

2020

PUBLIC SPEAKING FOR YOUTH

Mengungkap rahasia anak muda
tampil pede di depan umum.

Rizky Fauzi Latif
@kylatif

UNTUK SIAPA EBOOK INI?

Buat Lo yang punya masalah dalam public speaking, seperti:

- Grogi dan takut untuk bicara di depan banyak orang
- Blank ketika menyampaikan materi
- Kurang percaya diri menjadi pembicara
- Bingung cari topik dadakan
- Kesulitan menyusun kata ketika bicara
- Belibet dan sulit mengatur tempo bicara
- Sering menggunakan filler words ("eee")

Apakah masalah Lo ada di list atas?
berarti ebook ini cocok buat Lo.

KEMUDAHAN EBOOK INI

Ebook ini dibuat dengan bahasa sederhana, ukuran font besar, dan spasi yang bikin Lo gampang buat baca.

Silakan Lo baca ebook ini sampai selesai. Gue saranin gak usah buru-buru yaa bacanya, karena banyak teknik mendalam yang mesti Lo praktik dulu.

Ebook ini juga dilengkapi contoh yang berhubungan dengan kehidupan sehari-hari agar lebih mudah dipahami.

Semoga bermanfaat.

CATATAN!

Ebook ini gue rancang bukan untuk sekali baca selesai, tapi disesuaikan dengan kebutuhan.

Jadi ketika Lo butuh sesuatu dan sedang mengalami masalah yang jawabannya ada di ebook ini, silakan dibuka, dibaca, dan dipraktikkan.

Tapi kalo mau baca sekali tuntas juga gapapa sih hehehe.

Selamat membaca :)

DAFTAR ISI

- **Chapter 1:**
Mengatasi grogi dan takut 9
- **Chapter 2:**
Mengatasi blank 19
- **Chapter 3:**
Meningkatkan pede 26
- **Chapter 4:**
Cara menentukan topik dadakan 34
- **Chapter 5:**
Teknik menyusun kata bicara 41
- **Chapter 6:**
Mengatasi belibet dan tempo bicara ...
Hal 54
- **Chapter 7:**
Menghilangkan filler words 60

Pengen sih jadi orang sukses, terkenal, kaya raya, pintar, dan bisa mendapatkan semuanya dengan mudah.

Tapi, ngomong di depan banyak orang aja gue minder, gugup, rasanya pengen ngumpet di belakang layar.

Emang bisa?

NGAREP!!!

Menguasai public speaking itu bukan lagi pilihan, tapi kewajiban yang harus Lo kuasai.

Bayangin aja, Lo mau kerja di kantor besar seperti Google, tapi gak bisa public speaking. Emang bisa?

Bisa aja, palingan cuma sampe di pintu lobby aja.

Apapun bidang yang Lo ingin tekuni, percayalah pasti akan ada saatnya untuk bicara di depan banyak orang.

Sehebat apapun bidang yang Lo kuasai, kalo gak menguasai public speaking akan jadi sia-sia.

Misalnya, Lo seorang dokter spesialis penyakit dalam. Pas lagi dapet kesempatan presentasi materi kesehatan, Lo malah gugup dan takut.

Apakah orang akan menganggap Lo itu orang pintar? **gak akan!**

Coba bandingin dengan orang yang biasa aja, gak punya keahlian khusus. Tapi dia jago public speaking.

Apakah orang akan anggep dia orang pintar, hebat, dan sukses? **pasti!**

Kok bisa?

Karena, mereka yang sudah menguasai public speaking adalah orang yang sudah bisa mengalahkan ketakutan terbesar dalam hidupnya.

Sebuah penelitian mengatakan bahwa ketakutan terbesar manusia bukanlah hantu, binatang buas, atau hal mengerikan lainnya, melainkan adalah **public speaking**.

Makanya belajar public speaking sejak muda, sayang banget kan ilmu yang Lo punya sia-sia hanya karena gabisa public speaking?

Chapter 1

GROGI & TAKUT

Berdasarkan sebuah survei YouGov di Inggris, public speaking merupakan salah satu hal yang paling ditakuti, selain ketinggian dan ular.

Perbedaan antara orang sukses dengan orang gagal terletak pada cara mereka mengelola rasa takut.

- **Orang gagal:** membiarkan ketakutan menghentikan langkah mereka.
- **Orang sukses:** menjadikan rasa takut sebagai sahabat dekatnya (berdamai).

Beberapa hal yang menjadi masalah utama yang "menghantui" public speaking adalah:

- Takut gak bisa jawab pertanyaan audiens

- Takut audiens lebih pintar
- Mau tampil sempurna

Sadar gak sih? itu semua gak nyata, cuma ada di pikiran Lo. Makanya ada istilah **FEAR**, yaitu *False Evidence Appearing Real*.

"Trus gimana dong atasi rasa takut?"

Gue bagi jadi 2, yaitu secara **mental** dan **fisik**.

Melatih mental:

- **Takut itu wajar**

Ketika Lo merasa takut, percayalah bahwa itu hal yang wajar. Karena semua orang pasti pernah takut ketika bicara di depan.

Jangan berpikir Lo gak berbakat, aneh, dan gak pantas bicara di depan hanya karena Lo takut. Semua orang layak untuk didengar.

Dua kata yang membedakan seorang pembicara profesional dan pemula adalah **mengatasi** dan **membiarkan** rasa takut tersebut.

- **Takut itu gak bisa dihilangkan**

Takut itu sifat alami manusia dan gak bisa dihilangkan. Yang perlu Lo lakuin adalah mengurangi rasa takut itu dan fokus kepada kesuksesan yang ingin Lo raih.

"Kok rasa takut gak boleh dihilangin?"

Karena dengan rasa takut, Lo akan bicara dengan hati-hati. Gak ceplas ceplos, dipikir dulu, dan dihayati ketika berbicara.

