

## Pengembangan Kapasitas Perempuan Henda Untuk Terampil *Public Speaking*

Dian Iskandar<sup>1</sup>, Yuliana<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Jurusan Ilmu Pemerintahan, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Palangka Raya

<sup>2</sup>Jurusan Sosiologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Palangka Raya

Corresponding author email: [dianiskandar@fisip.upr.ac.id](mailto:dianiskandar@fisip.upr.ac.id)

### INFO ARTIKEL

Diterima: 28 Desember 2023

Direvisi: 18 Januari 2024

Disetujui: 28 Januari 2024

### Keywords:

Pengembangan Kapasitas,  
Publik speaking,  
Perempuan

### ABSTRAK

Keterampilan berbicara di depan umum menjadi perihal penting dalam masyarakat dewasa ini. Namun bagi perempuan ini menjadi sebuah tantangan, termasuk perempuan di Desa Henda, Kecamatan Jabiren Raya, Kabupaten Pulang Pisau, Kalimantan Tengah. Kurang percaya diri dalam berbicara di depan umum, kesempatan untuk menyampaikan gagasan dan ide yang minim, serta tidak adanya pendidikan public speaking yang diajarkan semasa sekolah menjadi penyebabnya. Oleh karena itu, program pengembangan kapasitas dirancang khusus memberdayakan perempuan Henda dalam berbicara di depan umum dan membekali mereka dengan keterampilan yang diperlukan untuk mengekspresikan ide-ide mereka secara efektif dan terlibat pengambilan keputusan. Metode pengabdian dilakukan dengan sosialisasi dan role playing dengan melibatkan partisipasi aktif khalayak sasaran. Berlandaskan pada kegiatan yang telah dilakukan, khalayak sasaran tersadarkan bahwa dengan berpartisipasi akan berdampak pada banyak hal, mereka memahami bahwa berbicara di depan umum adalah proses yang berkelanjutan karena perlu disertai dengan latihan dan pengalaman. Dengan mengembangkan keterampilan berbicara di depan umum yang dilaksanakan, tim pengabdian tidak hanya memberdayakan perempuan tetapi juga menciptakan masyarakat yang lebih inklusif dan adil. Melalui berbicara di depan umum, perempuan Desa Henda dapat secara efektif mematahkan stereotip masyarakat, mengadvokasi hak-hak mereka, dan berbagi perspektif dan pengalaman yang perempuan alami.



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)  
Copyright@ Author (2024).

## 1 PENDAHULUAN

Dalam masyarakat saat ini, keterampilan berbicara di depan umum yang efektif sangat penting bagi siapa saja yang ingin membuat perubahan dan memberikan pengaruh. Namun, perlu diakui bahwa perempuan, khususnya sering menghadapi tantangan dan hambatan dalam hal berbicara di ruang publik. Beberapa riset menjelaskan keengganan perempuan berbicara didepan umum karena faktor suara [1], terbatasnya akses yang diberikan kepada perempuan untuk menerima pelatihan dan

dukungan dalam berbicara di depan umum [2], [3], serta kurangnya percaya diri karena stereotip gender menimbulkan kecemasan untuk berbicara di ruang publik [4].

Kondisi ini juga dialami pada perempuan di Desa Henda, Kecamatan Jabiren Raya, Kabupaten Pulang Pisau, Kalimantan Tengah. Berdasarkan pengumpulan data yang dilakukan, ditemukan beberapa sebab yang mengakibatkan kurang terampilnya perempuan Henda berbicara di depan umum yaitu, kurang percaya diri dalam berbicara di depan umum, kesempatan untuk menyampaikan gagasan dan ide yang minim serta tidak adanya pendidikan *public speaking* yang diajarkan semasa sekolah. Oleh karena itu, ada kebutuhan mendesak untuk program pengembangan kapasitas yang dirancang khusus untuk memberdayakan perempuan Henda dalam berbicara di depan umum dan membekali mereka dengan keterampilan yang diperlukan untuk mengekspresikan ide-ide mereka secara efektif dan terlibat pengambilan keputusan.

