P-ISSN: 2987-2146, E-ISSN: 2987-7040
JURANTAS, Vol. 4, No. 3, November 2026
Lembaga Aspirasi Pendidikan, Penelitian dan
Pengabdian Putra Bangsa (LP4B) Tangerang Selatan

PELATIHAN KOMUNIKASI EFEKTIF DAN *PUBLIC SPEAKING* UNTUK REMAJA *EFFECTIVE COMMUNICATION AND PUBLIC SPEAKING TRAINING FOR ADOLESCENTS*

Cinta Melodi Islami[1*], Rani Sri Wahyuni[2], Syifana Aulya[3]
[123] Universitas Pamulang, Tangerang Selatan, Banten, Indonesia
E-mail: [1*]Cintamelodiislami@gmail.com, [2]ranisriwahyuni2005@gmail.com, [3]syifanaauly09@gmail.com

Abstrak

Kemampuan berkomunikasi secara efektif dan berbicara di depan umum merupakan keterampilan dasar yang menentukan keberhasilan remaja dalam pendidikan, pergaulan sosial, dan dunia kerja di masa depan. Laporan *Future of Jobs* 2025 dari World Economic Forum menempatkan kepemimpinan dan pengaruh sosial serta empati dan mendengarkan aktif sebagai keterampilan inti yang dibutuhkan pemberi kerja, sementara berbagai kajian menunjukkan bahwa kecemasan berbicara di depan umum merupakan bentuk kecemasan sosial yang paling sering dialami remaja. Tantangan tersebut menjadi lebih berat bagi remaja yatim dan dhu'afa yang memiliki kesempatan terbatas untuk berlatih tampil dan menyampaikan pendapat. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan komunikasi efektif dan *public speaking* remaja binaan Rumah Belajar Yayasan Cinta Yatim dan Dhu'afa, dan dilaksanakan oleh mahasiswa Universitas Pamulang dalam kerangka program Kampus Merdeka dengan pendekatan partisipatif-edukatif yang memadukan ceramah interaktif, demonstrasi, latihan menyusun pesan menggunakan kertas catatan, praktik berbicara bertahap, umpan balik positif, dan refleksi. Evaluasi dilakukan secara kualitatif melalui observasi penampilan peserta, catatan fasilitator, refleksi lisan, dan dokumentasi kegiatan. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa peserta mampu menyusun pesan secara lebih runtut, lebih berani berbicara di depan teman sebaya, serta mulai menerapkan unsur komunikasi nonverbal seperti kontak mata, intonasi, dan postur tubuh. Kegiatan ini menegaskan bahwa pelatihan berbasis praktik yang disampaikan dengan bahasa yang santun dapat menjadi langkah awal yang efektif dalam membangun kemampuan komunikasi remaja rentan.

Kata kunci: komunikasi efektif; *public speaking*; remaja; kecemasan berbicara; pengabdian kepada Masyarakat

Abstract

Effective communication and public speaking are foundational skills that shape adolescents' success in education, social life, and future employment. The World Economic Forum's Future of Jobs Report 2025 lists leadership and social influence as well as empathy and active listening among the core skills employers require, while research shows that public speaking anxiety is the most common form of social anxiety experienced by adolescents. These challenges are heavier for orphaned and underprivileged adolescents, who have limited opportunities to practise performing and expressing opinions. This community service program aimed to improve the effective communication and public speaking skills of adolescents at the Learning House of Yayasan Cinta Yatim dan Dhu'afa and was carried out by students of Universitas Pamulang under the Kampus Merdeka framework, using a participatory-educational approach that combined interactive lectures, demonstration, message-structuring exercises with sticky notes, gradual speaking practice, positive feedback, and reflection. Evaluation was conducted qualitatively through observation of participants' performance, facilitator notes, oral reflection, and documentation. The results show that participants were able to structure their messages more coherently, became more willing to speak in front of peers, and began to apply nonverbal elements such as eye contact, intonation, and posture. The program confirms that practice-based training delivered in courteous language can be an effective first step in building the communication skills of vulnerable adolescents.

Keywords: *effective communication; public speaking; adolescents; speaking anxiety; community service*

PENDAHULUAN

Komunikasi merupakan keterampilan dasar yang menyertai hampir seluruh aktivitas manusia, mulai dari belajar di kelas, membangun pertemanan, hingga menyelesaikan pekerjaan di dunia profesional. Bagi remaja, kemampuan berkomunikasi secara efektif menjadi sarana utama untuk menyampaikan gagasan, memahami orang lain, dan menegaskan identitas diri di tengah lingkungan sosial yang terus berubah. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mencatat bahwa satu dari enam penduduk dunia berada pada rentang usia 10–19 tahun, sehingga kualitas keterampilan kelompok usia ini akan menentukan kualitas sumber daya manusia pada dekade mendatang (World Health Organization [WHO], 2025). WHO juga menegaskan bahwa masa remaja merupakan periode penting untuk membentuk kebiasaan sosial dan emosional yang menopang kesejahteraan sepanjang hayat. Salah satu kebiasaan sosial yang paling menentukan adalah kemampuan menyampaikan pikiran dan perasaan secara jelas, santun, dan percaya diri. Kemampuan tersebut tidak tumbuh dengan sendirinya, melainkan perlu dilatih melalui pengalaman belajar yang terarah dan berulang. Oleh karena itu, pelatihan komunikasi efektif dan *public speaking* bagi remaja memiliki nilai strategis, baik sebagai upaya pengembangan diri maupun sebagai investasi sosial jangka panjang.

Di tingkat global, keterampilan komunikasi semakin diakui sebagai kompetensi inti yang dibutuhkan dunia kerja masa depan. Laporan *Future of Jobs* 2025 dari World Economic Forum didasarkan pada survei terhadap lebih dari 1.000 pemberi kerja yang secara kolektif mempekerjakan lebih dari 14,1 juta pekerja di 55 negara (World Economic Forum [WEF], 2025). Dalam laporan tersebut, kepemimpinan dan pengaruh sosial dinilai sebagai keterampilan inti oleh 61% pemberi kerja, sedangkan empati dan mendengarkan aktif dinilai esensial oleh 50% pemberi kerja. Kedua keterampilan tersebut berakar pada kemampuan berkomunikasi, karena kepemimpinan menuntut kemampuan menyampaikan gagasan secara meyakinkan dan mendengarkan aktif menuntut kepekaan dalam memahami pesan orang lain. Laporan yang sama juga menunjukkan bahwa kesenjangan keterampilan dipandang sebagai hambatan terbesar bagi transformasi dunia usaha. Temuan ini menegaskan bahwa remaja yang tidak dibekali keterampilan komunikasi sejak dini berisiko tertinggal ketika memasuki dunia kerja. Dengan demikian, penguatan keterampilan komunikasi pada masa remaja merupakan kebutuhan yang mendesak dan tidak dapat ditunda.

Negara-negara maju melalui OECD juga menempatkan keterampilan sosial dan emosional, termasuk kemampuan berinteraksi dengan orang lain, sebagai agenda pendidikan yang setara pentingnya dengan capaian akademik. Survei Keterampilan Sosial dan Emosional (*Survey on Social and Emotional Skills*, SSES) 2023 merupakan upaya internasional terbesar untuk mengukur keterampilan tersebut pada siswa berusia 10 dan 15 tahun (OECD, 2024). Salah satu temuan yang paling menonjol adalah bahwa siswa berusia 15 tahun melaporkan tingkat keterampilan sosial dan emosional yang lebih rendah dibandingkan siswa berusia 10 tahun, terutama pada aspek kepercayaan, energi, dan optimisme. Survei tersebut juga menemukan bahwa siswa dari latar belakang kurang beruntung memiliki keterampilan sosial dan emosional yang lebih rendah di seluruh sistem pendidikan yang diteliti. OECD menegaskan bahwa keterampilan ini berkaitan dengan keberhasilan akademik, kepuasan hidup, rendahnya kecemasan, dan aspirasi masa depan yang lebih tinggi. Temuan ini mengisyaratkan bahwa masa remaja pertengahan merupakan titik rawan bagi menurunnya keberanian dan energi sosial. Bagi remaja dari keluarga prasejahtera, penurunan tersebut berpotensi semakin tajam apabila tidak diimbangi dengan kesempatan berlatih yang memadai.