- **Salah bukan berarti gagal**

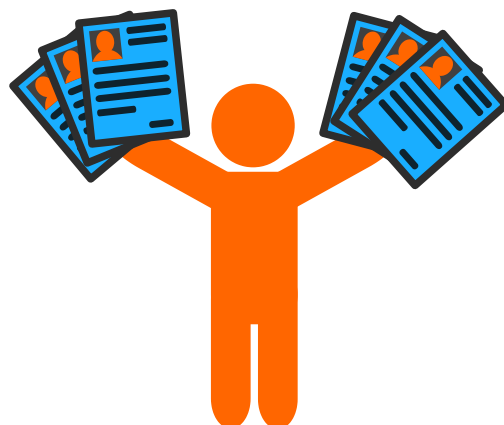
Kesalahan apapun yang Lo perbuat ketika tampil di depan, bukan berarti Lo gagal.

Hanya saja kurang menarik. Karena, dalam public speaking gak ada salah dan benar, yang ada hanya menarik atau tidak menarik.

- **Berpikir kedudukan lebih rendah**
Kalo Lo udah dikasih kesempatan bicara di depan, itu tandanya orang udah percaya sama kemampuan Lo.

Lo harus berpikir bahwa audiens itu gak tau apa-apa, audiens itu butuh ilmu dari Lo. Dan Lo adalah orang yang lebih hebat, lebih pintar, dan lebih jago dari mereka.

Nih, gue kasih contoh nyata ya:



Anggep Lo seorang mahasiswa tingkat akhir yang udah harus sidang skripsi.

Gue yakin, 97% orang takut ketika mau presentasi sidang. **Kenapa?**

Karena mereka menganggap dosen penguji itu:

- Lebih hebat
- Lebih pintar
- Lebih tau segalanya

Nah, itu tandanya Lo berpikir bahwa si dosen penguji itu lebih tinggi dari Lo. Itu salah besar, karena bisa jatuhin mental. Coba ganti dengan ini:

- Gue lebih hebat dari dia
- Gue lebih pintar dari dia
- Gue lebih tau dari dia

Buktinya gue udah bertahan dan udah baca banyak artikel dan buku sampai saat ini.

Melatih fisik:

Dalam latihan fisik ini, hal pertama yang Lo harus tau adalah cari kegiatan yang bikin diri Lo tenang.

Karena setiap orang berbeda, jadi coba cari apa yang cocok buat Lo. Contohnya hal yang bikin gue tenang adalah:

- Ngobrol
- Dengerin melodi atau musik
- Baca Al-Qur'an
- Nonton video kocak

Nah dari situ udah ketauan, kegiatan apa yang harus Lo lakuin sebelum tampil supaya diri Lo jadi relaks.

Tapi inget, jangan lakuin hal yang bisa ganggu diri Lo untuk tampil. Misalnya tidur, olahraga, makan besar, dll.

Kalo masih bingung juga mau lakuin apa sebelum tampil, gue kasih tau beberapa latihan yaa. Ini dari mentor gue yang ngelatih public speaking.

Tapi sebelum lakuin ini, pastiin dulu Lo dateng **lebih awal** biar punya banyak waktu persiapan, paling engga dateng **1 jam sebelum** tampil.

- **Latihan pernapasan**

Biasanya ciri-ciri kita lagi grogi dan takut itu keluar keringat dingin, pucet, gemeter, bingung, kebelet kencing, dan sesak dada.

Hal itu sebenarnya disebabkan oleh kurangnya oksigen dalam diri. **Kok bisa?**

Karena ketika Lo gugup, napas Lo jadi pendek-pendek, otomatis oksigen yang masuk sedikit.

Cara latihan pernapasan:



1. Taruh tangan di atas perut.
2. Tarik napas dari hidung
3. Rasakan perut Lo mengembung saat bernapas
4. Embuskan perlahan
5. Rasakan perut Lo mengempis saat melepas

Lakukan hal ini pake pernapasan perut dan secara berkala. Setidaknya lakukan 10-15 kali bernapas.

- **Sugesti diri**

Hal yang paling keliatan antara orang takut dan berani adalah dari bahasa tubuhnya. Supaya Lo lebih berani lagi bisa pake cara sugesti diri.

Cara mensugesti diri:



1. Tarik napas panjang
2. Memandang ke atas
3. Tersenyum lebar (walaupun terpaksa)
4. Naikkan tangan ke atas
5. Busungkan dada
6. Berdiri tegak
7. Lompat-lompat

Lakukan hal ini sampe merasa diri Lo tenang dan udah berpikir positif. Kalo gue biasanya cari tempat sepi atau ke WC, trus loncat-loncat sambil bilang *"Yeay, gue pasti bisa!"*, *"Gue pasti berani"*, *"Gue udah siap tampil"*

Dengan begitu, Lo bakal bisa berdamai dengan gugup dan takut tersebut.

- **Latihan lagi**



Sebelum tampil, coba Lo praktekkinn ke orang lain tentang materi yang udah Lo siapin.

Ibaratnya atlet, mereka pemanasan sebelum tanding caranya dengan lari-lari kecil, squat-jump, dll.

Nah kita sebagai pembicara, sedikit berbeda cara latihannya. Yaitu membicarakan topik yang akan Lo bawain dengan orang yang Lo kenal.

Itu juga berfungsi untuk inget ulang dan menghindari lupa ketika di depan.

Chapter 2

MENGATASI BLANK

Blank ini kejadian paling sering dialami oleh pembicara, terutama saat bicara di depan tanpa teks.

Blank itu adalah kejadian ketika Lo gak tau mau ngomong apa lagi dan lupa terhadap poin-poin yang mau disampaikan.

Sebelum tau cara atasinya, Lo mesti paham dulu kenapa blank itu bisa terjadi. Secara umum, blank itu terjadi ketika:

- Gugup dan takut yang berlebihan
- Kurang adanya persiapan
- Jarang tampil di depan banyak orang
- Terlalu hafal materi script yang dibuat
- Ada distraksi atau pengalih perhatian

Dari alasan di atas, ada gak yang sesuai dengan diri Lo?

