



Percaya Diri Melakukan Public Speaking

Dr. Dyah Sugiyanto
@dyahsugiyanto



Public Speaking adalah
sebuah seni, metode,
sekaligus kunci
keberhasilan



Definisi Public Speaking

Public speaking adalah seni berbicara di depan audiens dengan tujuan menyampaikan informasi, menginspirasi, atau mempengaruhi audiens.

3 Hal yang Mendasari Public Speaking

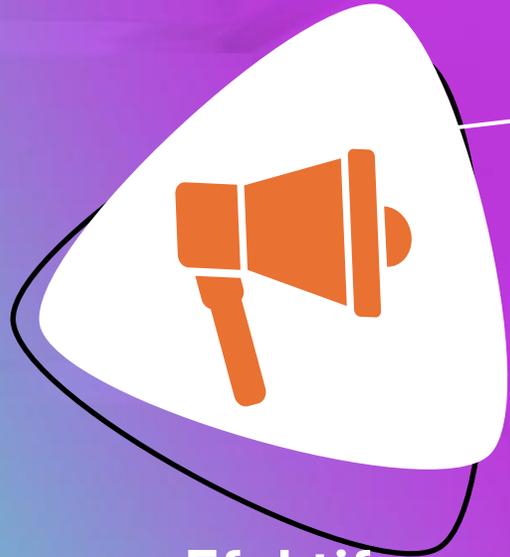
- **Komunikasi Verbal:** Penggunaan kata dan suara yang jelas untuk menyampaikan makna, menciptakan kejelasan dan ketertarikan.
- **Komunikasi Non-verbal:** Ekspresi wajah, gerakan tangan, dan bahasa tubuh yang mampu memperkuat atau meredakan pesan verbal.
- **Alat Bantu Visual:** Penggunaan grafik, slide, dan media lainnya untuk memperjelas pesan dan meningkatkan daya tarik presentasi.

Public Speaking adalah berkomunikasi dengan Teknik Storytelling

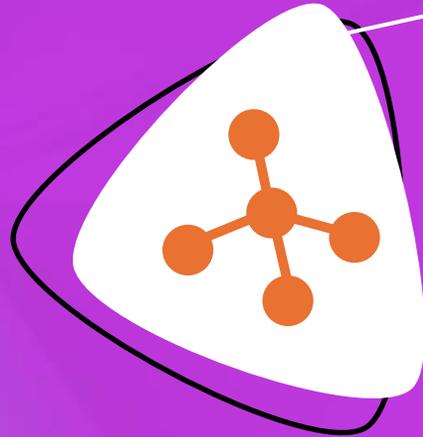
Setiap cerita harus disesuaikan dengan konteks dan tujuan komunikasi tertentu, serta harus disampaikan dengan jujur, autentik, dan relevan bagi audiens yang dituju.

Ada hal yang eksplisit diucapkan, ada juga yang tersirat melalui gesture dan ekspresi

Efek dari Penerapan Public Speaking yang Baik



**Efektif
berkomunikasi,
Ngobrol jadi
enak**



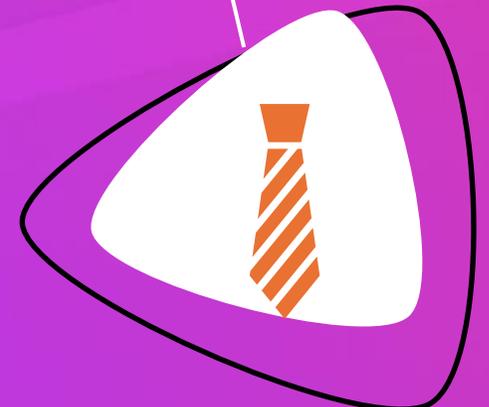
**Membangun
empati**



**Menambah
relasi**



**Meningkatkan
jenjang Karir**



**Personal Image
Branding**

Tujuan Public Speaking



Tujuan Public Speaking

Tujuan utama public speaking mencakup menyampaikan pesan, mempengaruhi pendapat, dan membangun hubungan dengan pendengar.



Memberi Ide



Menyampaikan
Pendapat



Menjaga
Hubungan Baik



Menghibur/
Menyenangkan



Manfaat dalam Kehidupan Sehari-hari

Keterampilan berbicara di depan umum sangat berguna dalam situasi sosial, karier, dan meningkatkan rasa percaya diri.

