

BUKAN ✨
YG PALING ✨
RAME... ✨
TAPI YG
PALING
BERMAKNA!

SPEAK UP,
MAKE IMPACT



PELAN PELAN BERSUARA

PANDUAN NAIK PANGGUNG BAGI MAHASISWA GEN Z
YANG TERBIASA JADI SILENT READER



GUGUP?
BOLEH!
GAGAP?
Wajar!
YANG PENTING
BERANI!

Your voice
matters.



DARI
DIAM,
JADI
BERDAMPAK!



DUA TIGA
PUBLISHING

VINANDA CINTA CENDEKIA PUTRI



PELAN-PELAN BERSUARA

**PANDUAN NAIK PANGGUNG BAGI MAHASISWA GEN Z
YANG TERBIASA JADI SILENT READER**

Vinanda Cinta Cendekia Putri



PELAN-PELAN BERSUARA:

Panduan Naik Panggung bagi Mahasiswa Gen Z yang Terbiasa Jadi
Silent Reader

Penulis	Vinanda Cinta Cendekia Putri
Editor	Muhammad Ihlasul Amal
Desain Sampul	Aslam Azis
Tata Letak	Aslam Azis

Hak Cipta © 2026 pada Penulis. *All rights reserved.*
Hak cipta dilindungi undang-undang.

Cetakan I, September 2026

ISBN 978-979-xxx-xxx-x

xii + 122 hlm; 15,5 x 23 cm

Penerbit

Dua Tiga Publishing

The Rosewood Residence Jln. Rosewood Cross 10

Kel. Tanjung Merdeka, Kec. Tamalate

Makassar, Sulawesi Selatan - 90225



info@23publishing.id



23publishing.id

*Dilarang memperbanyak isi buku ini dalam bentuk
apapun tanpa izin tertulis dari penerbit atau penulis.*

Kata Pengantar

Buku ini lahir dari sebuah kebiasaan kecil yang saya amati bertahun-tahun di ruang kelas dan di layar ponsel saya sendiri.

Setiap semester, saya mengelola beberapa grup kelas. Anggotanya puluhan. Ketika saya menuliskan sebuah pengumuman, dalam hitungan menit tanda "dibaca" muncul di hampir semua nama. Mereka membaca. Semua membaca. Tapi yang membalas biasanya hanya dua atau tiga orang, itu pun sering kali orang yang sama dari minggu ke minggu. Sisanya memilih diam. Bukan karena tidak peduli, bukan karena tidak paham, dan hampir tidak pernah karena tidak punya pendapat. Mereka diam karena diam terasa lebih aman.

Fenomena yang sama berpindah wujud di ruang kelas. Saya melempar pertanyaan, lalu hening. Saya menunggu, hening bertambah panjang. Ketika akhirnya saya menunjuk seseorang secara acak, jawaban yang keluar justru tajam, terstruktur, kadang lebih baik daripada jawaban yang saya harapkan. Saya bertanya, *"Kenapa tadi tidak angkat tangan?"* Jawabannya nyaris selalu satu dari tiga kalimat berikut: *"Takut salah, Bu."* *"Nanti dikira sok tahu."* *"Saya tidak bisa ngomong, Bu, kalau nulis bisa."*

Kalimat ketiga itu yang paling menarik bagi saya. Sebab kalimat itu tidak sepenuhnya benar, sekaligus tidak sepenuhnya salah. Generasi yang tumbuh bersama papan ketik memang punya kemampuan menyusun gagasan tertulis yang sering kali melampaui generasi sebelumnya. Mereka terbiasa menyunting sebelum mengirim, terbiasa menimbang kata, terbiasa memakai jeda untuk berpikir. Masalahnya, semua keunggulan itu berdiri di atas satu kemewahan yang tidak tersedia saat berbicara langsung: tombol hapus.

