

Psikoedukasi Keterampilan Public Speaking Pada Pegawai Badan Kepegawaian Daerah, D.I Yogyakarta

Syahid Izharuddin Lubis¹, Nazir Utama Anugrah¹, Khairina Widya Primandari H¹, Redo Tridinata Wijaya¹, Dewi Fransiska Simanjuntak¹, Fauziah Wijayanti¹, Liza Yudhita Widyastuti¹

¹ Universitas Negeri Jakarta

*Corresponding author

E-mail: syahid.izharuddin@unj.ac.id* (Syahid Izharuddin Lubis)*

Article History:

Received: October, 2026

Revised: October, 2026

Accepted: October, 2026

Abstract: *Public speaking merupakan keterampilan komunikasi yang penting bagi Aparatur Sipil Negara (ASN) dalam menjalankan fungsi pelayanan publik, implementasi kebijakan, dan koordinasi antarinstansi. Namun, kecemasan berbicara di depan umum masih menjadi hambatan umum di lingkungan kerja pemerintahan. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan kepercayaan diri pegawai Badan Kepegawaian Daerah (BKD) Yogyakarta dalam berbicara di depan umum melalui pendekatan psikoedukasi. Kegiatan diikuti oleh 35 peserta dengan metode ceramah interaktif, diskusi, demonstrasi, permainan peran, serta praktik terbimbing dengan umpan balik. Testimoni peserta menggambarkan respons positif, dan sebagian besar peserta menilai materi relevan dengan kebutuhan tugas mereka. Temuan ini menunjukkan bahwa psikoedukasi merupakan pendekatan yang efektif untuk membekali ASN dengan keterampilan komunikasi publik. Pendampingan lanjutan disarankan untuk menjaga dan mengembangkan keterampilan yang telah diperoleh.*

Keywords:

Kecemasan Berbicara, Kepercayaan Diri, Psikoedukasi, Public Speaking, Aparatur Sipil Negara

Pendahuluan

Reformasi birokrasi menempatkan kualitas sumber daya manusia aparatur sebagai kunci penyelenggaraan pemerintahan yang efektif dan berorientasi pada pelayanan. Aparatur Sipil Negara (ASN) dituntut tidak hanya menguasai substansi teknis pekerjaan, tetapi juga memiliki kompetensi sosiokultural dan komunikasi yang memadai (Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2023 tentang Aparatur Sipil Negara). Salah satu kompetensi komunikasi yang bersinggungan langsung dengan tugas keseharian ASN adalah kemampuan berbicara di depan umum atau public speaking.

Badan Kepegawaian Daerah (BKD) sebagai instansi yang menangani manajemen kepegawaian memiliki intensitas komunikasi publik yang tinggi.

Pegawai BKD kerap dituntut menyampaikan sosialisasi kebijakan kepegawaian, memberikan bimbingan teknis, memfasilitasi rapat koordinasi, menjadi narasumber, hingga membawakan acara resmi. Situasi-situasi tersebut menuntut kemampuan menyusun dan menyampaikan pesan secara jelas, terstruktur, dan meyakinkan di hadapan audiens, baik internal maupun lintas instansi.

Kendati demikian, berbicara di depan umum bukanlah tugas yang mudah bagi setiap orang. Kecemasan berbicara di depan umum (*public speaking anxiety*) merupakan bentuk kesulitan komunikasi yang ditandai oleh reaksi fisiologis (jantung berdebar, berkeringat, gemetar), kognitif (pikiran negatif dan kekhawatiran akan penilaian orang lain), serta perilaku (kecenderungan menghindar) yang muncul ketika individu harus berbicara di hadapan khalayak (Bodie, 2010). Kecemasan ini dapat menurunkan kualitas penyampaian pesan, mengganggu pelaksanaan layanan, dan membatasi peluang pengembangan karier.

Salah satu determinan penting keberhasilan berbicara di depan umum adalah kepercayaan diri yang berakar pada efikasi diri (*self-efficacy*), yaitu keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk melaksanakan tindakan tertentu guna mencapai hasil yang diinginkan (Bandura, 1997). Efikasi diri dalam berbicara di depan umum dapat ditingkatkan melalui pengalaman keberhasilan sebelumnya (*mastery experience*), mencontoh dari orang lain atau pemodelan (*vicarious experience*), persuasi verbal berupa umpan balik yang konstruktif, serta pengelolaan kondisi fisiologis dan emosional. Prinsip-prinsip inilah yang menjadi dasar rancangan intervensi keterampilan berbicara dalam kegiatan ini.

Pendekatan yang digunakan adalah psikoedukasi, yaitu intervensi terstruktur yang memadukan pemberian informasi dengan pelatihan keterampilan dan penguatan psikologis, sehingga peserta tidak hanya memahami konsep, tetapi juga mampu menerapkannya dalam situasi nyata (Lukens & McFarlane, 2004). Dalam konteks pengembangan kompetensi ASN, psikoedukasi berbasis kelompok memiliki keunggulan karena memungkinkan pembelajaran melalui praktik langsung, umpan balik dari fasilitator dan rekan, serta normalisasi pengalaman kecemasan bersama peserta lain.

