

JURNAL CYBER PR
Fakultas Ilmu Komunikasi
Universitas Prof. Dr. Moestopo (Beragama)

Strategi *Public Speaking* dalam Penguatan Kepercayaan Diri Ibu PKK

Yunita Gouwtama*, Eka Wiriyanti

Universitas Pamulang

Jl. Raya Puspiptek No. 46, Buaran, Kec. Serpong, Kota Tangerang Selatan, Banten, Indonesia.

*Email Korespondensi: dosen03308@unpam.ac.id

Submitted: February 2026, Accepted: May 2026, Published: June 2026

Abstract - *This study aims to analyze the implementation of public speaking training as a strategy to improve the self confidence of women participating in the Family Welfare Empowerment organization in Cipinang Timur, East Jakarta. Communication competence, especially the ability to speak in public, plays an important role in supporting women's participation in community activities and social interaction. However, many participants initially experienced anxiety, hesitation, and limited confidence when expressing ideas in front of others. This research used a descriptive qualitative approach to explore the training process and its impact on participants. Data were collected through observation, in depth interviews, and documentation involving training participants, organizers, and facilitators. The data were analyzed through data reduction, data presentation, and conclusion drawing to identify patterns and meanings from the participants' experiences. The results show that public speaking training can significantly improve participants' confidence through structured learning activities, repeated speaking practice, constructive feedback, and a supportive learning environment. These strategies help participants develop communication skills, express opinions more confidently, and participate more actively in community activities.*

Keywords: *Public Speaking; Self Confidence; PKK Women; Training Strategy; Community Empowerment*

Abstrak - Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pelaksanaan pelatihan berbicara di depan umum sebagai strategi untuk meningkatkan kepercayaan diri ibu-ibu yang tergabung dalam organisasi Pemberdayaan dan Kesejahteraan Keluarga di Cipinang Timur, Jakarta Timur. Kemampuan komunikasi, khususnya berbicara di depan umum, menjadi keterampilan penting yang mendukung partisipasi perempuan dalam kegiatan sosial dan interaksi masyarakat. Namun pada kondisi awal, sebagian peserta masih mengalami rasa gugup, ragu, dan kurang percaya diri ketika menyampaikan pendapat di hadapan orang lain. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif untuk memahami proses pelatihan serta dampaknya terhadap peserta. Data penelitian dikumpulkan melalui observasi, wawancara mendalam, dan dokumentasi yang melibatkan peserta pelatihan, penyelenggara kegiatan, serta fasilitator pelatihan. Data kemudian dianalisis melalui tahapan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan untuk menemukan pola dan makna dari pengalaman peserta. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelatihan berbicara di depan umum mampu meningkatkan kepercayaan diri peserta melalui kegiatan pembelajaran yang terstruktur, praktik berbicara secara berulang, pemberian umpan balik yang konstruktif, serta lingkungan belajar yang mendukung.

Kata Kunci: *Public Speaking; Kepercayaan Diri; Ibu PKK; Pelatihan; Pemberdayaan Masyarakat*

Pendahuluan

Kemampuan berbicara di depan umum atau *public speaking* merupakan salah satu keterampilan penting dalam proses komunikasi interpersonal maupun komunikasi kelompok karena merupakan salah satu keterampilan komunikasi yang berperan dalam meningkatkan kepercayaan diri serta kemampuan menyampaikan gagasan secara efektif (Tri Kuntoro et al., 2022). Melalui kemampuan tersebut, seseorang dapat menyampaikan gagasan, informasi, dan pesan kepada orang lain secara efektif. Komunikasi yang efektif memungkinkan individu mengekspresikan pikiran serta membangun hubungan sosial yang bermakna dalam kehidupan bermasyarakat (DeVito, 2019), kemampuan *public speaking* juga berkaitan dengan kemampuan individu dalam mengelola kecemasan komunikasi serta membangun kepercayaan diri ketika menyampaikan pesan kepada audiens (Bodie, 2010). Oleh karena itu, keterampilan berbicara di depan umum tidak hanya dibutuhkan oleh kalangan profesional seperti dosen, guru, atau pembicara publik, tetapi juga oleh masyarakat umum yang aktif dalam berbagai kegiatan sosial.

Salah satu kelompok masyarakat yang memiliki peran penting dalam aktivitas sosial di lingkungan komunitas adalah ibu-ibu yang tergabung dalam organisasi Pemberdayaan dan Kesejahteraan Keluarga (PKK). Organisasi ini memiliki fungsi strategis dalam mendukung berbagai program pembangunan keluarga dan masyarakat di tingkat lingkungan. Dalam berbagai kegiatan seperti penyuluhan kesehatan, pertemuan rutin warga, kegiatan sosial, maupun program pemberdayaan masyarakat, anggota PKK sering kali dituntut untuk mampu menyampaikan informasi dan pendapat di hadapan kelompok masyarakat. Kondisi tersebut menjadikan kemampuan berbicara di depan umum sebagai salah satu keterampilan komunikasi yang penting bagi anggota PKK.