Salah satu hambatan terbesar dalam pengembangan keterampilan komunikasi remaja adalah kecemasan berbicara di depan umum. Demir dan Kan (2025) menjelaskan bahwa kecemasan berbicara di depan umum berkaitan erat dengan kecemasan sosial dan merupakan bentuk kecemasan sosial yang paling umum, dengan prevalensi tahunan sekitar 7%. Remaja dapat mengalami kecemasan berbicara yang berkaitan dengan performa karena khawatir akan ditertawakan oleh orang lain. Kecemasan ini, apabila tidak ditangani, dapat menghambat partisipasi remaja di kelas, mengurangi kesempatan mereka untuk tampil, dan pada akhirnya membatasi pengembangan potensi diri. Kajian sistematis McWilliam et al. (2025) juga menegaskan bahwa berbicara di depan umum dapat menjadi pengalaman yang menimbulkan rasa takut dan cemas, yang berujung pada performa buruk serta hilangnya

kesempatan pendidikan, sosial, dan profesional. Dalam kajian yang sama dikutip temuan bahwa 63,9% mahasiswa mengaku takut berbicara di depan umum, sementara 89,3% menginginkan kelas khusus untuk meningkatkan keterampilan tersebut. Data ini menunjukkan bahwa kebutuhan akan pelatihan *public speaking* sangat besar, bahkan pada kelompok yang telah menempuh pendidikan tinggi.

Kabar baiknya, kecemasan berbicara di depan umum dapat dikurangi melalui intervensi yang terstruktur. McWilliam et al. (2025) melakukan kajian sistematis dan meta-analisis terhadap 26 studi dengan 2.253 partisipan dan menemukan dukungan terhadap efektivitas intervensi psikologis dalam menurunkan kecemasan berbicara serta mempertahankan atau meningkatkan performa. Jenis intervensi yang terbukti efektif meliputi paparan bertahap (*exposure*), modifikasi pola pikir, dan kombinasi keduanya. Temuan ini sejalan dengan meta-analisis Cipriano et al. (2023) terhadap 424 studi dari 53 negara, yang menunjukkan bahwa program pembelajaran sosial dan emosional meningkatkan keterampilan, sikap, perilaku, dan relasi dengan teman sebaya. Kajian sistematis Sherif et al. (2023) juga menunjukkan bahwa pelatihan keterampilan hidup, yang mencakup keterampilan komunikasi dan hubungan interpersonal, berdampak positif terhadap kesehatan mental anak dan remaja. Meta-analisis Llistosella et al. (2023) memperkuat temuan tersebut dengan menunjukkan bahwa intervensi berbasis resiliensi di sekolah efektif meningkatkan daya lenting psikologis remaja. Rangkaian bukti ini menegaskan bahwa keterampilan komunikasi dan keberanian berbicara dapat dipelajari dan dilatihkan, bukan semata-mata bakat bawaan.

Dari sisi konseptual, komunikasi lisan yang efektif mencakup sejumlah dimensi yang saling melengkapi. Gràcia et al. (2021) mengembangkan model penilaian kompetensi komunikasi lisan remaja yang terdiri atas lima dimensi utama, yaitu pengelolaan interaksi, multimodalitas dan prosodi, koherensi dan kohesi teks, strategi argumentasi, serta leksikon dan terminologi. Model tersebut dikembangkan melalui studi terhadap 960 siswa sekolah menengah dan terbukti memiliki sifat psikometrik yang baik. Dimensi pengelolaan interaksi berkaitan dengan kemampuan mendengarkan dan menanggapi lawan bicara, sedangkan multimodalitas dan prosodi berkaitan dengan intonasi, ekspresi, dan bahasa tubuh. Dimensi koherensi dan argumentasi berkaitan dengan kemampuan menyusun pesan secara runtut dan meyakinkan. Model ini memberikan kerangka yang jelas bahwa pelatihan komunikasi tidak cukup hanya mengajarkan keberanian, tetapi juga perlu melatih struktur pesan, unsur nonverbal, dan kepekaan terhadap pendengar. Kerangka inilah yang menjadi acuan dalam penyusunan materi pelatihan pada kegiatan pengabdian ini.

Di Indonesia, persoalan kemampuan komunikasi remaja tidak dapat dilepaskan dari kondisi kesehatan mental dan kepercayaan diri mereka. Survei *Indonesia–National Adolescent Mental Health Survey* (I-NAMHS) menunjukkan bahwa satu dari tiga remaja Indonesia berusia 10–17 tahun, atau sekitar 34,9%, mengalami setidaknya satu masalah kesehatan mental dalam dua belas bulan terakhir (Center for Reproductive Health et al., 2022). Analisis lintas negara yang dipublikasikan di *The Lancet* melaporkan bahwa gangguan kecemasan merupakan gangguan mental yang paling banyak ditemukan pada remaja Indonesia (Erskine et al., 2024). Survei I-NAMHS juga mencatat bahwa hanya 2,6% remaja dengan masalah kesehatan mental yang pernah mengakses layanan konseling atau kesehatan mental dalam setahun terakhir. Kondisi ini relevan dengan keterampilan komunikasi karena kecemasan sosial sering kali muncul dalam bentuk rasa takut berbicara, enggan bertanya, dan menghindari situasi tampil di depan orang lain. Kesenjangan antara besarnya kebutuhan dan rendahnya akses layanan menuntut hadirnya pendekatan promotif berbasis komunitas yang menjangkau remaja langsung di lingkungan mereka. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat oleh perguruan tinggi merupakan salah satu jalur yang realistis untuk menjawab kebutuhan tersebut.

Tantangan komunikasi menjadi lebih kompleks pada remaja yatim dan dhu'afa yang dibina di panti asuhan maupun rumah belajar berbasis yayasan. Noviekayati et al. (2021) meneliti 71 remaja dari tujuh panti asuhan di Surabaya dan menemukan bahwa konsep diri dan dukungan sosial berpengaruh negatif terhadap perasaan inferior, yang apabila dibiarkan dapat menyebabkan remaja kehilangan potensi dirinya. Perasaan inferior tersebut sering terlihat dalam bentuk keengganan berbicara, kecenderungan menunduk, dan rasa takut salah ketika diminta menyampaikan pendapat. Kajian Martínez-Casanova et al. (2024) menunjukkan bahwa harga diri remaja berhubungan negatif dengan perilaku berisiko, sehingga intervensi edukatif yang memperkuat harga diri memiliki fungsi protektif. Sementara itu, Palenzuela-Luis et al. (2022) menunjukkan bahwa remaja dengan konsep diri yang tinggi cenderung lebih stabil secara emosional, lebih mudah bersosialisasi, dan lebih bertanggung

jawab. Keterampilan berkomunikasi dan konsep diri saling menguatkan, karena keberhasilan menyampaikan gagasan meningkatkan keyakinan diri, dan keyakinan diri mendorong keberanian untuk berkomunikasi. Oleh karena itu, pelatihan komunikasi bagi remaja yatim dan dhu'afa perlu dirancang tidak hanya sebagai transfer teknik, tetapi juga sebagai pengalaman yang menumbuhkan rasa dihargai.

