

Pertemuan ke-12

Evaluasi Public Speaking

1. Evaluasi Public Speaking

Dinilai oleh orang lain tidak pernah mudah. Kita dapat memperbaiki hanya dengan memperbolehkan orang lain yang lebih berpengalaman menilai penampilan kita. Singkirkan harga diri anda, menurut anda bagaimana pembicara terkenal memiliki kemampuan berbicara di depan umum dengan sangat baik? Pembicara, pengajar, dan penasihat yang lain membantu diri mereka untuk menyempurnakan ketrampilannya. Mintalah tanggapan setiap kali anda berbicara di depan umum. Tanggapan tersebut membantu anda memperbaiki presentasi anda selanjutnya. Meminta tanggapan atau menempatkan seorang teman sebagai pendengar untuk memberikan komentar atas penampilan anda adalah cara terbaik untuk memperbaiki ketrampilan presentasi anda. Berikut beberapa cara untuk mengevaluasi presentasi anda:

a. Menyingkirkan Ego

Kritik membangun terhadap presentasi anda tidak ditujukan kepada pribadi anda. Milikilah keyakinan dan kepercayaan diri untuk tidak menganggap tanggapan sebagai serangan pribadi, tetapi hanya sebagai cara untuk memperbaiki ketrampilan presentasi anda.

b. Mintalah Tanggapan secara Tertulis

Formulir penilaian sangat bagus karena anda dapat menggunakannya nanti sebagai acuan dan membangkitkan ingatan tentang pokok persoalan yang dipelajari. Jika anda menerima tanggapan secara lisan, catatlah daripada harus mengingatnya.

c. Memperhatikan dan Membaca Audiens

Reaksi audiens merupakan indikator terbaik dari suksesnya presentasi anda. Mereka akan memberi tahu anda dengan bahasa tubuh, lewat komentar dan tepuk tangan mereka. Tinggallah di tempat setelah presentasi untuk mencari tahu pemikiran mereka. Anda akan mengetahuinya dari jumlah audiens yang menghampiri anda.

d. Dua Pikiran Lebih baik daripada Satu

Sebelum presentasi, selalu berbagi pidato dengan seseorang untuk mendapatkan kritik, memberikan perhatian khusus dari awal hingga akhir. Sama juga, mintalah seseorang memeriksa materi tertulis apapun yang akan anda bawa ketika presentasi, kesalahan ejaan dan tata bahasa membuat anda tampak kelihatan kurang hati-hati dalam mempersiapkan materi presentasi. (Mardiana Fitriani)

2. Evaluasi diri

Kita dibangun untuk menunjukkan kecemasan dan mengenalinya pada orang lain. Jika tubuh dan pikiran Anda cemas, audiens Anda akan memperhatikan. Oleh karena itu, penting untuk mempersiapkan diri Anda sebelum pertunjukan besar agar Anda tiba di panggung dengan percaya diri, tenang, dan siap.

a. Pemanasan

Jika Anda gugup, kemungkinan besar tubuh Anda akan merasakan hal yang sama saat takut. Tubuh Anda menjadi tegang, otot-otot Anda terasa kencang atau Anda berkeringat dingin. Penonton akan melihat Anda gugup. Jika Anda mengamati bahwa inilah yang terjadi pada Anda beberapa menit sebelum pidato,

lakukan beberapa peregangan untuk mengendurkan dan merilekskan tubuh Anda. Lebih baik melakukan pemanasan sebelum setiap pidato karena membantu meningkatkan potensi fungsional tubuh secara keseluruhan. Tidak hanya itu, meningkatkan efisiensi otot, meningkatkan waktu reaksi dan gerakan Anda. Berikut adalah beberapa latihan untuk mengendurkan tubuh Anda sebelum waktu pertunjukan:

1) Leher dan gulungan bahu

Ini membantu meredakan ketegangan dan tekanan otot tubuh bagian atas saat gulungan fokus pada memutar kepala dan bahu, mengendurkan otot. Stres dan kecemasan bisa membuat kita kaku di area ini yang bisa membuat Anda merasa gelisah, terutama saat berdiri.

2) Peregangan lengan

Kita sering menggunakan bagian otot ini selama pidato atau presentasi melalui gerakan tangan dan gerakan. Peregangan otot-otot ini dapat mengurangi kelelahan lengan, mengendurkan Anda dan meningkatkan jangkauan bahasa tubuh Anda.

3) Pinggang liku

Letakkan tangan Anda di pinggul Anda dan memutar pinggang Anda dalam gerakan melingkar. Latihan ini berfokus pada melonggarkan daerah perut dan punggung bawah yang penting karena dapat menyebabkan ketidaknyamanan dan rasa sakit, yang selanjutnya memperkuat kecemasan yang mungkin Anda alami.