Berbicara di depan orang lain adalah komunikasi tanpa tombol hapus. Tidak ada draf. Tidak ada pratinjau. Tidak ada waktu jeda tiga menit untuk memikirkan diksi yang lebih halus. Dan justru di titik itulah banyak mahasiswa merasa dirinya "tidak berbakat bicara", padahal yang sebenarnya terjadi hanyalah satu hal sederhana: keterampilan itu belum pernah dilatih dalam kondisi tanpa jaring pengaman.

Buku ini ditulis untuk mereka. Untuk para *silent reader*. Besar kemungkinan, juga untukmu.

Saya sengaja tidak menulis buku ini seperti buku *public speaking* pada umumnya. Kebanyakan buku sejenis, termasuk karya-karya bagus yang saya hormati dan saya cantumkan dalam daftar pustaka, dimulai dari panggung: cara berdiri, cara memegang mikrofon, cara memikat audiens dalam tiga puluh detik pertama. Pendekatan itu masuk akal untuk pembaca yang memang sudah bersedia naik panggung. Tapi bagi pembaca yang bahkan belum bersedia mengetik satu kalimat di grup kelas, memulai dari panggung sama saja dengan mengajari orang berenang dengan cara melemparnya ke laut lepas.

Karena itu buku ini memilih tangga, bukan lompatan. Anak tangga pertamanya sangat rendah, sengaja dibuat begitu rendah sampai terasa hampir konyol: satu kalimat, di ruang digital, tanpa suara. Anak tangga terakhirnya panggung sungguhan. Di antara keduanya ada lima anak tangga lain yang bisa kamu naiki dengan tempomu sendiri.

Ada tiga janji yang ingin saya tepati kepada kamu dalam buku ini.

Pertama, tidak menghakimi. Saya tidak akan memakai kalimat semacam "buang rasa malumu" atau "keluar dari zona nyaman sekarang juga". Diam bukan cacat kepribadian yang harus dibasmi. Diam adalah strategi bertahan yang pernah berhasil, dan seperti semua strategi, ia bisa diperbarui.

Kedua, tidak menjual keajaiban. Tidak ada tiga langkah rahasia yang akan membuatmu fasih dalam semalam. Yang ada adalah latihan berukuran kecil, dilakukan berulang, dalam jangka waktu yang masuk akal. Buku ini menyediakan tiga puluh hari, bukan tiga menit.

Ketiga, jujur pada bukti. Ketika sebuah anjuran populer ternyata tidak sekuat yang diklaim, saya akan mengatakannya. Kamu akan menemukan beberapa mitos komunikasi yang selama ini beredar luas dibongkar di dalam buku ini, lengkap dengan alasannya.

Buku ini disusun dalam tiga bagian yang mengikuti kerangka **SUARA**: Sadar, Ubah, Atur, Rancang, dan Amplifikasi. Bagian pertama mengajakmu mengenali pola diammu sendiri dan menulis ulang cerita yang selama ini kamu percayai tentang dirimu. Bagian kedua merawat perkakasny, yaitu tubuh, suara, dan struktur pesan. Bagian ketiga membawamu naik pelan-pelan, dari layar ponsel sampai ke panggung, lengkap dengan cara bertahan ketika semuanya berantakan.

KERANGKA SUARA



Lima tahap yang menjadi tulang punggung buku ini.

Gambar 1 Kerangka SUARA: lima tahap yang menjadi tulang punggung buku ini

Setiap bab ditutup dengan satu latihan kecil yang bisa diselesaikan hari itu juga. Jangan lewati bagian itu. Membaca buku *public speaking* tanpa berlatih persis sama dengan menonton video olahraga sambil rebahan: menyenangkan, menambah wawasan, tidak mengubah apa pun.

Terima kasih saya sampaikan kepada mahasiswa Program Studi Komunikasi Digital Fakultas Vokasi Universitas Hasanuddin, yang tanpa sadar menjadi sumber kebanyakan contoh di buku ini. Kepada rekan-rekan dosen yang bersedia berdiskusi panjang tentang mengapa kelas kita begitu sunyi. Dan kepadamu yang sedang memegang buku ini: terima kasih sudah bersedia mempertimbangkan kemungkinan bahwa diam bukan takdir.