Berbagai kegiatan pengabdian kepada masyarakat di Indonesia dalam lima tahun terakhir telah menunjukkan manfaat pelatihan *public speaking* bagi remaja. Li dan Gustia (2026) merancang program pelatihan berbasis pengalaman untuk meningkatkan efikasi diri dan kemampuan berbicara di depan umum bagi santri yatim dan dhu'afa, dengan menekankan pengalaman sukses, pengamatan teman sebaya, persuasi sosial, dan pengelolaan emosi. Sulhana et al. (2025) menunjukkan bahwa pelatihan dasar *Master of Ceremony* berpotensi menjadi strategi penguatan kepercayaan diri anak panti asuhan karena memberikan pengalaman berbicara dalam konteks formal. Rambe et al. (2026) melaporkan bahwa kombinasi metode *role modeling* dan pendekatan psikopedagogis berhasil meningkatkan rasa percaya diri dan kesiapan remaja untuk tampil di depan umum. Nuramila dan Kau (2024) melaksanakan pelatihan *public speaking* bagi siswa SMP di kawasan pesisir Teluk Tomini sebagai upaya membentuk karakter percaya diri. Destrity et al. (2024) juga melatih siswa SMA di Kota Malang agar mampu mengekspresikan gagasan sebagai bentuk aktualisasi diri. Keragaman konteks tersebut menunjukkan bahwa pelatihan *public speaking* dapat diterapkan secara luas dan memberikan hasil yang positif bagi berbagai kelompok remaja.

Selain itu, sejumlah kegiatan pengabdian menunjukkan bahwa pelatihan komunikasi juga berperan dalam pembentukan karakter dan partisipasi sosial. Ayuningtyas et al. (2025) menegaskan bahwa *public speaking* bukan sekadar keterampilan teknis, melainkan juga sarana pengembangan karakter yang memerlukan latihan berkelanjutan untuk mengatasi rasa takut. Arlinda et al. (2025) menemukan bahwa pelatihan *public speaking* yang terstruktur mampu meningkatkan kepercayaan diri serta kesiapan peserta untuk terlibat aktif dalam kegiatan komunitas. Dailami et al. (2022) mengaitkan pelatihan *public speaking* dengan upaya membangun kepercayaan diri remaja dalam menghadapi tuntutan era industri 4.0. Djumrianti et al. (2024) bahkan menerapkan pelatihan *public speaking* bagi remaja putus sekolah di Kota Palembang, yang menunjukkan bahwa kelompok rentan pun dapat memperoleh manfaat yang nyata dari pelatihan sejenis. Koeswandana et al. (2025) juga menempatkan kemampuan *public speaking* sebagai bagian penting dari pengembangan *soft skills* anak panti asuhan karena sebagian besar dari mereka menghadapi tantangan kepercayaan diri. Temuan-temuan tersebut memperkuat argumen bahwa pelatihan komunikasi merupakan bentuk pengabdian yang relevan, terjangkau, dan berdampak langsung bagi remaja.

Berdasarkan observasi awal dan koordinasi dengan pengelola Yayasan Cinta Yatim dan Dhu'afa, tim pengabdian mengidentifikasi beberapa permasalahan komunikasi pada remaja binaan Rumah Belajar. Sebagian remaja tampak ragu ketika diminta memperkenalkan diri, berbicara dengan suara pelan, dan cenderung menghindari kontak mata dengan lawan bicara. Ketika diminta menyampaikan pendapat, sebagian peserta kesulitan menyusun kalimat secara runtut sehingga pesan yang disampaikan kurang jelas. Kegiatan pembinaan yang berjalan selama ini lebih banyak berfokus pada pendampingan belajar akademik dan pembinaan keagamaan, sehingga kesempatan untuk berlatih komunikasi dan tampil di depan forum masih terbatas. Kondisi ini sejalan dengan temuan SSES 2023 bahwa remaja dari latar belakang kurang beruntung cenderung memiliki keterampilan sosial dan emosional yang lebih rendah (OECD, 2024). Di sisi lain, pengelola yayasan menunjukkan dukungan yang besar terhadap kehadiran mahasiswa sebagai fasilitator pelatihan. Situasi tersebut menjadi dasar bagi tim untuk merancang pelatihan yang praktis, menyenangkan, dan sesuai dengan kebutuhan peserta.

Kegiatan ini juga relevan dengan pelaksanaan Tridarma Perguruan Tinggi dan kebijakan Kampus Merdeka yang mendorong mahasiswa untuk belajar langsung di tengah masyarakat. Kehadiran mahasiswa sebagai fasilitator memiliki keunggulan tersendiri karena jarak usia yang relatif dekat dengan peserta, sehingga suasana pelatihan menjadi lebih cair dan tidak menegangkan. Mahasiswa juga dapat berperan sebagai model peran yang menunjukkan cara berbicara di depan umum secara nyata, sehingga peserta dapat belajar melalui pengamatan langsung. Pendekatan ini sejalan dengan prinsip pembelajaran melalui pengamatan teman sebaya dan pemodelan yang terbukti efektif dalam pelatihan *public speaking* (Li & Gustia, 2026; Rambe et al., 2026). Bagi Universitas

Pamulang, kegiatan ini merupakan wujud tanggung jawab sosial institusi terhadap masyarakat di sekitar wilayah Tangerang Selatan. Bagi mitra, kegiatan ini menghadirkan alternatif pembinaan yang melengkapi program yang telah berjalan. Dengan demikian, manfaat kegiatan ini bersifat timbal balik bagi perguruan tinggi, mahasiswa, mitra, dan remaja peserta.

Berdasarkan uraian tersebut, kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan komunikasi efektif dan *public speaking* remaja binaan Rumah Belajar Yayasan Cinta Yatim dan Dhu'afa. Secara khusus, kegiatan ini diarahkan untuk meningkatkan pemahaman peserta mengenai unsur-unsur komunikasi efektif, melatih kemampuan menyusun pesan secara runtut, serta memberikan pengalaman berbicara di depan teman sebaya dalam suasana yang aman dan suportif. Kegiatan ini juga bertujuan memperkenalkan unsur komunikasi nonverbal, seperti kontak mata, intonasi, dan bahasa tubuh, sebagai bagian yang tidak terpisahkan dari penyampaian pesan. Kebaruan kegiatan ini terletak pada pemaduan latihan menyusun pesan menggunakan kertas catatan, praktik berbicara bertahap, dan umpan balik positif yang difasilitasi oleh mahasiswa sebagai fasilitator sebaya. Seluruh rangkaian kegiatan dirancang dengan gaya bahasa yang santun agar peserta merasa dihargai dan berani mencoba. Hasil kegiatan ini diharapkan dapat menjadi rujukan praktis bagi pengelola lembaga, perguruan tinggi, dan pemangku kepentingan lain yang bergerak dalam pembinaan remaja. Pada akhirnya, kegiatan ini diharapkan berkontribusi pada lahirnya generasi muda yang mampu berkomunikasi secara efektif, santun, dan percaya diri.

METODE PELAKSANAAN

Pendekatan Kegiatan

Kegiatan pengabdian ini menggunakan pendekatan partisipatif-edukatif, yaitu pendekatan yang menempatkan peserta sebagai subjek aktif dalam proses belajar. Pendekatan ini dipilih karena keterampilan komunikasi dan *public speaking* hanya dapat berkembang melalui praktik langsung, bukan sekadar melalui penjelasan teori. Dalam pelaksanaannya, tim memadukan ceramah interaktif, demonstrasi oleh fasilitator, latihan menyusun pesan secara tertulis, praktik berbicara bertahap, umpan balik positif, dan refleksi bersama. Seluruh rangkaian kegiatan disampaikan dengan gaya bahasa yang santun, hangat, sederhana, dan tidak menghakimi, sehingga peserta merasa aman untuk mencoba dan melakukan kesalahan. Fasilitator menghindari kritik yang menjatuhkan dan menggantinya dengan apresiasi atas usaha peserta, disertai saran perbaikan yang spesifik dan membangun. Pilihan gaya komunikasi ini didasarkan pada pertimbangan bahwa remaja yang cemas berbicara cenderung semakin menarik diri apabila merasa dinilai atau ditertawakan (Demir & Kan, 2025). Dengan cara ini, fasilitator sekaligus memberikan contoh nyata tentang praktik komunikasi efektif yang santun kepada peserta.