4) Tetap terhidrasi

Pernah merasa kering beberapa detik sebelum berbicara? Dan kemudian naik ke atas panggung dengan suara serak dan serak di depan penonton? Hal ini terjadi karena adrenalin dari demam panggung menyebabkan mulut Anda terasa kering. Guna mencegah semua itu, penting bagi kita untuk tetap terhidrasi dengan baik sebelum berpidato. Seteguk air akan membantu. Namun, minumlah secukupnya sehingga Anda tidak perlu ke kamar mandi terus-menerus. Cobalah untuk menghindari minuman manis dan kafein, karena bersifat diuretik – yang berarti Anda akan merasa lebih haus. Ini juga akan memperkuat kecemasan Anda yang mencegah Anda berbicara dengan lancar.

5) Merenungkan

Meditasi terkenal sebagai alat yang ampuh untuk menenangkan pikiran dan membuang rasa takut. Dan Harris dari ABC, pembawa acara akhir pekan Nightline dan Good Morning America dan penulis buku berjudul 10% Happier, merekomendasikan bahwa meditasi dapat membantu individu untuk merasa jauh lebih tenang, lebih cepat. Meditasi seperti latihan untuk pikiran Anda. Ini memberi Anda kekuatan dan fokus untuk menyaring hal-hal negatif dan gangguan dengan kata-kata penyemangat, kepercayaan diri, dan kekuatan. Meditasi mindfulness, khususnya, adalah metode populer untuk menenangkan diri sebelum naik ke panggung besar. Latihan ini melibatkan duduk dengan nyaman, fokus pada pernapasan Anda dan kemudian membawa perhatian pikiran Anda ke masa kini tanpa hanyut ke dalam kekhawatiran tentang masa lalu atau masa depan – yang mungkin termasuk menggelepar di atas panggung.

b. Fokus pada tujuan Anda

Satu hal yang dimiliki oleh orang-orang yang takut berbicara di depan umum adalah terlalu fokus pada diri mereka sendiri dan kemungkinan gagal. Apakah saya terlihat lucu? Bagaimana jika saya tidak

ingat harus berkata apa? Apakah saya terlihat bodoh? Apakah orang akan mendengarkan saya? Apakah ada yang peduli dengan apa yang saya bicarakan?' Alih-alih berpikir seperti ini, alihkan perhatian Anda ke satu tujuan Anda yang sebenarnya – menyumbangkan sesuatu yang bernilai kepada audiens Anda. Tentukan kemajuan yang Anda ingin audiens Anda buat setelah presentasi Anda. Perhatikan gerakan dan ekspresi mereka untuk menyesuaikan ucapan Anda untuk memastikan bahwa mereka memiliki waktu yang baik untuk meninggalkan ruangan sebagai orang yang lebih baik.

c. Ubah hal negatif menjadi positif

Ada dua sisi yang terus-menerus berjuang di dalam diri kita – satu dipenuhi dengan kekuatan dan keberanian sementara yang lain adalah keraguan dan ketidakamanan. Yang mana yang akan Anda beri makan? Bagaimana jika saya mengacaukan pidato ini? Bagaimana jika saya tidak cukup lucu? Bagaimana jika saya lupa harus berkata apa?' Tidak heran mengapa banyak dari kita yang tidak nyaman memberikan presentasi. Yang kami lakukan hanyalah menjatuhkan diri sebelum kami mendapat kesempatan untuk membuktikan diri. Ini juga dikenal sebagai self-fulfilling prophecy – keyakinan yang menjadi kenyataan karena kita bertindak seolah-olah sudah ada. Jika Anda berpikir Anda tidak kompeten, maka pada akhirnya itu akan menjadi kenyataan.

d. Pahami konten Anda

Mengetahui konten Anda di ujung jari Anda membantu mengurangi kecemasan Anda karena ada satu hal yang perlu dikhawatirkan. Salah satu cara untuk mencapainya adalah dengan berlatih berkali-kali sebelum pidato Anda yang sebenarnya. Namun, menghafal naskah Anda kata demi kata tidak dianjurkan. Anda bisa membeku jika Anda melupakan sesuatu. Anda juga akan mengambil risiko terdengar tidak wajar dan kurang mudah didekati.

e. Latihan menjadi sempurna

Seperti kebanyakan orang, banyak dari kita tidak terbiasa berbicara di depan umum. Jarang sekali individu berjalan ke audiens yang besar dan menyajikan dengan sempurna tanpa penelitian dan persiapan apa pun. Bahkan, beberapa presenter top membuatnya terlihat mudah selama showtime karena mereka telah menghabiskan banyak waktu di belakang layar dalam latihan yang mendalam. Bahkan pembicara hebat seperti mendiang John F. Kennedy akan menghabiskan waktu berbulan-bulan untuk mempersiapkan pidatonya sebelumnya.

