LAPORAN IMPLEMENTASI HASIL PELATIHAN

SHARING SESSION PELATIHAN PUBLIC SPEAKING

NAMA	:	Galuh Citra Ramadhani, S.H.
NIP	:	199003312019012001
JABATAN	:	Analis SDMA Ahli Pertama
SATUAN KERJA	:	Kantor Wilayah Kementerian Hukum Daerah Istimewa Yogyakarta

PELATIHAN PUBLIC SPEAKING

BALAI PENDIDIKAN DAN PELATIHAN HUKUM JAWA TENGAH

TAHUN 2025

A. PENDAHULUAN

1. Umum

Kementerian Hukum memiliki peran penting dalam memberikan pelayanan publik yang berkualitas dan efektif. Salah satu cara yang dapat ditempuh yaitu melalui *Corporate University*. *Corporate University* dapat meningkatkan kinerja pegawai melalui pelatihan yang terstruktur dan berkelanjutan.

Corporate University merupakan salah satu strategi manajemen pengembangan sumber daya manusia (SDM) yang inovatif dan terpadu di lingkungan Kementerian Hukum. Dalam implementasinya, *Corporate University* dapat menggunakan metode pembelajaran *sharing session* sebagai salah satu metode untuk mencapai tujuannya.

Metode pembelajaran *sharing session* merupakan pendekatan pembelajaran yang berbasis pada pertukaran pengalaman, pengetahuan, dan pandangan antar peserta (baik sesama peserta didik maupun antara peserta didik dan fasilitator/guru). Tujuannya adalah untuk menciptakan pembelajaran yang kolaboratif, partisipatif, dan reflektif.

2. Maksud dan Tujuan

Maksud dan tujuan dari kegiatan *Sharing Session* Pelatihan *Public Speaking* sebagai tindak lanjut agar pegawai yang telah mengikuti pelatihan dapat berbagi pengalaman, informasi, keterampilan, atau pandangan sehingga secara setiap sumber daya manusianya dapat mengembangkan potensi yang dimiliki masing-masing.

3. Ruang Lingkup

Ruang lingkup kegiatan *Sharing Session* Pelatihan *Public Speaking* ini adalah pegawai pada Bagian Tata Usaha dan Umum khususnya dalam tugas dan fungsi Pengelolaan Sumber Daya Manusia pada Kantor Wilayah Kementerian Hukum Daerah Istimewa Yogyakarta

B. PELAKSANAAN KEGIATAN

Kegiatan *Sharing Session* Pelatihan *Public Speaking* dilaksanakan pada :

Hari : kamis
Tanggal : 31 Juli 2025
Tempat : Ruang Rapat Divisi Administrasi
Peserta : Tim Pengelolaan Sumber Daya Manusia

C. HASIL PELAKSANAAN

Hadir dalam kegiatan *Sharing Session* Pelatihan *Public Speaking* dihadiri oleh Kepala Bagian Tata Usaha dan Umum dan seluruh anggota Tim Pengelolaan Sumber Daya Manusia. Adapun materi Pelatihan *Public Speaking* yang disampaikan mengenai beberapa teknik *public speaking*, sehingga diharapkan pegawai mampu berkomunikasi dan berbicara didepan umum dengan baik dan percaya diri.

Adapun beberapa teknik public speaking yang diimplementasikan, sebagai berikut :

1. *Mindfulness*
   Mindfulness atau kesadaran diri adalah strategi yang sangat efektif dalam mengelola kekhawatiran, terutama ketika sedang berada di depan umum, proses memfokuskan perhatian pada momen sekarang, pembicara dapat meredakan tekanan,meningkatkan konsentrasi, dan menciptakan keterlibatan yang lebih mendalam dengan audiens.

2. Teknik Pernapasan
   Teknik pernapasan dalam *public speaking* merupakan alat sederhana namun sangat efektif dalam mengatasi kegugupan. Latihan pernapasan ini tidak hanya membantu mengurangi kegugupan, tetapi juga meningkatkan kesadaran diri serta memungkinkan kita untuk menghadapi panggung dengan percaya diri. Teknik pernapasan adalah alat yang dapat diakses dengan mudah dan dapat diterapkan secara praktis diberbagai situasi. Misalnya menerapkan teknis pernapasan 4:4:4 yaitu 4 hitungan tarikan nafas, 4 hitungan tahan nafas dan 4 hitungan hembusan nafas, merupakan salah satu alternatif teknis pernapasan yang dapat kita lakukan sebelum *public speaking*.

3. Visualisasi Positif
   Visualisasi positif adalah suatu teknik dimana seorang membayangkan dirinya sukses dan menerima tanggapan positif dari audiens. Citra positif ini dapat mempersiapkan pikiran dan emosi untuk menghadapi audiens dengan keyakinan dan kepercayaan diri. Teknik visualisasi positif juga membantu membentuk *mindset* yang lebih optimis, membawa dampak positif pada ekspresi tubuh dan kualitas *public speaking* secara keseluruhan.

