

BAB 2

TINJAUAN TEORITIS

2.1 Kajian Pustaka

2.1.1 Pelatihan

a. Pengertian Pelatihan

Dalam upaya meningkatkan keterampilan dan kemampuan individu, pelatihan menjadi salah satu upaya yang banyak digunakan untuk meningkatkan keterampilan dan kemampuan. Melalui pelatihan, individu dapat memperoleh pengalaman belajar diluar pendidikan formal dengan tetap terarah dan sesuai kebutuhan yang ingin dicapai. Menurut Herwina (2021, hlm. 4) pelatihan merupakan bagian dari proses belajar yang bertujuan untuk mendapatkan dan meningkatkan keterampilan di luar sistem pembelajaran formal, dengan waktu yang relatif singkat dan lebih mengutamakan praktik dibanding teori. Sejalan dengan, menurut Kolb et al., (2014, hlm. 229) pelatihan berbeda dengan pendidikan formal, karena berlangsung dalam waktu yang singkat, terfokus, dan lebih menekankan praktik dibanding teori. Kolb et al., (2014, hlm. 229) dalam *Experiential Learning Theory* menegaskan bahwa pembelajaran paling relevan terjadi melalui pengalaman langsung (*concrete experience*), refleksi (*reflective observation*), konseptualisasi (*abstract conceptualization*), dan eksperimen ulang (*active experimentation*). Maka dari itu, pelatihan *public speaking* dengan praktik langsung membantu peserta dalam memahami materi, karena memberikan pengalaman belajar secara langsung dibandingkan dengan penyampaian teori melalui ceramah.

Pelatihan menurut Menurut Dessler (2020) dalam Gustiana et al., (2022, hlm. 658) pelatihan merupakan suatu proses terencana dan sistematis yang bertujuan untuk mengembangkan keterampilan serta pengetahuan praktis dalam pelaksanaan pekerjaan, sehingga mampu meningkatkan produktivitas sekaligus membantu pencapaian tujuan kerja secara terarah dan sesuai dengan kebutuhan. Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa pelatihan merupakan proses pembelajaran diluar sistem formal yang berlangsung dalam waktu yang relatif singkat, dengan lebih berfokus pada praktik dibanding teori untuk meningkatkan keterampilan, pengetahuan, dan kemampuan individu. Pelatihan dirancang secara

sistematis dan terarah agar peserta mampu bekerja secara profesional, produktif dan efisien dalam bidangnya, serta mencapai tujuan kerja yang telah ditetapkan.

b. Tujuan Pelatihan

Tujuan umum pelatihan menurut Moekijat dalam Fakhira & Darusman (2022, hlm. 139) yaitu kemampuan dan bakat, peserta yang mengikuti suatu pelatihan, maka akan mendapatkan kemampuan dan bakat baru ataupun memperbarui kemampuan dan bakat yang dimilikinya, sehingga peserta dapat membangun keterampilan *public speaking* serta membangun rasa percaya diri.

- 1) Menciptakan pengetahuan, dalam mengikuti suatu pelatihan, maka pengetahuan yang dimiliki oleh peserta akan berkembang dan bertambah secara teori maupun praktik.
- 2) Membentuk sikap, ketika mengikuti pelatihan, maka tanpa disadari peserta telah membentuk sikap menjadi lebih baik, sehingga peserta memiliki keberanian, dan semangat ketika berbicara ataupun berhadapan dengan khalayak umum.

c. Proses Pelatihan

Proses pelatihan merupakan rangkaian kegiatan yang dibuat secara sistematis untuk meningkatkan keterampilan, pengetahuan dan sikap peserta sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai. Tahap dalam proses pelatihan dimulai dari perencanaan, pelaksanaan hingga evaluasi, tahap dalam proses pelatihan ini dibuat agar pelatihan berjalan dengan baik dan dapat memberikan dampak positif. Sejalan dengan menurut Mathis & Jackson (2003) dikutip oleh Zainal et al., (2014, hlm. 171) terdapat empat tahapan dalam proses pelatihan yaitu:

- 1) *Assessment* (Analisis Kebutuhan)

Tahap *assessment* merupakan proses pelatihan untuk mengetahui kesenjangan antara kemampuan yang dimiliki peserta dengan kompetensi yang dibutuhkan. Pada tahap *assessment* ini penyelenggara program pelatihan perlu mengidentifikasi masalah dan mengumpulkan informasi dapat melalui observasi, wawancara, ataupun kuisisioner. Maka hasil dari *assessment* akan menjadi dasar dalam perencanaan program pelatihan agar sesuai dengan kebutuhan peserta. Pada tahap awal ini, perlu dilakukan

identifikasi masalah peserta terkait *public speaking*. Seperti, rasa gugup, cemas, kurang percaya diri dan malu saat tampil di depan umum.

2) *Design* (Perancangan)

Setelah menganalisis kebutuhan pelatihan, perlu diadakan perencanaan atau perancangan program pelatihan. Penyelenggara perlu menyusun rencana pelatihan sesuai dengan karakteristik peserta sehingga materi, metode yang akan disampaikan mudah dipahami dan dapat diimplementasikan. Pada tahap ini, penyelenggara juga perlu merencanakan jadwal pelatihan. Pada tahap ini, setelah mengetahui kebutuhan peserta, penyelenggara membuat perencanaan pelatihan *public speaking* seperti menyiapkan materi seperti teknik vokal, bahasa tubuh, improvisasi, hingga manajemen rasa percaya diri.