Meskipun demikian, pada kenyataannya tidak semua anggota PKK memiliki tingkat kepercayaan diri yang memadai ketika harus berbicara di depan publik. Sebagian anggota masih merasa gugup, malu, atau ragu ketika diminta menyampaikan pendapat dalam forum kelompok. Kurangnya pengalaman berbicara di depan umum serta keterbatasan pemahaman mengenai teknik komunikasi yang efektif sering kali menjadi faktor yang memengaruhi rendahnya kepercayaan diri tersebut. Kepercayaan diri sendiri merupakan keyakinan individu terhadap kemampuan yang dimilikinya dalam menghadapi situasi tertentu (Santrock, 2018). Kepercayaan diri dalam *public speaking* tidak terlepas dari konsep diri individu, dimana konsep diri yang positif berperan sebagai dasar dalam membangun keyakinan diri serta membantu mengatasi kecemasan ketika berbicara di depan umum (Ngefak et al., 2026). Individu yang memiliki tingkat kepercayaan diri yang baik cenderung lebih mampu mengekspresikan gagasan secara terbuka dan berpartisipasi aktif dalam interaksi sosial maupun kegiatan kelompok (Yook & Albert, 2019).

Dalam perspektif psikologi komunikasi, kepercayaan diri tidak muncul secara instan, melainkan berkembang melalui pengalaman, dukungan sosial, serta keyakinan individu terhadap kemampuan yang dimilikinya (Schunk & DiBenedetto, 2020). Pengalaman keberhasilan dalam menyampaikan pesan, dukungan dari lingkungan sosial, serta kesempatan untuk berlatih secara berulang dapat menjadi faktor yang membantu seseorang meningkatkan rasa percaya diri. Oleh karena itu, upaya peningkatan kemampuan komunikasi melalui kegiatan pelatihan menjadi salah satu strategi yang dapat dilakukan untuk membantu individu mengembangkan keterampilan berbicara sekaligus membangun rasa percaya diri. Dukungan sosial serta pengalaman komunikasi yang positif dapat membantu individu membangun keyakinan terhadap kemampuan dirinya dalam berinteraksi dengan orang lain (Littlejohn & Foss, 2011).

Pelatihan *public speaking* merupakan salah satu bentuk kegiatan pengembangan diri yang dirancang untuk meningkatkan kemampuan komunikasi seseorang melalui pembelajaran teori, praktik berbicara, serta pemberian umpan balik secara langsung. Melalui pelatihan

tersebut, peserta dapat mempelajari teknik menyusun pesan, mengelola rasa gugup, menggunakan bahasa tubuh yang tepat, serta menyampaikan gagasan secara jelas dan meyakinkan. Selain itu, pelatihan juga dapat menciptakan ruang belajar yang aman dan suportif bagi peserta untuk mencoba dan mengembangkan kemampuan komunikasi mereka secara bertahap. Pendekatan pelatihan yang bersifat partisipatif memberikan kesempatan bagi peserta untuk terlibat aktif dalam proses pembelajaran sehingga pengalaman yang diperoleh menjadi lebih bermakna (Fitriyani, 2021). Berbagai penelitian menunjukkan bahwa pelatihan komunikasi yang melibatkan praktik berbicara secara langsung mampu meningkatkan kompetensi komunikasi sekaligus mengurangi kecemasan berbicara di depan umum (Hancock et al., 2010).

Meskipun berbagai penelitian telah menunjukkan efektivitas pelatihan *public speaking* dalam meningkatkan kemampuan komunikasi dan kepercayaan diri peserta, sebagian besar penelitian tersebut masih berfokus pada konteks pendidikan formal, seperti siswa dan mahasiswa, atau lingkungan profesional yang memiliki karakteristik peserta relatif homogen. Fokus penelitian terdahulu umumnya menekankan pada pengukuran peningkatan keterampilan berbicara setelah pelatihan, sementara proses pembentukan kepercayaan diri peserta selama mengikuti pelatihan masih belum banyak dibahas secara mendalam. Selain itu, penelitian yang mengkaji *public speaking* sebagai bagian dari strategi pemberdayaan perempuan berbasis komunitas juga masih relatif terbatas. Kondisi ini menunjukkan bahwa pemahaman mengenai bagaimana pelatihan *public speaking* membangun kepercayaan diri perempuan dalam organisasi masyarakat masih memerlukan kajian lebih lanjut.

Dalam konteks pemberdayaan masyarakat, pelatihan komunikasi tidak hanya bertujuan meningkatkan keterampilan individu, tetapi juga dapat memperkuat partisipasi sosial kelompok masyarakat. Pelatihan yang dilaksanakan secara terstruktur dan berkelanjutan dapat meningkatkan kemampuan komunikasi sekaligus memperkuat solidaritas sosial serta jaringan kerja di antara anggota komunitas (Handayani, 2023). Dengan demikian, pelatihan *public speaking* dapat menjadi sarana pemberdayaan perempuan dalam meningkatkan kapasitas komunikasi serta memperluas peran mereka dalam kegiatan sosial masyarakat. Dalam konteks pemberdayaan masyarakat, peningkatan kemampuan komunikasi juga dapat memperkuat partisipasi anggota komunitas dalam berbagai kegiatan sosial serta proses pengambilan keputusan di tingkat lokal (Triyono et al., 2021).