Desain pelatihan disusun dengan mengacu pada prinsip intervensi yang terbukti efektif dalam menurunkan kecemasan berbicara, yaitu paparan bertahap dan penguatan pola pikir positif (McWilliam et al., 2025). Paparan bertahap diterapkan dengan mengajak peserta berbicara mulai dari situasi yang paling ringan, yaitu menulis dan membacakan pesan kepada teman di sebelahnya, kemudian kepada kelompok kecil, hingga akhirnya di depan seluruh forum. Penguatan pola pikir dilakukan dengan mengajak peserta memaknai rasa gugup sebagai hal yang wajar dan dapat dikelola. Materi komunikasi efektif disusun dengan mengacu pada dimensi komunikasi lisan yang meliputi pengelolaan interaksi, unsur nonverbal dan prosodi, serta keruntutan pesan (Gràcia et al., 2021). Pendekatan berbasis praktik ini juga sejalan dengan kegiatan pengabdian sejenis yang menekankan simulasi dan pemodelan (Rambe et al., 2026; Sulhana et al., 2025). Seluruh tahapan dirancang bersama pengelola yayasan agar sesuai dengan karakteristik peserta dan ritme kegiatan di Rumah Belajar. Dengan desain tersebut, pelatihan diharapkan tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga membangun pengalaman keberhasilan yang nyata.

Tempat, Mitra, dan Peserta

Kegiatan dilaksanakan di aula Rumah Belajar Yayasan Cinta Yatim dan Dhu'afa. Mitra kegiatan adalah Yayasan Cinta Yatim dan Dhu'afa, sebuah lembaga sosial yang memberikan pembinaan pendidikan dan keagamaan bagi anak serta remaja yatim dan dhu'afa. Pemilihan mitra didasarkan pada hasil observasi awal yang menunjukkan adanya kebutuhan pelatihan komunikasi dan keberanian berbicara, serta kesediaan pengelola untuk bekerja sama secara aktif. Peserta kegiatan

adalah remaja binaan Rumah Belajar yayasan, yang terdiri atas remaja laki-laki dan perempuan dengan latar belakang yatim dan dhu'afa. Peserta dipilih berdasarkan rekomendasi pengelola, dengan mempertimbangkan usia remaja dan kesediaan untuk mengikuti seluruh rangkaian kegiatan. Tim pelaksana terdiri atas mahasiswa Universitas Pamulang yang berperan sebagai pemateri, fasilitator, pendamping kelompok, dan dokumentator. Pembagian peran ini memungkinkan setiap peserta mendapatkan pendampingan yang lebih dekat selama sesi latihan dan praktik.

Tahapan Pelaksanaan

Tahap pertama adalah tahap persiapan, yang diawali dengan observasi lapangan dan koordinasi bersama pengelola yayasan. Dalam tahap ini, tim melakukan wawancara informal dengan pengelola untuk mengetahui karakteristik remaja binaan, kebiasaan mereka dalam berkomunikasi, serta kendala yang sering dihadapi dalam kegiatan pembinaan. Hasil identifikasi kebutuhan menunjukkan bahwa peserta memerlukan penguatan dalam keberanian berbicara, keruntutan menyampaikan pesan, dan penggunaan bahasa tubuh. Berdasarkan temuan tersebut, tim menyusun materi pelatihan, rancangan aktivitas, lembar observasi, kertas catatan berwarna untuk latihan menyusun pesan, serta buku saku sebagai media belajar mandiri. Tim juga menyiapkan media pendukung berupa tayangan presentasi dan spanduk kegiatan. Sebelum pelaksanaan, seluruh anggota tim melakukan gladi untuk menyamakan alur kegiatan, pembagian waktu, dan gaya komunikasi yang akan digunakan. Tahap persiapan ini memastikan bahwa pelatihan berjalan tertib dan sesuai dengan kebutuhan nyata mitra.

Tahap kedua adalah tahap pelaksanaan, yang diawali dengan pembukaan, sambutan dari perwakilan yayasan dan tim pengabdian, serta kegiatan pencairan suasana (*ice breaking*). Pencairan suasana dirancang dalam bentuk permainan komunikasi sederhana agar peserta dan fasilitator saling mengenal dan suasana menjadi lebih santai. Sesi materi pertama membahas pengertian komunikasi efektif, unsur-unsur komunikasi, serta pentingnya mendengarkan secara aktif. Sesi materi kedua membahas dasar-dasar *public speaking*, meliputi cara mengelola rasa gugup, menyusun pesan dengan pola pembuka, isi, dan penutup, serta penggunaan unsur nonverbal seperti kontak mata, intonasi, ekspresi wajah, dan postur tubuh. Setiap materi disampaikan secara interaktif dengan contoh yang dekat dengan kehidupan remaja, seperti memperkenalkan diri, menyampaikan pendapat di kelas, atau memimpin kegiatan di lingkungan yayasan. Fasilitator juga melakukan demonstrasi singkat tentang cara berbicara yang baik dan kurang baik agar peserta dapat membandingkan secara langsung. Setiap sesi diselingi tanya jawab dan apresiasi agar peserta terdorong untuk terlibat aktif.

Setelah sesi materi, peserta mengikuti sesi latihan menyusun pesan menggunakan kertas catatan berwarna. Pada sesi ini, setiap peserta diminta menuliskan pokok-pokok pesan yang akan disampaikan, misalnya identitas diri, hobi, cita-cita, atau pendapat tentang suatu topik sederhana. Penulisan pesan secara singkat membantu peserta menata alur pikiran sebelum berbicara, sehingga rasa cemas karena takut lupa atau kehilangan kata-kata dapat dikurangi. Selanjutnya, peserta berlatih menyampaikan pesan tersebut secara bertahap, dimulai kepada teman di sebelahnya, kemudian di dalam kelompok kecil yang didampingi mahasiswa. Setelah merasa lebih siap, peserta diberi kesempatan untuk tampil di depan forum dan menyampaikan pesannya dalam waktu singkat. Fasilitator memberikan umpan balik yang positif, spesifik, dan santun terhadap setiap penampilan, tanpa membandingkan satu peserta dengan peserta lainnya. Rangkaian latihan bertahap ini memberikan pengalaman keberhasilan secara langsung, yang menjadi sumber utama tumbuhnya keberanian berbicara.

Tahap ketiga adalah tahap evaluasi dan penutupan. Pada tahap ini, peserta diajak melakukan refleksi bersama dengan menyampaikan perasaan, pengalaman, dan pelajaran yang diperoleh selama pelatihan. Tim kemudian membagikan buku saku kepada setiap peserta sebagai media belajar mandiri yang berisi ringkasan materi komunikasi efektif, kiat mengatasi rasa gugup, dan latihan berbicara sederhana yang dapat dilakukan di rumah. Kegiatan ditutup dengan penyampaian kesan dan pesan dari peserta, penyerahan cendera mata kepada pihak yayasan, serta foto bersama. Setelah kegiatan, tim melakukan diskusi singkat dengan pengelola yayasan untuk mendapatkan masukan dan merumuskan rekomendasi tindak lanjut. Alur pelaksanaan kegiatan secara ringkas disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Alur dan rincian kegiatan pelatihan

Tahap	Kegiatan	Metode	Luaran yang diharapkan
Persiapan	Observasi, koordinasi, identifikasi kebutuhan, penyusunan materi, lembar observasi, dan buku saku	Wawancara informal, observasi, diskusi tim	Rancangan pelatihan sesuai kebutuhan mitra
Pembukaan	Sambutan, perkenalan, *ice breaking*	Permainan komunikasi	Suasana kondusif dan akrab
Sesi 1	Komunikasi efektif dan mendengarkan aktif	Ceramah interaktif, tanya jawab	Pemahaman unsur komunikasi efektif
Sesi 2	Dasar *public speaking*: mengelola gugup, struktur pesan, unsur nonverbal	Ceramah interaktif, demonstrasi	Pemahaman teknik berbicara di depan umum
Sesi 3	Menyusun pesan dengan kertas catatan dan praktik berbicara bertahap	Latihan individu, kelompok kecil, tampil di forum, umpan balik	Pengalaman berbicara di depan teman sebaya
Evaluasi dan penutupan	Refleksi, pembagian buku saku, foto bersama	Refleksi lisan, observasi	Data kualitatif dan media belajar mandiri