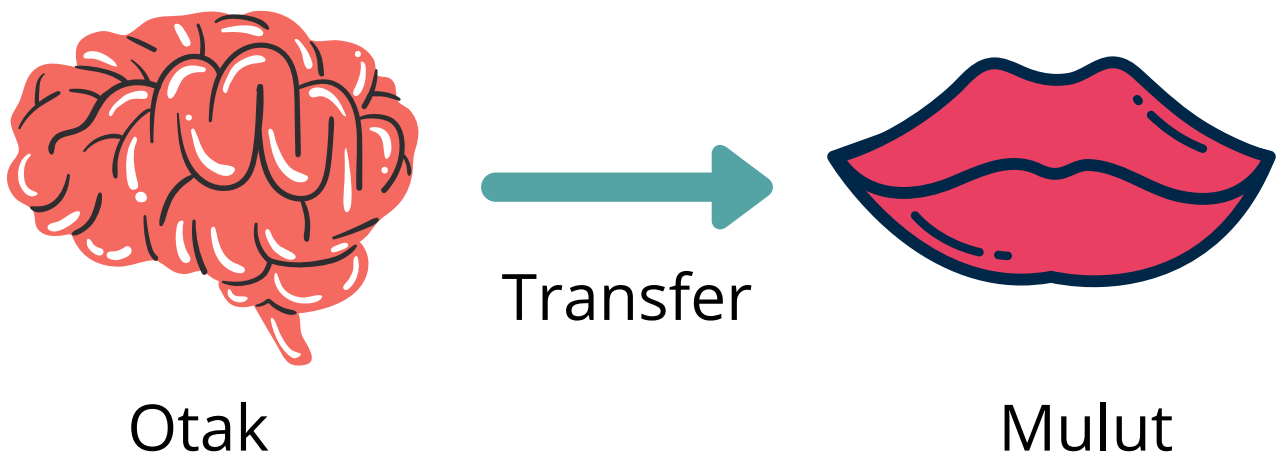
Blank itu kejadian yang gak terduga, maka jangan terlalu dipikirin. Kalo Lo terlalu sering mikirin takut blank, nanti yang ada malah kejadian beneran.

Kalo blank udah terjadi, gausah panik. Nih gue kasih tau cara atasinnya:

- **Perlambat tempo bicara**

Ketika blank, biasanya itu karena Lo ngomongnya kecepetan. Sehingga otak merasa dipaksa cepet untuk ngeluarin kalimat, padahal belum siap.

Ilustrasinya gini:



Ketika otak Lo lagi memproses sebuah informasi, Lo memaksa dia untuk **buru-buru ditransfer** dan diucapkan oleh mulut.

Alhasil, yang terjadi adalah blank. Karena gak ada ruang waktu yang cukup untuk otak berpikir.

Istilahnya kaya rentenir nagih utang, "Weh mana sini bayar utang Lo" nah kalo ini, "Weh mana sini informasinya, gue mau ucapin"

Makanya, dengan memperlambat tempo bicara, bisa ngasih waktu lebih untuk otak berpikir.

- **Gunakan pengulangan**

Ketika Lo udah sampe di ujung kalimat, trus ragu mau ngomong apa selanjutnya, Lo bisa ulang dulu kalimat sebelumnya.

sambil mikirin apa yang Lo harus omongin selanjutnya.

Lebih baik ngulang sedikit dari ucapan Lo daripada ngucapin hal baru yang muncul di kepala Lo dan mengarahkan audiens ke arah yang salah, yang sulit untuk diingat kembali.

- **Minta diingetin audiens**

Kalo Lo lagi ngomong trus tiba-tiba blank, gak usah sungkan untuk minta diingetin sama audiens. Misalnya Lo bilang aja:

"Tadi saya ngomong sampe mana ya?"

atau kalo mau cara elegan, gini gue kasih tau caranya:

"Nah sebelum lanjut, saya mau tes fokus kalian nih, coba untuk mba yang baju merah di depan. Kamu masih ingat tadi saya terakhir bilang apa?"

Nanti dia bakal kasih tau, "Ohh tadi bapak terakhir ngomong tentang..."

Inget, kalo udah di depan jangan lagi malu malu dengan hal seperti itu dan tentunya jangan meminta maaf di akhir presentasi.

Semakin sering Lo berinteraksi dengan audiens, maka materi yang Lo bawaan akan semakin hidup secara aktif, bukan jadi pembicara yang pasif.

- **Tanya audiens**

Cara ini untuk mengalihkan isu kalo Lo sebenarnya lagi blank. Kalo lagi blank di depan, coba lempar pertanyaan ke audiens yang kira-kira sesuai dengan materi yang Lo bawain.

Sambil Lo denger jawaban dari audiens, Lo harus inget-inget materi apa yang Lo lupa, kalo udah inget baru lanjut materi.

Contoh:

Lo lagi bawain materi tentang cara masak nasi goreng. Seketika Lo blank, nah coba tanya ke audiens kaya gini

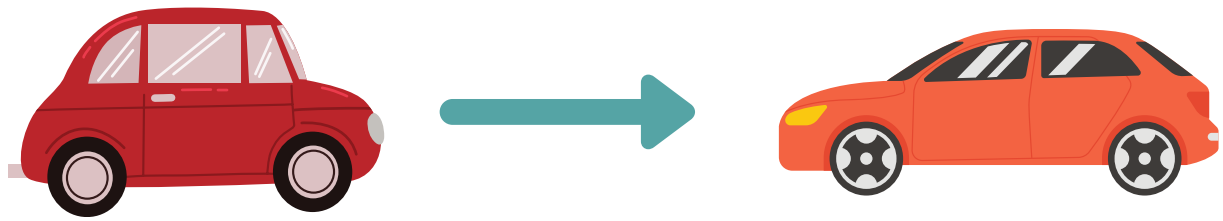
"Sebelum saya lanjut, mau tanya dulu. Ada yang tau gimana caranya bikin kuning telur ceplok bulat sempurna?"

Kalo gak ada yang berani jawab, langsung aja tunjuk salah satu audiens. Kalo jawaban masih kurang puas, bisa tanya ke audiens lain.