Wilayah Cipinang Timur, Jakarta Timur, merupakan salah satu lingkungan perkotaan yang memiliki aktivitas sosial masyarakat yang cukup aktif, khususnya melalui kegiatan PKK di tingkat rukun warga. Berbagai kegiatan seperti pertemuan rutin, penyuluhan kesehatan, dan program pemberdayaan keluarga melibatkan partisipasi aktif ibu-ibu PKK sebagai penggerak kegiatan sosial. Namun berdasarkan pengamatan awal dan komunikasi dengan pengurus PKK setempat, masih ditemukan anggota yang merasa kurang percaya diri ketika harus berbicara dalam forum kelompok atau menyampaikan informasi kepada masyarakat. Kondisi tersebut menunjukkan adanya kebutuhan akan peningkatan keterampilan komunikasi yang dapat mendukung peran mereka dalam kegiatan sosial di lingkungan masyarakat.

Penelitian terdahulu telah membuktikan bahwa pelatihan *public speaking* dapat meningkatkan kemampuan komunikasi dan kepercayaan diri peserta. Namun, masih terdapat beberapa aspek yang belum banyak dikaji. Pertama, penelitian sebelumnya lebih banyak dilakukan pada lingkungan pendidikan dan pelatihan profesional, sehingga konteks organisasi perempuan berbasis komunitas seperti PKK belum memperoleh perhatian yang memadai. Kedua, sebagian besar penelitian berfokus pada hasil pelatihan, sedangkan proses pembentukan kepercayaan diri melalui praktik komunikasi, pengalaman belajar, dan dukungan sosial selama pelatihan masih belum dijelaskan secara mendalam. Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian ini mengambil posisi untuk mengisi kesenjangan penelitian dengan menganalisis strategi

pelatihan *public speaking* dalam penguatan kepercayaan diri ibu-ibu PKK di Kelurahan Cipinang Timur. Kontribusi penelitian ini terletak pada pemahaman mengenai proses pelatihan yang membentuk kepercayaan diri peserta sekaligus memperluas kajian *public speaking* dalam perspektif pemberdayaan perempuan berbasis komunitas.

Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian ini difokuskan pada analisis strategi pelatihan *public speaking* dalam meningkatkan kepercayaan diri ibu-ibu PKK di Kelurahan Cipinang Timur. Penelitian ini tidak hanya berupaya menggambarkan pelaksanaan kegiatan pelatihan, tetapi juga memahami proses pembelajaran serta pengalaman peserta selama mengikuti kegiatan tersebut. Dengan pendekatan kualitatif, penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih mendalam mengenai bagaimana pelatihan komunikasi dapat berkontribusi pada peningkatan kepercayaan diri serta partisipasi sosial perempuan dalam kegiatan masyarakat.

Rumusan masalah dalam penelitian ini berkaitan dengan beberapa aspek utama yang menjadi fokus kajian, yaitu (1) bagaimana tingkat kepercayaan diri ibu-ibu PKK di Cipinang Timur dalam berbicara di depan umum sebelum mengikuti pelatihan *public speaking*, (2) faktor-faktor apa saja yang mendukung dan menghambat peningkatan kepercayaan diri setelah mengikuti pelatihan, (3) bagaimana pelaksanaan pelatihan *public speaking* yang diberikan kepada ibu-ibu PKK di wilayah tersebut, serta (4) strategi apa saja yang diterapkan dalam pelatihan untuk meningkatkan kepercayaan diri peserta.

Sejalan dengan rumusan masalah tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis strategi pelatihan *public speaking* dalam meningkatkan kepercayaan diri ibu-ibu PKK di Cipinang Timur. Secara khusus, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi kepercayaan diri peserta sebelum mengikuti pelatihan, mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhi peningkatan kepercayaan diri setelah pelatihan, mendeskripsikan pelaksanaan kegiatan pelatihan, serta menganalisis strategi pelatihan yang digunakan untuk meningkatkan kemampuan komunikasi peserta. Melalui penelitian ini diharapkan dapat diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai peran pelatihan komunikasi sebagai sarana pemberdayaan perempuan di tingkat komunitas serta kontribusinya dalam meningkatkan partisipasi sosial masyarakat.