“Setiap situasi dan kondisi saat melakukan public speaking tidak bisa disamakan”

4 Hal yang sering terjadi

Gugup

Blank

Tenggorokan mendadak kering

Overhinking

?

?

?

?

Mengatasi Rasa Takut Berbicara di Depan Umum

Identifikasi Ketakutan, Teknik Relaksasi, Persiapan Mental

Identifikasi Ketakutan

Mengenali sumber ketakutan berbicara di depan umum, dari ketidakpastian hingga takut dinilai oleh audiens.

Teknik Relaksasi

Berbagai metode relaksasi, seperti pernapasan dalam, meditasi, dan visualisasi untuk menenangkan pikiran sebelum tampil.

Persiapan Mental

Mengembangkan pola pikir positif melalui afirmasi dan visualisasi kesuksesan sebelum presentasi.

Kenali Audiens Kita

Internal

Eksternal



Membangun Kepercayaan Diri



Mindset Positif

Mengembangkan sikap optimis dan percaya diri untuk mendukung penampilan saat berbicara.



Persiapan

Persiapan matang dengan materi dan latihan dapat meningkatkan rasa percaya diri saat presentasi.



Pengalaman

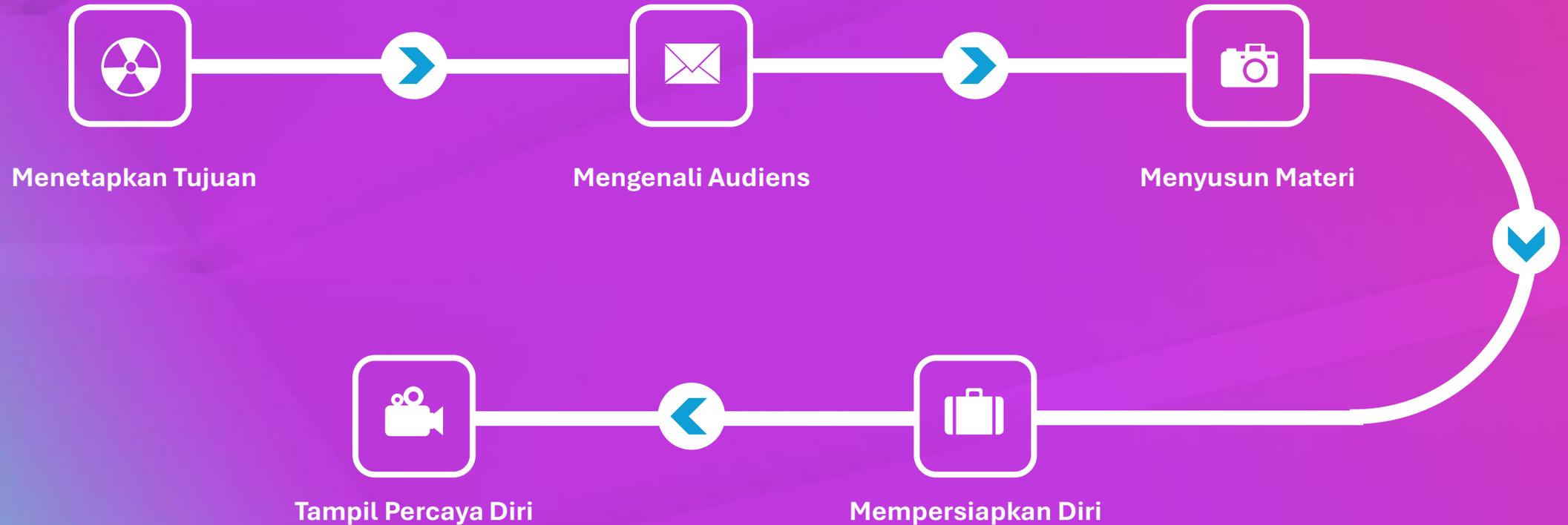
Semakin banyak pengalaman berbicara, semakin besar kepercayaan diri yang akan terbentuk dalam diri pembicara.