Selamat membaca. Pelan-pelan saja, tidak ada yang mengejar.

Makassar, 2026

Vinanda Cinta Cendekia Putri

Cara Membaca Buku Ini

Buku ini bisa dibaca dengan tiga cara, dan tidak ada yang lebih benar dari yang lain. Pilih yang paling sesuai dengan kondisimu saat ini.

Cara pertama: berurutan, tiga puluh hari

Ini cara yang paling saya sarankan. Baca satu bab per hari, kerjakan latihan penutupnya, lalu isi Jurnal 30 Hari Bersuara di Lampiran 1. Empat belas bab akan selesai dalam dua minggu, dan dua minggu sisanya kamu pakai untuk menaiki Tangga Suara di Bab 10. Dengan ritme ini, kamu tidak sedang membaca buku, kamu sedang menjalani program.

Cara kedua: lompat ke masalah

Sedang panik karena lusa harus presentasi? Tidak perlu membaca dari halaman satu. Buka Bab 7 tentang struktur, lalu Bab 5 tentang napas dan tubuh, lalu Bab 13 tentang cara bertahan saat *blank*. Tiga bab itu adalah paket darurat. Setelah presentasinya lewat, kembalilah ke depan.

Cara ketiga: sebagai bahan kelas atau organisasi

Bagi pengajar, pembina organisasi, atau ketua panitia pelatihan, setiap bagian buku ini bisa dijadikan satu sesi. Lampiran 3 menyediakan rubrik penilaian sederhana yang bisa dipakai untuk menilai kemajuan peserta secara objektif.

Simbol-simbol dalam buku ini

Ada tiga jenis kotak yang akan kamu temui berulang kali.

- **Kotak "Coba Sekarang"** berisi latihan yang bisa dikerjakan dalam waktu kurang dari lima menit, di tempatmu berada saat ini, tanpa alat khusus.

- **Kotak "Catatan Jujur"** berisi koreksi terhadap anggapan populer yang sebenarnya tidak didukung bukti kuat. Bagian ini penting supaya kamu tidak melatih hal yang salah selama bertahun-tahun.
- **Kotak "Skrip Siap Pakai"** berisi kalimat jadi yang bisa kamu tiru mentah-mentah saat gugup. Tidak perlu merasa curang. Semua pembicara berpengalaman punya kalimat andalan; mereka hanya tidak mengakuinya.

Coba Sekarang: Sebelum Halaman Pertama

Ambil ponselmu. Buka satu grup percakapan yang paling sering kamu baca tanpa pernah kamu balas. Jangan mengetik apa pun. Cukup hitung: dalam tujuh hari terakhir, berapa kali kamu membaca pesan di grup itu, dan berapa kali kamu membalas?

Tuliskan dua angka itu di sudut halaman ini. Kita akan kembali ke angka tersebut di Bab 1, dan sekali lagi di akhir buku.

Daftar Isi

Kata Pengantar	iii
Cara Membaca Buku Ini	vii
Daftar Gambar	xi
BAGIAN SATU - Mengenal Diri yang Memilih Diam	1
Bab 1 Kamu Membaca, Kamu Tidak Menjawab	2
Bab 2 Diam Itu Ada Jenisnya	10
Bab 3 Kritikus di Kepala dan Lampu Sorot yang Tak Pernah Ada	18
Bab 4 Menulis Ulang Cerita tentang Dirimu	26
BAGIAN DUA - Merawat Perkakas: Tubuh, Suara, dan Pesan	33
Bab 5 Tubuh Bicara Lebih Dulu	34
Bab 6 Merawat Suara yang Jarang Dipakai	42
Bab 7 Struktur yang Menyelamatkan	48
Bab 8 Bercerita, Bukan Melapor	55
Bab 9 Bersuara di Ruang Digital	60
BAGIAN TIGA - Naik Pelan-Pelan	67
Bab 10 Tangga Suara: Tujuh Anak Tangga	68
Bab 11 Ruang Kelas sebagai Panggung Pertama	77
Bab 12 Panggung yang Lebih Luas	83
Bab 13 Ketika Blank, Ditolak, dan Dikritik	88
Bab 14 Bersuara dengan Tanggung Jawab	94

