Gudang Jurnal Pengabdian Masyarakat
Volume 5 ; Nomor 1 ; Januari 2027 ; Page 177-181
Doi : https://doi.org/10.59435/gjpm.v5i1.2422
Website : https://gudangjurnal.com/index.php/gjpm

E-ISSN : 3024-8019

Penguatan Kepercayaan Diri Dalam *Public Speaking* Melalui *Training of Trainer* Bagi Pegawai Komar Indonesia

Muhammad Eka Pratama[1*], Andi Muhammad Yusuf Akbar[2], Muhammad Rafli Hidayatullah Arif[3], Andi Khaerul Imam[4], Abdul Rahmat[5]

[1,2,3,4,5,6)]Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar
[1]ekapratamaa.s.psi@gmail.com, [2]andimuhammadyusufakbar00@gmail.com, [3]muhammadraflyhidayatullah5@gmail.com, [4]imamkhaerul2709@gmail.com, [5]abdulrahmat.maro@unm.ac.id

Abstrak

Kemampuan berbicara di depan umum (*public speaking*) merupakan kompetensi komunikasi yang dibutuhkan pegawai, terutama ketika harus menjadi pelatih, fasilitator, atau narasumber bagi rekan kerja. Rendahnya kepercayaan diri sering menjadi hambatan utama dalam menyampaikan pesan secara efektif. Kegiatan *Training of Trainer* (ToT) bertajuk "Kuasai Panggung dengan Percaya Diri" dilaksanakan untuk meningkatkan pemahaman peserta mengenai konsep *public speaking*, faktor keberhasilan penyampaian pesan, peran kepercayaan diri, teknik penyampaian informasi, dan pentingnya kemampuan mendengarkan. Kegiatan diikuti oleh delapan peserta dari divisi Sumber Daya Manusia (SDM) serta Mutu dan Produk. Metode yang digunakan berupa pemaparan materi, diskusi, praktik, dan asesmen pemahaman melalui lima pertanyaan terbuka dengan desain *post-test only*. Hasil *post-test* menunjukkan bahwa peserta memahami *public speaking* sebagai keterampilan menyampaikan pesan kepada banyak orang agar dipahami; lima dari delapan peserta menyebut kepercayaan diri dan penguasaan materi sebagai faktor keberhasilan. Desain *post-test only* membatasi temuan pada gambaran pemahaman setelah kegiatan, sehingga hasil ini menjadi dasar penguatan keterampilan praktis peserta sebagai calon pelatih dan belum menunjukkan besarnya peningkatan pemahaman.

Kata Kunci: *Public speaking*, kepercayaan diri, *training of trainer*, komunikasi efektif, mendengarkan

PENDAHULUAN

Komunikasi merupakan salah satu kompetensi inti dalam kehidupan profesional. Morreale, Osborn, dan Pearson (2000) menegaskan bahwa kemampuan berkomunikasi berperan penting dalam pengembangan diri, pendidikan, dan dunia kerja. Salah satu bentuk komunikasi yang paling menuntut adalah berbicara di depan umum. Lucas (2015) memandang *public speaking* sebagai proses menyampaikan gagasan kepada audiens secara terencana, sehingga pembicara perlu memahami materi, tujuan, dan karakter pendengarnya.

Dalam konteks organisasi, kemampuan ini tidak hanya dibutuhkan oleh pimpinan. Pegawai di berbagai divisi sering kali diminta memaparkan hasil kerja, memandu diskusi, atau membagikan pengetahuan kepada rekan kerja. Peran sebagai pelatih internal menuntut seseorang tidak hanya menguasai isi materi, tetapi juga mampu menyampaikannya dengan jelas dan meyakinkan. Karena itu, pelatihan dengan pendekatan *Training of Trainer* (ToT) dipandang relevan. Pearce dkk. (2012) dalam kajian sistematisnya menunjukkan bahwa program ToT merupakan strategi yang banyak digunakan untuk membekali calon pelatih dengan pengetahuan sekaligus keterampilan penyampaian.

