

Seminar Penyuluhan Menghilangkan Gerogi Berbicara di Depan Umum kepada Lembaga Amil Zakat Gema Indonesia Sejahtera (LAZGIS) Peduli

Melisa Winda Pertiwi*¹, Mira Kusmira², Fitri Latifah³, Nita Merlina⁴

^{1,2,3,4}Fakultas Teknologi Informasi, Universitas Nusa Mandiri, Indonesia

*e-mail: melisa.mwp@nusamandiri.ac.id¹, mira.mik@nusamandiri.ac.id², fitri.flr@nusamandiri.ac.id³, nita@nusamandiri.ac.id⁴

Abstrak

Yayasan LAZGIS merupakan salah satu yayasan yang memiliki siswa didik tingkat SMP dan SMA. Permasalahan mengenai menghilangkan nervous/grogi berbicara didepan umum dialami juga oleh siswa didik di yayasan tersebut. Nervous merupakan musuh utama bagi setiap manusia ketika sedang berbicara di depan umum. Saat kita hendak berbicara di depan umum seringkali kita merasakan grogi sehingga membuat kita tidak nyaman dan terganggu konsentrasinya. Hal tersebut tentu memacu performa kita ketika berada di hadapan publik. Orang tentu akan dapat menilai cara kita berbicara di depan umum. Dengan demikian, seringkali kita merasa tidak percaya diri karena public speaking kita berada dalam nilai yang tidak memuaskan dihadapan public. Yayasan lazgis bekerja bekerjasama dengan Universitas Nusa Mandiri mengadakan Seminar menghilangkan nervous/grogi berbicara didepan umum. Tujuan seminar ini sebagai pemahaman dan memberikan trik kepada siswa siswi supaya tidak lagi nervous ketika berbicara di depan umum. Metode yang digunakan yakni penyampaian materi, kesimpulan serta sesi tanya jawab. Hasil dari penggunaan metode tersebut, peserta mendapatkan informasi teknologi tepat guna yakni tips bagaimana menghilangkan gerogi saat berbicara didepan umum.

Kata kunci: Nervous, Siswa, Yayasan

Abstract

The LAZGIS Foundation is one of the foundations that has junior and senior high school's students. The problem of getting rid of nervousness / nervous about speaking in public is also experienced by students at the foundation. Nervous is the main problem for every human being when it comes to public speaking. When we want to speak in public, we often feel nervous, which makes us uncomfortable and disturbed our concentration. This certainly spurs our performance when in public. People will certainly be able to judge the way we speak in public. Thus, we often feel insecure because our public speaking is in an unsatisfactory value in front of the public. The Lazgis Foundation works in collaboration with the University Nusa Mandiri to hold a seminar to relieve nervousness/embarrassment in public speaking. The purpose of this seminar is to understand and give tricks to students so that they are no longer nervous when speaking in public. The method used is the delivery of material, conclusions and question and answer sessions. As a result of using this method, participants received appropriate technology information, namely tips on how to get rid of nervousness when speaking in public.

Keywords: Foundation, Nervous, Student

1. PENDAHULUAN

Yayasan LAZGIS menjadi salah satu yayasan yang mempunyai anak didik dari mulai tingkat dasar sampai dengan SLTA, dalam dunia pendidikan seringkali anak-anak dituntut untuk dapat tampil didepan umum, baik itu persentasi ataupun sekedar memberi sambutan ketika dalam satu acara. Permasalahan yang dihadapi anaka-anak di yayasan tersebut yaitu sering merasa gugup / nervous ketika berbicara didepan umum. Merasa gugup atau nervous adalah reaksi alami terhadap sesuatu yang menimbulkan sedikit rasa takut dalam diri kita. Mungkin rasa itu muncul ketika presentasi besar, kesempatan promosi, atau rapat promosi. Meski demikian, perasaan gugup bisa menghalangi performa terbaik kita (Bizlab, n.d.). Cara menghilangkan nervous/grogi berbicara didepan umum sangat dibutuhkan oleh anak anak didik pada yayasan LAZGIS, melihat kasus seperti ini membutuhkan perhatiann yang cukup penting sehingga yayasan LAZGIS bekerjasama dengan Universitas Nusamandiri mengadakan Seminar dengan tema

Menghilangkan Grogi Berbicara di Depan Umum. Tujuannya, Supaya anak-anak tingkat SMP dan SMA pada yayasan LAZGIS dapat lebih berani untuk tampil didepan umum(., 2016).