3) *Delivery* (Pelaksanaan)

Tahap ketiga yaitu pelaksanaan pelatihan. Rancangan pelatihan yang sudah dibuat sebelumnya diimplementasikan pada pelaksanaan pembelajaran yang dapat dilakukan secara tatap muka, praktik langsung dan simulasi. Pelaksanaan pelatihan harus interaktif, partisipatif, dan dapat mendorong peserta untuk aktif agar pelatihan ini berjalan dengan baik.

4) *Evaluation* (Evaluasi)

Tahap terakhir, yaitu evaluasi yang dapat diartikan sebagai proses untuk menilai sejauh mana pelatihan berjalan sesuai dengan tujuan dan memberikan dampak positif atau perubahan yang signifikan. Jika dari hasil pelatihan peserta menunjukkan ada perubahan positif seperti, berani tampil di depan umum, mampu mengendalikan rasa cemas dan gugup, maka pelatihan dapat dianggap menunjukkan adanya hasil yang positif. Hasil dari evaluasi tidak hanya digunakan untuk menilai atau melihat keberhasilan pelatihan saja, tetapi juga menjadi perbaikan untuk program pelatihan selanjutnya.

d. Metode Pelatihan

Metode pelatihan merupakan cara yang digunakan untuk menyampaikan materi dan melatih keterampilan peserta. Metode ini sangat penting dalam pelatihan

karena dengan menggunakan metode yang tepat akan berpengaruh terhadap efektivitas pencapaian tujuan pelatihan. Menurut Nadeak, (2019, hlm. 81) metode yang umum digunakan pada suatu pelatihan yaitu:

1) Ceramah (*Lecture*)

Metode ini dilakukan dengan menyampaikan materi secara lisan, dalam metode ini biasanya digunakan untuk menjelaskan konsep, prinsip atau pokok bahasan tertentu. Metode ceramah biasanya digunakan untuk menjelaskan satu arah, agar peserta lebih aktif dalam menggunakan teknik-teknik lainnya. Namun, karena metode ini hanya mengandalkan indera pendengaran dan minim partisipatif peserta, maka metode ceramah dianggap kurang mendukung dibanding metode lain.

2) Membaca (*Reading*)

Metode membaca dilakukan dengan mempelajari buku atau topik tertentu oleh peserta, individu maupun kelompok. Peserta biasanya merangkum, menganalisis dan memahami isi bacaan sesuai kebutuhan. Metode ini dianggap lebih baik dibanding metode ceramah, karena memberi kesempatan peserta untuk mengkaji materi secara mandiri.

3) Media Pandang Dengar (*Audio Visual*)

Metode *audio visual* ini melibatkan dua indera sekaligus dalam waktu yang sama yaitu, indera penglihatan dan pendengaran. Misalnya dapat melalui video, tv atau narasumber yang dapat menjelaskan sesuatu menggunakan poster, gambar ataupun lainnya yang dapat dilihat.

4) Demonstrasi (*Demonstration*)

Pada metode demonstrasi peserta diberi contoh cara melakukan suatu kegiatan atau prosedur tertentu yang sesuai, kemudian peserta diberi kesempatan untuk praktik. Metode ini lebih sesuai untuk digunakan karena melibatkan indera penglihatan, pendengaran dan tindakan langsung (*action*). Contohnya, instruktur pelatihan *public speaking* memberi contoh teknik berbicara di depan umum, seperti cara membuka suatu kegiatan agar dapat menarik hati audiens, mengatur intonasi suara, ataupun menggunakan bahasa tubuh yang tepat. Setelah itu, peserta diberi kesempatan untuk mempraktikkan langsung di depan kelas.

Dengan demikian, peserta akan lebih mudah memahami karena tidak hanya mendengar penjelasan saja tetapi langsung melihat contoh dan praktik secara langsung.

5) Diskusi Kelompok (*Group Discussion*)

Metode diskusi kelompok dapat melibatkan semua peserta secara aktif, dengan tujuan agar peserta dapat bertukar pendapat dan informasi mengenai topik tertentu sesuai arahan instruktur. Metode ini kan membuat peserta lebih memahami materi yang dipelajari, karena adanya proses menganalisis dan menyampaikan pendapat. Contohnya seperti diarahkan untuk mendiskusikan tips agar percaya diri ketika berbicara di depan umum.

6) Praktik Langsung (*Pratice By Doing*)

Metode ini memberikan pengalaman secara nyata, dengan metode ini semua peserta dilibatkan secara aktif dalam praktik, agar peserta memahami bagaimana melakukan sesuatu bukan sekedar melihat dan mendengar. Instruktur perlu memberi kesempatan bagi peserta untuk mempraktikkan sesuatu tersebut, agar peserta lebih memiliki pengalaman nyata daripada teknik-teknik lainnya. Misalnya, praktik membuka sebuah acara yang audiensnya yaitu sesama teman atau peserta pelatihan juga.

7) Simulasi dan Praktik Pengalaman

Simulasi merupakan kegiatan dimana peserta seolah-olah menjadi seseorang dalam suatu situasi. Sedangkan pengalaman lapangan merupakan kesempatan bagi peserta untuk dapat mempraktikkan keterampilan ditempat nyata, sehingga mendapatkan pemahaman dan pengalaman yang lebih dalam. Peserta dibagi menjadi kelompok kecil, kemudian bergantian peran sebagai pembicara, intruktur atau sebagai penilai, metode ini dilakuakn agar peserta belajar dari berbagai sudut pandang.

8) Tugas Analisa

Dalam metode ini dapat mendorong peserta untuk berpikir kritis dengan cara menganalisis teori, konsep, atau langkah-langkah tertentu, baik secara individu maupun kelompok, kemudian peserta megimplementasikan dengan praktik di lapangan.