Metodologi

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif untuk memahami secara mendalam proses pelatihan *public speaking* serta dampaknya terhadap peningkatan kepercayaan diri ibu-ibu yang tergabung dalam organisasi Pemberdayaan dan Kesejahteraan Keluarga di Kelurahan Cipinang Timur, Jakarta Timur. Pendekatan kualitatif dipilih karena penelitian ini bertujuan untuk menggali pengalaman, persepsi, serta makna yang dirasakan oleh peserta pelatihan dalam proses peningkatan kemampuan komunikasi mereka. Penelitian kualitatif memungkinkan peneliti memahami fenomena sosial secara lebih mendalam melalui interaksi langsung dengan subjek penelitian serta melalui interpretasi terhadap pengalaman yang mereka alami (Creswell, 2016).

Desain penelitian yang digunakan bersifat deskriptif kualitatif, yaitu penelitian yang berupaya menggambarkan secara sistematis dan mendalam mengenai fenomena yang diteliti berdasarkan data yang diperoleh di lapangan. Penelitian deskriptif bertujuan untuk memberikan gambaran yang akurat mengenai kondisi, proses, serta hubungan antar unsur yang terdapat dalam suatu fenomena sosial (Moleong, 2018). Dalam penelitian ini, fenomena yang dikaji berkaitan dengan pelaksanaan pelatihan *public speaking* serta perubahan tingkat kepercayaan diri peserta setelah mengikuti kegiatan pelatihan tersebut.

Penelitian dilaksanakan di Kelurahan Cipinang Timur, Jakarta Timur, pada periode Januari sampai Maret 2025. Subjek penelitian adalah ibu-ibu yang tergabung dalam organisasi

Pemberdayaan dan Kesejahteraan Keluarga (PKK) yang mengikuti kegiatan pelatihan *public speaking*. Informan penelitian dipilih menggunakan teknik purposive sampling, yaitu pemilihan informan berdasarkan pertimbangan tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian (Sugiyono, 2019). Jumlah informan dalam penelitian ini sebanyak 21 orang yang terdiri atas 18 peserta pelatihan, 2 perwakilan RT dan RW, dan 1 fasilitator pelatihan. Informan dipilih berdasarkan kriteria mengikuti kegiatan pelatihan secara aktif, terlibat dalam kegiatan PKK, serta bersedia memberikan informasi terkait pengalaman dan perubahan kepercayaan diri setelah mengikuti pelatihan.

Prosedur penelitian dilakukan melalui beberapa tahapan. Tahap pertama adalah studi pendahuluan untuk mengidentifikasi permasalahan yang dihadapi ibu-ibu PKK terkait kemampuan berbicara di depan umum dan kepercayaan diri dalam kegiatan organisasi. Tahap kedua adalah penentuan informan penelitian menggunakan teknik purposive sampling sesuai dengan kriteria yang telah ditetapkan. Tahap ketiga merupakan proses pengumpulan data melalui observasi pelaksanaan pelatihan, wawancara mendalam dengan informan, serta pengumpulan dokumentasi kegiatan. Tahap keempat adalah proses analisis data menggunakan model analisis interaktif. Tahap terakhir dilakukan verifikasi hasil melalui triangulasi data sebelum penarikan kesimpulan penelitian.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan melalui beberapa cara, yaitu observasi, wawancara mendalam, dan dokumentasi. Observasi dilakukan untuk mengamati secara langsung proses pelaksanaan pelatihan *public speaking*, termasuk interaksi antara pelatih dan peserta serta respons peserta selama kegiatan berlangsung. Wawancara mendalam dilakukan kepada informan penelitian untuk menggali informasi mengenai pengalaman peserta dalam mengikuti pelatihan, persepsi mereka terhadap kemampuan komunikasi yang dimiliki, serta perubahan yang dirasakan setelah mengikuti kegiatan pelatihan. Selain itu, dokumentasi juga digunakan untuk melengkapi data penelitian melalui pengumpulan berbagai dokumen yang berkaitan dengan kegiatan pelatihan, seperti catatan kegiatan, foto kegiatan, serta laporan pelaksanaan program. Penggunaan beberapa teknik pengumpulan data ini bertujuan untuk meningkatkan keakuratan dan kelengkapan data yang diperoleh dalam penelitian (Moleong, 2018).

Analisis data dilakukan secara berkelanjutan sejak proses pengumpulan data hingga tahap penarikan kesimpulan. Penelitian ini menggunakan model analisis data interaktif Miles, Huberman, dan Saldaña (2014) yang meliputi reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Pada tahap reduksi data, hasil observasi, wawancara, dan dokumentasi diseleksi, dikategorikan, serta difokuskan pada tema-tema yang berkaitan dengan strategi *public speaking* dan penguatan kepercayaan diri peserta. Selanjutnya data disajikan dalam bentuk uraian naratif sehingga hubungan antar temuan dapat dipahami secara sistematis. Tahap akhir dilakukan melalui penarikan kesimpulan dan verifikasi secara terus-menerus untuk memperoleh interpretasi yang kredibel mengenai strategi pelatihan *public speaking* dalam meningkatkan kepercayaan diri ibu-ibu PKK.