Salah satu hambatan terbesar dalam berbicara di depan umum adalah kecemasan dan rendahnya kepercayaan diri. Bodie (2010) menjelaskan bahwa kecemasan berbicara di depan umum melibatkan respons fisiologis, pikiran negatif, dan perilaku menghindar yang dapat menurunkan kualitas penampilan seseorang. Dalam kerangka teori Bandura (1997), keyakinan seseorang atas kemampuannya (*self-efficacy*) memengaruhi seberapa besar usaha, ketekunan, dan ketenangan yang ditunjukkan saat menghadapi tugas yang menantang, termasuk tampil di depan orang banyak.

Selain kepercayaan diri, komunikasi yang efektif bersifat dua arah. Rakhmat (2018) dan Mulyana (2017) menekankan bahwa komunikasi adalah proses interaktif, yaitu pembicara dan pendengar saling memengaruhi dan saling menanggapi. Dengan demikian, pembicara yang baik tidak hanya piawai menyampaikan pesan, tetapi juga mampu mendengarkan dan memahami audiensnya.

Latar belakang kegiatan pengabdian ini adalah hasil *Training Need Analysis* (TNA) yang telah dilakukan sebelumnya, yang menunjukkan bahwa kebutuhan pelatihan atau penguatan yang terpilih adalah penguatan *public speaking* atau pembawaan diri saat berada maupun membawakan materi di depan umum. Sebagai solusi, kegiatan ToT "Kuasai Panggung dengan Percaya Diri" diselenggarakan untuk membekali peserta dengan pemahaman dan keterampilan dasar *public speaking*. Pemilihan peserta dari beragam divisi dan jabatan dimaksudkan agar kemampuan ini dapat ditularkan ke lingkungan kerja masing-masing.

CC Attribution-ShareAlike 4.0 License.

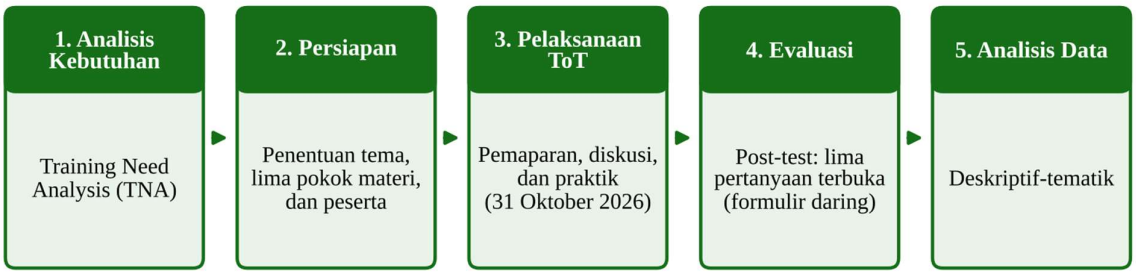
Sejumlah pengabdian dalam lima tahun terakhir telah menunjukkan manfaat pelatihan *public speaking*. Mashudi dkk. (2021) melatih remaja di sebuah SMA dan melaporkan bahwa pelatihan meningkatkan kepercayaan diri, motivasi, dan keterampilan *public speaking* peserta, yang dikaitkan dengan perubahan pola pikir setelah pelatihan. Wahyuddin dkk. (2024) melaksanakan pelatihan serupa bagi mahasiswa untuk meningkatkan kemampuan komunikasi, dengan menekankan bahwa keterampilan ini dibutuhkan mahasiswa sebagai calon tenaga kerja profesional. Pada komunitas perempuan, Arlinda dkk. (2025) menggunakan *pre-test* dan *post-test* serta mencatat kenaikan nilai rata-rata peserta dari 71,3 menjadi 88,3. Putri dkk. (2025) menyasar siswa SMP untuk meningkatkan kepercayaan diri, sedangkan Bata dan Murti (2025) menyelenggarakan pelatihan *personal confidence* bagi mahasiswa agar lebih percaya diri berbicara di depan umum. Adapun Sari (2024) melatih calon *trainer* di lingkungan Dinas Pendidikan Kabupaten Kampar untuk meningkatkan keterampilan retorika.