9) Permainan dan Kegiatan (*Energizer*)

Program pelatihan biasanya berlangsung dalam waktu intensif, menyebabkan peserta mudah merasa jenuh. Maka, perlu ada kegiatan berupa permainan atau *ice breaking* untuk mencairkan suasana, permainan ini juga tetap mengandung unsur edukasi agar tetap sejalan dengan tujuan pelatihan. Misalnya, dalam pelatihan public speaking, instruktur memberikan permainan seperti menyusun cerita atau kata berantai secara spontan, selain mencairkan suasana, permainan tersebut juga melatih keberanian, kreativitas dan spontanitas peserta dalam berbicara.

Dari uraian metode di atas, kesembilan metode pelatihan tersebut saling melengkapi untuk menciptakan proses belajar yang aktif, jelas dan menyenangkan. Metode-metode di atas tidak hanya memperdalam pemahaman peserta, tetapi juga menekankan pada praktik yang dilakukan peserta dan peningkatan percaya diri selama pelatihan berlangsung.

e. Komponen Pelatihan

Dalam pelaksanaan program pelatihan terdapat komponen-komponen yang saling berkaitan. Komponen pelatihan merupakan bagian penting yang berpengaruh terhadap kualitas pelatihan dan bagian penting dalam pembuatan program pelatihan. Menurut Sudjana (1996) dalam Kamil, (2012, hlm.21) mengemukakan komponen-komponen pelatihan yaitu sebagai berikut:

- 1) Masukan Sarana (*Instrument Input*), mencakup semua alat dan fasilitas yang mendukung proses pelatihan. Termasuk didalamnya terdapat kurikulum, tujuan pelatihan, materi pembelajaran, fasilitas belajar, biaya yang diperlukan, serta pengelolaan pelatihan.
- 2) Masukan mentah (*raw input*) yaitu peserta pelatihan yang memiliki perbedaan dalam segi pengetahuan, kompetensi, jenis kelamin, tingkat pendidikan, latar belakang, sosial budaya, status sosial ekonomi, serta kebutuhan dan kebiasaan belajar.
- 3) Masukan lingkungan (*Environment input*) mencakup kondisi sekitar seperti lokasi pelatihan dan elemen lingkungan lainnya yang dapat membantu terlaksananya pelatihan.

- 4) Proses (*process*) merupakan inti dalam pelatihan yang mencakup kegiatan belajar mengajar, interaksi antara instruktur dan peserta.
- 5) Keluaran (*output*) merupakan peserta yang telah lulus dan telah mengikuti proses pembelajaran pelatihan. Hasil yang diperoleh setelah pelatihan berlangsung dapat berupa pengetahuan, keterampilan ataupun sikap yang berkembang pada diri peserta.
- 6) Masukan lain (*other input*) mencakup aspek seperti pemasaran, peluang kerja, informasi serta kondisi sosial budaya yang. Hal-hal tersebut dapat memperoleh manfaat dari peningkatan kemampuan yang dihasilkan peserta melalui pelatihan.
- 7) Pengaruh (*impact*) merupakan hasil atau dampak yang dirasakan peserta setelah mengikuti pelatihan. Dampak ini mencakup peningkatan taraf hidup, inisiatif dalam keterlibatan pada kegiatan mendidik orang lain, dan keterlibatan aktif lainnya seperti dalam ekstrakurikuler dan pembangunan masyarakat.

2.1.2 Public speaking

a. Pengertian Public speaking

Public speaking merupakan keterampilan penting dalam kehidupan modern terutama dalam bidang pendidikan, pekerjaan maupun sosial. *Public speaking* juga bukan sekedar berbicara, tetapi bagaimana seseorang dapat menyampaikan pesan dan menarik perhatian audiens. Menurut A. G. Zainal (2022, hlm. 6) *public speaking* merupakan proses berbicara di depan umum untuk menyampaikan informasi, menghibur dan memengaruhi audiens. *Public speaking* merupakan komunikasi lisan yang dilakukan di depan banyak orang, dengan tujuan untuk memengaruhi, mengajak, mendidik, mengubah pendapat, memberi penjelasan serta menyampaikan informasi kepada masyarakat ditempat tertentu YS Gunadi 2018 dalam Andayani et al. (2024 hlm. 3). Banyak orang mengatakan bahwa *public speaking* suatu hal yang mudah, namun pada kenyatannya diperlukan latihan dan teknik khusus agar dapat dilakukan dengan baik. Sejalan dengan Febriana et al., (2024, hlm. 45) *public speaking* merupakan keterampilan penting dalam kehidupan sehari-hari, terutama dalam bidang pendidikan dan kepemimpinan. Keterampilan ini dapat membantu individu dalam menyampaikan ide dengan jelas serta membangun rasa percaya diri saat berkomunikasi di depan umum. Seiring

berkembangnya zaman dan meningkatnya tuntutan kompetisi global, *public speaking* menjadi dipandang sebagai salah satu kompetensi utama yang dapat mendukung keberhasilan akademik maupun profesional.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa *public speaking* merupakan keterampilan komunikasi lisan yang memiliki peran penting pada kehidupan saat ini dan dalam berbagai aspek kehidupan seperti pendidikan, pekerjaan, maupun sosial. *Public speaking* juga memiliki fokus terhadap penyampaian pesan, mampu menarik perhatian audiens, bukan hanya sekedar kemampuan berbicara saja. *Public speaking* juga dapat membantu dalam membangun rasa percaya diri individu dan menjadi potensi utama yang mendukung keberhasilan akademik maupun profesional.

b. Tujuan dan Manfaat *Public speaking*

Menurut Riyanti et al., (2025 hlm. 4), terdapat tiga tujuan yang diinginkan pembicara sebelum tampil agar memudahkan identifikasi penyampaian dan memahami pentingnya tujuan *public speaking*, antara lain:

- 1) Informatif, untuk menyampaikan informasi agar audiens dapat memahami jelas mengenai topik yang dibicarakan.
- 2) Persuasif, untuk memengaruhi, membujuk, mengajak audiens agar mengikuti gagasan atau yang disampaikan pembicara.
- 3) Rekreatif, menghibur audiens, menciptakan suasana menyenangkan dan membangun kedekatan emosional sehingga komunikatif berlangsung dengan lebih baik.

