



#Pemuda
BersuaraBerdaya

BASAibu Wiki
Bali

MEMBANGUN SUARA PEREMPUAN DI RUANG PUBLIK

TIPS *PUBLIC SPEAKING* UNTUK KEPERCAYAAN DIRI
DAN KEPEMIMPINAN PEREMPUAN

Tim BASAibu Wiki—Bali

PEREMPUAN DAN RUANG PUBLIK

Ruang publik saat ini **masih didominasi laki-laki** akibat **konstruksi sosial** dan **budaya patriarki** yang membatasi akses serta **peran perempuan** dalam pengambilan keputusan.



Ditambah lagi keberanian perempuan untuk berbicara di depan umum terhambat oleh kendala **budaya, sosial, dan psikologis**.

Sedangkan kehadiran suara perempuan sangat krusial untuk menciptakan kebijakan publik yang inklusif, adil, dan responsif gender sesuai dengan jaminan hak konstitusional serta regulasi nasional.

Maka dari itu, kemampuan berbicara perempuan perlu dipantik dan ditingkatkan sebagai bentuk partisipasi di ruang publik.



basaibubali.org



[basaibuwiki.bali](https://www.instagram.com/basaibuwiki.bali)



[BASAibu Wiki Bali](https://www.facebook.com/BASAibu.Wiki.Bali)



[BASAibu Wiki Bali](https://www.youtube.com/BASAibu.Wiki.Bali)



[basaibuwiki.bali](https://www.tiktok.com/basaibuwiki.bali)

MEMBANGUN POLA PIKIR PEMBICARA PEREMPUAN

Kemampuan Bicara Bukan Bakat Lahir,
Melainkan Keterampilan yang Bisa Dilatih

UBAH CARA PANDANG

“Tidak mampu”



Hilangkan Rasa
Tidak Percaya Diri,
Ragu, dan Takut



Normalisasi Kesalahan

Kesalahan adalah bagian dari proses belajar, bukan sesuatu yang harus dihindari.



Fokus pada Tujuan Komunikasi

Tujuan utama berbicara adalah menyampaikan pesan, bukan menjadi sempurna.



Latihan Berulang

Semakin sering berlatih, semakin berkurang rasa takut.



Mengembangkan Resiliensi

Kemampuan untuk bangkit dari kesalahan akan memperkuat keberanian.



“Sedang belajar”

Latihan Membangun Pola Pikir Pembicara

1

Latihan Refleksi Diri

Jawab pertanyaan berikut:

1. Apa yang membuat saya takut berbicara di depan publik?
2. Pengalaman apa yang paling mempengaruhi kepercayaan diri saya?
3. Apa kelebihan yang saya miliki dalam berkomunikasi?
4. Apa yang ingin saya capai melalui kemampuan berbicara?

2

Latihan Menulis Kekuatan Pribadi

Tuliskan minimal 5 kekuatan yang dimiliki:

1. Kemampuan menjelaskan dengan jelas;
2. Pengalaman yang relevan;
3. Kemampuan memahami audiens;
4. Kepekaan sosial;
5. Kemampuan berpikir kritis.

Kemudian, buat afirmasi dari kekuatan tersebut.

- “Saya mampu menyampaikan ide dengan jelas dan percaya diri”
- “Saya memiliki pengalaman yang berharga untuk dibagikan”

3

Latihan Visualisasi

Bayangkan diri berbicara dengan percaya diri. Visualisasikan cara berdiri, berbicara, dan respon audiens.