4. *Self-affirmation*
   Self-affirmation adalah suatu teknik di mana seseorang memperkuat keyakinan pada diri sendiri melalui pernyataan positif tentang kemampuan dan potensi yang dimilikinya. Teknik ini bertujuan untuk meningkatkan rasa percaya diri dan membantu mengelola kekhawatiran sebelum tampil di depan umum. *Self-affirmation*, mampu memberikan pesan positif kepada diri sendiri, membantu mengatasi kecemasan dan menciptakan fondasi mental yang kuat sebelum *public speaking.*

5. *Positive self-talk*
   Positive self talk dapat membantu membentuk narasi positif tentang kemampuan diri sendiri. Melalui *positive self-talk*, seseorang dapat menggantikan keraguan atau pikiran negatif dengan kalimat-kalimat yang membangkitkan semangat. *Positive self-talk* penting dalam mempersiapkan pikiran dan emosi sehingga pembicara dapat menghadapi tantangan berbicara di depan umum dengan sikap yang positif dan yakin.

6. Postur Tubuh
   Postur tubuh yang tepat adalah elemen kunci dalam membangun kesan kepercayaan diri saat berbicara di depan umum. Sikap yang tegap dan terbuka

mencerminkan keyakinan diri dan dapat memberikan dampak positif pada persepsi audiens. Pembicara yang menerapkan postur tubuh yang baik dapat menciptakan kesan profesional dan meyakinkan, memancarkan aura kepercayaan diri yang dapat memengaruhi cara pesan disampaikan.

7. Kontak Mata
   Menciptakan kontak mata dengan audiens membantu membangun keterlibatan dan keakraban antara pembicara dan pendengar. Hal ini menciptakan hubungan interpersonal yang kuat dan dapat meningkatkan daya persuasif karena audiens merasa lebih terhubung dan terlibat dengan pesan yang disampaikan saat *public speaking.*

8. Gestur yang Tepat
   Gestur menjadi bahasa tubuh yang menggambarkan pesan secara visual, meningkatkan daya ingat dan membuat komunikasi lebih efektif. Dengan menggunakan gestur yang tepat, *public speaking* akan lebih dinamis, menarik, dan mudah diikuti oleh audiens.

9. Ritme Berbicara
   Mengatur kecepatan dan ritme bicara merupakan aspek penting dalam penyampaian pesan yang efektif. Penguasaan terhadap ritme dan kecepatan bicara mencerminkan keterkendalian diri seseorag, berperan penting dalam mempertahankan perhatian audiens, dan menghindari kesan monoton saat *public speaking*.

10. Ekspresi Wajah yang Relevan
    Ekspresi wajah yang sesuai dengan pesan yang disampaikan adalah elemen penting dalam memperkuat komunikasi nonverbal dan menciptakan koneksi emosional dengan audiens. Wajah yang responsif memiliki kemampuan untuk mencerminkan nuansa pesan, meningkatkan pemahaman, dan membentuk hubungan emosional yang lebih mendalam.

D. SIMPULAN DAN SARAN

Public speaking merupakan keterampilan yang penting dalam kehidupan pribadi dan profesional. Menguasai keterampilan ini, dapat membuat seseorang mampu menyampaikan pesan dengan jelas, efetif dan persuasif. Terdapat beberapa hal yang dapat dilakukan agar lebih percaya diri sebelum *public speaking*, diantaranya yaitu melakukan latihan rutin, mengenali audiens, *mindfulness,* teknik pernapasan, visualisasi positif, *self-affirmation, positive self-talk,* postur tubuh yang baik, kontak mata dengan audiens, gestur yang tepat, mengatur ritme berbicara dan ekspresi.

Public speaking ini diharapkan dapat menunjang pelaksanaan tugas dan fungsi tim Pengelolaan Sumber Daya Manusia dalam
memberikan pelayanan internal (pegawai lain) di Kantor Wilayah Kementerian Hukum Daerah Istimewa Yogyakarta.

E. PENUTUP

Dengan dilaksanakannya kegiatan sharing session pelatihan public speaking ini, diharapkan agar tim Pengelolaan Sumber Daya Manusia memberikan pelayanan internal (pegawai lain) secara efektif dan mudah dipahami.

Dikeluarkan di Yogyakarta
Pada tanggal 31 Juli 2025

Alumni,

Galuh Citra Ramadhani S.H.
NIP. 199003312019012001

Mengetahui,
Kepala Bagian Tata Usaha dan Umum
Kanwil Kementerian Hukum DIY

Yudi Arto, S.H., M.M.
NIP. 197506101997031001

DOKUMENTASI KEGIATAN