Manfaat dari penguasaan *public speaking* yaitu meningkatnya rasa percaya diri. Ketika individu mampu berbicara di depan umum dengan jelas dan tegas, maka individu tersebut tidak hanya dihargai oleh orang lain tetapi juga akan merasa lebih percaya pada dirinya sendiri. Rasa percaya diri dapat terbentuk melalui latihan, pengalaman berbicara di depan berbagai audiens, dan berhasil dalam menyampaikan pesan yang akan menumbuhkan *self efficacy* Hamilton dan Creel, 2021 dalam Suhardi, (2025, hlm. 8).

c. Metode *Public speaking*

Public speaking perlu metode yang tepat agar pesan dapat tersampaikan dengan baik kepada audiens. Dengan adanya metode dalam *public speaking* dapat membantu pembicara menyesuaikan cara penyampaian sesuai kebutuhna dan situasi yang akan dihadapi. Menurut Tarsinih & Juidah, (2021, hlm. 378) terdapat empat metode yang dapat digunakan, yaitu sebagai berikut:

1) *Impromptu Speech* (Berbicara Tanpa Persiapan)

Dalam metode ini, pembicara biasanya langsung menyampaikan gagasan berdasarkan pengetahuan atau pengalaman yang dimiliki. Metode ini memiliki kelebihan karna dianggap lebih spontan dan terlihat alami saat tampil, namun ada juga kelemahannya metode ini dapat membuat pembicara merasa kesulitan mengatur alur pembicaraan jika kurang menguasai topik.

2) *Manuscript Speech* (Membaca Naskah)

Metode ini dilakukan dengan membaca naskah yang sudah disiapkan sebelumnya. Metode ini lebih cocok digunakan pada saat acara resmi atau pidato yang menuntut ketepatan kata, seperti sambutan. Kelebihan metode ini yaitu pesan akan lebih terkontrol saat disampaikan, namun ada kelemahannya juga yaitu jika terlalu bergantung pada teks, pembicara dapat terlihat kaku saat berbicara di depan umum.

3) *Memorized Speech* (Menghafal Teks)

Metode ini biasanya dilakukan dengan menghafal teks pidato, kemudian menyampaikannya tanpa membaca teks. Metode ini dapat membuat pembicara terlihat lebih percaya diri dan fokus kepada audiens, namun ada pula resiko jika lupa teks, maka penyampaian bisa terhenti atau menjadi tidak lancar.

4) *Extemporaneus Speech* (Menggunakan Kerangka Point)

Metode ini biasanya dilakukan dengan menyaiapkan kerangka atau point-point penting, bukan seperti teks naskah. Metode ini dianggap paling sesuai dalam *public speaking* karena dapat menyeimbangkan antara persiapan dan spontanitas. Pembicara dapat tetap terarah sesuai kerangka atau point-point yang telah dibuat, namun akan tetap leluasa berinteraksi dengan audiens.

Dari ke-empat metode *public speaking* di atas memiliki kelebihan masing-masing, seperti *impromptu* menekankan pada spontanitas, *manuscript* menjaga ketepatan isi, *memorized* mengandalkan hafalan, dan *extemporaneous* lebih leluasa dalam penyampaian pesan. Metode-metode di atas digunakan tergantung pada tujuan dan situasi berbicara.

Dalam pelatihan *public speaking* ini terdapat teknik yang digunakan untuk membantu peserta mengatasi rasa gugup, cemas dan tidak percaya diri saat berbicara di depan umum, yaitu teknik *handling nervous* dengan *hypnotherapy*. *Hypnotherapy* merupakan cabang ilmu psikologi yang menggunakan sugesti untuk membantu mengatasi masalah pikiran, perasaan, dan perilaku. Teknik ini bekerja dengan memberikan sugesti positif pada pikiran bawah sadar, sehingga dapat membantu penyembuhan suatu gangguan psikologis atau mengubah pikiran, perasaan, dan perilaku untuk dapat bertindak menjadi lebih baik Sunarsi et al., (2020, hlm. 500). Dalam Sunarsi et al., (2020, hlm. 504) mengemukakan bahwa *hypnotherapy* telah terbukti memiliki banyak kegunaan dalam mengatasi berbagai permasalahan yang berhubungan dengan emosi dan perilaku. *Hypnotherapy* juga dapat digunakan untuk mendukung proses pembelajaran seperti meningkatkan daya ingat, kreativitas, fokus, serta menangani *self limiting mental block* atau yang dapat diartikan dengan hambatan yang muncul dari dalam seseorang termasuk pikiran negatif, keraguan, ataupun keyakinan yang dapat membatasi kemampuan diri.

