknis maupun psikologis.

Pengenalan Dasar *Public speaking* bagi Mahasiswa Gen-Z

Tahap awal pelatihan berfokus pada pemahaman konsep dasar *public speaking*. Pada sesi ini, mahasiswa diperkenalkan pada fungsi, peran, serta elemen penting dalam berbicara di depan publik. Materi disampaikan oleh dua narasumber, yaitu Lisa Arifuddin, S.Sos., M.I.Kom. dan Trisusilo Raharjo, S.I.Kom., M.A., yang merupakan dosen berpengalaman di bidang komunikasi publik.

Mahasiswa mempelajari teknik artikulasi dan pengaturan suara, termasuk cara mengatur volume, tempo, dan tekanan vokal agar pesan tersampaikan dengan jelas dan menarik. Pelatihan juga mencakup penggunaan struktur pembukaan–isi–penutup dalam menyampaikan pesan, sehingga mahasiswa dapat mengatur alur bicara secara logis dan sistematis.



Gambar 2. Mahasiswa diberikan pelatihan mengolah suara, volume dan tempo berbicara

Selain itu, peserta diajak memahami pentingnya menyesuaikan gaya berbicara dengan jenis audiens. Melalui studi kasus dan simulasi, mahasiswa belajar mengenali karakteristik pendengar berdasarkan latar belakang sosial, tingkat pendidikan, dan kebutuhan informasi, agar pesan yang disampaikan relevan dan mudah diterima. Aspek psikologis juga mendapat perhatian khusus, di mana peserta berlatih mengenali dan mengelola sumber rasa cemas sebelum berbicara, seperti ketakutan salah ucap, takut dinilai, atau lupa materi.



Gambar 3. Mahasiswa diberi *tips* mengatasi rasa cemas saat berbicara

Hasil dari sesi ini menunjukkan bahwa mahasiswa menjadi lebih memahami konsep dasar *public speaking* dan mulai membangun kesadaran bahwa kemampuan berbicara bukanlah bakat, melainkan keterampilan yang dapat dilatih melalui proses yang berkelanjutan.

Demonstrasi Teknik *Public speaking*

Setelah memahami teori dasar, peserta menyaksikan dan mengikuti demonstrasi teknik berbicara di depan publik yang dibimbing langsung oleh fasilitator. Demonstrasi ini mencakup tiga aspek penting:

1. Teknik vokal dan pernapasan: Mahasiswa diajarkan cara menggunakan pernapasan diafragmatik untuk menjaga kestabilan suara serta menghindari kelelahan saat berbicara. Suara yang terkontrol dan artikulasi yang jelas terbukti meningkatkan kejelasan pesan dan menambah kepercayaan audiens.
2. Gestur dan ekspresi wajah: Peserta dilatih menggunakan gerakan tubuh dan ekspresi yang selaras dengan pesan verbal. Gestur digunakan untuk mempertegas makna dan menunjukkan empati terhadap audiens, sehingga komunikasi terasa lebih hidup dan persuasif.

3. Intonasi dan ritme bicara: Melalui latihan intensif, mahasiswa belajar menggunakan intonasi untuk menekankan ide utama dan menghindari penyampaian yang monoton. Ritme bicara yang teratur juga membantu audiens memahami alur pesan dengan lebih mudah.

Hasil dari sesi ini menunjukkan bahwa mahasiswa menjadi lebih sadar terhadap pentingnya komunikasi nonverbal dalam *public speaking*. Banyak peserta yang sebelumnya berbicara dengan nada datar dan gerakan kaku, mulai menunjukkan peningkatan dalam ekspresi wajah, pengaturan tempo, serta penekanan kalimat saat menyampaikan argumen.

Praktik Simulasi dan Role-Play *Public speaking*

Tahapan berikutnya merupakan inti dari kegiatan pelatihan, di mana mahasiswa memperoleh kesempatan untuk mempraktikkan kemampuan berbicara di depan publik secara langsung. Setiap peserta diminta untuk menyiapkan teks singkat dan menampilkannya di hadapan audiens dengan durasi 2–5 menit. Bentuk kegiatan mencakup mini speech, presentasi akademik, improvisasi spontan, dan simulasi wawancara publik.

Peserta dibagi ke dalam beberapa kelompok kecil agar suasana lebih nyaman dan kondusif. Setelah setiap penampilan, fasilitator memberikan bimbingan langsung dan umpan balik personal, meliputi aspek pengaturan intonasi, pemilihan diksi, alur argumentasi, serta penggunaan gestur dan kontak mata. Diskusi terbuka juga dilakukan untuk mengidentifikasi kekuatan dan kelemahan masing-masing peserta.