Teknik Evaluasi dan Analisis

Evaluasi kegiatan dilakukan secara kualitatif dengan memadukan beberapa sumber data. Sumber pertama adalah observasi penampilan peserta selama sesi latihan dan praktik, yang dicatat oleh fasilitator pendamping kelompok menggunakan lembar observasi. Aspek yang diamati meliputi kejelasan suara, kontak mata, postur dan bahasa tubuh, keruntutan pesan, serta kesediaan peserta untuk tampil di depan forum. Sumber kedua adalah catatan lapangan fasilitator mengenai dinamika kegiatan, termasuk respons peserta terhadap materi dan perubahan sikap yang terlihat dari awal hingga akhir kegiatan. Sumber ketiga adalah refleksi lisan peserta pada sesi penutupan, yang dicatat oleh dokumentator sebagai ungkapan pengalaman peserta secara langsung. Sumber keempat adalah dokumentasi berupa foto kegiatan dan hasil tulisan peserta pada kertas catatan. Penggunaan berbagai sumber data ini dimaksudkan agar gambaran capaian kegiatan dapat dipahami secara utuh dari sudut pandang fasilitator maupun peserta.

Data yang terkumpul dianalisis secara deskriptif-kualitatif dengan teknik analisis tematik. Catatan observasi, catatan lapangan, dan refleksi peserta dibaca berulang kali, kemudian dikelompokkan berdasarkan kesamaan makna ke dalam beberapa tema, seperti perubahan keberanian berbicara, keruntutan pesan, penggunaan unsur nonverbal, dan perasaan peserta selama pelatihan. Perbandingan dilakukan antara kondisi peserta pada awal kegiatan dan pada akhir sesi praktik untuk melihat perubahan yang terjadi. Keabsahan temuan diperkuat melalui triangulasi sumber, yaitu dengan membandingkan hasil observasi fasilitator, refleksi peserta, dan dokumentasi kegiatan. Temuan yang muncul secara konsisten dari beberapa sumber dinilai sebagai capaian kegiatan yang paling kuat. Keterbatasan evaluasi kualitatif tanpa pengukuran kuantitatif disadari sejak awal, sehingga hasil kegiatan diinterpretasikan sebagai gambaran perubahan jangka pendek. Pendekatan ini dinilai sesuai dengan karakter kegiatan pengabdian yang berorientasi pada pemberdayaan dan pengalaman belajar peserta.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan pelatihan komunikasi efektif dan *public speaking* bagi remaja binaan Rumah Belajar Yayasan Cinta Yatim dan Dhu'afa telah terlaksana dengan baik dan sesuai dengan alur yang dirancang. Seluruh rangkaian kegiatan, mulai dari pembukaan, penyampaian materi, latihan menyusun pesan, praktik berbicara, hingga refleksi dan penutupan, dapat diikuti oleh peserta dengan antusias. Peserta mengikuti kegiatan di aula Rumah Belajar dengan posisi duduk lesehan, yang menciptakan suasana akrab dan tidak berjarak antara peserta dan fasilitator. Pengaturan ruang seperti ini sengaja dipilih agar peserta merasa nyaman dan tidak merasakan suasana kelas formal yang dapat menambah rasa tegang. Tim mahasiswa menyampaikan materi secara bergantian dengan bahasa yang santun dan sapaan yang akrab, sehingga peserta yang semula tampak canggung secara bertahap menjadi lebih terbuka. Pihak yayasan turut mendampingi jalannya kegiatan dan memberikan dukungan terhadap seluruh sesi. Suasana yang kondusif ini menjadi fondasi penting bagi keberhasilan sesi latihan dan praktik berbicara.

Pada awal kegiatan, sebagian peserta menunjukkan tanda-tanda kecemasan berbicara yang cukup jelas. Ketika diminta memperkenalkan diri secara singkat, beberapa peserta berbicara dengan suara pelan, menunduk, dan menyelesaikan perkenalan dengan sangat cepat. Sebagian peserta juga tampak saling menunjuk teman lain agar tidak mendapat giliran pertama. Kondisi ini sejalan dengan gambaran Demir dan Kan (2025) bahwa remaja sering mengalami kecemasan berbicara karena khawatir ditertawakan oleh orang lain. Kegiatan pencairan suasana yang dilakukan pada awal sesi membantu mengurangi ketegangan tersebut, karena peserta mulai tertawa, berinteraksi, dan merespons instruksi fasilitator dengan lebih santai. Fasilitator kemudian menegaskan bahwa rasa gugup adalah hal yang wajar dialami siapa pun, termasuk oleh para mahasiswa yang menjadi pemateri. Penegasan ini membuat peserta merasa tidak sendirian dan lebih siap mengikuti sesi berikutnya.

Latihan Menyusun Pesan dan Praktik Berbicara

Sesi latihan menyusun pesan menggunakan kertas catatan berwarna menjadi salah satu bagian yang paling diminati peserta. Sebagaimana tampak pada Gambar 1, peserta menuliskan pokok-pokok pesan secara mandiri sambil duduk di lantai aula dengan didampingi fasilitator. Pada awalnya, sebagian peserta tampak bingung menentukan apa yang akan ditulis dan berulang kali bertanya kepada fasilitator. Fasilitator kemudian membantu dengan memberikan pola sederhana, yaitu salam dan perkenalan sebagai pembuka, satu atau dua hal penting sebagai isi, dan ucapan terima kasih sebagai penutup. Dengan pola tersebut, peserta mulai mampu menuliskan pesan secara lebih terstruktur, seperti nama, hobi, cita-cita, dan alasan memilih cita-cita tersebut. Kegiatan menulis ini membantu peserta menata pikiran sebelum berbicara, sehingga rasa takut lupa atau kehilangan kata-kata dapat berkurang. Temuan ini sejalan dengan dimensi koherensi dan kohesi pesan yang menjadi salah satu unsur utama kompetensi komunikasi lisan remaja (Gràcia et al., 2021).



Gambar 1. Peserta menuliskan pokok-pokok pesan pada kertas catatan sebagai persiapan praktik berbicara

Setelah menyusun pesan, peserta berlatih menyampaikannya secara bertahap. Pada tahap pertama, peserta berbicara kepada teman di sebelahnya, yang membuat suasana latihan terasa ringan dan tidak menakutkan. Pada tahap kedua, peserta menyampaikan pesannya di dalam kelompok kecil yang didampingi mahasiswa, dan pada tahap ini mulai terlihat peningkatan kelancaran berbicara. Pada tahap ketiga, sejumlah peserta bersedia maju ke depan forum untuk menyampaikan pesannya kepada seluruh peserta. Beberapa peserta yang pada awal kegiatan tampak paling pendiam justru menawarkan diri untuk tampil setelah melihat teman-temannya berhasil. Fasilitator mencatat bahwa peserta yang tampil di depan forum berbicara dengan suara yang lebih jelas, menggunakan kontak mata yang lebih baik, dan berdiri dengan postur yang lebih tegak dibandingkan saat perkenalan di awal kegiatan. Perubahan ini menunjukkan bahwa paparan bertahap memberikan ruang bagi peserta untuk membangun keberanian secara perlahan tanpa merasa dipaksa.