Sambil tanya jawab ke audiens, Lo inget-inget lagi step selanjutnya apa yang mau dibawain.

- **Ganti ke topik relevan**

Cara terakhir, kalo cara-cara sebelumnya udah Lo coba tapi tetep masih gak inget, bisa ganti ke topik yang mirip-mirip.



Misal:

Lo lagi bawain materi tentang mobil classic, trus tiba-tiba lupa mau nyebut mobil selanjutnya. Bisa pindah ke mobil classic yang lain, yang sejenis dan mirip.

Cara ini bisa dipake kalo misal udah mentok banget, buntu gak tau materi selanjutnya. Yang terpenting adalah lanjutin aja sebisa Lo. Dan jangan minta maaf.

Karena minta maaf itu sama aja ngerendahin diri Lo dan audiens gak akan peduli dengan kesalahan Lo. Mereka hanya menganggap bahwa Lo orang hebat yang bisa bicara di depan.

Chapter 3

CARA BIAR PEDE

Gue yakin, Lo pasti udah pernah cari di internet atau nanya ke temen tentang cara biar pede, walaupun cuma sekali seumur hidup.

Dan sebenarnya Lo udah tau cara-caranya supaya bisa naikin pede itu, di Google pun ada langkah-langkahnya dari A-Z.

Nah di sini, gue bakal kasih dari segi mindset aja yaa. Daripada nanti ada yang nge-DM gue: **"Bang, buat apa gue beli ebook Lo, kalo jawabannya bisa cari di Google"**

Oke, let's get started...

Kita mulai dari definisinya dulu, pede itu menurut Lo apa sih?

- Gak ada rasa takut?

- Bersikap bodo amat?
- Gak tau malu?
- Atau apa?

Karena setiap orang punya pemikiran yang berbeda, tapi semua itu bermuara kepada satu hal, yaitu: **BERANI**

Iya, pede itu sebenarnya cuma tentang Lo berani atau engga ngambil suatu tindakan.

"Loh engga lah bang, percaya diri itu bukan berani, tapi sebuah kepercayaan"

Iya gue paham, tapi Lo sadar gak, hasil dari kepercayaan itu akan membuahkan suatu tindakan, dan ujungnya Lo harus berani ambil tindakan itu.

Yuk, kita bahas lebih lanjut.

Gue kutip definisi dari kamus Longman American Dictionary tentang "**Confidence**"

Notes: Sebenarnya ada banyak versi definisi di kamus Longman ini, gue ambil yang paling mengena ya.

Confidence: *"the belief that you have the ability to do things well or deal with situations successfully"*

Nah, maknanya adalah, Lo harus percaya bahwa Lo bisa melakukan sesuatu dan bisa menyesuaikan situasi yang ada.

Sekarang gue tanya, Lo udah percaya belom sama diri Lo sendiri?

Karena percaya diri ini tuh bukan datang dari luar, tapi dari pemikiran Lo sendiri. Lo yang bisa mengontrol dan mengubah jadi sebuah kekuatan.



Sumber: Google Image

Lo tau siapa dia?

Dia itu Nick Vujicic, seorang motivator dari Australia. Terlahir menjadi seorang "*fully formed limbs*" atau gak punya tangan dan kaki.

Beliau ini sosok yang sangat menginspirasi, sering dipanggil jadi pembicara, pelatih olahraga, dan udah menerbitkan banyak buku.

Yang Lo bisa ambil pelajaran dari beliau adalah, meskipun punya keterbatasan fisik, bukan jadi alasan untuk berani ambil tindakan, khususnya jadi pembicara.

Jadi sebenarnya, dalam hidup ini, kalo Lo sedang menghadapi tantangan dan masalah, pilihannya cuma 2. Mau **bangkit** atau **mundur**. Gak ada pilihan ke-3!!!

Seorang Nick Vujicic bisa aja mundur, nyerah, dan gak melanjutkan hidup karena latar belakang fisik yang gak lengkap. Tapi dia lebih milih untuk maju jadi seorang pemenang.

Pertanyaannya, **Lo gimana???**

Punya fisik lengkap kan? punya kemampuan untuk usaha lebih kan? masa kalah dengan rasa **gengsi?**

Alasan Lo gak pede itu biasanya:

- Fisik gak ideal (gendut, gak cakep)
- Takut dihina orang
- Takut salah
- Merasa belum pantes
- Takut blank, gabisa jawab pertanyaan
- DII

Heyyy, come on! sadarlah kalo itu gak nyata, cuma ada dipikiran Lo. Percayalah bahwa Lo udah berhak bicara di depan dan didengar oleh ribuan orang.

Gak usah peduliin mau audiens lebih pinter, lebih tua, lebih jago, lebih lebih lebih. Lo adalah diri Lo sendiri, punya kesempatan emas bicara di depan, belum tentu orang lain punya kesempatan yang sama.

Sampe sini udah nemu kata kuncinya belum? gimana cara biar pede?

Kata kunci untuk bisa pede adalah:
Terima semua kekurangan Lo dan fokus kepada kesuksesan yang ingin Lo raih.

Gue juga sama kaya Lo, waktu gue SMP, sering dapet kesempatan untuk kultum atau pidato setiap selesai sholat dzuhur. Cuma karena gue orangnya belum pede, jadi selalu cari alesan biar gak maju.

Alhasil, semenjak SMA kelas 2, gue mulai sadar kalo public speaking itu penting, akhirnya gue paksain dan ciptain peluang.

Dari situlah mulai bangkit dan gue yang nawarin diri untuk jadi MC, ngisi materi di acara, nerima tamu undangan, dll.

Jadi, ingatlah bahwa setiap orang punya kelemahan. Yang terpenting adalah fokus dengan **"Mau jadi apa diri Lo di masa depan?"**

Dan inget juga, bahwa percaya diri ini sebenarnya bukan datang dari luar, tapi dari diri Lo sendiri. Kenapa Lo "mengiyakan" pikiran negatif yang jelas-jelas belum tentu terjadi.

"Orang pede makin pede, orang gak pede makin gak pede"

It's all about mindset, perbanyak jam terbang untuk public speaking, nanti rasa pedenya akan meningkat dengan sendirinya.