Prestasi Kecil

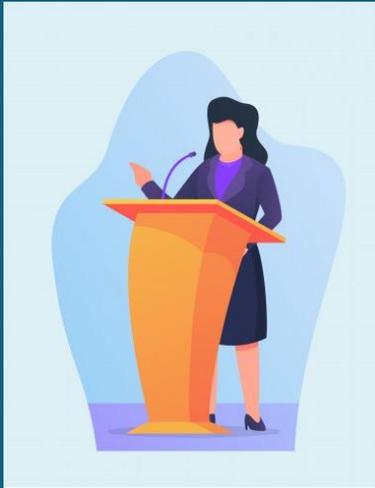
Merayakan pencapaian kecil dan kemajuan untuk membangun kepercayaan diri secara bertahap.

Tahapan Public Speaking



Mempersiapkan Diri

Pra Public Speaking



Teknis

- Istirahat yang cukup
- Minum air putih sebelum melakukan public speaking
- Siapkan naskah
- Persiapkan kalimat pembuka yang menarik perhatian audiens
- **Berlatih olah vokal**, intonasi, ekspresi, tempo bicara
- **Berlatih mengolah nafas**
- Siapkan kostum yang sesuai dengan jenis acara
- Membiasakan duduk tegap (Postur dalam Acara Virtual)
- Percaya pada kemampuan diri dan sampaikan natural

Substantif

- Sesuaikan topik yang akan anda bicarakan dengan Kepakaran/ kompetensi yang dimiliki
 - Pastikan Data dan Informasi yang anda miliki lengkap



Saat Melakukan Public Speaking



- 01 Susun pesan kunci, sesuai dengan tujuan dan target audiens
- 02 Siapkan narasi pendukung dengan bahasa yang mudah dipahami awam
- 03 Sertakan gambar/ foto/ Video/ alat peraga apabila diperlukan
- 04 Kemas dan tampilkan semenarik mungkin



Latihan Dasar Teknik Public Speaking

Latihan Public Speaking



Simulasi

Mengadakan simulasi presentasi dalam lingkungan yang mendukung untuk membangun kepercayaan diri.



Umpan Balik

Mendapatkan masukan dari orang lain untuk membantu mengidentifikasi kekuatan dan area perbaikan.



Rekaman Penampilan

Merekam penampilan untuk menilai dan menganalisis penampilan dan gaya berbicara.



Pengulangan

Latihan berulang untuk membangun kepercayaan diri dan mengurangi kecemasan.

Teknik Berbicara yang Menarik



Penggunaan Suara

Variasi dalam nada, kecepatan, dan volume suara dapat menjaga perhatian audiens.



Penekanan

Menekankan kata atau frasa kunci untuk menyoroti poin penting dalam presentasi.



Bahasa Tubuh

Gerakan tubuh dan ekspresi wajah yang mendukung pesan yang disampaikan dan meningkatkan daya tarik.



Mantapkan Kontak Mata

Membina keterhubungan dengan audiens melalui kontak mata yang percaya diri dan intim.



Intonasi (Nada Bicara)

Contoh Kalimat dengan 1 Jenis Tanda Baca

Perhatikan kalimat berikut. Ada tanda baca yang membuat pengucapannya berbeda:

- Apakah kamu sudah makan?
- Tapi
- Saya mau !
- Buku itu aku simpan di rumah.

Contoh kalimat
dengan tanda
baca lebih dari
satu jenis

Abang, apakah kamu sudah makan?

Hei ! Tunggu aku !

Apa? Dia masih tidur?

Kamu punya gula, garam, dan air?

Aku mau, tapi....



Penekanan

Contoh
kalimat
dengan
penekanan
dan
ekspresif

Aku **tidak** mau !

Ya !! Aku suka !

Apakah kamu **benar-benar** paham?

Hehehehe.... kamu **yakin**?

Coba tebak, buah apa yang selalu tertawa?



Struktur Presentasi yang Efektif

Pembukaan, Isi, Penutup, Logika Alur

Pembukaan

Pengantar yang menarik perhatian audiens dan menjelaskan tujuan presentasi dengan jelas.

Isi

Bagian utama presentasi yang menyampaikan informasi dan pesan secara terstruktur dan koheren.

Penutup

Ringkasan dari isi dan penegasan kembali poin penting, bersama dengan panggilan untuk bertindak.





Thank You

www.dyahsugiyanto.com