Dengan meningkatkan keterampilan berbicara di depan umum bagi perempuan, juga dapat berkontribusi untuk mematahkan stereotip dan menantang tradisi diskriminatif yang menghambat kemajuan mereka. Program pengembangan kapasitas ini seharusnya tidak hanya berfokus pada pengembangan keterampilan tetapi juga menyediakan lingkungan yang mendukung dan inklusif. Ini akan memungkinkan perempuan untuk berlatih dan menerima umpan balik, menumbuhkan kepercayaan diri mereka dan mendorong mereka untuk mengambil risiko dalam upaya berbicara di depan umum mereka. Dengan melakukan pelatihan dan pembiasaan, secara signifikan menurunkan tingkat cemas dan menghindari diri dari berbicara di publik [5].

Secara keseluruhan, peningkatan kapasitas bagi perempuan dalam berbicara di depan umum sangat penting untuk mempromosikan kesetaraan gender dan memberdayakan perempuan untuk berkontribusi secara efektif di berbagai bidang masyarakat. Dengan membekali perempuan dengan keterampilan dan kesempatan yang diperlukan untuk berbicara di depan umum, dapat menjembatani kesenjangan dalam posisi kepemimpinan, memperkuat suara perempuan, dan menciptakan ruang inklusif dan beragam, di mana ide-ide setiap orang dihargai dan didengar. Berbicara di depan umum adalah keterampilan penting yang memberdayakan individu untuk secara efektif dalam mengkomunikasikan ide-ide mereka dan terlibat dengan khalayak yang beragam.

Melalui program pengembangan kapasitas ini, perempuan Henda dapat memperoleh kepercayaan diri untuk mengatasi keraguan dan ketakutan mereka terkait dengan berbicara di depan umum. Mereka dapat belajar bagaimana memanfaatkan perspektif dan pengalaman unik mereka untuk memikat audiens dan membuat suara mereka didengar.

## 2 METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dengan tiga tahapan, tahap pertama merupakan tahap persiapan. Pada tahap ini pengabdian melakukan koordinasi dengan mitra yaitu Badan Permusyawaratan Desa (BPD) dan mengumpulkan data terkait kelompok sasaran, dalam hal ini adalah perempuan di Desa Henda, Kecamatan Jabiren Raya, Kabupaten Pulang Pisau, Kalimantan Tengah. Tahap kedua merupakan tahapan pelaksanaan yang diikuti oleh 15 orang perempuan Desa Henda. Tim Pengabdian melaksanakan kegiatan melalui workshop dengan langkah-langkah sebagai berikut:

1. Tim pengabdian memfasilitasi mitra dengan mengadakan sosialisasi dan penyuluhan kepada perempuan di desa Henda dengan memberikan materi mengenai cara mudah berbicara di depan

umum dan *confidence hacks*, serta pentingnya untuk terampil *public speaking*.

2. Diskusi bersama terkait dengan materi yang disampaikan
3. Perempuan Desa Henda melakukan praktik *public speaking* dengan metode *role playing*

Setelah melaksanakan kegiatan, tim pengabdian melakukan evaluasi level reaksi kepada khalayak sasaran dengan melakukan umpan balik terhadap apa yang telah dilakukan dalam pelaksanaan pengabdian

### 3 HASIL & PEMBAHASAN

Pengabdian kepada masyarakat yang ditujukan pada perempuan Desa Henda, dilaksanakan pada Oktober 2023. Kegiatan yang dilaksanakan di rumah warga Desa Henda, Kecamatan Jabiren Raya, Kabupaten Pulang Pisau, Kalimantan Tengah ini, bertujuan untuk membangun kapasitas perempuan tersebut untuk memiliki kepercayaan diri dan terampil berbicara di depan umum, untuk mematahkan stereotip dan bias gender. Pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan melalui dua kegiatan, yaitu pemaparan materi mengenai pentingnya perempuan untuk berbicara di depan umum serta cara mudah untuk berbicara di depan umum.