Umpan balik positif dari fasilitator dan teman sebaya terlihat berperan besar dalam memperkuat keberanian peserta. Setiap peserta yang selesai tampil mendapatkan tepuk tangan dari teman-temannya serta apresiasi singkat dari fasilitator mengenai hal yang sudah baik, misalnya suara yang jelas atau senyum yang ramah. Saran perbaikan disampaikan secara santun dan spesifik, seperti mengingatkan agar pandangan diarahkan ke seluruh pendengar atau agar berbicara sedikit lebih lambat. Peserta tampak menerima masukan tersebut dengan baik dan sebagian langsung mencoba memperbaikinya ketika mendapat kesempatan berbicara kembali. Suasana saling menghargai ini juga melatih peserta untuk menjadi pendengar yang baik, karena mereka diminta memperhatikan dan menghargai penampilan temannya. Dengan demikian, pelatihan tidak hanya melatih kemampuan berbicara, tetapi juga kemampuan mendengarkan aktif sebagai bagian dari komunikasi efektif. Kedua kemampuan ini merupakan keterampilan yang dinilai penting oleh dunia kerja masa kini (WEF, 2025).

Refleksi Peserta dan Penutupan

Refleksi lisan pada akhir kegiatan memberikan gambaran yang lebih personal mengenai makna pelatihan bagi peserta. Sebagian peserta menyampaikan bahwa mereka baru menyadari bahwa rasa gugup dapat dikelola dengan persiapan yang baik, seperti menuliskan pokok pesan dan menarik napas sebelum berbicara. Peserta lain mengungkapkan bahwa berbicara di depan teman-teman terasa menegangkan pada awalnya, tetapi kemudian menyenangkan karena tidak ada yang menertawakan. Beberapa peserta juga menyatakan keinginan untuk lebih sering berlatih, misalnya dengan menjadi pembawa acara atau memimpin doa dalam kegiatan di yayasan. Ungkapan-ungkapan tersebut menunjukkan bahwa pelatihan menyentuh aspek perasaan dan motivasi peserta, bukan hanya aspek

pengetahuan. Antusiasme peserta juga tampak pada sesi penutupan, ketika mereka dengan gembira menunjukkan buku saku yang diterima dan berfoto bersama tim pengabdian, sebagaimana terlihat pada Gambar 2. Suasana penutupan yang hangat mencerminkan terbangunnya kedekatan antara peserta dan fasilitator dalam waktu yang relatif singkat.



Gambar 2. Foto bersama peserta, tim mahasiswa Universitas Pamulang, dan perwakilan Yayasan Cinta Yatim dan Dhu'afa sambil menunjukkan buku saku

Secara ringkas, capaian kegiatan berdasarkan triangulasi observasi fasilitator, refleksi peserta, dan dokumentasi disajikan pada Tabel 2. Tabel tersebut membandingkan kondisi peserta pada awal kegiatan dengan kondisi pada akhir sesi praktik untuk setiap aspek yang diamati. Perubahan yang paling jelas terlihat pada kesediaan peserta untuk tampil di depan forum dan pada keruntutan pesan yang disampaikan. Perubahan pada aspek kontak mata dan intonasi juga terlihat, meskipun belum merata pada seluruh peserta. Hal ini dapat dipahami karena unsur nonverbal memerlukan latihan yang lebih lama untuk menjadi kebiasaan. Temuan ini memberikan gambaran mengenai aspek yang sudah berkembang dengan baik dan aspek yang masih memerlukan pendampingan lanjutan. Gambaran tersebut menjadi dasar bagi rekomendasi tindak lanjut yang disampaikan kepada pihak yayasan.

Tabel 2. Ringkasan perubahan keterampilan komunikasi peserta berdasarkan observasi dan refleksi

Aspek yang diamati	Kondisi awal kegiatan	Kondisi akhir sesi praktik	Sumber data
Keberanian tampil	Sebagian peserta enggan mendapat giliran dan saling menunjuk teman	Sejumlah peserta bersedia maju ke depan forum, termasuk peserta yang semula pendiam	Observasi, dokumentasi
Kejelasan suara	Suara pelan dan perkenalan diselesaikan dengan tergesa-gesa	Suara lebih jelas dan tempo bicara lebih teratur	Observasi
Keruntutan pesan	Kesulitan menyusun kalimat dan sering kehilangan kata-kata	Pesan disampaikan dengan pola pembuka, isi, dan penutup	Observasi, hasil tulisan peserta
Kontak mata dan postur	Menunduk dan menghindari pandangan pendengar	Kontak mata dan postur membaik, meskipun belum merata	Observasi
Mendengarkan aktif	Perhatian terhadap penampilan teman masih terbatas	Peserta memperhatikan dan memberikan apresiasi kepada teman yang tampil	Observasi, refleksi
Perasaan terhadap	Gugup dan takut	Merasa lebih tenang dan ingin	Refleksi

Aspek yang diamati	Kondisi awal kegiatan	Kondisi akhir sesi praktik	Sumber data
berbicara	ditertawakan	berlatih kembali	peserta

Pembahasan

Hasil kegiatan ini menunjukkan bahwa pelatihan komunikasi efektif dan *public speaking* yang berbasis praktik dapat mendorong perubahan positif pada keterampilan komunikasi remaja dalam waktu yang relatif singkat. Temuan ini konsisten dengan kajian McWilliam et al. (2025) yang menunjukkan bahwa intervensi berbasis paparan bertahap dan modifikasi pola pikir efektif dalam menurunkan kecemasan berbicara serta meningkatkan performa. Dalam kegiatan ini, paparan bertahap diterapkan melalui latihan berjenjang dari berbicara kepada satu teman, kelompok kecil, hingga seluruh forum. Modifikasi pola pikir diterapkan melalui penegasan bahwa rasa gugup adalah hal yang wajar dan dapat dikelola. Temuan ini juga sejalan dengan meta-analisis Cipriano et al. (2023) yang menunjukkan bahwa program pembelajaran sosial dan emosional meningkatkan keterampilan, sikap, dan relasi dengan teman sebaya. Dengan kata lain, peserta tidak hanya diberi tahu cara berbicara yang baik, tetapi juga diberi kesempatan untuk mengalaminya secara langsung. Pengalaman langsung inilah yang menjadikan perubahan keterampilan komunikasi lebih bermakna dibandingkan sekadar penyampaian teori.

Peran latihan menyusun pesan menggunakan kertas catatan juga patut mendapat perhatian khusus. Kegiatan sederhana ini membantu peserta mengatasi salah satu sumber kecemasan yang paling umum, yaitu takut lupa atau kehilangan kata-kata saat berbicara. Dengan menuliskan pokok pesan terlebih dahulu, peserta memiliki pegangan yang jelas sehingga dapat lebih fokus pada cara penyampaian. Hal ini relevan dengan model kompetensi komunikasi lisan Gràcia et al. (2021) yang menempatkan koherensi pesan dan strategi argumentasi sebagai dimensi penting komunikasi efektif. Pola pembuka, isi, dan penutup yang diajarkan juga memberikan kerangka berpikir yang dapat digunakan peserta dalam berbagai situasi, seperti presentasi di kelas atau sambutan dalam kegiatan yayasan. Temuan ini sejalan dengan Destrity et al. (2024) yang menekankan pentingnya kemampuan mengekspresikan gagasan sebagai bentuk aktualisasi diri siswa. Oleh karena itu, latihan menyusun pesan secara tertulis dapat direkomendasikan sebagai tahap awal dalam pelatihan *public speaking* bagi remaja pemula.