Untuk memastikan keabsahan data, penelitian ini menggunakan triangulasi sumber dan triangulasi teknik. Triangulasi sumber dilakukan dengan membandingkan informasi yang diperoleh dari peserta pelatihan, pengurus PKK, dan fasilitator pelatihan untuk melihat konsistensi data yang diperoleh. Sementara itu, triangulasi teknik dilakukan dengan membandingkan hasil observasi, wawancara mendalam, dan dokumentasi kegiatan. Selain itu, peneliti juga melakukan pengecekan ulang terhadap data yang diperoleh selama proses penelitian guna memastikan kesesuaian antara temuan lapangan dan interpretasi yang dihasilkan. Melalui mekanisme tersebut, kredibilitas dan validitas data penelitian dapat ditingkatkan (Sugiyono, 2019).

Hasil dan Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelaksanaan pelatihan berbicara di depan umum bagi ibu-ibu yang tergabung dalam organisasi Pemberdayaan dan Kesejahteraan Keluarga di Kelurahan Cipinang Timur memberikan dampak positif terhadap peningkatan kepercayaan diri peserta. Temuan penelitian diperoleh melalui observasi terhadap proses pelatihan, wawancara mendalam dengan peserta serta fasilitator pelatihan, dan dokumentasi kegiatan yang dilakukan selama program berlangsung.

Berdasarkan hasil wawancara dengan beberapa peserta pelatihan, diketahui bahwa sebagian besar peserta pada awalnya mengalami kesulitan ketika harus berbicara di depan orang banyak. Rasa gugup, kurang percaya diri, serta kekhawatiran melakukan kesalahan menjadi faktor yang sering muncul ketika mereka diminta menyampaikan pendapat dalam forum kelompok. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa pengalaman berbicara di depan umum masih relatif terbatas sehingga memengaruhi tingkat kepercayaan diri peserta.

Pelaksanaan pelatihan *public speaking* dilakukan melalui beberapa tahapan pembelajaran yang dirancang secara partisipatif. Tahapan tersebut meliputi penyampaian materi dasar mengenai komunikasi dan teknik berbicara di depan umum, praktik penyusunan pesan, latihan berbicara secara langsung di hadapan peserta lain, serta pemberian umpan balik dari fasilitator. Kegiatan pelatihan juga memberikan kesempatan kepada peserta untuk berdiskusi dan saling memberikan dukungan selama proses pembelajaran berlangsung.



Gambar 1. Partisipasi ibu PKK dalam kegiatan *public speaking* di Cipinang Timur
(Sumber: Dokumentasi Penelitian, 2025)

Berdasarkan Gambar 1 di atas, dapat dijelaskan bahwa ibu PKK menunjukkan keterlibatan dalam kegiatan *public speaking* yang dilaksanakan secara terstruktur. Pola kehadiran dan perhatian peserta terhadap jalannya kegiatan mengindikasikan adanya respons positif terhadap strategi yang diterapkan. Dalam konteks komunikasi modern, interaksi dan partisipasi aktif peserta menjadi faktor penting dalam mendukung efektivitas penyampaian pesan kepada audiens (Meidiana et al., 2022). Kondisi ini mendukung efektivitas penyampaian materi serta proses internalisasi keterampilan komunikasi pada peserta.

Berdasarkan pengamatan selama pelaksanaan kegiatan, terlihat adanya perubahan sikap pada sebagian besar peserta setelah mengikuti beberapa sesi latihan berbicara. Peserta mulai menunjukkan keberanian untuk menyampaikan pendapat, mampu mengatur intonasi suara dengan lebih jelas, serta lebih percaya diri ketika berdiri di depan kelompok. Hal ini sejalan

dengan penelitian yang menunjukkan bahwa pelatihan *public speaking* berbasis praktik mampu meningkatkan kepercayaan diri peserta, termasuk dalam aspek komunikasi nonverbal seperti kontak mata, postur tubuh, dan ekspresi (Li & Gustia, 2026). Selain itu, peserta juga mulai terbiasa menyusun pesan secara lebih sistematis sehingga gagasan yang disampaikan dapat dipahami dengan lebih mudah oleh audiens.



Gambar 2. Pelaksanaan penyampaian materi *public speaking* kepada ibu PKK
(Sumber: Dokumentasi Penelitian, 2025)

Berdasarkan Gambar 2 di atas, dapat dijelaskan bahwa penyampaian materi *public speaking* dilakukan melalui metode presentasi langsung dengan dukungan media visual. Pendekatan ini memungkinkan peserta untuk memperoleh pemahaman konseptual secara sistematis, sekaligus mendukung efektivitas strategi pembelajaran yang diterapkan dalam kegiatan tersebut.

Temuan penelitian juga menunjukkan bahwa keberhasilan pelatihan tidak hanya dipengaruhi oleh materi yang diberikan, tetapi juga oleh suasana pembelajaran yang mendukung. Lingkungan pelatihan yang bersifat terbuka dan tidak menilai secara negatif memungkinkan peserta merasa lebih nyaman untuk mencoba berbicara dan mengatasi rasa gugup yang mereka alami. Interaksi yang positif antara peserta dan fasilitator juga berperan penting dalam mendorong motivasi peserta untuk terus berlatih dan meningkatkan kemampuan komunikasi mereka.