Epilog: Pelan-Pelan, Tapi Jangan Berhenti	100
Lampiran 1: Jurnal 30 Hari Bersuara	103
Lampiran 2: Bank Latihan Mikro	106
Lampiran 3: Lembar Evaluasi Diri dan Rubrik	111
Lampiran 4: Kumpulan Skrip Siap Pakai	114
Glosarium	116
Daftar Pustaka	119
Tentang Penulis	122

Daftar Gambar

Gambar 1	Kerangka SUARA: lima tahap yang menjadi tulang punggung buku ini	v
Gambar 2	Ketimpangan partisipasi di ruang digital	3
Gambar 3	Tiga lapis alasan di balik diam	4
Gambar 4	Kuadran introversi dan rasa malu	11
Gambar 5	Efek lampu sorot: perkiraan dan kenyataan	20
Gambar 6	Mitos 7-38-55 dan konteks aslinya	21
Gambar 7	Empat sumber rasa mampu dan kekuatannya	29
Gambar 8	Dari pernyataan identitas ke pernyataan perilaku	31
Gambar 9	Pola napas 4-6	35
Gambar 10	Lima tuas suara yang bisa diatur terpisah	43
Gambar 11	Kerangka PREP untuk pertanyaan mendadak	49
Gambar 12	Proporsi waktu dalam kerangka STAR	51
Gambar 13	Kerangka Papan Tiga untuk presentasi utuh	52
Gambar 14	Media digital sebagai tangga latihan bertingkat	62
Gambar 15	Tangga Suara: tujuh anak tangga	69
Gambar 16	Peta latihan tiga puluh hari	74
Gambar 17	Urutan tindakan ketika pikiran mendadak kosong	89
Gambar 18	Tiga kotak untuk menampung kritik	92

BICARA ITU BIASA. BERSUARA ITU BERDAMPAK!

YOUR VOICE
YOUR POWER

Di era digital yang serba cepat, banyak hal terjadi tanpa kita sadari—termasuk ketika **suara** kita menghilang dalam keramaian informasi.

Buku ini hadir sebagai panduan praktis dan menyenangkan untuk Gen Z yang ingin naik panggung, menyampaikan ide, dan membuat dampak melalui **public speaking** yang **autentik**, **percaya diri**, dan **berani** berbeda.

Bukan teori kaku, tapi **tips real**, latihan aplikatif, dan mindset yang relevan dengan dunia kamu sekarang.

“Kamu nggak harus paling **lantang**. Tapi kamu harus **berani** bersuara.”

BUKU INI UNTUK KAMU YANG:

- ✓ Sering gugup saat berbicara di depan umum
- ✓ Merasa suaranya tidak penting
- ✓ Ingin jadi pembicara yang berdampak
- ✓ Mau menginspirasi tanpa harus jadi sempurna
- ✓ Siap bersuara dan membawa perubahan

VINANDA CINTA CENDEKIA PUTRI

Public speaking practitioner, dosen, dan peneliti di bidang komunikasi digital. Berpengalaman membimbing mahasiswa untuk tampil percaya diri, menyampaikan ide, dan menciptakan pengaruh positif melalui komunikasi yang bermakna.

Melalui buku ini, ia mengajak Gen Z untuk menemukan **kekuatan suaranya** dan menggunakan panggung sebagai ruang untuk **bertumbuh** dan **berdampak**.



Dua Tiga Publishing

✉ info@23publishing.id

🌐 23publishing.id