Cara menghilangkan gerogi juga pernah dikaji dengan judul Kecemasan Dalam *Public Speaking* (Studi Kasus Pada Presentasi Makalah Mahasiswa). Pada kajian tersebut membahas mengenai Kemampuan komunikator dalam menyampaikan informasi di depan publik menjadi hal yang perlu diperhatikan. Gaya berbicara, *body language*, hingga kondisi psikologis komunikator, menjadi bagian yang perlu dipersiapkan dengan baik. Perasaan cemas, khawatir atau biasa dikenal dengan istilah demam panggung, kerap terjadi saat komunikator berada di depan *audience*. Sama halnya dengan kondisi psikologis mahasiswa ketika melakukan presentasi di depan *audience* kerap mengalami kecemasan dalam presentasi, serta apa penyebab kecemasan itu terjadi, dan bagaimana cara mengatasi *down syndrome* ini? Inilah yang menjadi studi kajian peneliti dalam penelitian ini(Prihatsanti et al., 2017). Metodologi yang digunakan yakni studi kasus dengan pendekatan kualitatif. Hasilnya yaitu; Secara psikologis, setiap individu yang sedang berhadapan langsung dengan *audience*, sudah tentu mengalami kecemasan. Penyebab komunikator yang mengalami *down syndrome* adalah kurangnya persiapan. Cara untuk mengatasi *communication apprehension* ini, adalah persiapan materi yang akan di sajikan secara matang sehingga dapat mengatasi "serangan psikologi (*attacking psychology*)"(Aryadillah, 2017). Artikel lainnya memuat 7 cara mengatasi gerogi diantaranya: persiapan matang, pilih topik yang disukai, kenali tempatnya, jangan membaca, hargai penanya, bayangkan kesuksesan dan temukan rutinitas yang menyenangkan(SehatQ, 2020). Artikel lainnya menyebutkan bahwa terdapat 5 cara untuk mengatasi gerogi, yakni persiapan segalanya dengan sebaik – baiknya, latih fisikmu setangguh mungkin, temukan cara untuk menenangkan diri, jangan merasa ketakutan dengan gugup atau gerogi tersebut dan jaga dirimu sendiri dengan baik(IDN Times, 2020).

Berdasarkan permasalahan yang ada, maka ini dapat dijadikan tema seminar untuk Yayasan Gema Indonesia Sejahtera (YGIS) dan memiliki nama Lembaga Amil Zakat Gema Indonesia Sejahtera (LATGIS Peduli) yang bertempat di alamat Jl. Jatibening Raya 2 No. 100 Kel Jatibening , Kec.Pondok Gede, Kota Bekasi-Jawa Barat, Tlp, (021) 22017640, menjadi mitra untuk kegiatan pengabdian masyarakat ini mengingat tema pengabdian masyarakat yakni "Nurani memberi Rezeki". Jadi, sangat bertepatan dengan bulan Ramadhan, berbagi sesama insan sekaligus menyampaikan materi melalui seminar. Peserta seminar hadir di Kampus utama yakni berlokasi di Universitas Nusa Mandiri, sedangkan untuk pemberian materi dilakukan secara virtual menggunakan *video conference: zoom meeting room*.

2. METODE

Kegiatan Pengabdian Masyarakat dilakukan dengan metode seminar yang dilakukan secara Daring, materi disampaikan oleh tutor dengan durasi waktu yang ditentukan dan setelah melakukan pemaparan dari tutor dilanjutkan sesi tanya jawab antara pemateri dan peserta. Berikut skema pengabdian masyarakat yang digunakan:



Gambar 1. Skema Pengabdian Masyarakat

2.1. Penyampaian Materi

Penyampaian materi dilakukan oleh tutor kepada semua peserta dengan durasi waktu yang sudah disepakati.

2.2. Sesi Tanya Jawab

Setelah tutor menyampaikan materi, kemudian diadakan sesi tanya jawab antara tutor dan peserta seputar materi yang disampaikan.

2.3. Kesimpulan

Setelah sesi tanya jawab selesai kemudian dilaksanakan closing statement atau kesimpulan dari semua materi yang dijelaskan oleh tutor.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

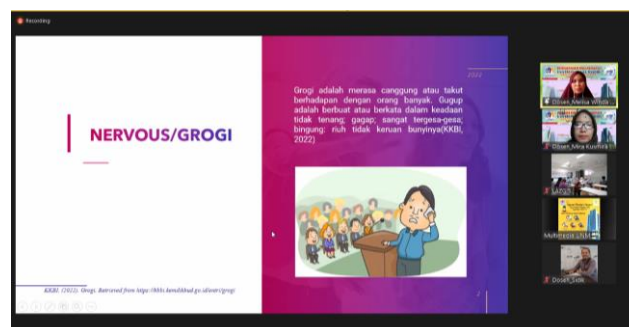
Kegiatan seminar mengenai Menghilangkan Nervous/Grogi Berbicara Didepan Umum pada anak SMP dan SMA yayasan LAZGIS dilaksanakan pada tanggal 10 April 2022. Kegiatan seminar ini berjalan lancar dengan dihadiri oleh 20 peserta anak SMP dan SMA Yayasan LAZGIS. Peserta terlihat antusias dengan materi yang diberikan. Hal ini terlihat dari awal hingga akhir acara, semua peserta mengikuti dengan baik.