Berdasarkan rujukan tersebut, pengabdian *public speaking* umumnya menyasar siswa, mahasiswa, atau komunitas masyarakat, sedangkan pengabdian yang menyasar calon pelatih berfokus pada keterampilan retorika (Sari, 2024). Dalam rujukan yang ditelaah penulis, belum ditemukan pengabdian yang memadukan penguatan kepercayaan diri dan kemampuan mendengarkan dalam format ToT bagi pegawai lintas divisi di lingkungan koperasi. Di sinilah letak kesenjangan (*gap*) yang hendak diisi oleh pengabdian ini. Tujuan pengabdian ini adalah membekali peserta dengan pemahaman dan keterampilan dasar *public speaking* serta menggambarkan pemahaman peserta setelah kegiatan. Harapannya, pemahaman ini menjadi modal awal bagi peserta untuk berperan sebagai pelatih di lingkungan kerjanya.

METODE

Tahapan Pengabdian

Pengabdian ini dilaksanakan dalam lima tahap sebagaimana digambarkan pada Gambar 1. Tahap pertama adalah analisis kebutuhan melalui *Training Need Analysis* (TNA) yang telah dilakukan sebelumnya, dengan hasil bahwa penguatan *public speaking* menjadi kebutuhan pelatihan yang terpilih. Tahap kedua adalah persiapan, yaitu penentuan tema ToT "Kuasai Panggung dengan Percaya Diri", lima pokok materi, serta peserta dari beragam divisi dan jabatan. Tahap ketiga adalah pelaksanaan ToT pada 31 Oktober 2026 di Kantor Pusat Koperasi Kopi Masyarakat (Komar) Indonesia. Tahap keempat adalah evaluasi pemahaman peserta melalui *post-test*, dan tahap kelima adalah analisis jawaban peserta secara deskriptif-tematik.



Gambar 1. Tahapan Pengabdian

Pelaksanaan dan Evaluasi Kegiatan

Materi disampaikan dengan metode pemaparan yang dikombinasikan dengan diskusi dan praktik, sejalan dengan prinsip pembelajaran orang dewasa yang menekankan keterlibatan aktif, relevansi dengan pengalaman, dan orientasi pada penyelesaian masalah (Knowles dkk., 2015). Materi mencakup lima pokok bahasan berikut.

a. Pengertian *public speaking*.
b. Faktor yang memengaruhi keberhasilan penyampaian pesan.
c. Peran kepercayaan diri dalam berbicara di depan umum.
d. Teknik menyampaikan informasi agar mudah dipahami.
e. Pentingnya mendengarkan dan memahami lawan bicara.

Evaluasi dilakukan dengan desain *post-test only*, yaitu pengukuran hanya dilakukan satu kali setelah kegiatan berakhir tanpa pengukuran sebelum kegiatan. Peserta mengisi lima pertanyaan terbuka melalui formulir daring untuk menggali pemahaman mereka, yaitu sebagai berikut.

a. Apa yang dimaksud dengan *public speaking*?
b. Apa saja faktor yang memengaruhi keberhasilan seseorang dalam menyampaikan pesan?
c. Mengapa kepercayaan diri penting dalam berkomunikasi di depan umum?
d. Bagaimana cara menyampaikan informasi agar mudah dipahami orang lain?
e. Mengapa kemampuan mendengarkan dan memahami lawan bicara penting dalam komunikasi efektif?

Jawaban dianalisis secara deskriptif-tematik, yaitu dengan mengelompokkan jawaban yang bermakna serupa ke dalam tema. Pengukuran satu kali setelah kegiatan ini menggambarkan capaian pembelajaran peserta pada tingkat kedua model evaluasi Kirkpatrick dan Kirkpatrick (2006), yakni pembelajaran (*learning*), tetapi tidak memungkinkan perbandingan dengan kondisi awal peserta.