Berdasarkan analisis situasi awal terhadap mitra, serta berdasarkan Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2023 tentang Aparatur Sipil Negara yang mengharuskan ASN untuk bisa berbicara dengan lihai di depan umum, kondisi tersebut menjadi dasar penyelenggaraan psikoedukasi keterampilan *public speaking* bagi pegawai BKD Daerah Istimewa Yogyakarta. Dengan begitu, kegiatan pengabdian kepada

masyarakat ini bertujuan untuk: (1) meningkatkan pengetahuan peserta mengenai konsep dasar dan teknik public speaking; (2) membekali peserta dengan strategi mengelola kecemasan berbicara di depan umum; dan (3) meningkatkan kepercayaan diri peserta dalam menyampaikan materi di hadapan audiens.

Metode

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dalam bentuk psikoedukasi dengan pendekatan pelatihan partisipatif. Kegiatan berlangsung pada hari Kamis, tanggal 21 Mei 2026, dari jam 08.00 s.d 12.00 bertempat di Ruang Pertemuan Lt. 3 BKD D.I Yogyakarta. Sasaran kegiatan adalah pegawai Badan Kepegawaian Daerah (BKD) D.I Yogyakarta dengan jumlah peserta sebanyak 35 orang, terdiri atas pegawai dari berbagai unit yang memiliki homebase di BKD D.I Yogyakarta.

Pelaksanaan kegiatan terdiri atas lima tahap. Pertama, tahap persiapan dan asesmen awal, meliputi koordinasi dengan mitra, identifikasi kebutuhan, dan penyusunan materi. Kedua, tahap penyampaian materi melalui ceramah interaktif dan diskusi. Ketiga, tahap demonstrasi dan simulasi, di mana fasilitator memperagakan teknik penyampaian dan peserta berlatih melalui role play atau permainan peran. Keempat, tahap evaluasi dan tindak lanjut, meliputi pengisian angket kepuasan, serta perumusan rencana pengembangan diri peserta.

Metode yang digunakan mencakup ceramah interaktif, curah pendapat, demonstrasi, permainan peran, dan umpan balik dari fasilitator maupun sesama peserta.

Materi yang disampaikan meliputi: (1) konsep dasar dan urgensi public speaking bagi ASN; (2) pengenalan dan pengelolaan kecemasan berbicara melalui teknik relaksasi pernapasan dan restrukturisasi kognitif; (3) penyusunan struktur pesan (pembuka, isi, dan penutup) yang sistematis; (4) teknik penyampaian meliputi olah vokal, artikulasi, intonasi, dan tempo; (5) komunikasi nonverbal dan bahasa tubuh; (6) pemanfaatan media presentasi; serta (7) strategi menghadapi audiens dan mengelola sesi tanya jawab.

Hasil

Kegiatan diikuti oleh 35 peserta yang merupakan pegawai BKD Daerah Istimewa Yogyakarta. Secara umum, seluruh tahapan kegiatan terlaksana sesuai

rencana. Acara dibuka dengan sambutan dari pihak BKD dan pihak pelaksana pengabdian. Narasumber untuk kegiatan kali ini adalah ibu Khairina Widya Primandari, M.Psi., Psikolog, yakni salah satu anggota tim pengabdian. Pada tahap penyampaian materi, peserta menunjukkan keterlibatan aktif melalui pertanyaan dan berbagi pengalaman. Pada tahap praktik, peserta memperoleh kesempatan tampil menyampaikan materi singkat dan menerima umpan balik langsung.



Gambar 1. Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian Masyarakat

Analisis terhadap testimoni peserta menunjukkan respons yang positif terhadap kegiatan. Secara umum, tanggapan peserta dapat dikelompokkan ke dalam tiga tema utama. Pertama, peserta merasakan kebermanfaatan materi yang disampaikan; salah satu peserta mengatakan, "Narasumber kompeten dan menarik dalam penyampaian, terima kasih sudah berbagi ilmu" Kedua, peserta memperoleh wawasan baru mengenai public speaking, sebagaimana tercermin dalam tanggapan, "Menyenangkan, mendapat tambahan ilmu baru terkait public speaking" Ketiga, sejumlah peserta menyatakan niat untuk menerapkan pengetahuan yang diperoleh, misalnya, "Kegiatan yang bermanfaat yang membahas hal yang tidak kita sadari, tp berdampak besar pada kegiatan sehari-hari" Temuan ini mengindikasikan bahwa kegiatan berhasil mencapai tujuannya pada tingkat reaksi peserta, yaitu diterimanya materi secara positif dan tumbuhnya kesadaran mengenai pentingnya public speaking terutama di lingkungan ASN.