Gambar 4. Pembagian kelompok mahasiswa untuk *role playing*

Proses refleksi di akhir sesi terbukti sangat efektif untuk membantu mahasiswa memahami gaya komunikasi mereka sendiri. Melalui mekanisme *peer feedback*, peserta dapat saling memberikan masukan secara konstruktif. Dari sesi ini terlihat bahwa keberanian berbicara meningkat signifikan—mahasiswa yang sebelumnya canggung dan gugup mulai tampil lebih percaya diri, ekspresif, dan komunikatif.

Pemecahan Masalah Emosional dan Psikologis

Kegiatan pelatihan ini juga menaruh perhatian besar pada aspek emosional yang sering kali menjadi penghambat utama dalam *public speaking*. Melalui sesi diskusi dan *sharing experience*, mahasiswa mengungkapkan pengalaman pribadi terkait rasa takut tampil, trauma akibat pengalaman negatif, dan tekanan sosial saat berbicara di depan umum.

Fasilitator kemudian memberikan pendekatan psikologis sederhana berupa teknik relaksasi, pengaturan napas, dan *reframing kognitif* untuk mengubah pola pikir negatif menjadi positif. Peserta juga diajarkan teknik *grounding 5-4-3-2-1*, latihan *positive self-talk*, dan strategi *pause and reset* untuk mengembalikan fokus saat terjadi gangguan atau kehilangan konsentrasi di tengah pidato.



Gambar 5. Pemateri mengajarkan teknik *grounding* kepada peserta pelatihan

Selain aspek emosional, masalah teknis juga diatasi melalui pelatihan penguasaan panggung, strategi menghadapi audiens pasif, serta penggunaan alat bantu visual yang efektif. Hasilnya, mahasiswa menunjukkan peningkatan nyata dalam kemampuan mengontrol emosi, menjaga konsentrasi, serta mengatur posisi tubuh saat berbicara di depan publik.

Hasil Evaluasi Kegiatan

Untuk mengukur tingkat keberhasilan kegiatan, dilakukan *pre-test* dan *post-test* terhadap 30 peserta pelatihan. Evaluasi mencakup lima indikator utama keterampilan *public speaking*, yaitu pemahaman konsep dasar, kemampuan menyusun pesan, pengelolaan kecemasan, kepercayaan diri, serta penguasaan vokal dan bahasa tubuh.

Hasil evaluasi ditunjukkan dalam tabel berikut:

Tabel 1. Hasil Evaluasi Kegiatan

Aspek Penilaian	Sebelum Pelatihan	Sesudah Pelatihan	Peningkatan
Pemahaman teknik dasar	40%	82%	+42%
Kemampuan menyusun pesan	45%	80%	+35%
Pengelolaan kecemasan / demam panggung	35%	78%	+43%
Kepercayaan diri saat tampil	38%	85%	+47%
Penguasaan gestur dan suara	30%	76%	+46%

Peningkatan di seluruh aspek menunjukkan bahwa metode pelatihan yang diterapkan efektif dalam mengembangkan kemampuan komunikasi mahasiswa. Secara umum, peserta mampu mengontrol intonasi dan gestur dengan lebih baik, menyusun pesan dengan alur yang jelas, serta menunjukkan peningkatan signifikan dalam kepercayaan diri saat tampil berbicara di depan audiens.

Selain hasil kuantitatif, perubahan kualitatif juga terlihat dari partisipasi dan ekspresi mahasiswa selama kegiatan. Awalnya, sebagian besar peserta menunjukkan gejala *stage fright* seperti suara gemetar dan tangan kaku. Namun, setelah mengikuti beberapa sesi latihan, mereka menjadi lebih tenang, fokus, dan mampu menyampaikan gagasan dengan gaya yang meyakinkan.

Indikator Keberhasilan dan Analisis Capaian

Keberhasilan kegiatan diukur berdasarkan ketercapaian tujuan yang telah ditetapkan, yaitu meningkatnya kemampuan mahasiswa dalam aspek teknis dan psikologis *public speaking*. Tolak ukur keberhasilan antara lain:

1. Adanya peningkatan skor rata-rata *post-test* lebih dari 40% pada setiap indikator.
2. Meningkatnya keberanian peserta tampil di depan audiens tanpa paksaan.
3. Adanya perubahan perilaku komunikasi dari pasif menjadi aktif dan percaya diri.
4. Mahasiswa mampu menguasai struktur penyampaian pesan dan mengontrol emosi saat berbicara.