Chapter 4

CARI TOPIK DADAKAN

Kalo udah ngomongin public speaking, gak bisa lepas dengan yang namanya bicara dadakan.

Percuma udah belajar teknis public speaking, sering tampil di depan, atau ngajarin ke orang lain, tapi belum pernah rasain yang namanya ngomong dadakan.

Bayangin deh, misal Lo lagi duduk manis di acara kampus, tiba-tiba panitia dateng ke arah Lo dan bisikin ***"Kak, tolong ngisi sambutan ya? soalnya yang bersangkutan tiba-tiba berhalangan nih."***

Apa yang ada dipikiran Lo? boro-boro mikir, yang ada udah panik duluan. Ruangan dingin berasa cuma pake kipas, kulit kering seketika basah karena keringet bercucuran.

Kenapa bisa gitu?

Karena Lo gak nyiapin materi apapun, gak terbiasa juga ngomong dadakan, takut salah ngomong. Sebenarnya, kalo tau tekniknya pasti lebih tenang dalam menghadapinya.

Teknik ini disebut *impromptu speech*, yaitu bicara tanpa persiapan untukantisipasi situasi mendadak sehingga Lo tetep bisa berbicara secara terstruktur.

Tapi inget, bukan berarti setelah Lo tau teknik ini, Lo malah membiasakan gak ada persiapan untuk bicara. Karena public speaking itu ibaratnya teater, tetep butuh skenario untuk tau arahnya bicaranya.

5 Teknik Impromptu Speech

- **Triangle-Magic of Three**

Lo bisa bikin tiga poin struktur bicara untuk dibawakan. Meskipun Lo punya banyak hal yang ingin disampaikan, sederhanakanlah hanya dalam tiga poin.

Ini fungsinya biar pembahasan Lo gak melebar dan meminimalisasi blank.

Contoh:

Lo diminta untuk mengisi sambutan untuk mewakili ketua BEM dalam acara kelulusan kampus angkatan 72.

"Ada tiga hal yang harus selalu diingat ketika lulus kuliah:

Pertama, kejujuran....

Kedua, kerja keras....

Ketiga, komitmen dan konsisten"

- **Speech of Quotation**

Lo juga bisa pake quotes atau kutipan dari kata-kata orang bijak, orang sukses, atau orang yang sangat menginspirasi.

Kalo mau bicara lebih berkesan, pake quotes yang orang jarang orang tau atau belum pernah denger.

Fungsinya untuk bisa membangkitkan rasa ingin tau dari audiens.

Contoh:

Lo diminta untuk sharing motivasi ke adik kelas yang mau ujian.

"Dalam matematika kehidupan, 1 dibagi dengan 0 hasilnya tak terhingga. Begitu juga ujian, kamu hanya wajib untuk berusaha tanpa menduga-duga hasilnya, maka kamu akan mendapatkan hasil yang terbaik."

- **Problem + solution (2W + 1H)**

Selain itu, Lo bisa juga angkat masalah beserta solusi yang Lo bisa berikan.

3W = What, why, how

Contoh:

Lo diminta untuk mengungkapkan ide ketika dalam seminar.

"Kali ini, saya akan mengangkat topik tentang cara membersihkan sepatu tanpa basah.

(What)

*Cara ini dianggap lebih praktis oleh sebagian orang karena sepatu bisa cepat digunakan kembali setelah dicuci. **(Why)***

*Sebelum cuci sepatu, pastikan kamu punya foam pembersih dan lap." **(How)***

- **The Power of Story Telling**

Cara ini terkesan paling mudah, karena Lo tinggal bercerita tentang pengalaman dan ditambahi pesan moral dari ceritanya.

Kalo mau lebih powerful, ceritain pake intonasi dan gerak tubuh yang pas. Sehingga audiens benar-benar merasa terbawa suasana.

Contoh:

"Saat itu, saya sedang merasa sangat haus, seketika membuka pintu kulkas dan melihat botol coca-cola yang berisi penuh.

Tanpa pikir panjang, saya meminumnya hampir setengah botol, karena saking hausnya.

Setelah saya sadari, ternyata itu bukan coca-cola, melainkan cuko pempek." **39**

- **Define a Term**

Lo juga bisa bahas tentang istilah atau definisi sebagai bahan pembicaraan.

Contoh:

Lo diminta bicara ketika mengikuti pelatihan bisnis di suatu perusahaan.

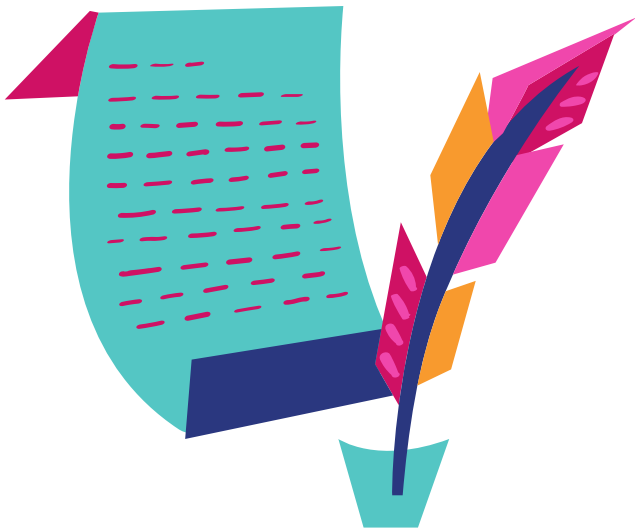
"Saya yakin, setiap dari kita pasti ingin menjadi orang kaya. Tapi, "kaya" setiap orang pasti punya definisi berbeda.

Misalnya, definisi "kaya" menurut saya adalah punya mobil mewah, rumah tingkat, buka usaha dengan banyak cabang, dsb.

Bagaimana dengan Anda? apakah definisi "kaya" menurut Anda?"

Chapter 5

TEKNIK MENYUSUN KERANGKA BICARA



Jadi seorang ***public speaker*** akan terlihat ***powerful*** dalam bicara kalo punya skrip yang baik juga.