4

Latihan Afirmasi Harian

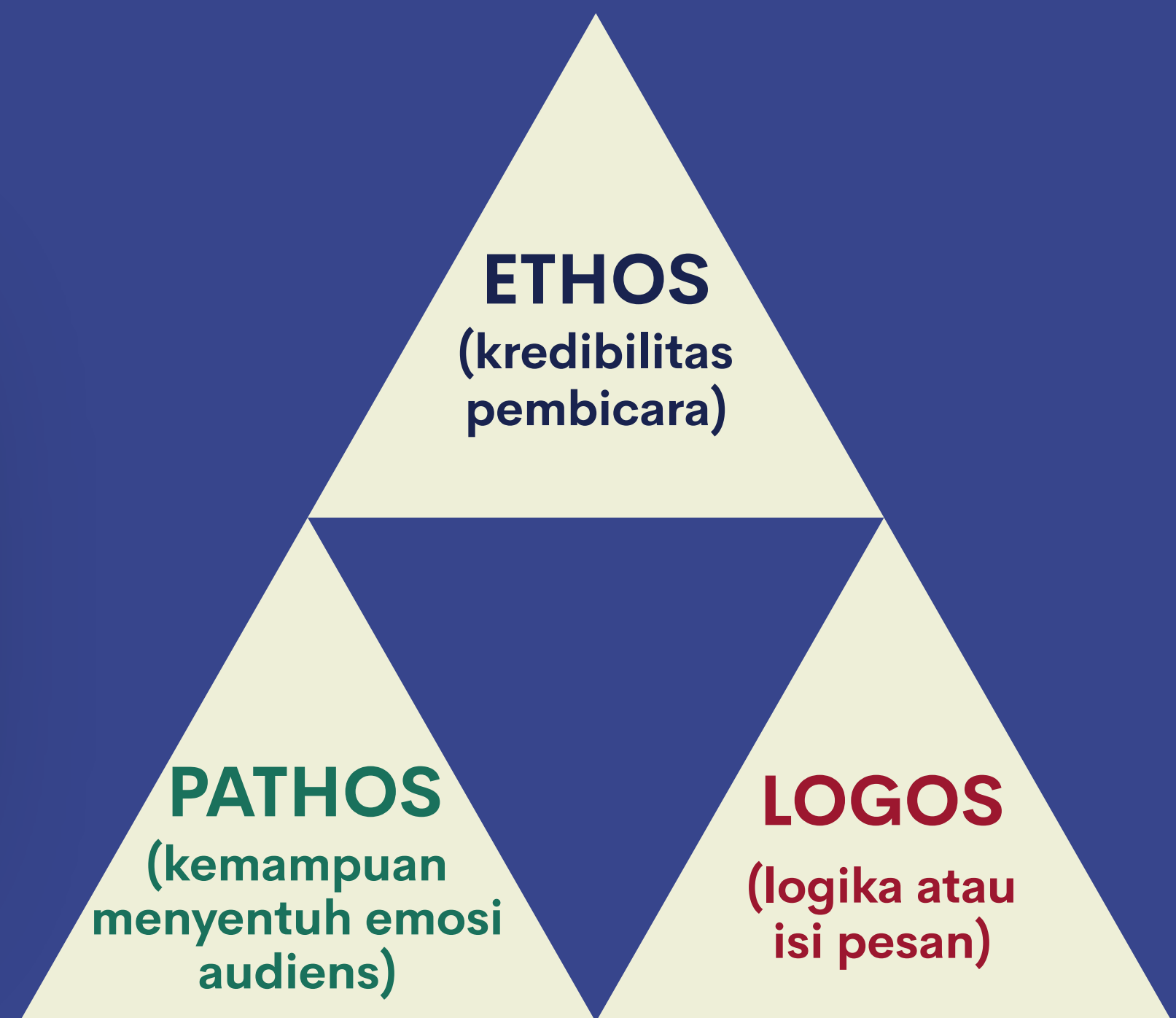
Ucapkan setiap hari:

- “Saya percaya pada kemampuan saya”;
- “Saya berhak untuk didengar”;
- “Saya mampu berbicara dengan jelas dan tegas”.

DASAR-DASAR *PUBLIC SPEAKING*

Public Speaking

adalah proses penyampaian informasi, gagasan, atau pesan kepada sekelompok orang secara terstruktur dan bertujuan.



Tiga unsur penting dalam *public speaking*

Jenis Berbicara di Ruang Publik



Presentasi: menyampaikan informasi secara sistematis kepada audiens.



Diskusi: komunikasi dua arah yang melibatkan pertukaran pendapat antara beberapa pihak.



Pidato: bersifat formal dengan audiens yang besar guna membangun kepercayaan, menyentuh emosi, serta menyampaikan pesan yang logis.

Prinsip-Prinsip Komunikasi Efektif

- ✓ **Kejelasan:** pakai bahasa sederhana dan mudah dipahami.
- ✓ **Kesesuaian dengan Audiens:** pahami karakteristik audiens.
- ✓ **Kredibilitas:** kuasai materi, percaya diri, dan jujur.
- ✓ **Konsistensi Pesan:** tidak membingungkan audiens.
- ✓ **Umpan Balik:** memantik respon dari audiens.
- ✓ **Penggunaan Bahasa Nonverbal:** bahasa tubuh, ekspresi wajah, dan intonasi suara.

Tanpa kemampuan *Public Speaking*, perempuan akan kesulitan untuk berpartisipasi secara aktif dalam forum publik.