Selain itu, pelatihan juga memberikan dampak pada peningkatan partisipasi sosial peserta dalam kegiatan masyarakat. Beberapa peserta mengungkapkan bahwa setelah mengikuti pelatihan, mereka merasa lebih percaya diri untuk menyampaikan pendapat dalam pertemuan warga, kegiatan organisasi PKK, maupun kegiatan sosial lainnya di lingkungan tempat tinggal mereka. Hal tersebut menunjukkan bahwa peningkatan kemampuan komunikasi dapat mendorong keterlibatan aktif perempuan dalam kegiatan komunitas.

Untuk memberikan gambaran mengenai perubahan yang terjadi pada peserta, berikut disajikan ringkasan temuan penelitian terkait kondisi peserta sebelum dan sesudah mengikuti pelatihan.

Tabel 1. Perubahan Kepercayaan Diri Peserta Pelatihan

Aspek	Sebelum Pelatihan	Setelah Pelatihan
Keberanian berbicara	Cenderung gugup dan ragu	Lebih berani menyampaikan pendapat
Penyampaian pesan	Tidak terstruktur	Lebih sistematis dan jelas
Kontak dengan audiens	Menghindari kontak mata	Mulai berani melakukan kontak mata
Partisipasi dalam diskusi	Pasif dalam forum	Lebih aktif dalam kegiatan kelompok

Sumber: Hasil Penelitian, 2025

Berdasarkan Tabel 1 di atas, dapat dijelaskan bahwa pelatihan *public speaking* berkontribusi terhadap peningkatan aspek kepercayaan diri peserta. Perubahan tersebut terlihat pada peningkatan keberanian berbicara, kemampuan penyampaian pesan yang lebih terstruktur, serta peningkatan interaksi dengan audiens melalui kontak mata dan partisipasi aktif dalam diskusi. Temuan ini menunjukkan bahwa strategi pelatihan yang diterapkan mampu mendukung pengembangan kompetensi komunikasi peserta secara lebih efektif.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelatihan *public speaking* dapat menjadi salah satu strategi yang efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri ibu-ibu PKK dalam kegiatan sosial masyarakat. Peningkatan kepercayaan diri yang dialami peserta terjadi melalui proses pembelajaran yang melibatkan praktik langsung, pengalaman berbicara, serta dukungan sosial dari lingkungan pelatihan. Kompetensi komunikasi yang baik tidak hanya berkaitan dengan kemampuan menyampaikan pesan secara jelas, tetapi juga kemampuan membangun hubungan interpersonal yang efektif dengan audiens (West & Turner, 2010).

Dalam perspektif komunikasi interpersonal, kemampuan berbicara di depan umum merupakan bagian dari kompetensi komunikasi yang memungkinkan individu menyampaikan pesan secara efektif kepada orang lain. Kompetensi komunikasi tidak hanya berkaitan dengan kemampuan menyampaikan informasi, tetapi juga mencakup aspek psikologis seperti rasa percaya diri dan kemampuan mengelola kecemasan ketika berkomunikasi (DeVito, 2019). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa melalui latihan yang terstruktur, peserta mampu mengembangkan keterampilan komunikasi yang sebelumnya belum mereka kuasai.

Temuan penelitian juga menunjukkan bahwa praktik berbicara secara berulang menjadi salah satu faktor penting dalam meningkatkan kepercayaan diri peserta. Melalui pengalaman berbicara di depan kelompok, peserta secara bertahap belajar mengatasi rasa gugup serta membangun keyakinan terhadap kemampuan yang dimiliki. Proses tersebut sejalan dengan konsep pembelajaran pengalaman yang menekankan bahwa individu dapat mengembangkan keterampilan melalui praktik langsung dan refleksi terhadap pengalaman yang dialami (Kolb, 2015). Pelatihan *public speaking* yang dilakukan secara bertahap dan berulang dapat meningkatkan kemampuan peserta dalam berbicara di depan umum. Peserta tidak hanya belajar menyiapkan materi, tetapi juga melatih pengelolaan emosi, pengaturan gestur, serta penggunaan vokal saat menyampaikan pesan di depan audiens. Selain itu, pelatihan yang dilakukan secara berkelanjutan juga terbukti mampu meningkatkan rasa percaya diri peserta sehingga mereka lebih berani berbicara di depan publik (Nurcandrani et al., 2020).

Selain itu, dukungan sosial yang diberikan oleh fasilitator dan sesama peserta pelatihan juga berperan penting dalam proses peningkatan kepercayaan diri. Lingkungan pembelajaran yang suportif memungkinkan peserta merasa lebih aman untuk mencoba berbicara tanpa takut mendapatkan penilaian negatif. Dukungan tersebut membantu peserta membangun rasa percaya

diri serta meningkatkan motivasi untuk terus mengembangkan kemampuan komunikasi mereka.