Jika seorang pembicara sudah menguasai teknik ***script writing*** ini, maka dia bisa membuat dan menyesuaikan skrip sendiri sesuai dengan kebutuhan.

Script juga akan membantu Lo untuk tau arah pembicaraan, sehingga tidak muter-muter pada saat bicara.

- **Sebelum mulai menulis perhatikan unsur 5W1H**

- **What** = Apa yang ingin disampaikan?
- **Why** = Kenapa mau sampein itu?
- **Who** = Siapa aja yang terlibat?
- **Where** = Di mana kejadiannya?
- **When** = Kapan kejadiannya?
- **How** = Gimana alur ceritanya?

- **Tanda baca ketika nulis skrip**

- **/** = koma
- **//** = titik
- **///** = akhir paragraf
- **...** = Pendalaman dari kalimat selanjutnya
- **__** = Penekanan kata

- **Gunakan satu topik satu paragraf**

Jangan menyampaikan terlalu banyak informasi dalam satu paragraf, cukup 1 topik aja.

3 BAGIAN DALAM MENULIS SKRIP

1. Pembukaan skrip

Pada umumnya, hal yang perlu disebut

untuk pembuka bicara adalah:

- Salam dan sapa ke audiens
- Nama Lo
- Nama acara
- Tujuan bicara
- Manfaat yang didapat oleh audiens

Contoh:

"Assalamualaikum wr.wb., selamat siang temen-temen semua, perkenalkan saya Kiky, di acara peresmian toko makanan A saya akan membawakan topik yaitu cara menjadi sukses di usia muda."

Tapi ada opsi lain, kalo mau bikin opening jadi lebih powerful.

"Kenapa harus powerful? sedangkan yang biasa aja udah cukup."

Karena, Lo cuma punya waktu 11 detik di awal untuk bisa menarik perhatian audiens. Kalo di tahap ini aja gagal, seterusnya audiens gak akan tertarik untuk merhatiin Lo.

Karena presentasi yang memukau selalu punya pembuka yang memukau juga, artinya tidak monoton.

Berikut ini teknik pembuka public speaking yang bisa mencuri perhatian audiens dan bikin berkesan.

- **Kutipan (Quotes)**

Lo bisa pake quotes dari tokoh yang audiens kenal sebagai pembukaan yang memukau.

Contoh:

"Chairul Tanjung pernah berkata bahwa, Zaman dulu: banyak anak banyak rezeki. Zaman sekarang: banyak koneksi banyak rezeki."

Oleh karena itu, saat ini kita akan membahas mengenai cara mendapatkan partner bisnis dimulai dari teman dekat. Selamat pagi, nama saya Kiky.

Selama dua jam ke depan, kita akan membicarakan bagaimana cara untuk bisa membangun relasi yang baik dan berujung membangun bisnis bersama."

- **Fakta Mengejutkan**

Selain itu, Lo juga bisa pake data hasil riset yang jarang ada yang tau sebelumnya. Itu fungsinya untuk mengejutkan mereka ketika pertama kali mendengar Lo bicara.

Contoh:

"Tahukah Lo, hasil riset terbaru menunjukkan bahwa individu yang pelupa memiliki kadar kecerdasan tinggi. Otak kita cenderung melupakan hal-hal sepele karena dua alasan.

Pertama, karena adaptasi dengan hal baru. Atau kedua, lebih fokus kepada hal yang penting saja.

Selamat pagi temen-temen, kenalin gue Kiky. Kali ini kita akan membahas tentang kecerdasan."

- **Pantun**

Pembuka yang satu ini cenderung Indonesia banget, asik, dan gak terkesan basi (selalu enak didengar)

Contoh:

"Pergi ke pasar bawa tomat

cakeppp

Pulanganya makan ikan matang

cakeppp

Selamat pagi hadirin terhormat

Saya ucapkan selamat datang

Mandi pagi mencuci kaki

Tercium wangi dari sini

Salam kenal gue Kiky

Jadi pembicara hari ini"

Itu dia 3 contoh pembuka yang gak ngebosenin.

Notes: Pembuka seperti itu gak selalu cocok di semua acara yaaa.

Contoh yang gak cocok:

- Acara kenegaraan
- Acara pemerintahan
- Acara dengan petinggi perusahaan

Sesuaikan dengan tipe acara, tipe audiens, dan juga kondisi dari ruangan.

2. Badan Skrip

Di bagian ini, ada banyak teknik yang bisa Lo pake. Tapi intinya, Lo perlu jabarin poin-poin yang mau dibawain.

Gue kasih satu contoh tekniknya yaa.

- **Teknik Pilihan atau Versus**

Dengan teknik ini Lo kasih dua opini berbeda tentang 2 hal setara yang masing-masing punya kelebihan dan kekurangan serta keuntungan dan kerugian.

Bikin audiens tuh jadi setuju dengan kelebihan dan kelemahan yang Lo sampein.

Di akhir penjelasan, kasih kesimpulan untuk menutup pembicaraan.

Contoh:

Topik: Dampak social media bagi kehidupan.

- Poin pertama: Apa itu social media?
- Poin kedua: Dampak baik socmed
 - Mendekatkan yang jauh
 - Fleksibel

- Poin ketiga: Dampak buruk socmed
 - Kurangnya interaksi langsung
 - Mudah tersebar hoax
- Poin keempat: Kesimpulan social media baik atau buruk tergantung dari cara pakainya.

3. Penutup Skrip

Punya pembuka dan isi yang menarik gak akan lengkap tanpa bikin penutup yang berkesan dan ngangenin juga.

Secara umum, ada 2 hal yang penting disampaikan ketika menutup public speaking. Yaitu:

- **Review poin-poin utama**
Ulangin lagi apa yang udah Lo sampein supaya audiens inget.
- **Kesimpulan yang menarik**
Bikin kalimat terakhir pake bahasa Lo yang menarik supaya diinget oleh audiens.

Nah, ada beberapa cara yang bisa Lo pake untuk penutupan.