2.1.3 Rasa Percaya Diri

a. Pengertian Rasa Percaya Diri

Menurut Sabaruddin (2022) dalam Ardila et al., (2024, hlm. 161) Rasa percaya diri merupakan sifat yang mengacu terhadap kemampuan diri sendiri dalam artian percaya terhadap diri sendiri untuk menjalani kehidupan dan menilai diri secara positif. Rasa percaya diri dapat diartikan sebagai keyakinan dalam diri individu terhadap kemampuan yang dimiliki, sehingga dapat menimbulkan rasa yakin, maka cita-cita dan tujuan dalam hidupnya dapat terwujud Tania & Nurudin, (2021, hlm. 3). Rasa percaya diri merupakan salah satu faktor penting yang memiliki peran dalam mengoptimalkan potensi yang dimiliki individu. Hal ini ditegaskan oleh Hakim dalam Zulaikha & Huriyah, (2025, hlm. 2) Rasa percaya

diri merupakan suatu keyakinan terhadap segala aspek yang dimiliki dan hal itu membuatnya merasa mampu untuk dapat mencapai berbagai tujuan dalam hidupnya. Oleh karena itu orang yang percaya diri cenderung optimis dengan kelebihan yang dimiliki untuk mencapai tujuan. Adapun menurut Menurut Hakim, (2005, hlm. 27) dalam Fauziah, (2019, hlm. 13) cara membangun rasa percaya diri yaitu dengan memiliki keinginan yang kuat, berani mencoba, berpikir positif tidak memiliki pikiran negatif, memiliki inisiatif tinggi, mau belajar dari kegagalan, tidak mudah menyerah, bersikap kritis dan objektif, serta mampu memahami situasi dan menempatkan diri dengan tepat.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa rasa percaya diri merupakan keyakinan individu terhadap kemampuan yang dimiliki untuk menilai diri sendiri secara positif dan dapat mencapai tujuan hidup. Rasa percaya diri berperan penting dalam mengoptimalkan potensi individu, karena dapat mendorong sikap optimis, berani dan siap untuk menghadapi tantangan.

b. Indikator Percaya Diri

Rasa percaya diri merupakan sikap yang dapat dilihat dari perilaku seseorang dalam berbagai situasi. Rasa percaya diri dilihat melalui beberapa indikator yang menunjukkan seberapa yakin seseorang terhadap dirinya sendiri. Menurut Lestari et al., (2022, hlm. 957) indikator rasa percaya diri sebagai berikut:

1) Melakukan kegiatan tanpa ragu

Melakukan kegiatan tanpa ragu menunjukkan adanya keyakinan individu terhadap kemampuan diri sehingga mampu bertindak dalam berbagai situasi. Dalam pelatihan *public speaking*, hal ini dapat dilihat dari kesiapan peserta mengikuti praktik, simulasi, dan diskusi secara aktif, disertai keberanian mencoba, serta kesediaan menerima tantangan berbicara di depan kelas ataupun di depan umum, sejalan dengan yang disampaikan oleh Hayati et al. (2024), yang menyatakan bahwa keyakinan dalam mengikuti kegiatan didukung oleh rasa percaya diri saat berbicara tanpa keraguan serta adanya dukungan lingkungan pelatihan, seperti latihan yang membangun rasa aman dan nyaman untuk bertindak secara spontan.

2) Dapat mengambil keputusan dengan cepat

Kemampuan mengambil keputusan dengan cepat mencerminkan kesiapan kognitif dan mental individu dalam merespons situasi secara tepat tanpa kebingungan yang berkepanjangan. Dalam pelatihan *public speaking*, hal ini terlihat dari kemampuan peserta menentukan jawaban, memilih kata yang sesuai, serta menyesuaikan strategi penyampaian secara spontan, sebagaimana pendapat Hayati et al. (2024), yang menjelaskan bahwa kemampuan dalam berpikir cepat dijelaskan untuk mengambil keputusan instan selama berbicara di depan umum, dan kemampuan improvisasi didukung oleh kelancaran menanggapi pendapat orang lain secara spontan tanpa persiapan matang.

3) Tidak mudah menyerah

Tidak mudah menyerah menunjukkan daya tahan psikologis individu dalam menghadapi tantangan, hal ini tercermin dari konsistensi peserta untuk terus berlatih meskipun mengalami rasa gugup, kesalahan, maupun kritik, serta kemauan untuk memperbaiki diri melalui umpan balik. Hal ini sejalan dengan yang disampaikan oleh Hayati et al. (2024), bahwa keteguhan dalam menghadapi kesulitan diperkuat oleh ketekunan dan bertanggung jawab individu dalam mempertahankan usahanya meskipun ada hambatan emosional, serta adanya dukungan emosional yang bersifat positif untuk menumbuhkan motivasi.

4) Tidak malu saat melakukan tindakan

Indikator ini menggambarkan kemampuan individu untuk bertindak dan tampil tanpa dibatasi oleh rasa malu yang berlebihan. Dalam pelatihan *public speaking*, hal ini dapat terlihat ketika peserta mampu berdiri, berbicara, dan melakukan simulasi tanpa menunjukkan kecanggungan yang signifikan. Rasa nyaman saat tampil tercermin dari bahasa tubuh yang lebih terbuka, ekspresi yang tenang, serta suara yang stabil. Penerimaan diri menjadi fondasi penting karena peserta yang mampu menerima kelebihan dan kekurangannya cenderung lebih berani menampilkan diri di depan orang lain. Melalui latihan yang berulang dan suasana yang mendukung, rasa malu perlahan berkurang dan digantikan oleh rasa percaya diri yang lebih stabil. Sejalan dengan yang

disampaikan oleh Hayati et al. (2024), bahwa rasa nyaman saat tampil didukung oleh kenyamanan berbicara di depan umum yang tumbuh melalui praktik bertahap, serta penerimaan diri yang diperkuat melalui penerimaan kemampuan pribadi yang realistis untuk mengurangi rasa malu.