Dalam konteks pemberdayaan perempuan di tingkat komunitas, peningkatan kemampuan komunikasi memiliki dampak yang lebih luas terhadap partisipasi sosial masyarakat. Perempuan yang memiliki tingkat kepercayaan diri yang lebih baik cenderung lebih aktif dalam menyampaikan gagasan, berpartisipasi dalam kegiatan organisasi, serta berkontribusi dalam proses pengambilan keputusan di lingkungan komunitas. Dengan demikian, pelatihan *public speaking* tidak hanya meningkatkan keterampilan individu, tetapi juga dapat memperkuat kapasitas sosial kelompok masyarakat.

Temuan penelitian ini memberikan kontribusi pengetahuan mengenai pentingnya pelatihan komunikasi sebagai salah satu strategi pemberdayaan perempuan di tingkat komunitas. Melalui pendekatan pelatihan yang partisipatif dan berbasis praktik, individu dapat mengembangkan kemampuan komunikasi sekaligus meningkatkan rasa percaya diri dalam berinteraksi dengan masyarakat. Oleh karena itu, kegiatan pelatihan semacam ini dapat menjadi salah satu program yang relevan untuk mendukung pengembangan kapasitas perempuan dalam berbagai kegiatan sosial di lingkungan masyarakat. Dengan demikian, pelatihan komunikasi dapat menjadi salah satu strategi penting dalam meningkatkan kapasitas individu sekaligus memperkuat pemberdayaan masyarakat di tingkat komunitas (Handayani et al., 2023)

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian, pelatihan *public speaking* yang diberikan kepada ibu-ibu yang tergabung dalam organisasi Pemberdayaan dan Kesejahteraan Keluarga di Kelurahan Cipinang Timur terbukti mampu meningkatkan kepercayaan diri peserta dalam berbicara di depan umum. Sebelum mengikuti pelatihan, sebagian besar peserta masih menunjukkan rasa gugup, kurang percaya diri, serta kesulitan dalam menyampaikan gagasan secara terstruktur di hadapan kelompok. Melalui proses pelatihan yang melibatkan penyampaian materi komunikasi, praktik berbicara secara langsung, serta pemberian umpan balik dari fasilitator, peserta secara bertahap mampu mengembangkan keterampilan komunikasi yang lebih baik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa strategi pelatihan yang bersifat partisipatif, memberikan kesempatan praktik berbicara secara berulang, serta didukung oleh lingkungan belajar yang positif berperan penting dalam meningkatkan keberanian dan kepercayaan diri peserta. Peningkatan kemampuan komunikasi tersebut juga berdampak pada meningkatnya partisipasi peserta dalam kegiatan sosial masyarakat, khususnya dalam forum organisasi PKK di lingkungan tempat tinggal mereka.

Berdasarkan temuan penelitian, kegiatan pelatihan komunikasi seperti *public speaking* perlu terus dikembangkan sebagai salah satu bentuk pemberdayaan perempuan di tingkat komunitas. Penyelenggara kegiatan masyarakat maupun organisasi lokal dapat menjadikan pelatihan komunikasi sebagai program yang berkelanjutan untuk meningkatkan kapasitas anggota dalam menyampaikan gagasan serta berpartisipasi aktif dalam kegiatan sosial. Selain itu, penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengkaji secara lebih luas mengenai pengembangan metode pelatihan komunikasi yang efektif bagi kelompok masyarakat dengan latar belakang yang beragam, sehingga kontribusi pelatihan komunikasi terhadap peningkatan partisipasi sosial masyarakat dapat dipahami secara lebih komprehensif.

Secara teoritik, penelitian ini memberikan kontribusi pada kajian komunikasi dan pemberdayaan masyarakat dengan menunjukkan bahwa pelatihan *public speaking* tidak hanya berfungsi sebagai sarana peningkatan keterampilan komunikasi, tetapi juga sebagai proses pembentukan kepercayaan diri melalui pengalaman praktik, umpan balik, dan dukungan sosial. Temuan ini memperkuat pandangan bahwa kompetensi komunikasi dan kepercayaan diri

berkembang melalui proses pembelajaran yang partisipatif dan berkelanjutan dalam konteks komunitas.

Penelitian ini memiliki keterbatasan karena dilakukan pada satu wilayah PKK di Kelurahan Cipinang Timur dengan jumlah informan yang terbatas sehingga hasil penelitian belum dapat digeneralisasikan pada seluruh organisasi PKK atau kelompok perempuan di wilayah lain. Selain itu, penelitian ini berfokus pada pengalaman peserta selama pelatihan sehingga belum mengukur dampak jangka panjang dari peningkatan kepercayaan diri yang diperoleh setelah kegiatan berlangsung.