Gambar 2. Dokumentasi Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian Masyarakat

Diskusi

Peningkatan kepercayaan diri peserta sejalan dengan prinsip pembentukan efikasi diri yang dikemukakan Bandura (1997). Melalui praktik langsung berbicara di depan umum, peserta memperoleh pengalaman berbicara di depan umum yang diapresiasi sehingga bisa dianggap sebagai keberhasilan (*mastery experience*) yang merupakan sumber efikasi diri paling kuat. Demonstrasi oleh fasilitator berperan sebagai *vicarious experience*, sementara umpan balik konstruktif berfungsi sebagai persuasi verbal yang memperkuat keyakinan peserta. Teknik relaksasi dan restrukturisasi kognitif membantu peserta mengelola reaksi fisiologis dan pikiran negatif yang menyertai kecemasan berbicara (Bodie, 2010).

Efektivitas pendekatan psikoedukasi dalam kegiatan ini mendukung pandangan Lukens dan McFarlane (2004) bahwa integrasi pemberian informasi dengan pelatihan keterampilan menghasilkan perubahan yang lebih bermakna dibandingkan pemberian informasi semata. Format kelompok memungkinkan terjadinya normalisasi pengalaman, proses saling belajar, dan penguatan sosial antarpeserta. Bagi ASN, peningkatan kemampuan *public speaking* memiliki implikasi langsung terhadap kualitas pelayanan publik dan pelaksanaan tugas sosialisasi kebijakan; dengan kepercayaan diri yang lebih baik, pegawai diharapkan lebih mampu menjalankan peran sebagai komunikator publik secara efektif.

Faktor pendukung keberhasilan kegiatan antara lain sambutan yang antusias dari pihak BKD, bantuan teknis berupa penyediaan ruangan dan sarana prasarana yang turut melancarkan berlangsungnya kegiatan pengabdian masyarakat.

Evaluasi kegiatan dilakukan melalui formulir testimoni yang diisi peserta setelah kegiatan berlangsung. Formulir ini menjangar persepsi peserta mengenai kebermanfaatan materi, kejelasan penyampaian, serta rencana penerapan

pengetahuan yang diperoleh. Pendekatan ini dipilih untuk menangkap pengalaman subjektif peserta secara langsung, sesuai dengan karakter kegiatan yang bersifat penyuluhan/pendampingan.

Meskipun demikian, evaluasi dalam kegiatan ini terbatas pada tingkat reaksi peserta dan belum mengukur peningkatan pengetahuan maupun perubahan perilaku secara objektif. Kegiatan pengabdian selanjutnya disarankan menggunakan desain evaluasi yang lebih komprehensif, seperti pretest-posttest, untuk mengukur efektivitas program pada tingkat pembelajaran (learning level) seperti yang diajukan oleh model Kirkpatrick (Smidt et al., 2009). Selain itu, diperlukan juga program lanjutan berupa pendampingan berkala untuk memastikan keberlanjutan hasil.

Kesimpulan

Kegiatan psikoedukasi keterampilan public speaking bagi pegawai Badan Kepegawaian Daerah D.I Yogyakarta terlaksana dengan baik dan memberikan dampak positif berupa peningkatan pengetahuan, keterampilan, dan kepercayaan diri peserta dalam berbicara di depan umum. Pendekatan psikoedukasi yang memadukan penyampaian materi, demonstrasi, dan praktik terbimbing terbukti sesuai untuk pengembangan kompetensi komunikasi ASN. Disarankan agar kegiatan serupa dilaksanakan secara berkelanjutan dan diperluas cakupannya, disertai pendampingan lanjutan serta evaluasi retensi keterampilan dalam jangka panjang.

Pengakuan/Acknowledgements

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Badan Kepegawaian Daerah D.I Yogyakarta atas sambutan, penyediaan ruangan, serta sarana dan prasarana yang mendukung terlaksananya kegiatan pengabdian masyarakat ini.

Daftar Referensi

- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W. H. Freeman.
- Bodie, G. D. (2010). A racing heart, rattling knees, and ruminative thoughts: Defining, explaining, and treating public speaking anxiety. *Communication Education*, 59(1), 70–105. <https://doi.org/10.1080/03634520903443849>
- Lukens, E. P., & McFarlane, W. R. (2004). Psychoeducation as evidence-based practice: Considerations for practice, research, and policy. *Brief Treatment and Crisis Intervention*, 4(3), 205–225. <https://doi.org/10.1093/brief-treatment/mhh019>

Republik Indonesia. (2023). *Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2023 tentang Aparatur Sipil Negara*.

Smidt, A., Balandin, S., Sigafoos, J., & Reed, V. A. (2009). The Kirkpatrick model: A useful tool for evaluating training outcomes. *Journal of Intellectual and Developmental Disability*, 34(3), 266–274.
<https://doi.org/10.1080/13668250903093125>