



# ***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.

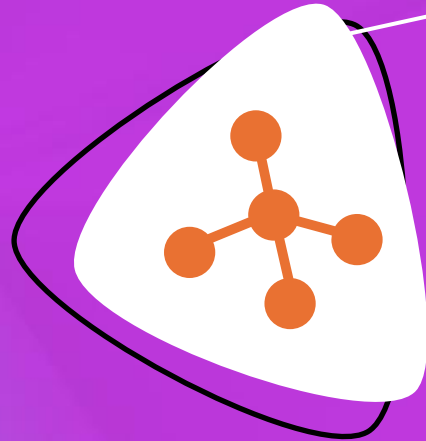
Ada hal yang eksplisit diucapkan, ada juga yang tersirat melalui gesture dan ekspresi

\*\*\*Disarikan dari pengalaman pemateri

# *Efek dari Penerapan Public Speaking yang Baik*



**Efektif  
berkomunikasi,  
Ngobrol jadi  
enak**



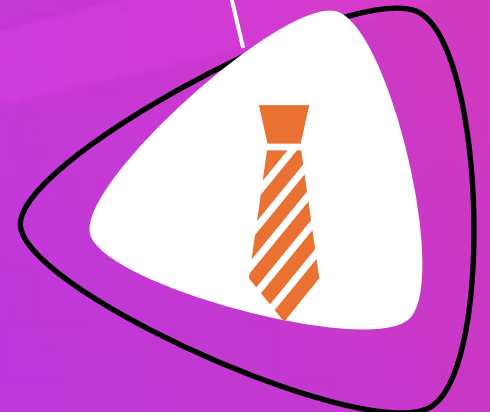
**Membangun  
empati**



**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

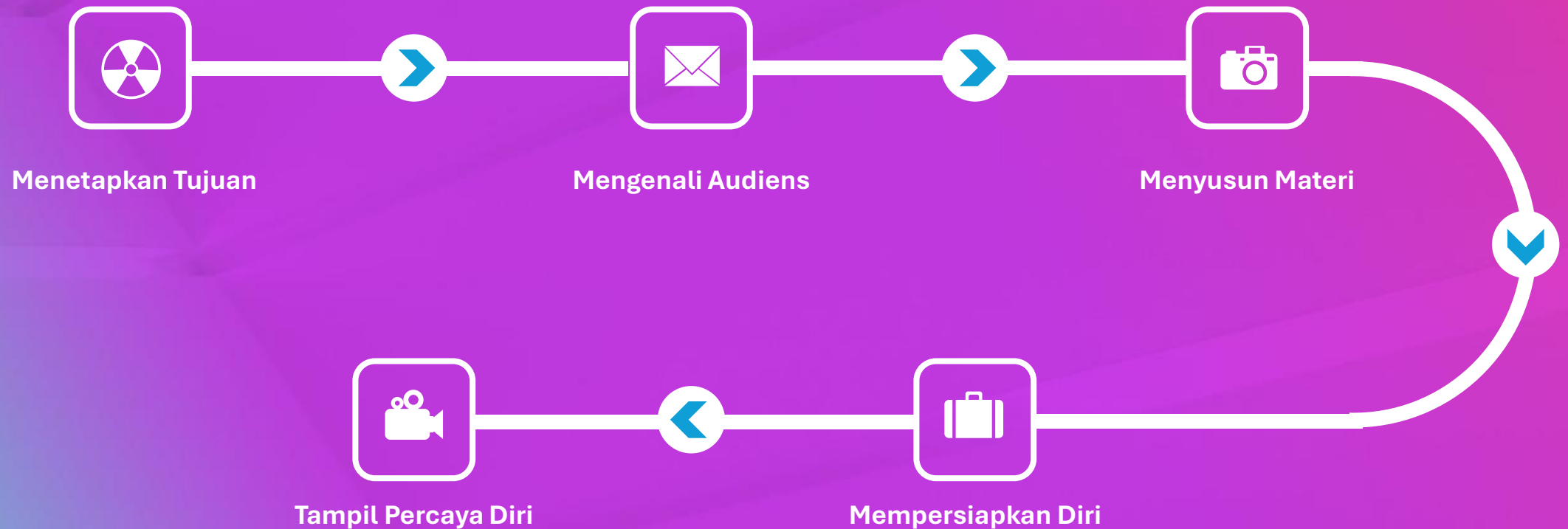
Semakin banyak pengalaman berbicara, semakin besar kepercayaan diri yang akan terbentuk dalam diri pembicara.



## Prestasi Kecil

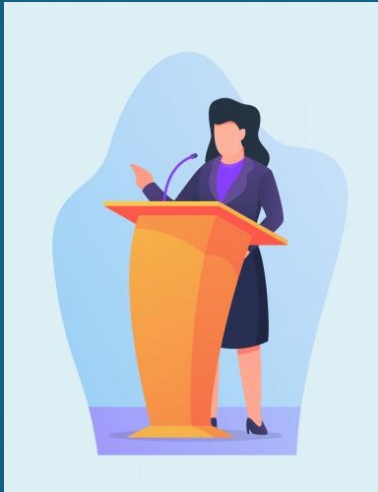
Merayakan pencapaian kecil dan kemajuan untuk membangun kepercayaan diri secara bertahap.

# 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](http://www.dyahsugiyanto.com)