#### 3.1 Sosialisasi Pentingnya Perempuan Bersuara dan Cara Mudah Terampil Bicara di Depan Umum

Dari kegiatan pengabdian yang dilakukan, banyak diantara perempuan henda yang belum menyadari bahwa pentingnya perempuan untuk terlibat dan menyampaikan pandangan, ide, gagasan di depan umum. Maka dari itu, pada kegiatan pertama, tim pengabdian melakukan sosialisasi dan memaparkan alasan-alasan yang menyebabkan perlunya perempuan berbicara di depan umum.

1. Keterlibatan perempuan dalam berbicara di depan umum untuk memastikan bahwa perspektif dan kepedulian perempuan terwakili dalam diskusi baik politik, bisnis dan sosial [6], selain itu mempromosikan kesetaraan gender dan keberdayaan perempuan dengan memiliki suara di tengah masyarakat dan juga *public speaking* dapat meningkatkan kepercayaan diri [8].
2. Inspirasi dan role model. Wanita yang terlibat dalam berbicara di depan umum dapat menjadi panutan bagi generasi yang akan datang serta menginspirasi perempuan lainnya bahkan anak perempuan dan remaja perempuan untuk berpartisipasi di depan umum, serta mendorong mereka untuk mengejar peran kepemimpinan dan keterlibatan publik [9], [10].
3. Berbicara di depan umum adalah alat yang ampuh untuk mengadvokasi hak-hak perempuan dan kesetaraan gender. Berbicara di depan umum adalah elemen kunci dari upaya advokasi [11], [12]
4. Melawan stereotip dan bias gender. Berbicara di depan umum dapat membantu menantang dan memecah stereotip dan bias gender.[13]



Gambar 1. Penyampaian Materi

Setelah menyampaikan materi pertama, khalayak sasaran tersadarkan bahwa dengan berpartisipasi akan berdampak pada banyak hal, sehingga mendorong perempuan untuk berani dan mengambil inisiatif dan membangun atribut pribadi seperti ketahanan, efikasi diri atas kemampuan yang dimiliki, ketegasan, komitmen, dan visi pribadi akan memungkinkan wanita untuk secara proaktif memajukan diri serta meraih peluang untuk tumbuh.

Selanjutnya pada materi kedua menjelaskan secara sederhana bagaimana cara agar bisa terampil berbicara di depan umum dengan yakin. Keyakinan dan kepercayaan diri merupakan komponen kunci dari berbicara di depan umum secara efektif. Berikut beberapa strategi yang dilakukan untuk percaya diri:

1. Latihan dan persiapan. Semakin banyak latihan dan persiapan akan semakin yakin saat menyampaikan gagasan, sehingga akan meningkatkan self-assurance [14].
2. Visualisasi. Lakukan visualisasi mengenai kesuksesan dalam menyampaikan gagasan, ide dan pidato. Hal ini akan melatih mental sehingga dapat meningkatkan kinerja dan meningkatkan kepercayaan diri [15].
3. Latihan pernafasan. Menarik nafas secara dalam, akan membantu menenangkan kecemasan dan penurunan percaya diri. Riset mengatakan bahwa dengan mengontrol nafas akan mengurangi kecemasan dan stress, sehingga akan membuat lebih percaya diri [16].
4. Bahasa tubuh yang kuat dan terbuka, akan membuat tampak lebih percaya diri, dan meningkatkan kepercayaan diri.
5. *Positive self-talk* dapat meningkatkan kepercayaan diri. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dengan menyingkirkan pikiran negative dengan afirmasi positif akan meningkatkan keyakinan diri [17].

Strategi meningkatkan kepercayaan diri dalam *public speaking* yang telah disampaikan kepada kelompok sasaran dapat dipahami dengan mudah, dan memahami bahwa berbicara di depan umum adalah proses yang berkelanjutan karena perlu disertai dengan latihan dan pengalaman. Singkat kata, semakin banyak berlatih dan menerapkan strategi ini, maka semakin percaya diri dalam berbicara di depan umum.