5) Berani tampil dan berbicara di depan umum

Berbicara di depan umum merupakan wujud nyata rasa percaya diri dalam komunikasi publik. Dalam pelatihan *public speaking*, hal ini terlihat dari kesediaan peserta untuk tampil, menyampaikan materi, dan berbicara di hadapan audiens. Keberanian tersebut berkembang melalui pembiasaan yang sistematis, disertai kemampuan mengontrol rasa gugup melalui pengaturan pernapasan, intonasi, dan gerakan tubuh, sehingga pelatihan tidak hanya meningkatkan keterampilan berbicara, tetapi juga kesiapan mental peserta. Sebagaimana yang disampaikan oleh Hayati et al. (2024), bahwa keberanian tampil di depan umum dijelaskan sebagai keberanian tampil yang meningkat melalui observasi dan *feedback* berulang, serta latihan yang membantu peserta mengendalikan rasa gugup.

6) Berani menyampaikan pendapat

Berani menyampaikan pendapat menunjukkan kemampuan individu dalam mengemukakan ide dan opini secara terbuka serta bertanggung jawab. Dalam pelatihan *public speaking*, hal ini terlihat dari keaktifan peserta dalam diskusi, keberanian mengajukan pertanyaan, serta menyampaikan pandangan secara jelas dan terstruktur. Keberanian ini mencerminkan rasa percaya diri peserta, baik dalam situasi formal maupun dalam interaksi komunikasi sehari-hari di lingkungan pelatihan. Hal ini sejalan dengan pendapat Hayati et al. (2024), bahwa kemampuan menyampaikan ide dan opini diperkuat melalui penyampaian yang baik berdasarkan pemahaman topik yang kuat serta keterbukaan aktif dalam berbagi pendapat pada diskusi kelas ataupun kelompok.

Berdasarkan indikator-indikator di atas, rasa percaya diri dapat tercermin dari kemampuan individu dalam menyelesaikan sesuatu, khususnya saat berani tampil di depan umum. Dalam penelitian ini, indikator-indikator tersebut dapat

menjadi tolak ukur untuk menilai keberhasilan pelatihan *public speaking* dalam membangun rasa percaya diri peserta.

c. Manfaat Percaya Diri

Menurut Lauster (2002) dalam Hamama & Ratri, (2021, hlm.108) seseorang yang memiliki rasa percaya diri, memiliki ciri-ciri sebagai berikut:

- 1) Yakin akan kemampuan diri, individu memahami hal apa yang akan dilakukannya.
- 2) Optimis, individu yang selalu memiliki pandangan positif dalam menghadapi segala sesuatu tentang dirinya, kemampuan dan keinginannya.
- 3) Objektif, individu yang memiliki rasa percaya diri akan melihat sesuatu sesuai dengan kebenaran semestinya, bukan menurut kebenaran pribadi.
- 4) Bertanggung jawab, individu mampu untuk menanggung segala sesuatu yang telah menjadi konsekuensinya.
- 5) Realistis, individu dapat menganalisa suatu masalah atau suatu kejadian dengan menggunakan emikiran yang diterima oleh akal dan sesuai dengan kenyataan.

d. Ciri-ciri percaya diri

Rasa percaya diri tidak hanya dapat dilihat hanya dari keyakinan seseorang terhadap kemampuannya, tetapi juga dapat dikenali melalui ciri-ciri yang terlihat pada sikap dan perilaku sehari-hari. Ciri-ciri dapat menjadi indikator penting untuk menilai sejauh mana seseorang dapat menerima dirinya dan dapat berinteraksi dengan lingkungannya secara positif.

Menurut Paradipta Sarastika (2014) dalam Maimunah, (2015, hlm. 27) ciri-ciri orang percaya diri dapat diamati baik secara verbal maupun nonverbal.

Secara verbal antara lain:

- 1) Menyampaikan pernyataan dengan jujur, jelas singkat, dan langsung.
- 2) Menggunakan kalimat seperti “saya ingin” atau “saya pikir”
- 3) Memberi saran perbaikan, bukan perintah.
- 4) Memberikan kritik yang membangun tanpa menjatuhkan.
- 5) Bertanya untuk memahami pikiran dan perasaan orang lain.
- 6) Menghargai hak orang lain.

- 7) Menunjukkan sikap saling menghargai sesama dan mencari solusi yang disepakati secara bersama.

Adapun secara nonverbal yaitu:

- 1) Melakukan konteks mata secara wajar.
- 2) Duduk atau berdiri dengan tegak dan rileks.
- 3) Bersikap terbuka dan menghargai pendapat orang lain.
- 4) Berbicara dengan jelas dan tegas.
- 5) Memiliki ekspresi wajah santai, tersenyum ketika senang.
- 6) Berbicara dengan teratur dan menekankan kata-kata penting.

2.2 Hasil Penelitian yang Relevan

Untuk mendukung penelitian ini, maka diperlukan hasil penelitian yang relevan sebagai acuan untuk mendapatkan topik pembahasan yang sesuai. Hasil pencarian penelitian yang ditemukan penulis untuk mendukung penelitian ini adalah sebagai berikut:

Menurut penelitian Annissa & Putra (2021) metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu kuantitatif eksperimen, dengan menekankan pada praktik langsung dan pendampingan intensif, dengan hasil pelatihan *public speaking* berpengaruh positif secara signifikan karena didapatkan perbedaan skor kepercayaan diri yang signifikan sehingga terbukti bahwa ada peningkatan kepercayaan diri pada siswa PKBM. Penelitian ini memiliki beberapa perbedaan dengan penelitian yang peneliti lakukan. Perbedaan tersebut yaitu dalam aspek subjek, konteks dan tujuan pelatihan. Penelitian yang peneliti lakukan memiliki fokus dengan subjek peserta pelatihan *public speaking* di Sekolah Komunikasi Miracle tasikmalaya, untuk pengembangan keterampilan dengan tujuan membangun rasa percaya diri menggunakan teknik *handling nervous* dengan *hypnotherapy*.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Muchlis & Pujianto (2024) dengan hasil penelitian pelatihan *public speaking* pada penelitian ini berkontribusi dalam meningkatkan keterampilan mahasiswa berbicara di depan umum, terutama dalam aspek kelancaran berbicara, artikulasi dan ekspresi. Pada penelitian ini menerapkan praktik langsung sehingga mahasiswa menjadi lebih terampil dalam menyusun

materi, mengatur intonasi suara, menggunakan bahasa tubuh, dan mengurangi rasa gugup saat presentasi. Perbedaan pada penelitian ini dengan penelitian yang peneliti lakukan yaitu penelitian ini dilakukan di lingkungan perguruan tinggi dan berfokus pada peningkatan kemampuan akademik mahasiswa dalam melakukan presentasi dan berbicara formal, sedangkan penelitian yang peneliti lakukan yaitu penelitian dilakukan di lembaga pendidikan nonformal dan menekankan pada peningkatan rasa percaya diri peserta pelatihan *public speaking* untuk konteks yang lebih luas, baik akademis, sosial maupun profesional, dan perbedaan lainnya yaitu pada pelatihan *public speaking* di Sekolah Komunikasi Miracle menggunakan teknik *handling nervous* dengan *hypnotherapy*.

Menurut penelitian Nurcandrani et al. (2020) hasil dari penelitian ini yaitu pelatihan *public speaking* di Sanggar Ar Rosyid Purwokerto berkontribusi dalam meningkatkan rasa percaya diri dan keterampilan berbicara pada anak-anak. Metode yang digunakan pada pelatihan ini yaitu menekankan pada praktik berbicara, simulasi, juga latihan interaktif yang dapat membuat anak-anak lebih berani tampil di depan umum. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang peneliti lakukan yaitu penelitian ini berfokus kepada anak-anak dan menekankan pada penguatan dan ketarampilan dasar komunikasi sejak dini sedangkan pelatihan yang peneliti lakukan berfokus kepada peserta orang dewasa, menekankan pada peningkatan rasa percaya diri dan perbedaan lainnya yaitu pada pelatihan *public speaking* di Sekolah Komunikasi Miracle menggunakan teknik *handling nervous* dengan *hypnotherapy*.

Penelitian yang dilakukan oleh Meltareza et al. (2024) dengan hasil pelatihan *public speaking* yang dilakukan kepada siswa SMA di Kota Bandung dapat meningkatkan efektivitas komunikasi lisan, keberanian berbicara, dan mampu menyusun pesan yang sistematis. Pelatihan *public speaking* ini dirancang dengan bentuk praktik berbicara, simulasi dan melakukan bimbingan langsung sehingga peserta mampu mengatasi rasa gugup serta lebih percaya diri ketika berbicara atau tampil di depan umum. Maka, perbedaan penelitian ini dengan yang peneliti lakukan yaitu penelitian ini dilakukan di pendidikan formal SMA di kota Bandung dan lebih menekankan pada meningkatkan efektivitas komunikasi lisan

siswa untuk mendukung proses belajar disekolah, sedangkan yang peneliti lakukan yaitu di lembaga pendidikan nonformal Sekolah Komunikasi Miracle yang lebih menekankan pada peningkatan rasa percaya diri dengan menggunakan teknik *handling nervous* dengan *hypnotherapy* baik untuk kepentingan akademis, sosial, maupun karir profesional.

Menurut penelitian yang digagas oleh Hardyanti et al. (2024) menyatakan bahwa pelatihan *public speaking* berkontribusi dalam menguatkan keterampilan komunikasi guru di Sekolah Dasar Girimoyo 2. Dengan menggunakan praktik berbicara, simulasi pembelajaran dan pendampingan, guru di SDN Girimoyo 2 menjadi lebih percaya diri dalam menyampaikan materi, mampu mengelola siswa dikelas dan meningkatkan kualitas interaksi dengan siswa. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti yaitu penelitian ini dilakukan dalam lingkup profesional dengan maksud guru, untuk meningkatkan kualitas pengajaran disekolah. Sedangkan penelitian yang peneliti lakukan di lembaga pendidikan nonformal yang berfokus pada peningkatan rasa percaya diri peserta untuk berbagai kebutuhan juga termasuk kebutuhan profesional dan perbedaan lainnya yaitu pada pelatihan *public speaking* di Sekolah Komunikasi Miracle menggunakan teknik *handling nervous* dengan *hypnotherapy*.

Berdasarkan beberapa penelitian terdahulu tersebut, dapat disimpulkan bahwa pelatihan *public speaking* secara umum berkontribusi dalam meningkatkan keterampilan komunikasi dan rasa percaya diri. Namun, sebagian besar penelitian masih berfokus pada aspek teknis dan konteks pendidikan formal. Oleh karena itu, penelitian ini hadir untuk mengkaji pendekatan yang berbeda, yaitu integrasi teknik *handling nervous* dengan *hypnotherapy* dalam pelatihan *public speaking* pada konteks pendidikan nonformal.

2.3 Kerangka Konseptual

Definisi kerangka berpikir menurut Uma Sekaran dalam Sugiyono (2024, hlm. 60) merupakan sebuah panduan yang menjelaskan bagaimana teori berhubungan dengan berbagai faktor yang dianggap penting dalam suatu masalah.