Pemodelan oleh mahasiswa sebagai fasilitator sebaya terbukti mendukung keberanian peserta untuk tampil. Peserta dapat mengamati secara langsung bagaimana mahasiswa berbicara, menggunakan bahasa tubuh, dan mengelola rasa gugup ketika menyampaikan materi. Pengamatan terhadap keberhasilan teman sebaya juga mendorong peserta yang semula pendiam untuk mencoba tampil. Temuan ini sejalan dengan Rambe et al. (2026) yang menunjukkan bahwa metode *role modeling* efektif meningkatkan efikasi diri remaja dalam berbicara di depan umum. Li dan Gustia (2026) juga menegaskan bahwa efikasi diri berbicara dapat ditingkatkan melalui pengalaman sukses, pengamatan terhadap teman sebaya, persuasi sosial, dan pengelolaan emosi. Keempat sumber efikasi diri tersebut hadir dalam kegiatan ini melalui praktik bertahap, pengamatan terhadap penampilan teman, apresiasi dari fasilitator, dan penegasan bahwa rasa gugup dapat dikelola. Dengan demikian, kehadiran mahasiswa bukan hanya sebagai pemateri, tetapi juga sebagai contoh nyata yang dapat ditiru oleh peserta.

Peran dukungan sosial dan suasana yang santun juga tampak menonjol dalam keberhasilan kegiatan. Noviekayati et al. (2021) menemukan bahwa dukungan sosial berpengaruh negatif terhadap perasaan inferior pada remaja panti asuhan. Dalam kegiatan ini, dukungan sosial dihadirkan melalui pendampingan mahasiswa, apresiasi dari teman sebaya, dan keterlibatan pengelola yayasan. Ketika remaja merasa diterima dan tidak dihakimi, mereka lebih berani mengambil risiko kecil seperti berbicara di depan forum. Temuan ini sejalan dengan Arlinda et al. (2025) yang menunjukkan bahwa pelatihan *public speaking* yang terstruktur meningkatkan kepercayaan diri serta kesiapan peserta untuk terlibat aktif dalam komunitas. Ayuningtyas et al. (2025) juga menegaskan bahwa *public speaking* merupakan sarana pengembangan karakter, sehingga suasana pelatihan yang santun turut membentuk sikap saling menghargai. Hasil ini menunjukkan bahwa keberhasilan pelatihan komunikasi tidak hanya ditentukan oleh materi, tetapi juga oleh kualitas hubungan antara fasilitator dan peserta.

Kegiatan ini juga memperlihatkan relevansi pelatihan komunikasi bagi kelompok remaja rentan. Sebagaimana ditunjukkan oleh OECD (2024), remaja dari latar belakang kurang beruntung cenderung memiliki keterampilan sosial dan emosional yang lebih rendah, termasuk dalam hal energi sosial dan kepercayaan. Pelatihan semacam ini membuka kesempatan yang selama ini jarang mereka dapatkan untuk berlatih tampil dan menyampaikan gagasan. Djumrianti et al. (2024) menunjukkan bahwa pelatihan *public speaking* juga bermanfaat bagi remaja putus sekolah, sementara Sulhana et al. (2025) dan Koeswandana et al. (2025) menunjukkan manfaat serupa bagi anak panti asuhan. Temuan-temuan tersebut sejalan dengan hasil kegiatan ini yang menunjukkan bahwa remaja yatim dan dhu'afa memiliki potensi besar untuk berkembang apabila diberi ruang dan pendampingan yang tepat. Dengan kemampuan komunikasi yang lebih baik, remaja diharapkan lebih siap menghadapi tuntutan pendidikan dan dunia kerja yang semakin menekankan keterampilan interpersonal (WEF, 2025). Oleh karena itu, pelatihan komunikasi layak menjadi bagian rutin dari program pembinaan di lembaga sosial yang menangani remaja.

Faktor Pendukung, Penghambat, dan Keterbatasan

Keberhasilan kegiatan ini didukung oleh beberapa faktor, antara lain dukungan pengelola yayasan, antusiasme peserta, serta kesiapan tim mahasiswa dalam menyusun materi dan media latihan. Ruang aula yang cukup luas memungkinkan peserta berlatih dalam kelompok kecil maupun tampil di depan forum secara leluasa. Penggunaan kertas catatan berwarna sebagai media latihan juga menjadi faktor pendukung karena sederhana, murah, dan menarik bagi peserta. Adapun faktor penghambat yang dihadapi adalah keterbatasan waktu pelaksanaan, sehingga tidak semua peserta mendapatkan kesempatan tampil secara individual di depan forum. Perbedaan usia dan tingkat kepercayaan diri peserta juga menuntut fasilitator untuk menyesuaikan pendekatan pada setiap kelompok. Sebagian peserta masih memerlukan waktu lebih lama untuk merasa nyaman berbicara di depan orang banyak. Kendala-kendala tersebut menjadi bahan evaluasi bagi tim dalam merancang kegiatan lanjutan yang lebih intensif.

Kegiatan ini juga memiliki keterbatasan metodologis yang perlu dicermati dalam menafsirkan hasilnya. Evaluasi dilakukan secara kualitatif melalui observasi dan refleksi, sehingga perubahan yang terjadi belum diukur secara kuantitatif dengan instrumen yang terstandar. Evaluasi juga dilakukan segera setelah kegiatan, sehingga hasilnya menggambarkan perubahan jangka pendek dan belum menunjukkan keberlanjutan perubahan dalam jangka panjang. Penilaian observasi dapat dipengaruhi oleh subjektivitas pengamat, meskipun hal ini telah diminimalkan melalui triangulasi sumber data. Oleh karena itu, kegiatan selanjutnya disarankan menggunakan instrumen terstandar, seperti skala kecemasan berbicara di depan umum untuk remaja yang dikembangkan oleh Demir dan Kan (2025), serta melakukan evaluasi tindak lanjut beberapa minggu setelah pelatihan. Pelibatan pengasuh atau pengelola yayasan dalam pengamatan jangka panjang juga dapat memperkuat keabsahan temuan. Meskipun memiliki keterbatasan, hasil kegiatan ini tetap memberikan gambaran awal yang berharga mengenai manfaat pelatihan komunikasi berbasis praktik bagi remaja rentan.

SIMPULAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat berupa pelatihan komunikasi efektif dan *public speaking* bagi remaja binaan Rumah Belajar Yayasan Cinta Yatim dan Dhu'afa telah terlaksana dengan baik dan mencapai tujuan yang direncanakan. Melalui pendekatan partisipatif-edukatif yang disampaikan dengan gaya bahasa yang santun, pelatihan ini berhasil meningkatkan pemahaman peserta mengenai unsur-unsur komunikasi efektif dan teknik dasar berbicara di depan umum. Hasil observasi dan refleksi menunjukkan bahwa peserta mampu menyusun pesan secara lebih runtut dengan pola pembuka, isi, dan penutup, serta lebih berani tampil di depan teman sebaya. Peserta juga mulai menerapkan unsur komunikasi nonverbal, seperti kontak mata, intonasi, dan postur tubuh, meskipun perkembangannya belum merata. Latihan menyusun pesan menggunakan kertas catatan, praktik berbicara bertahap, pemodelan oleh mahasiswa, dan umpan balik positif terbukti menjadi kombinasi yang efektif dalam mengurangi kecemasan berbicara. Temuan ini menegaskan bahwa keterampilan komunikasi remaja rentan dapat ditumbuhkan melalui pengalaman belajar yang aman, menyenangkan, dan berbasis praktik. Dengan demikian, perguruan tinggi melalui mahasiswanya dapat berperan strategis sebagai fasilitator sebaya dalam pembinaan keterampilan komunikasi remaja.