3. Beberapa Kesalahan Umum dalam Membuka Acara

Berikut adalah daftar kesalahan umum yang sering terjadi, diantaranya:

a. Tidak melakukan persiapan yang memadai

Kebanyakan orang hanya mempersiapkan slide presentasi, setelah itu mereka merasa bahwa tugas mereka sudah usai. Mereka justru melewatkan hal terpenting yang harus dipersiapkan yaitu draft konten presentasi (seperti cara membuka, menutup dan bagaimana mendukung poin-poin yang mereka sampaikan). Sehingga yang sering terjadi adalah alur presentasi yang kacau dan presenter masih kebingungan bagaimana musti menyampaikan pesan mereka. Belum lagi jika mereka juga lupa mempersiapkan faktor-faktor teknis yang mendukung presentasi. Bisa-bisa yang terjadi adalah slide presentasi yang tidak bisa dibuka, video yang macet atau bahkan tidak tahu bagaimana cara menyalakan mic. Oleh karena itu, selalu lakukan persiapan yang matang. Prepare.. prepare.. prepare, ini adalah tips presentasi paling jitu yang sering dilupakan orang.

b. Tidak berlatih isi presentasi mereka

Berlatih adalah proses membiasakan diri dengan isi presentasi anda, yaitu dengan mencoba menyampaikan dan mengulang apa yang sudah anda persiapkan. Banyak orang tidak berlatih karena malas dan menganggap proses ini membuang-buang waktu saja. Sehingga ketika akhirnya tampil banyak presenter akhirnya gelagapan dan kebingungan karena lupa apa yang harus disampaikan berikutnya. Berlatih akan membuat anda terbiasa dengan isi presentasi anda. Dengan berlatih pula kepercayaan diri anda akan meningkat, karena anda tahu bahwa anda sudah melakukan apa yang harus anda lakukan demi suksesnya presentasi. Untuk beberapa tips mengenai cara berlatih, anda bisa menyimak artikel saya yang satu ini.

c. Berbicara dengan tingkat energi yang rendah

Yang dimaksud sebagai berbicara dengan tingkat energi yang rendah adalah presenter berbicara tanpa rasa antusiasme dan percaya diri. Dalam menyampaikan materi mereka seolah hanya bergumam dan berharap bahwa waktu cepat berlalu sampai akhirnya mereka selesai menyampaikan isi presentasi mereka. Padahal tingkat energi (level antusiasme) itu menular, jika anda tidak bisa antusias dengan topik yang anda bawa, apa lagi audiens. Jadi, berbicaralah dengan antusias, tunjukkan bahwa apa yang akan anda sampaikan penting bagi audiens dan bisa membawa manfaat bagi mereka.

d. Terlalu berusaha keras untuk tampil sempurna

Banyak presenter yang berusaha sedemikian keras untuk terlihat serius dan sempurna. Kata-kata yang mereka sampaikan dibuat seformal mungkin dan menggunakan tata bahasa yang baik dan benar, tanpa cacat. Bahkan untuk memastikan bahwa tidak ada yang salah, mereka akan membaca draft presentasi kata demi kata. Hasilnya? hal ini akan membuat presenter sulit untuk connect dengan audiens. Ada satu quote yang menarik tentang hal ini yaitu: “Don’t aim for perfection, aim for connection” Janganlah mencari kesempurnaan, carilah keterhubungan dengan audiens. Cobalah untuk tampil menjadi diri anda sendiri, natural dan otentik, niscaya anda juga akan mendapatkan perhatian dari audiens anda.

e. Terlalu data sentris

Isi presentasi yang disampaikan kebanyakan berupa data-data yang juga tidak dijelaskan maknanya lebih lanjut. Misalnya di dalam suatu presentasi perkenalan diri presenter berkata: “Nama saya Agung. Saya lahir di kota Surabaya, pada tanggal 19 Juni 1979. Saya anak kedua dari tiga bersaudara. Waktu SD saya bersekolah di.... waktu SMP saya bersekolah di... s/d waktu kuliah saya kuliah di... Hobby saya adalah Public Speaking 200 makan dan berenang, dst” Jikalau anda cermati, presentasi di atas berisi kumpulan data-data (yang akhirnya membuat perkenalan diri seperti laporan orang hilang atau profil kriminal di televisi 😊) Daripada menyajikan sekian banyak data yang belum tentu bermakna bagi audiens, lebih baik anda mengambil beberapa poin yang bisa anda bahas secara lebih mendalam. Misalnya pada presentasi perkenalan diri tadi, si Agung bisa memilih poin “Saya anak kedua dari tiga bersaudara” dan menjelaskan lebih lanjut bagaimana pengalaman menjadi anak kedua itu bisa membentuk dirinya atau memberikan cerita-cerita menarik terkait pengalamannya menjadi anak kedua. Dengan melakukan hal tersebut maka presentasi akan menjadi lebih menarik dan bermakna, tidak hanya sekedar pembacaan data-data yang sekian banyak jumlahnya.

f. Terlalu banyak materi yang ingin disampaikan

Presenter pemula biasanya ingin menyampaikan materi sebanyak dan sekomplit mungkin. Mereka takut jikalau yang disampaikan tidak komplit maka mereka akan dianggap kurang kredibel atau bahkan dikomplain oleh audiens. Jadi mereka menjejalkan semua hal yang mereka ketahui di dalam presentasi

mereka. Hasilnya? Mereka bisa saja berbicara melebihi waktu yang diberikan atau mereka mengebut dalam menyampaikan materi. Kedua hal inilah yang akhirnya membuat presentasi mereka menjadi kacau balau.