CC Attribution-ShareAlike 4.0 License.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Implementasi Kegiatan

Kegiatan ToT dengan tema *public speaking* dan penguatan kepercayaan diri dilaksanakan pada 31 Oktober 2026 di Kantor Pusat Koperasi Kopi Masyarakat (Komar) Indonesia. Peserta berjumlah delapan orang yang terdiri atas tujuh orang dari divisi Sumber Daya Manusia dan satu orang dari divisi Mutu dan Produk. Dari sisi jabatan, peserta terdiri atas lima orang penata, dua orang pendukung, dan satu orang magang. Karakteristik peserta disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik Peserta ToT

Karakteristik	Kategori	Jumlah (orang)
Divisi	Sumber Daya Manusia	7
	Mutu dan Produk	1
Jabatan	Penata	5
	Pendukung	2
	Magang	1
Total		8

Hasil *Post-test*

Seluruh delapan peserta mengisi kelima pertanyaan. Ringkasan jawaban peserta disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Ringkasan Tema Jawaban Peserta pada *Post-test* (n = 8)

Pertanyaan	Tema jawaban	Peserta
Makna *public speaking*	Berbicara di hadapan banyak orang	8
Makna *public speaking*	Bertujuan menyampaikan informasi, pesan, atau pendapat	6
Faktor keberhasilan	Teknik penyampaian (intonasi, artikulasi, bahasa, bahasa tubuh)	6
Faktor keberhasilan	Kepercayaan diri	5
Faktor keberhasilan	Penguasaan materi	5
Peran kepercayaan diri	Mengurangi gugup, takut, dan malu	4
Cara agar mudah dipahami	Bahasa sederhana yang mudah dimengerti	5
Peran mendengarkan	Memberi tanggapan yang sesuai	4
Peran mendengarkan	Komunikasi dua arah	2

Pemahaman tentang *public speaking*. Peserta mendefinisikan *public speaking* sebagai kemampuan atau keterampilan berbicara di depan banyak orang untuk menyampaikan informasi atau pendapat. Beberapa peserta menambahkan tujuan agar pesan dapat dimengerti oleh pendengar, dan satu peserta memberi contoh konkret berupa presentasi di kelas, pidato, dan menyampaikan pendapat dalam diskusi. Satu peserta juga menyebut tujuan pemberitahuan informasi baru. Dengan demikian, peserta tidak hanya memaknai *public speaking* sebagai aktivitas berbicara, tetapi juga berorientasi pada keterpahaman audiens.

Faktor keberhasilan penyampaian pesan. Faktor yang paling sering disebut adalah kepercayaan diri dan penguasaan atau pemahaman materi. Faktor lain meliputi kejelasan artikulasi dan cara berbicara, intonasi, pemilihan kata, bahasa tubuh, keberanian, persiapan sebelum berbicara, serta cara berinteraksi dengan pendengar, termasuk menyampaikan pesan agar pendengar tidak bosan. Salah satu peserta menyebut kemampuan menyesuaikan gaya bicara dengan pendengar. Pola ini menunjukkan bahwa peserta menempatkan keberhasilan berbicara pada gabungan faktor internal (keyakinan diri dan penguasaan materi) dan faktor penyampaian (suara, bahasa, dan gestur).

Pentingnya kepercayaan diri. Peserta menjelaskan bahwa kepercayaan diri membuat pembicara lebih lancar, lebih tenang, dan tidak mudah gugup. Peserta juga mengaitkannya dengan keberanian menyampaikan pendapat, berkurangnya rasa takut atau malu, serta tidak mudah kehilangan kata-kata di depan banyak orang. Satu peserta menyatakan bahwa kepercayaan diri memengaruhi pembawaan diri, pemilihan kata, bahasa tubuh, dan intonasi. Satu peserta menambahkan bahwa pesan yang disampaikan menjadi lebih mudah diterima dengan baik.