Dari analisis keseluruhan, dapat disimpulkan bahwa kegiatan PKM ini berhasil mencapai indikator keberhasilan yang ditetapkan, baik dalam hal peningkatan keterampilan berbicara maupun penguatan kepercayaan diri peserta. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa pendekatan pelatihan *public speaking* yang memadukan aspek teknis dan psikologis terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan komunikasi mahasiswa generasi Z. Model pelatihan ini sejalan dengan temuan Muchlis & Pujianto (2024) yang menegaskan bahwa latihan berbasis praktik lebih efektif dibandingkan metode ceramah konvensional. Selain itu, integrasi strategi psikologis seperti *self-talk* dan *relaksasi napas* memperkuat temuan García-Monge et al. (2023) bahwa pengelolaan emosi berperan penting dalam meningkatkan performa berbicara.

Dengan hasil yang diperoleh, pelatihan ini dapat dijadikan model pembelajaran alternatif di lingkungan perguruan tinggi, terutama dalam mengembangkan keterampilan komunikasi mahasiswa di era digital yang menuntut kemampuan berbicara, persuasi, dan adaptasi yang tinggi.

Keunggulan, Kelemahan, dan Peluang Pengembangan

Keunggulan utama kegiatan ini terletak pada pendekatan pelatihan yang interaktif dan partisipatif, yang memungkinkan peserta terlibat aktif melalui praktik langsung dan refleksi diri. Adanya dukungan fasilitas yang lengkap serta narasumber profesional membuat kegiatan berjalan dengan lancar dan efektif.

Kelemahannya terletak pada durasi pelatihan yang relatif singkat, sehingga beberapa peserta belum memiliki waktu yang cukup untuk memperdalam keterampilan tertentu. Selain itu, belum adanya program tindak lanjut atau *mentoring* reguler menyebabkan hasil peningkatan berpotensi tidak terpelihara dalam jangka panjang.

Meski demikian, kegiatan ini memiliki peluang besar untuk dikembangkan menjadi program berkelanjutan di tingkat fakultas. Melalui dukungan institusi, pelatihan dapat dijadikan kegiatan rutin pengembangan soft skills mahasiswa, bahkan diperluas ke program studi lain.

V. KESIMPULAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat bertema “*Pelatihan Public speaking: Tips Atasi Demam Panggung for Gen-Z*” berhasil mencapai tujuan utamanya, yaitu meningkatkan kemampuan komunikasi lisan dan kepercayaan diri mahasiswa dalam berbicara di depan publik. Berdasarkan hasil evaluasi dan observasi, pelatihan yang memadukan pendekatan teknis dan psikologis terbukti efektif dalam membantu mahasiswa mengatasi kecemasan tampil, memperbaiki struktur penyampaian pesan, serta mengembangkan kemampuan vokal dan ekspresi secara lebih profesional. Temuan ini menunjukkan bahwa peningkatan keterampilan *public speaking* tidak hanya bergantung pada penguasaan teknik berbicara, tetapi juga pada kesiapan mental dan emosional yang dibangun melalui latihan reflektif dan dukungan sosial yang positif.

Model pelatihan yang diterapkan dalam kegiatan ini menawarkan kontribusi ilmiah dalam pengembangan pembelajaran komunikasi di perguruan tinggi, khususnya dengan mengintegrasikan strategi *experiential learning*, *peer coaching*, dan pendampingan psikologis. Pendekatan tersebut memberikan hasil yang signifikan dalam waktu relatif singkat dan dapat direplikasi pada konteks pembelajaran lain yang memerlukan penguatan keterampilan interpersonal.

Ke depan, kegiatan ini memiliki potensi untuk dikembangkan menjadi program berkelanjutan yang berfokus pada penguatan soft skills mahasiswa, baik melalui pembentukan klub *public speaking*, pelatihan lanjutan dengan format kompetisi, maupun integrasi ke dalam kurikulum mata kuliah komunikasi publik. Upaya tersebut diharapkan dapat memperkuat kapasitas mahasiswa dalam menghadapi tantangan komunikasi profesional dan memperluas dampak positif kegiatan pengabdian ini bagi pengembangan sumber daya manusia di lingkungan Universitas Halu Oleo.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Halu Oleo atas dukungan dan fasilitasi dalam pelaksanaan kegiatan ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Program Studi Sosiologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Halu Oleo, serta para narasumber dan mahasiswa peserta pelatihan yang telah berpartisipasi aktif dan memberikan kontribusi nyata terhadap keberhasilan kegiatan