TEKNIK DAN STRATEGI MENJADI PEMBICARA YANG PERCAYA DIRI



Teknik Vokal dan Artikulasi

- **Gunakan intonasi** (naik turunnya nada suara) untuk menunjukkan emosi, menekankan pesan penting, dan menghindari kesan monoton.
- **Gunakan tempo** (kecepatan dalam berbicara) sedang, berikan jeda pada poin penting, dan sesuaikan dengan jenis materi.
- **Gunakan volume** (keras atau pelannya suara) yang sesuai dengan ukuran ruangan, jumlah audiens, dan kondisi lingkungan.
- Hindari kata pengisi, seperti **“eee...”**, **“anu...”**, **“apa itu...”** dengan cara diam sejenak, susun poin-poin sebelum berbicara, tidak berbicara terlalu cepat, dan merekam diri untuk latihan.
- **Gunakan teknik pernapasan diafragma** (menahan nafas dengan mengembangkan perut, bukan dada) agar suara menjadi lebih stabil, tidak mudah kehabisan napas, dan lebih tenang saat berbicara.
- Lakukan latihan parktis teknik vokal secara konsisten, yaitu: **latihan membaca teks, latihan merekam suara, latihan pernapasan, dan latihan artikulasi.**



Menyusun Materi yang Kuat

- **Perhatikan struktur bicara**
 - **Pembuka:** gunakan pertanyaan retorik, fakta mengejutkan, cerita singkat, dan kutipan inspiratif untuk menarik perhatian audiens.
 - **Isi:** harus terstruktur, relevan, dan mudah dipahami.
 - **Penutup:** menegaskan pesan utama, memberikan kesan yang kuat, dan mengajak audiens untuk bertindak.
- **Pakai teknik storytelling** dalam bicara dengan fokus pada tokoh, masalah, proses, dan solusinya.
- Kombinasikan **data** dan **pengalaman**.
- Pakai **format 3 poin utama** agar isi pembicaraan dapat mudah dipahami, tidak terlalu banyak informasi, dan membantu audiens fokus.



Bahasa Tubuh dan Penampilan

- **Tunjukkan postur tubuh yang baik**, yaitu: berdiri tegak, bahu terbuka dan rileks, kepala tegak sejajar dan tidak bersandar atau terlalu kaku.
- **Jagalah kontak mata dengan audiens**, yaitu: lihat audiens menyeluruh, tahan kontak mata 3–5 detik per orang, hindari fokus pada satu titik, dan libatkan seluruh sisi audiens.
- **Gunakan gestur tangan**, yaitu: tangan terbuka, gerakan yang natural dan tidak berlebihan, serta sinkron dengan isi pembicaraan.
- **Gunakan pakaian yang bersih, rapi, sopan, dan sesuai konteks acara.**



Menghadapi Rasa Gugup dan Tekanan



Teknik Pernapasan

- Tarik napas dalam–dalam melalui hidung selama 4 detik.
- Tahan napas selama 4 detik.
- Keluarkan napas perlahan–lahan selama 4 detik.
- Ulangi selama beberapa menit sebelum berbicara.



Visualisasi Positif

- Duduk atau berdiri dengan tenang.
- Bayangkan diri berbicara dengan percaya diri di depan audiens.
- Rasakan emosi positif seperti kebanggaan dan keberhasilan.
- Fokus pada perasaan tenang dan percaya diri.



Persiapan yang Matang

- Kuasai materi dengan baik.
- Berlatih dengan keras dan sering.
- Cobalah berbicara di depan teman atau di depan cermin.
- Pelajari audiens dan konteks acara.



Fokus pada Pesan, Bukan pada Diri Sendiri



Latihan dengan Simulasi

SOLUSI

Bila ada audiens yang tidak tertarik, sulit diajak berinteraksi, atau bahkan mengkritik



Hadapilah dengan tenang dan tanggapilah dengan positif.



Gunakan humor bijak.



Alihkan perhatian audiens dengan gambar, cerita, atau pertanyaan.



Janganlah takut mengakui ketidaktahuan.

PEREMPUAN SEBAGAI PEMIMPIN KOMUNIKASI

Keterampilan komunikasi adalah kekuatan utama bagi pemimpin perempuan untuk menyuarakan visi, mendobrak batasan sosial, dan menginspirasi perubahan. Perempuan yang berbicara di ruang publik dapat menciptakan kebijakan inklusif dan berkelanjutan.

CONTOH PEMIMPIN PEREMPUAN



Jacinda Ardern (Perdana Menteri Selandia Baru)
Berhasil menggerakkan negara melalui komunikasi yang kuat dan empatik.



Angela Merkel (Kanselir Jerman)
Berhasil jadi pemimpin yang dihormati melalui komunikasi yang rasional, tenang, dan berbasis pada bukti.



Indira Gandhi (Perdana Menteri India)
Berhasil mengarahkan negara menuju reformasi ekonomi dan sosial melalui kepemimpinan yang tegas dan berani.