Cara menyampaikan informasi agar mudah dipahami. Peserta mengemukakan beberapa strategi praktis, yaitu menggunakan bahasa yang sederhana dan sehari-hari, berbicara dengan jelas dan tidak terlalu cepat, menyampaikan inti informasi lebih dahulu, menjelaskan secara runtut, serta memberikan contoh untuk hal yang sulit dipahami. Peserta juga menyebut penggunaan gestur tangan yang tidak kaku, intonasi yang tepat, memahami materi dan tidak sekadar menghafal, serta menjadikan komunikasi dua arah.

Pentingnya mendengarkan dan memahami lawan bicara. Peserta memandang kemampuan mendengarkan penting agar pembicara dapat memahami maksud orang lain, tidak salah menangkap pesan, dan memberikan tanggapan yang sesuai. Beberapa peserta menyebut bahwa komunikasi efektif adalah komunikasi dua arah dan bahwa mendengarkan

CC Attribution-ShareAlike 4.0 License.

merupakan bentuk penghargaan kepada orang lain. Salah satu peserta menyatakan bahwa pembicara tidak boleh hanya ingin didengar, tetapi juga harus mau mendengarkan.

Pembahasan

Secara keseluruhan, jawaban peserta memperlihatkan pemahaman yang baik pada empat tema utama: kepercayaan diri, penguasaan materi, kejelasan penyampaian, dan komunikasi dua arah. Pemaknaan *public speaking* yang berorientasi pada keterpahaman audiens sejalan dengan pandangan Lucas (2015) bahwa berbicara di depan umum merupakan proses terencana yang memperhitungkan tujuan dan karakter pendengar. Penekanan peserta pada komunikasi dua arah dan kemampuan mendengarkan juga sejalan dengan pandangan Rakhmat (2018) dan Mulyana (2017) bahwa komunikasi merupakan proses interaktif.

Kepercayaan diri dan penguasaan materi menjadi faktor keberhasilan yang paling sering disebut, masing-masing oleh lima dari delapan peserta. Jawaban ini selaras dengan konsep *self-efficacy* (Bandura, 1997) dan temuan tentang kecemasan berbicara (Bodie, 2010). Arah yang sama dilaporkan pada pengabdian terkait: Mashudi dkk. (2021) melaporkan bahwa pelatihan *public speaking* meningkatkan kepercayaan diri, motivasi, dan keterampilan peserta, sedangkan Sari (2024) melaporkan pelatihan *public speaking* bagi calon *trainer* sebagai upaya meningkatkan keterampilan retorika.

Berbeda dengan Arlinda dkk. (2025) yang dapat melaporkan kenaikan nilai rata-rata dari 71,3 menjadi 88,3 karena memiliki pengukuran *pre-test* dan *post-test*, kegiatan ini hanya melakukan pengukuran satu kali setelah kegiatan. Evaluasi menggunakan desain *post-test only* sehingga data hanya menggambarkan pemahaman peserta setelah mengikuti kegiatan, bukan perubahan dari kondisi sebelumnya. Karena itu, hasil ini tidak dapat digunakan untuk menyimpulkan adanya peningkatan pemahaman. Selain itu, jumlah peserta relatif kecil (n = 8) dan jawaban berupa pandangan tertulis tanpa kelompok pembanding, sehingga temuan perlu dibaca sebagai gambaran awal pemahaman peserta.

KESIMPULAN

Kegiatan *Training of Trainer* "Kuasai Panggung dengan Percaya Diri" bertujuan membekali peserta dengan pemahaman dan keterampilan dasar *public speaking*. Berdasarkan jawaban peserta pada *post-test* yang dilakukan setelah kegiatan, terlihat bahwa mereka memahami *public speaking* sebagai kemampuan menyampaikan pesan kepada banyak orang agar dipahami, serta menempatkan kepercayaan diri, penguasaan materi, kejelasan bahasa, dan kemampuan mendengarkan sebagai faktor penting dalam komunikasi yang efektif. Pemahaman ini merupakan modal awal bagi peserta untuk berperan sebagai pelatih di lingkungan kerjanya. Namun, karena evaluasi hanya menggunakan *post-test*, kegiatan ini belum dapat menunjukkan besarnya peningkatan pemahaman dibandingkan kondisi awal.