Kegiatan ini dilakukan secara online atau virtual menggunakan media *zoom meeting room* dengan alamat <https://ipbuniversity.zoom.us/j/92783451078?pwd=eG5JcEFwZG52WThKNUhjNFRLRzRvUT09> Meeting ID: 927 8345 1078 Passcode: 4253379 dan peserta kegiatan menyimak seminar penyuluhan ini di Kampus Universitas Nusa Mandiri Jatiwaringin.



Gambar 2. Peserta Kegiatan Pengabdian Masyarakat bertempat di Kampus Universitas Nusa Mandiri Jatiwaringin

Penyampain materi oleh tutor yakni Ibu Melisa Winda Pertiwi, S.T., M. Kom. berlangsung secara tertib, tutor memperhatikan bahwa peserta pengabdian masyarakat ini adalah siswa dan siswi tingkat SMP dan SMA, maka materi pun harus menyesuaikan dengan memberikan beberapa ilustrasi supaya memudahkan pemahaman materi yang disampaikan.



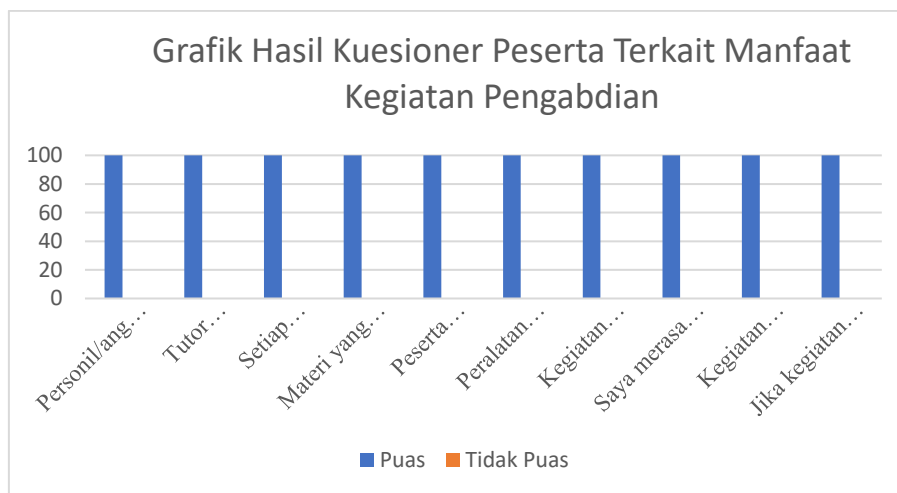
Gambar 2. Penyampaian Materi

Peningkatan yang dirasakan pada mitra sebelum kegiatan dilaksanakan dan setelah kegiatan dilaksanakan terlihat selama proses kegiatan berlangsung. Sebelum kegiatan dimulai, tutor melakukan tanya jawab mengenai bagaimana Menghilangkan Nervous/Groggi Berbicara Didepan Umum, sebagian besar peserta kurang memahami dan ragu-ragu dalam menjawab pertanyaan dari tutor. Setelah mengikuti seminar selama kurang lebih 3 jam, diskusi kembali dilakukan oleh tutor dan peserta, terlihat peningkatan pemahaman seputar Menghilangkan Nervous/Groggi Berbicara Didepan Umum. Selain itu, berdasarkan kuesioner yang telah diisi oleh para peserta yang berjumlah 20 orang, diketahui bahwa 100% merasakan puas dari semua indikator pertanyaan yang berhubungan dengan manfaat kegiatan pengabdian, artinya terdapat peningkatan yang signifikan setelah pelatihan diselenggarakan.