DAFTAR PUSTAKA

Armitage, R. (2024). Books: The Anxious Generation: How the Great Rewiring of Childhood is Causing an Epidemic

- of Mental Illness. *British Journal of General Practice*, 74(744), 322–323. <https://doi.org/10.3399/bjgp24X738693>
- Barida, M. (2018). Model Experiential Learning dalam Pembelajaran untuk Meningkatkan Keaktifan Bertanya Mahasiswa. *Jurnal Fokus Konseling*, 4(2), 153. <https://doi.org/10.26638/jfk.409.2099>
- García-Monge, A., Guijarro-Romero, S., Santamaría-Vázquez, E., Martínez-Alvarez, L., & Bores-Calle, N. (2023). Embodied strategies for public speaking anxiety: evaluation of the Corp-Oral program. *Frontiers in Human Neuroscience*, 17. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2023.1268798>
- Hadi, M. Z. P., & Dewi, P. (2024). Pelatihan Public Speaking Dengan Penerapan Metode Presentation, Practice, and Production Bagi Mahasiswa. *JILPI Jurnal Ilmiah Pengabdian Dan Inovasi*, 3(1), 21–30. <https://doi.org/10.57248/jilpi.v3i1.466>
- Imansari, N., Sudewi, P. W., & Putri, A. M. J. (2024). Meningkatkan Keterampilan Public Speaking dan Kemahiran Berbicara Bahasa Inggris Melalui Program English Club bagi Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Lambung Inovasi: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 9(4), 765–774. <https://doi.org/10.36312/linov.v9i4.2183>
- Irianti, L., Faridi, A., Pratama, H., & Suwandi. (2024). Flipped classroom and critical thinking on public speaking class. *Cogent Education*, 11(1). <https://doi.org/10.1080/2331186X.2024.2315815>
- Ismuningsih, I., & Mawardi, I. (2022). Pengembangan Model Pelatihan Coaching dan Peer Tutoring sebagai upaya meningkatkan kompetensi Pendidik KB/TPA Fairuz Aqila pada saat Pandemi Corona Action Research Study. *Pedagogi: Jurnal Anak Usia Dini Dan Pendidikan Anak Usia Dini*, 8(1), 61. <https://doi.org/10.30651/pedagogi.v8i1.9417>
- Muchlis, L. N. L., & Pujianto, W. E. (2024). Efektivitas Pelatihan Public Speaking dalam Meningkatkan Kemampuan Mahasiswa Berbicara di Depan Umum. *Journal of Science and Education Research*, 3(1), 13–17. <https://doi.org/10.62759/jser.v3i1.56>
- OCD Anxiety Centers. (2025). How Social Anxiety is Affecting Gen Z More Than Ever. *Ocdanxietycenters.Com*. <https://www.ocdanxietycenters.com/mesa-arizona/how-social-anxiety-is-affecting-gen-z-more-than-ever/>
- Preply. (2025, April 3). Speak with confidence: Tackling the UK's public speaking phobia. *Preply.Com*. <https://preply.com/en/blog/study-of-public-speaking-fears/>
- Solikhah, I. (2017). Penerapan Metode Role Play pada Matakuliah Public Speaking untuk Mahasiswa Jurusan Pendidikan Bahasa Inggris di IAIN Surakarta. *LINGUA: Jurnal Bahasa, Sastra, Dan Pengajarannya*, 14(1), 1–12. <https://doi.org/10.30957/lingua.v14i1.234>
- Suara Muhammadiyah. (2024). Public Speaking Itu Penting. *Suaramuhammadiyah.Id*. <https://suaramuhammadiyah.id/read/public-speaking-itu-penting>
- Universitas Bandar Lampung. (2025). Kenapa Mahasiswa Perlu Mempelajari Public Speaking? *Ubl.Ac.Id*. <https://ubl.ac.id/kenapa-mahasiswa-perlu-mempelajari-public-speaking/>
- Universitas Brawijaya. (2023). Pentingnya Public Speaking bagi Mahasiswa. *Lib.Ub.Ac.Id*. <https://lib.ub.ac.id/berita/pentingnya-public-speaking-bagi-mahasiswa/>
- Yudha, A., Nugroho, F., Naufal, M., Fauzan, R., Maftuh, M., Sukma, H., Jagad, C., Rosyid, M. I., Angga, M., & Putra, P. (2024). Efektivitas Pelatihan Public Speaking untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Mahasiswa Baru. *Jurnal Psikologi Jambi*, 10(01), 70–73. <https://online-journal.unja.ac.id/jpj/article/download/42513/20937/137524>