- **Teknik ikrar atau janji**

Teknik ini untuk persuasif atau mengajak audiens untuk bertindak dari materi yang sudah disampaikan.

Contoh:

"Baiklah teman-teman sekalian, di akhir acara ini marilah kita buat komitmen untuk terus meningkatkan kapabilitas sebagai mahasiswa untuk bisa berkontribusi bagi bangsa dan negara. Senang sekali bisa bertemu orang-orang hebat dan sukses seperti kalian. Bahagia selalu dan selamat malam"

- Teknik Pantun

Teknik pantun juga bisa Lo pake untuk menutup acara.

Contoh:

*"Cari udang di danau biru
Jangan lupa membawa palu
Jika ada hal yang keliru
Mohon saya diberitahu"*

atau

*"Gadis cantik pergi ke pantai
Pakai bikini dan kaus putih
Kita semua bisa pandai
Asal selalu rajin berlatih"*

- Paduan suara
Di sini, Lo bisa ajak audiens untuk nyanyi bareng. Tapi pastiin, lagu yang dipake sesuai dengan tema topik yang Lo bawain.

- **Jangan menyerah (D'Masiv)**
Untuk tema motivasi
- **Kepompong (Sind3ntosca)**
Untuk tema persahabatan
- **The power of dream (Celine Dion)**
Untuk tema goal setting

Notes:

Teknik membuat skrip ini bukan untuk dihafal mati ya, tapi untuk dipahami dan diingat alurnya.

Semakin Lo terbiasa public speaking, maka Lo akan merasa semakin gak butuh bikin skrip yang isinya paragraf.

Karena sebaik-baiknya skrip itu yang isinya hanya poin-poin dan coretan untuk alur bicara, bukan paragraf.

Chapter 6

MENGATASI BELIBET DAN TEMPO BICARA



Semua pembicara pasti pernah alami masalah ini, jadi wajar banget kalo Lo juga ngalamin.

Karena belibet ini kondisi di mana lidah Lo salah menyebut kata dan akhirnya terjadi kesalahpahaman dari informasi yang disampaikan.

Faktor penyebabnya, biasanya:

- Bicara terlalu cepat
- Gak pemanasan vokal
- Groggi yang berlebihan
- Gak punya banyak kosa kata

Nah, jadi ada beberapa latihan yang bisa Lo lakuin untuk mengurangi belibet.

- **Bicara perlahan**



Bicara itu ibaratnya pindah tempat, ada pilihan berlari atau jalan santai.

Semakin cepat Lo jalan, maka tenaga dan pikiran juga semakin terkuras.

Bahkan gak sadar kalo ada halangan di depan, bisa jadi terpeleset, kesandung, dan jatuh.

Ngomongnya santai aja, gak perlu mau buru-buru selesai. Fungsinya biar kata-kata yang Lo keluarkan semakin jelas terdengar dan juga menghindari kata yang sulit diucapkan. (Santai bukan berarti lambat ya)

- **Visualisasi**



Kata-kata yang Lo keluarin, sebenarnya gak serta merta ceplas ceplos tanpa adanya proses di otak.

Jadi, bayangin dulu kata-kata yang mau Lo ucapin. Ini membantu banget saat bicara di depan, jadi Lo bisa berhati-hati terhadap kata sulit yang mau Lo ucapin.

Ibaratnya game Zuma, warna yang berbaris udah kelihatan semua. Sebelum Lo tembak itu bola, Lo tau bola yang sebelumnya warna apa.

Sama halnya dengan bicara, hati-hatilah ketika Lo mau ngucapin kata-kata sulit. Pecah itu jadi beberapa suku kata.
Contoh: Ge-ne-ra-li-sa-si, kre-di-bi-li-tas

- **Lion Face and Lemon Face**



Ini bisa disebut sebagai pemanasan sebelum bicara untuk melenturkan rahang dan pipi.

Teknik ini banyak dipake seorang penyiar radio, podcaster, maupun VO Talent sebelum mereka perform.

Latihannya cukup mudah, Lo tinggal tiruin muka ketika ngerasain rasa asem banget pas makan lemon (muka mengkerut).

Selain itu, untuk yang lion face, Lo tinggal pasang wajah melebar, mulut terbuka, dan lidah menjulur, kayak singa lagi mengaung mau nerkam mangsa.

Untuk lebih jelasnya, bisa dicek di Youtube.

- **Motor Boat**



Pernah denger suara speed boat? nah coba perhatiin suara motor yang menggerakannya.

Lo bisa tiruin itu untuk melenturkan bagian lidah dan bibir. Karena dua bagian ini sangat berperan penting ketika bicara.

Cara praktiknya cukup mudah, tinggal menggetarkan bibir dan lidah secara bergantian, lalu ulangi berkali-kali sampai Lo ngerasa udah gak kaku.

Tapi hati-hati, latihan ini jangan di depan orang yaa. Nanti bisa kesembur air liur dari mulut Lo.

- **Tongue-twister**



Latihan ini untuk membiasakan Lo ngucapin kata-kata mirip dan terkesan sulit diucapkan.

Usahain latihan tongue twister ini pake yang bahasa Indonesia dan tempo bicara yang cepat. Supaya terbiasa dan semakin lentur lidah Lo.

Lo cobain ya baca ini pake tempo cepat!

- Satu Ribu, Dua Biru, Tiga Ribu, Empat Biru...
- Dudung, ambilkan dandang di dinding dong, Dung!
- Kutuku butuh tubuhku, tapi tubuhku tak butuh kutuku

Gimana? berhasil tanpa belibet?

Chapter 7

MENGHILANGKAN FILLER WORDS



Filler words adalah salah satu masalah paling umum bagi seorang pembicara, karena masalah ini timbul secara alami dan tidak sadar.

Filler words ini merupakan kata pengisi ketika otak Lo berpikir. Pernah denger suara **"eee"** ... **"mmm"** ... **"nah"** ketika seorang public speaker berbicara?