### 3.2 Praktek Public speaking Melalui Metode Role Playing

Bermain peran adalah metode di mana individu atau kelompok bertindak dan mengambil peran karakter atau skenario tertentu untuk mensimulasikan situasi kehidupan nyata atau mengeksplorasi berbagai pengalaman, biasanya digunakan dalam berbagai konteks termasuk mengembangkan keterampilan berbicara di depan umum. Dalam kegiatan yang dilaksanakan ada hal yang disampaikan dalam melakukan permainan peran pada khalayak sasaran pengabdian. Secara rinci dapat dilihat pada tabel 1 di bawah ini,

**Tabel 1.** Proses Pelaksanaan Role Playing

| Kegiatan           | Keterangan                                                                                                                                                                                                                                             |
|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Penyampaian tujuan | Tim pengabdian menyampaikan tujuan kepada khalayak sasaran mengenai maksud dan tujuan latihan, dalam hal ini untuk mempraktekan cara berbicara di depan umum, khususnya menyatakan pendapat saat adanya tawaran program pemerintah yang datang ke desa |
| Pemilihan Peran    | Tim pengabdian membagi khalayak sasaran dalam dua peran, yaitu sebagai pemerintah dan masyarakat                                                                                                                                                       |

|                     |                                                                                                                                                                                                                                          |
|---------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Pengaturan Adegan   | Tim pengabdian menetapkan skenario untuk permainan peran, dan menjelaskan detail, khususnya dalam konteks ini mengenai program <i>food estate</i> yang ada di Kalimantan Tengah                                                          |
| Membuat karakter    | Tim pengabdian mengajak perempuan sebagai khalayak sasaran untuk mengembangkan karakter mereka, sesuai dengan kepribadian, motivasi dan tujuan agar membuat permainan peran lebih realistis                                              |
| Pengenalan skenario | Tim pengabdian memperkenalkan skenario dan peran masing-masing karakter yang perlu dilakukan, dalam hal ini sebagai pemerintah dan masyarakat                                                                                            |
| Bermain peran       | Khalayak sasaran dalam hal ini perempuan, memainkan peran sebagai pemerintah dan masyarakat yang sedang melakukan musyawarah mengenai penerapan program <i>food estate</i> . Tim pengabdian bertugas membuat mereka tetap dalam karakter |

Setelah melakukan *role playing*, tim pengabdian mengajak perempuan yang merupakan khalayak sasaran untuk merefleksikan pengalaman dari proses belajar yang dilakukan, sehingga bisa diterapkan dalam kehidupan nyata, bagaimana keterampilan yang diperoleh dapat diterapkan dalam berbagai kesempatan. *Role playing* yang dilakukan sebagai alat pembelajaran untuk melengkapi pengetahuan secara konsep yang sudah dipaparkan pada kegiatan pertama.

Pada akhir kegiatan pengabdian, tim melakukan evaluasi level reaksi melalui tanggapan dan respon dari peserta pelatihan. Perwakilan peserta memberikan feedback kualitatif terkait materi yang disampaikan bahwa materi yang disampaikan sesuai dengan apa yang dibutuhkan untuk memperkuat kapabilitas diri, dan hal tersebut disetujui oleh anggota khalayak sasaran lainnya.

#### 4 KESIMPULAN

Dengan mengembangkan keterampilan berbicara di depan umum yang dilaksanakan, tim pengabdian tidak hanya memberdayakan perempuan tetapi juga menciptakan masyarakat yang lebih inklusif dan adil. Melalui berbicara di depan umum, perempuan Desa Henda dapat secara efektif mematahkan stereotip masyarakat, mengadvokasi hak-hak mereka, dan berbagi perspektif dan pengalaman yang perempuan alami. Selain itu, juga dapat menginspirasi orang lain, memobilisasi dukungan untuk tujuan penting, dan mendorong perubahan sosial yang positif. Peningkatan kapasitas bagi perempuan dalam *public speaking* juga dapat berkontribusi untuk mendobrak hambatan dan mengatasi tantangan yang dihadapi perempuan Desa Henda, selain itu dengan adanya pengembangan kapasitas ini, menggugah kaum perempuan yang sebelumnya tidak berani menyatakan pendapat dimuka umum, akhirnya mempunyai komitmen untuk lebih percaya diri dan aktif menyampaikan gagasan dan ide di ruang public khususnya pada pertemuan-pertemuan yang ada di desa.

#### UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada Badan Permusyawaratan Desa (BPD) Desa Henda, Kecamatan Jabiren Raya, Kabupaten Pulang Pisau, Kalimantan Tengah yang telah bersedia menjadi mitra. Serta terima kasih kepada Universitas Palangka Raya yang telah memberi dukungan financial untuk penyelenggaraan kegiatan pengabdian ini.

#### DAFTAR PUSTAKA

- [1] A. Marinho, A. Medeiros, A. Gama, and L. Teixeira, "Fear of Public speaking: Perception of College Students and Correlates," *J. Voice*, vol. 31, no. 1, 2017.

- [2] C. West, "Why Can't a Woman be More Like a Man?," *Work Occup.*, vol. 9, 1982, doi: <https://doi.org/10.1177/0730888482009001002>.
- [3] L. Zimman, "Speaking out: The female voice in publik contexts.," in *Gender and Language*, J. Baxter, Ed. Basingstoke, England and New York: Palgrave Macmillan, 2007.
- [4] G. Phillips, G. Jones, E. Rieger, and J. Snell, "Normative data for the personal report of confidence as a speaker," *J. Anxiety Disord.*, vol. 11, no. 2, 1997, doi: [https://doi.org/10.1016/S0887-6185\(97\)00007-8](https://doi.org/10.1016/S0887-6185(97)00007-8).
- [5] C. Botella, S. Hofmann, and D. Moscovitch, "A self-applied, Internet-based intervention for fear of public speaking.," *J. Clin. Psychol.*, vol. 60, no. 8, 2004, doi: <https://doi.org/10.1002/JCLP.20040>.
- [6] D. Z. O'Brien, "Do Women's Policy Priorities Differ from Men's? No, but They Should," *Perspect. Polit.*, vol. 15, no. 2, pp. 469–481, 2017.
- [7] G. : Duerst-Lahti and R. Kelly, "Gender Power, Leadership, and Governance," *Am. Polit. Sci. Rev.*, vol. 89, no. 3, pp. 573–589, 1995.
- [8] A. L. Daly, J. A., & Vangelisti, *Voices of Experience: Memorable Talks from the National Communication Association's First Century*. Routledge, 2016.
- [9] J. G. Stout, "Role Models Matter: The Benefits of Naturalistic Same-Gender Role Models for Girs," *Sex Roles*, vol. 75, no. 11–12, pp. 501–515, 2016.
- [10] A. H. Eagly and L. L. Carli, "Through the Labyrinth: The Truth About How Women Become Leaders," *Harvard Business Review Press*, 2007.
- [11] D. Chong, "How people think, reason, and feel about rights and liberties," *Am. J. Pol. Sci.*, vol. 47, no. 5, pp. 718–732, 2003.
- [12] C. Lynn, "Speaking Out on Women's Health: The Women's Liberation Movement in the 1960s and 1970s," *JAMA*, vol. 315, no. 3, pp. 304–305, 2016.
- [13] M. Biernat and D. Kobrynowicz, "Gender- and race-based standards of competence," *J. Pers. Soc. Psychol.*, vol. 72, no. 2, pp. 345–363, 1997.
- [14] D. Z. Macnamara, B. N., Hambrick and F. L. Oswald, "Deliberate Practice and Performance in Music, Games, Sports, Education, and Professions: A Meta-Analysis," *Psychol. Sci.*, vol. 25, no. 8, pp. 1608–1618, 2014.
- [15] B. D. Hale, "The effects of mental imagery on athletic performance," *Imagination, Cogn. Personal.*, vol. 9, no. 4, pp. 277–285, 2016.
- [16] A. E. Meuret, F. H. Wilhelm, T. Ritz, and W. T. Roth, "Voluntary Hyperventilation in the Treatment of Panic Disorder-Functions of Hypocapnia and Reduction of Habituation," *J. Anxiety, Stress. Coping*, vol. 26, no. 6, pp. 689–701, 2015.
- [17] J. V. Wood, W. Q. E. Perunovic, and J. W. Lee, "Positive Self-Statements: Power for Some, Peril for Others," *Psychol. Sci.*, vol. 23, no. 3, pp. 225–232, 2012.