TOKOH-TOKOH PEREMPUAN BALI

- I Gusti Ayu Bintang Darmawati
- Ni Luh Djelantik
- Ni Made Sudiarti
- Luh Riniti Rahayu

SUARA PEREMPUAN BALI DAN KEPEMIMPINAN PEREMPUAN DI BALI

Perempuan Bali

Penjaga rumah tangga, budaya, dan agama.

Isu Perempuan Bali

- Kekerasan terhadap perempuan.
- Pendidikan perempuan desa dan kota.
- Kesehatan reproduksi.
- Pengaruh budaya patriarki.

Masalah Perempuan di Bali



Keterbatasan Akses Ekonomi



Norma Tradisional yang Membatasi Partisipasi Politik



Praktik Simulasi dan Strategi Membangun *Personal Brand*

Latihan Simulasi Berbicara



- **Bermain peran (*role play*)**
Memerankan tokoh atau elemen masyarakat tertentu
- **Evaluasi diri**
Merefleksi diri dan meminta umpan balik dari orang lain atau rekaman diri

Citra Diri sebagai Pembicara



- **Menjadi otentik**
Jadilah diri sendiri
- **Menjaga penampilan**
Tampil rapi dan profesional
- **Berkomunikasi dengan jelas**
Sampaikan pesan secara jelas dan lugas

Cara Menjaga Konsistensi Pesan



- **Jaga fokus** pada pesan utama
- Gunakan **cerita** dan **data** untuk mendukung pesan



Pemanfaatan Media Sosial

- Aktif di platform media sosial.
- Berinteraksi dengan audiens melalui komentar.
- Bagikan testimonial dan pencapaian untuk meningkatkan kredibilitas diri.

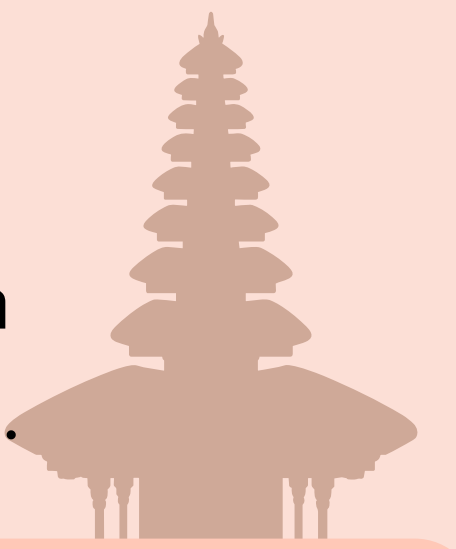
Public Speaking

adalah kunci pemberdayaan perempuan untuk menyuarakan ide, mendobrak stereotip gender, dan memimpin perubahan sosial. Dengan menguasai teknik komunikasi yang efektif serta membangun kepercayaan diri, perempuan mampu memperjuangkan kesetaraan dan menciptakan masa depan yang lebih inklusif. Melalui latihan konsisten dan personal branding yang kuat, setiap perempuan berpotensi menjadi pemimpin berpengaruh yang mampu mengubah kebijakan dan menginspirasi dunia.



Tentang Wikithon Nitiwanita

Wikithon Nitiwanita adalah sebuah perlombaan adu gagasan aksi nyata pemuda dalam hal memberdayakan perempuan Bali agar dapat berkontribusi di lingkungan sekitarnya.



Keluaran dari kegiatan ini berupa buku berjudul **"Membangun Suara Perempuan di Ruang Publik: Tips *Public Speaking* untuk Kepercayaan Diri dan Kepemimpinan Perempuan"** yang dibuat oleh BASAibu Wiki-Bali bersama pemenang Wikithon, akademisi, dan Yayasan Bali Sruti. Buku tersebut kemudian diintisarikan berbentuk infografis.

10 Februari 2026

Audiensi BIW-B dengan Bunda Literasi Kota Denpasar dan Kadis Perpustakaan dan Kearsipan Kota Denpasar



20 Februari 2026

Sosialisasi Program Kukul Wadon saat Rapat Kerja Bunda Literasi se-Kota Denpasar



6 Maret 2026

Dialog Kebijakan 2 Wikithon Nitiwanita



29 April 2026

Workshop Kukul Wadon di Kelurahan Serangan



basaibubali.org



[basaibuwiki.bali](https://www.instagram.com/basaibuwiki.bali)



[BASAibu Wiki Bali](https://www.facebook.com/BASAibu.Wiki.Bali)



[BASAibu Wiki Bali](https://www.youtube.com/BASAibu.Wiki.Bali)



[basaibuwiki.bali](https://www.tiktok.com/basaibuwiki.bali)