Berikut hasil pertanyaan pada kuesioner:

- Personil/anggota yang terlibat dalam kegiatan pengabdian masyarakat memberikan pelayanan sesuai dengan kebutuhan peserta
- Tutor menyampaikan materi kegiatan dengan jelas dan mudah dimengerti oleh peserta
- Setiap keluhan/pertanyaan/permasalahan yang diajukan ditindaklanjuti dengan baik oleh tutor yang terlibat
- Materi yang disampaikan sesuai dengan kebutuhan peserta dalam menambah wawasan, pengetahuan, keterampilan dan keahlian peserta
- Peserta mendapatkan materi kegiatan berupa modul dan soal latihan
- Peralatan untuk menyampaikan materi memadai
- Kegiatan pengabdian masyarakat yang disampaikan bermanfaat untuk menambah wawasan, pengetahuan, keterampilan dan keahlian peserta
- Saya merasa puas dengan kegiatan pengabdian masyarakat yang diselenggarakan Universitas Nusa Mandiri
- Kegiatan pengabdian masyarakat yang diselenggarakan Universitas Nusa Mandiri sesuai dengan harapan saya
- Jika kegiatan ini diselenggarakan kembali, saya bersedia untuk berpartisipasi/terlibat

Berikut diagram hasil kuesionernya:



Gambar 3. Grafik Hasil Kuesioner Terkait Manfaat Kegiatan Pengabdian

Secara mendetail, adapun manfaat yang didapatkan dari kegiatan ini adalah:

- Manfaat untuk kelompok sasaran
- Membantu anak-anak supaya dapat lebih berani tampil berbicara didepan umum
- Memberikan Pemahaman dan cara Menghilangkan Nervous/Groggi Berbicara Didepan Umum
- Meningkatkan wawasan anak-anak SMP dan SMA Yayasan LAZGIS

Manfaat untuk pengabdian: menambah wawasan dan menciptakan solusi tentang permasalahan yang dihadapi anak-anak SMP dan SMA Yayasan LAZGIS khususnya mengenai Menghilangkan Nervous/Groggi Berbicara Didepan Umum.

Manfaat bagi Universitas Nusa Mandiri: sebagai bahan masukan bagi Universitas Nusa Mandiri, khususnya dalam mengembangkan pengabdian kepada masyarakat, perlu mempertimbangkan kegiatan yang berkaitan dengan permasalahan-permasalahan peserta pengabdian dan meningkatkan kerjasama yang positif dengan mitra dalam hal ini yayasan LAZGIS.

4. KESIMPULAN

Kegiatan Seminar Menghilangkan Nervous/Groggi Berbicara Didepan Umum berjalan dengan lancar. Hampir semua peserta antusias dan merasakan manfaat Seminar. Keberhasilan kegiatan ini ditunjukkan antara lain dengan adanya kesesuaian materi dengan kebutuhan anak-anak di yayasan dalam menghadapi nervous atau grogi berbicara di depan umum, adanya respon yang aktif dan positif dari peserta yang terlihat selama kegiatan pengabdian berlangsung dan sebesar 100% peserta merasa puas atas kegiatan seminar yang telah dilaksanakan dan dapat terlihat dari hasil kuesioner yang telah diolah.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada peserta kegiatan Seminar Penyuluhan Menghilangkan Atau Geroggi Berbicara Didepan Umum Kepada Lembaga Amil Zakat Gema Indonesia Sejahtera (LAZGIS Peduli) atas partisipasinya dalam kegiatan pengabdian masyarakat dan kepada seluruh panitia kegiatan atas persiapan dan penyampain materi sehingga acara ini dapat dilaksanakan dengan lancar.

DAFTAR PUSTAKA

- . M. (2016). Stres Dan Cara Mengatasinya Dalam Perspektif Psikologi. *JURNAL EDUKASI: Jurnal Bimbingan Konseling*, 2(2), 183. <https://doi.org/10.22373/je.v2i2.815>
- Aryadillah. (2017). Kecemasan Dalam Public Speaking (Studi Kasus Pada Presentasi Makalah Mahasiswa). *Cakrawala*, 17(2), 198–206.
- Bizlab. (n.d.). 5 Cara Mengatasi Groggi Saat Berbicara di Depan Umum. Retrieved April 27, 2022, from <https://bizlab.co.id/5-cara-mengatasi-groggi-saat-berbicara-di-depan-umum/>
- IDN Times. (2020). 5 Cara Ilmiah Terbaik untuk Mengatasi Rasa Groggi, Efektif loh! Apalagi sebelum momen terpentingmu 5 Cara Ilmiah Terbaik untuk Mengatasi Rasa Groggi, Efektif loh! <https://www.idntimes.com/science/experiment/bayu/cara-ilmiah-mengatasi-groggi-1>
- Prihatsanti, U., Ratnaningsih, I., & Prasetyo, A. (2017). Menurunkan Stres Kerja Petugas Pemasyarakatan Melalui Teknik COPE. *Jurnal Psikologi*, 40(2), 159–168. <https://doi.org/10.22146/jpsi.6974>
- SehatQ. (2020). 7 cara mengatasi geroggi. <https://www.sehatq.com/artikel/demam-panggung-coba-7-cara-mengatasi-groggi-ini>

Halaman Ini Dikосongkan