Itulah yang disebut filler words yang selama ini kita dengar. Biasanya hal ini timbul karena gak percaya diri, kurang adanya persiapan, ataupun sudah kebiasaan dan gak mau dihilangkan.

Memang betul, ini gak wajib dihilangkan kok. Tapiiii... alangkah baiknya jika dikurangi atau bahkan dihilangkan.

Kenapa?

Kalo sekali dua kali sih masih gapapa, tapi kalo udah berkali-kali, bisa sangat **mengganggu konsentrasi** audiens.

Mungkin Lo bertanya-tanya, "**kenapa ya kok suara itu bisa keluar? padahal gak ada dalam teks atau script**"

Jawabannya sederhana, gini ilustrasinya..



Otak itu butuh proses untuk ngeluarin kata-kata yang mau Lo ucapin. Pada saat otak belum siap transfer kata-kata tersebut, mulut Lo udah gak sabaran mau bicara. Akhirnya diisi dengan suara yang bergumam **"eee" "mmm" "nah"** dll

"Trus gimana dong biar gak keluar suara itu bang?"

Ada beberapa cara:

- **Latihan**

Karena hal ini dilakukan tanpa sadar, maka Lo harus punya pengingat.

Lo bisa latihan bicara di depan temen, lalu suruh dia angkat tangan atau geleng-geleng kepala kalo Lo lagi ngeluarin filler words ini.

Fungsinya untuk bisa nyadarin kalo Lo lagi ngeluarin filler words ini, langkah pertamanya: **sadari!**

- **Pelan-pelan**

Jangan bicara terlalu cepat, pelan-pelan

aja. Semakin cepat Lo bicara, semakin otak dipaksa untuk mikir. Dan akhirnya nanti malah adu cepat antara otak dan mulut.

Ini bisa mengakibatkan Lo belibet dan banyak keluar filler words.

- **Ganti Dengan Kata Lain**

Kalo Lo belum bisa menghilangkan sepenuhnya, Lo bisa ganti "**Emm**" dengan kata lain. Tujuannya biar audiens gak terlalu terganggu dengan filler words yang gak guna itu.

Contoh kata gantinya:

- Nah
- Oke
- Baik

Contoh:

(Baik) Terima kasih atas kesempatan yang telah diberikan kepada saya. **(Oke)** Selamat pagi, bapak, ibu, dan rekan-rekan sekalian.

(Nah) Pada kesempatan kali ini, saya akan membawakan sebuah materi yang sangat menginspirasi bagi kita terutama di masa industri yang maju pesat seperti sekarang ini.

(Nah) namun sebelum itu, izinkan saya memperkenalkan diri. Nama saya Kiky, asal dari Jakarta. Saat ini aktivitas saya menjadi seorang pebisnis dan juga content creator di social media.

Tapi inget ya, itu hanya contoh dan berlaku hanya sementara. Setelah itu Lo harus coba kurangi bahkan hilangkan filler wordsnya.

- **Diam Lebih Baik**

Selain itu, Lo juga bisa ganti filler words dengan diam. Lebih baik Lo diam daripada ngeluarin kata pengisi itu.

Karena seorang pembicara gak selalu harus ngomong, tapi ada kalanya dia harus diam untuk berpikir sejenak topik apa yang mau dibicarakan selanjutnya.

Justru, ketika Lo diam, itu akan semakin memperkuat dan memperjelas pernyataan yang Lo bicarain. Tapi inget, jangan terlalu lama yaa diemnya, cukup 2 sampai 3 detik aja.

"Orang pintar tahu kapan harus bicara, orang bijak tahu kapan harus diam"

Contoh:

*Jadi, **(diam)** kesimpulan yang saya sampaikan sore ini yaitu jadilah orang yang pantang menyerah.*

***(diam)** Karena orang yang sukses pasti akan terus mengejar apapun yang ia ingin capai, **(diam)** meskipun tidak tau kapan akan sampai.*

*Semoga apa yang kita impikan, akan tercapai dengan selamat. **(diam)**
Saya Kiky, sampai ketemu di acara selanjutnya. Terima kasih.*

Dari apa yang udah gue jelasin, Lo juga perlu ilmu tentang komunikasi. Karena tanpa adanya komunikasi, public speaking Lo cuma jadi koran yang dibaca abis itu dibuang.

Artinya omongan Lo masuk kuping kanan keluar kuping kiri, gak ada kesannya. Kenapa gak ada kesannya? karena Lo kurang bisa berinteraksi dengan audiens.

Nah cara interaksi dengan lawan bicara udah gue jelasin secara detil di ebook gue yang topiknya tentang ngobrol.

Lo bisa cek ebook gue yang ini:



RANGKUMAN

EBOOK

- Perbanyak jam terbang untuk jadi pembicara, maka rasa grogi dan takut Lo akan berkurang.
- Saat Lo bicara, jangan terlalu cepet. Karena itu menimbulkan banyak masalah, seperti belibet dan filler words.
- Sebaik-baiknya pembicara, pasti punya script yang hebat. Makanya sebelum ngomong usahakan bikin script yang bagus. Jangan pake paragraf, tapi poin-poin aja.
- Jadikan ilmu public speaking ini adalah kebutuhan Lo, bukan keinginan doang. Karena ketika Lo di dunia kerja, orang yang cepet naik jabatan itu karena skill komunikasi dan public speakingnya bagus.

Thank you udah baca Ebook ini sampe selesai.

Semoga bisa nambah wawasan dan keberanian Lo untuk bicara di depan.

Gue Kiky dari **@kylatif**, kalo Lo suka pembahasan tentang komunikasi, interaksi, dan public speaking. Follow IG dan cek konten gue di **@kylatif**

Kalo Lo mau konsultasi dan latihan public speaking, yuk ikut kelas gue di **Muda Speak Up Academy** (@msu.academy)

Lo bakal diajarin dari dasar sampe bisa lancar ngomong di depan.

Pantengin terus IG gue untuk info lebih lanjut ya (@kylatif)

Connect with Me



**Rizky Fauzi Latif
(Kiky)**



@kylatif



@kylatif



**Rizky Fauzi
Latif
(kylatif)**