Adapun alur kerangka konseptual dijelaskan dalam penelitian ini dengan judul “Pelatihan *Public speaking* dalam Membangun Rasa Percaya Diri: Studi pada

Peserta di Sekolah Komunikasi Miracle Tamanjaya Kota Tasikmalaya”. Berdasarkan hasil observasi awal, ditemukan beberapa permasalahan sebagai berikut:

- a) Peserta masih merasa gugup, takut, dan kurang percaya diri saat berbicara di depan umum.
- b) Hambatan psikologis seperti kecemasan membuat peserta menghindari tampil.
- c) Peserta kesulitan menyampaikan pesan dengan baik.
- d) Sekolah Komunikasi Miracle memiliki pendekatan positif melalui metode *handling nervous* dengan *hypnotherapy* untuk membantu mengatasi hambatan tersebut dan membangun rasa percaya diri.

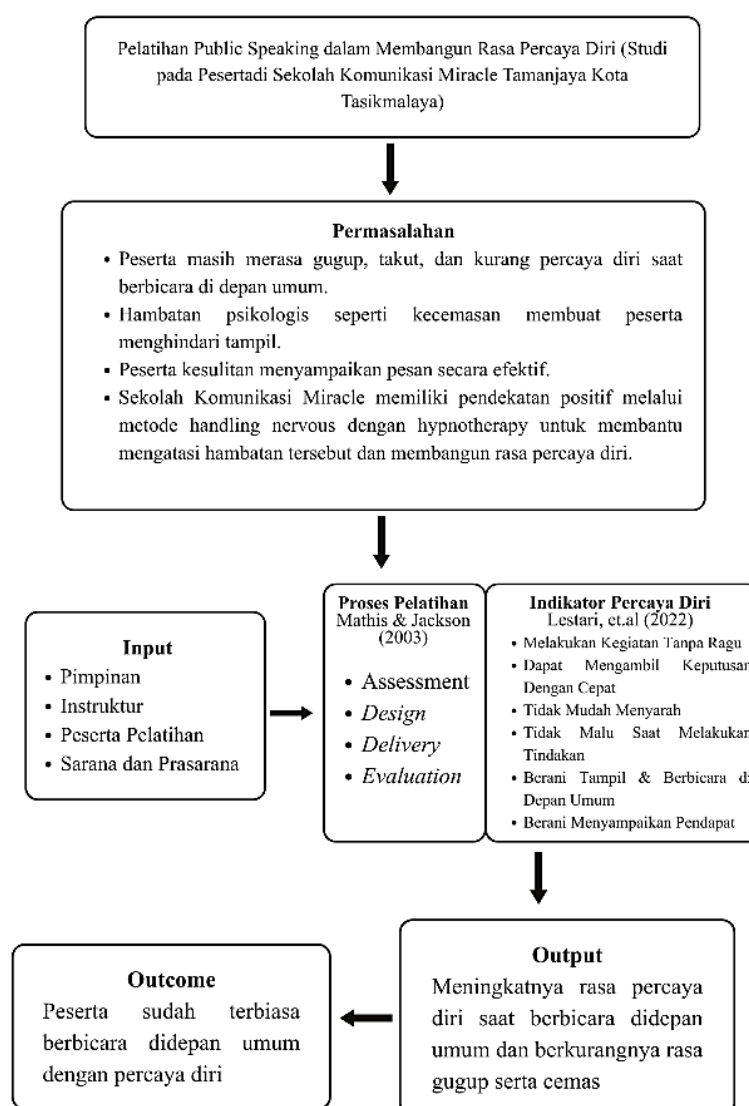
Permasalahan tersebut menunjukkan bahwa rendahnya rasa percaya diri dalam public speaking tidak hanya disebabkan oleh kurangnya keterampilan teknis, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor psikologis yang perlu ditangani secara tepat. Oleh karena itu, diperlukan suatu proses pelatihan yang tidak hanya berfokus pada peningkatan kemampuan berbicara, tetapi juga mampu menyentuh aspek mental dan emosional peserta.

Dalam pelaksanaan pelatihan *public speaking* di Sekolah Komunikasi Miracle beberapa pihak terlibat secara langsung yang terdiri dari ketua atau pimpinan, instruktur dan peserta yang mana menjadi pendorong dalam tercapai tujuan pelatihan yang sudah ditetapkan. Adapun proses dalam kerangka konseptual ini, yang meliputi *assessment* (analisis kebutuhan), *design* (perencanaan), *delivery* (pelaksanaan), dan *evaluation* (evaluasi). Dalam proses pelatihan ini juga terdapat indikator rasa percaya diri yang meliputi kemampuan melakukan kegiatan tanpa ragu, kemampuan mengambil keputusan dengan cepat, tidak mudah menyerah, tidak malu saat melakukan tindakan, berani tampil dan berbicara di depan umum, serta berani menyampaikan pendapat. Indikator-indikator ini digunakan untuk melihat perkembangan rasa percaya diri peserta secara lebih terukur

Dari proses yang telah dilakukan diharapkan dapat menghasilkan output yang berupa meningkatnya rasa percaya diri peserta saat tampil ataupun berbicara di depan umum serta berkurangnya rasa gugup dan cemas pada diri peserta. Selain

dari itu, ada outcome yang diharapkan yaitu peserta memiliki rasa percaya diri yang lebih baik dalam komunikasi publik, dan mampu mengimplementasikan keterampilan *public speaking* baik dalam aspek pendidikan, sosial maupun profesional. Maka dari itu, pelatihan *public speaking* memiliki peran penting dalam membentuk individu dengan lebih percaya diri dan dapat menyampaikan pesan di depan umum.

Adapun kerangka konseptual yang digambarkan sebagai berikut:



Gambar 3.1 Kerangka Konseptual

Sumber: Peneliti, 2026