Untuk pengembangan selanjutnya, kegiatan sejenis perlu diselenggarakan secara berkelanjutan dengan porsi praktik dan umpan balik yang lebih besar, karena pemahaman konsep belum tentu langsung berubah menjadi keterampilan tampil. Evaluasi pada kegiatan berikutnya sebaiknya menggunakan *pre-test* dan *post-test* serta observasi penampilan peserta agar perubahan dapat diukur lebih objektif, dan jangkauan peserta dapat diperluas ke divisi dan jenjang jabatan lain.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada pihak Koperasi Kopi Masyarakat (Komar) Indonesia yang telah mengizinkan dan mendukung terselenggaranya kegiatan ini, serta kepada seluruh peserta yang telah berpartisipasi aktif.

DAFTAR PUSTAKA

Arlinda, S. A., Hastuti, N. H., & Herawati, D. M. (2025). Penguatan kepercayaan diri dan partisipasi komunitas perempuan melalui pelatihan public speaking. *Jurnal Pembelajaran Pemberdayaan Masyarakat (JP2M)*, *6*(2), 625–634. https://doi.org/10.33474/jp2m.v6i2.23708

Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W. H. Freeman.

Bata, S., & Murti, H. (2025). Pelatihan personal confidence untuk meningkatkan kepercayaan diri berbicara di depan umum pada mahasiswa STAK Terpadu Pesat Salatiga. *Jurnal Anugerah*, *7*(1), 109–119. https://doi.org/10.31629/anugerah.v7i1.6911

Bodie, G. D. (2010). A racing heart, rattling knees, and ruminative thoughts: Defining, explaining, and treating public speaking anxiety. *Communication Education*, *59*(1), 70–105.

Kirkpatrick, D. L., & Kirkpatrick, J. D. (2006). *Evaluating training programs: The four levels* (3rd ed.). Berrett-Koehler Publishers.

Knowles, M. S., Holton, E. F., III, & Swanson, R. A. (2015). *The adult learner: The definitive classic in adult education and human resource development* (8th ed.). Routledge.

Lucas, S. E. (2015). *The art of public speaking* (12th ed.). McGraw-Hill Education.

Mashudi, T., Kurniawan, R., Hesti, R. M., & Purwandari, E. (2021). Membangun kepercayaan diri remaja melalui pelatihan public speaking guna menghadapi era industri 4.0. *Abdi Psikonomi*, *1*(2), 79–88. https://doi.org/10.23917/psikonomi.v1i2.214

Morreale, S. P., Osborn, M. M., & Pearson, J. C. (2000). Why communication is important: A rationale for the centrality of the study of communication. *Journal of the Association for Communication Administration*, *29*, 1–25.

Mulyana, D. (2017). *Ilmu komunikasi: Suatu pengantar*. PT Remaja Rosdakarya.

Pearce, J., Mann, M. K., Jones, C., van Buschbach, S., Olff, M., & Bisson, J. I. (2012). The most effective way of delivering a Train-the-Trainers program: A systematic review. *Journal of Continuing Education in the Health Professions*, *32*(3), 215–226.

CC Attribution-ShareAlike 4.0 License.

Putri, P. K. D., Basori, M. H., & Hidayat, M. N. (2025). Peningkatan komunikasi publik pada kepercayaan diri siswa SMP Negeri 10 Semarang. *Abdimasku*, *8*(1), 289–297.

Rakhmat, J. (2018). *Psikologi komunikasi*. PT Remaja Rosdakarya.

Sari, L. K. (2024). Public speaking training to improve the rhetorical skills of prospective trainers. *Dedicated: Journal of Community Services (Pengabdian kepada Masyarakat)*, *2*(2), 409–420. https://doi.org/10.17509/dedicated.v2i2.78574

Wahyuddin, Maharida, & Rijal, A. (2024). Pelatihan public speaking untuk meningkatkan kemampuan komunikasi mahasiswa. *Abdimasku*, *7*(1), 35–41.

CC Attribution-ShareAlike 4.0 License.