Berdasarkan temuan penelitian, pemerintah daerah, kelurahan, maupun organisasi PKK disarankan untuk mengembangkan program pelatihan *public speaking* secara berkelanjutan sebagai bagian dari strategi pemberdayaan perempuan di tingkat komunitas. Program tersebut dapat diintegrasikan dengan kegiatan pembinaan kader PKK, pelatihan kepemimpinan, dan program peningkatan partisipasi masyarakat sehingga kemampuan komunikasi perempuan dapat mendukung keterlibatan yang lebih aktif dalam berbagai kegiatan sosial dan pembangunan masyarakat.

Daftar Pustaka

- Bodie, G. D. (2010). A racing heart, rattling knees, and ruminative thoughts: Defining, explaining, and treating *public speaking* anxiety. In *Communication Education* (Vol. 59, Number 1, pp. 70–105). <https://doi.org/10.1080/03634520903443849>
- Creswell, J. W. (2016). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches (4th ed.)*. Sage Publications.
- DeVito, J. A. . (2019). *The interpersonal communication book*. Pearson Education, Inc.
- Fitriyani, R. (2021). Pelatihan komunikasi publik sebagai upaya meningkatkan kepercayaan diri masyarakat. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5((2)), 145–1521. <https://doi.org/10.30653/002.202152.742>
- Hancock, A. B., Stone, M. D., Brundage, S. B., & Zeigler, M. T. (2010). *Public speaking attitudes: does curriculum make a difference?* *Journal of Voice*, 24(3), 302–307. <https://doi.org/10.1016/j.jvoice.2008.09.007>
- Handayani, R. (2023). Pelatihan komunikasi dalam pemberdayaan masyarakat perempuan. *Jurnal Pemberdayaan Masyarakat*, 7(1), 55–63. <https://doi.org/10.21067/jpm.v7i1.7453>
- Handayani, R., Kusumastuti, F., & Suryani, A. (2023). Communication training and women empowerment in community development. *Jurnal Komunikasi: Malaysian Journal of Communication*, 39(2), 188–203. <https://doi.org/10.21067/jpm.v7i1.7453>
- Kolb, D. A. . (2015). *Experiential learning: experience as the source of learning and development*. Pearson Education, Inc.
- Li, S., & Gustia, F. Y. (2026). Membangun kepercayaan diri dan keterampilan *public speaking*: program pelatihan untuk santri. *BIDIK: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(2), 13–21. <https://doi.org/10.31849/bidik.v6i2.8345>
- Littlejohn, S. W. ., & Foss, K. A. . (2011). *Theories of human communication*. Waveland Press.
- Meidiana, N., Toruan, R., Hamsinah, & Adhipoetra, R. (2022). Akun instagram @humaskotabekasi sebagai sarana layanan informasi publik pemerintah kota Bekasi. *Jurnal Cyber PR*, 2(2), 119–132. <https://doi.org/10.32509/cyberpr.v2i2.2428>
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2014). *Qualitative data analysis: A methods sourcebook (3rd ed.)*. Sage Publications.
- Moleong, L. J. (2018). *Metodologi penelitian kualitatif*. PT Remaja Rosdakarya.
- Ngefak, A. R., Ndun, L. N., & Olbata, Y. (2026). The role of self concept in forming students' self confidence in public speaking.

- EJI(EnglishJournalofIndragiri):StudiesinEducation,Literature,AndLinguistics*, 10 (1)(1), 379–387. <https://doi.org/10.61672/eji.v10i1.3353>
- Nurcandrani, P. S., Asriandhini, B., & Turistiati, A. T. (2020). Pelatihan *public speaking* untuk membangun kepercayaan diri dan keterampilan berbicara pada anak-anak di sanggar ar-rosyid Purwokerto. *Jurnal Abdi Moestopo*, 03 (1), 27–32. <https://doi.org/10.32509/am.v3i01.979>
- Santrock, J. W. (2018). *Educational psychology (6th ed.)*. McGraw-Hill Education.
- Schunk, D. H., & DiBenedetto, M. K. (2020). Motivation and social cognitive theory. *Contemporary Educational Psychology*, 60. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2019.101832>
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Tri Kuntoro, Yullian Rachmat Yudhi Sentausa, Riski Rosmawanti, Yossy Rizqiyani, Anisatul Hamidah, Dini Sukma Ariyani, & Muhamad Sofian Hadi. (2022). Studi literatur: *public speaking* membangun kepercayaan diri peserta didik. *Jurnal Inovasi Karya Ilmiah Guru*, 2 (4)(4), 455–460. <https://doi.org/10.51878/teacher.v2i4.1921>
- Triyono, A., Suryanto, S., & Nugroho, H. (2021). Community empowerment through communication training programs. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 19(2), 123–135. <https://doi.org/10.24002/jik.v19i2.4760>
- West, R., & Turner, L. H. (2010). *Introducing communication theory: analysis and application fourth edition*.
- Yook, E. L., & Albert, R. D. (2019). *Handbook of intercultural competence*.