Berdasarkan hasil dan keterbatasan kegiatan, tim pengabdian menyampaikan beberapa saran untuk pengembangan program selanjutnya. Pertama, pengelola yayasan disarankan untuk menyediakan kesempatan rutin bagi remaja binaan untuk berlatih berbicara, misalnya melalui giliran menjadi pembawa acara, memimpin doa, atau menyampaikan kultum dalam kegiatan yayasan. Kedua, pelatihan lanjutan perlu dirancang dalam beberapa pertemuan berkala agar latihan unsur nonverbal dan keruntutan pesan dapat dilakukan secara lebih mendalam. Ketiga, program dapat dikembangkan dengan materi yang lebih spesifik, seperti teknik presentasi, wawancara kerja sederhana, dan komunikasi di media digital. Keempat, evaluasi kegiatan berikutnya sebaiknya melengkapi data kualitatif dengan pengukuran kuantitatif menggunakan instrumen yang terstandar serta evaluasi tindak lanjut. Kelima, kolaborasi antara perguruan tinggi, yayasan, dan pemangku kepentingan lain perlu diperkuat agar pembinaan keterampilan komunikasi remaja dapat berlangsung secara berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

Arlinda, S. A., Hastuti, N. H., & Herawati, D. M. (2025). Penguatan kepercayaan diri dan partisipasi komunitas perempuan melalui pelatihan public speaking. *Jurnal Pembelajaran Pemberdayaan Masyarakat (JP2M), 6*(2), 625–634. https://doi.org/10.33474/jp2m.v6i2.23708

Ayuningtyas, F., Intyaswati, D., Tayibnapis, R. G., & Saputra, W. T. (2025). Penguatan karakter melalui kegiatan keterampilan public speaking. *Jurnal SOLMA, 14*(1), 972–982. https://doi.org/10.22236/solma.v14i1.16853

Center for Reproductive Health, University of Queensland, & Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health. (2022). *Indonesia – National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) report*. Center for Reproductive Health, Universitas Gadjah Mada.

Cipriano, C., Strambler, M. J., Naples, L. H., Ha, C., Kirk, M., Wood, M., Sehgal, K., Zieher, A. K., Eveleigh, A., McCarthy, M., Funaro, M., Ponnock, A., Chow, J. C., & Durlak, J. (2023). The state of evidence for social and emotional learning: A contemporary meta-analysis of universal school-based SEL interventions. *Child Development, 94*(5), 1181–1204. https://doi.org/10.1111/cdev.13968

Dailami, Z., Atikah, W. N., & Rahmayanti, S. (2022). Membangun kepercayaan diri remaja melalui pelatihan public speaking guna menghadapi era industri 4.0. *Abdi Psikonomi, 1*(2), 73–79. https://doi.org/10.23917/psikonomi.v1i2.214

Demir, S., & Kan, M. O. (2025). Developing the Public Speaking Anxiety Scale (PSAS) for adolescents: The mediating role of dysfunctional emotion regulation in the effect of irrational beliefs on public speaking anxiety. *Behavioral Sciences, 15*(6), 825. https://doi.org/10.3390/bs15060825

Destrity, N. A., Wardasari, N., Rakhmawati, F. Y., & Alfira, N. (2024). Pelatihan public speaking untuk meningkatkan kemampuan mengekspresikan gagasan sebagai aktualisasi diri siswa SMA di Kota Malang. *SOCIETY: Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Masyarakat, 5*(1), 43–53. https://doi.org/10.37802/society.v5i1.752

Djumrianti, D., Afrizawati, A., & Elisa, E. (2024). Pelatihan publik speaking bagi remaja putus sekolah di Kota Palembang. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat, 4*(1), 30–38. https://doi.org/10.56393/jpkm.v4i1.2126

Erskine, H. E., Maravilla, J. C., Wado, Y. D., Wahdi, A. E., Loi, V. M., Fine, S. L., Li, M., Ramaiya, A., Wekesah, F. M., Odunga, S. A., Njeri, A., Setyawan, A., Astrini, Y. P., Rachmawati, R., Hoa, D. T. K., Wallis, K. A., McGrath, C., Shadid, J., Enright, M. E., … Scott, J. G. (2024). Prevalence of adolescent mental disorders in Kenya, Indonesia, and Viet Nam measured by the National Adolescent Mental Health Surveys (NAMHS): A multi-national cross-sectional study. *The Lancet, 403*(10437), 1671–1680. https://doi.org/10.1016/S0140-6736(23)02641-7

Gràcia, M., Alvarado, J. M., & Nieva, S. (2021). Assessment of oral skills in adolescents. *Children, 8*(12), 1136. https://doi.org/10.3390/children8121136

Koeswandana, N. A., Purnama, D. A., Prasetyo, E., Agustin, A. F., Laksita, A. G., Sabila, R., Nugroho, W. A., Kamal, M. R., Istianah, I., Rahman, D. A., & Octyaningsih, Z. (2025). Peningkatan softskills dan hardskills pada anak Panti Asuhan Nurul Haq, Yogyakarta. *Rahmatan Lil'alamin Journal of Community Services, 5*(1), 27–38. https://doi.org/10.20885/RLA.Vol5.iss1.art4

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

Llistosella, M., Goni-Fuste, B., Martín-Delgado, L., Miranda-Mendizabal, A., Franch Martinez, B., Pérez-Ventana, C., & Castellvi, P. (2023). Effectiveness of resilience-based interventions in schools for adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology, 14*, 1211113. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1211113

Martínez-Casanova, E., Molero-Jurado, M. del M., & Pérez-Fuentes, M. del C. (2024). Self-esteem and risk behaviours in adolescents: A systematic review. *Behavioral Sciences, 14*(6), 432. https://doi.org/10.3390/bs14060432

McWilliam, A. M., Beattie, S., & Callow, N. (2025). Review and analysis of successful PSA interventions: An applied perspective. *The Journal of Psychology, 159*(8), 793–831. https://doi.org/10.1080/00223980.2025.2459662

Noviekayati, I. G. A. A., Farid, M., & Amana, L. N. (2021). Inferiority feeling pada remaja panti asuhan: Bagaimana peranan konsep diri dan dukungan sosial? *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia, 10*(1), 104–118. https://doi.org/10.30996/persona.v10i1.4826

Nuramila, & Kau, M. U. (2024). Pembentukan karakter percaya diri melalui pelatihan public speaking pada siswa SMP di kawasan pesisir Teluk Tomini. *Karunia: Jurnal Hasil Pengabdian Masyarakat Indonesia, 3*(3), 155–163. https://doi.org/10.58192/karunia.v3i3.2583

OECD. (2024). *Social and emotional skills for better lives: Findings from the OECD Survey on Social and Emotional Skills 2023*. OECD Publishing.

Palenzuela-Luis, N., Duarte-Clíments, G., Gómez-Salgado, J., Rodríguez-Gómez, J. Á., & Sánchez-Gómez, M. B. (2022). International comparison of self-concept, self-perception and lifestyle in adolescents: A systematic review. *International Journal of Public Health, 67*, 1604954. https://doi.org/10.3389/ijph.2022.1604954

Rambe, A., Daka, R., Putri, N., Nasirun, H., Zubair, M. A. H., Puspitasari, I., Fathariq, G. R., Cahyani, R., Wati, R., Afifah, N., Muga, M. A., & Yulianingsih, R. (2026). Meningkatkan public speaking self-efficacy pada remaja melalui role modeling dan pendekatan psikopedagogis. *MARTABE: Jurnal Pengabdian Masyarakat, 9*(4), 1729–1738. https://doi.org/10.31604/jpm.v9i4.1729-1738

Sherif, Y., Azman, A. Z. F., Awang, H., Mokhtar, S. A., Mohammadzadeh, M., & Alimuddin, A. S. (2023). Effectiveness of life skills intervention on depression, anxiety and stress among children and adolescents: A systematic review. *The Malaysian Journal of Medical Sciences, 30*(3), 42–59. https://doi.org/10.21315/mjms2023.30.3.4

Sulhana, R., Fabri, R. R. W., Syakina, A., Jasuli, A., & Natalia, R. (2025). Pelatihan dasar Master of Ceremony sebagai upaya peningkatan kepercayaan diri anak Panti Asuhan Muhammadiyah Sumenep. *Jurnal Pengabdian Masyarakat: Pemberdayaan, Inovasi dan Perubahan, 5*(6), 561–567. https://doi.org/10.59818/jpm.v5i6.2603

World Economic Forum. (2025). *The future of jobs report 2025*. World Economic Forum.

World Health Organization. (2025). *Mental health of adolescents* [Fact sheet]. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health