

Meningkatkan Kemampuan Berbicara Di Depan Umum: Strategi Dan Teknik Efektif

Al-Amin Diana^{1*}, Hafidah Ilmi Hasanah², Meity Suryandari³

¹²³Dakwah, Komunikasi dan Penyiaran Islam, Institut Agama Islam Az-Zaytun Indonesia (IAI AL-AZIS),
Jawa Barat, Indonesia

Email: ¹alamindiana14@gmail.com ²hafidahilmi542@gmail.com ³meity@iaialzaytun.co.id

Abstrak- komunikasi merupakan proses penyampaian pesan berupa informasi dimana komunikator, pesan juga komunikasi sebagai unsur yang turut terlibat dalam kegiatan ini. proses komunikasi ini melibatkan pemberian juga penerimaan terkait informasi, ide, fakta pikiran bahkan pendapat seseorang. tidak jarang banyak pandangan yang menilai bahwa kegiatan berbicara di depan umum menjadi suatu kegiatan yang menakutkan dan dihindari oleh banyak orang. kemampuan untuk dapat tampil tenang dengan artikulasi penyampaian yang baik, jelas dan lancar menjadi hal yang diinginkan oleh banyak orang. tidak dapat dipungkiri bahwa keterampilan dalam komunikasi menjadi salah satu skill yang baik untuk dimiliki setiap pribadi. memiliki keterampilan berkomunikasi yang baik dapat meningkatkan rasa percaya diri kita berbicara secara langsung di depan audiens. ditambah dengan gestur badan dan tangan yang menyeimbangi materi yang disampaikan, tidak lupa menjaga kontak mata dengan audiens menjadi kunci untuk membuat penampilan berbicara di depan umum menjadi lebih menarik. tentunya untuk pandai di bidang *public speaking* membutuhkan proses dan semua itu dapat dipelajari bagi siapapun yang menginginkannya.

Kata Kunci: Komunikasi, ketrampilan, berbicara, *public speaking*

Abstract- Communication is the process of conveying messages in the form of information where the communicator, message and communicant are also elements involved in this activity. This communication process involves giving and receiving information, ideas, facts, thoughts and even someone's opinion. It is not uncommon for many people to believe that public speaking is a frightening activity and is avoided by many people. The ability to appear calm with good, clear and fluent delivery articulation is something that many people want. It cannot be denied that communication skills are a good skill for every individual to have. Having good communication skills can increase our confidence in speaking directly in front of an audience. coupled with body and hand gestures that balance the material being presented, don't forget to maintain eye contact with the audience which is the key to making your public speaking appearance more interesting. Of course, to be good at public speaking requires a process and all of this can be learned by anyone who wants it.

Keywords: Communication, skills, speaking, public speaking

1. PENDAHULUAN

Manusia merupakan makhluk sosial yang mana ia tak dapat hidup selain berhubungan, berinteraksi, berdampingan dan saling memiliki kebergantungan dengan manusia lainnya. Timbal balik yang terjadi di dalam hubungan antar manusia menjadi sebuah tanda bahwa manusia tidak dapat memenuhi kebutuhan hidupnya selain bergantung dengan manusia lainnya (Hidayah, 2022). Dalam hal ini tentunya peran komunikasi diperlukan, interaksi antar manusia tidak terlepas dari adanya komunikasi baik secara verbal maupun nonverbal.

Dengan adanya komunikasi yang baik manusia bisa lebih mengerti dan memahami orang lain. Sebagaimana menurut KBBI dikatakan bahwa komunikasi merupakan suatu kegiatan pengiriman dan penerimaan pesan, berita ataupun informasi antar dua orang atau lebih sehingga tujuan dari pengiriman pesan dapat tercapai yaitu dapat diterimanya pesan dan difahami dengan baik (Abdi, 2023). Dari komunikasi yang baik diharapkan akan menghasilkan *feedback* yang baik pula (diharapkan), tujuan dari dilakukannya komunikasi dapat tercapai.

Penyampaian komunikasi dapat dilakukan secara langsung melalui lisan baik tanpa adanya jarak maupun berjarak seperti melalui telepon, *video call* ataupun *teleconference*. Pelaksanaan komunikasi juga dapat disampaikan secara tidak langsung yaitu melalui tulisan pada media kertas juga media teknologi seperti WhatsApp, Twitter, Telegram ataupun media sosial lainnya (Abdi, 2023). Kegiatan komunikasi yang terjadi dilingkup internal maupun eksternal sama-sama

membutuhkan ketrampilan berkomunikasi yang baik, karena tujuan awal komunikasi adalah untuk memastikan bahwa informasi yang disampaikan dapat diterima dengan baik oleh komunikan dalam artian komunikan faham betul apa yang menjadi pembahasan serta tidak adanya informasi yang hilang atau tidak tersampaikan. Tetapi kenyataannya, kegiatan *public speaking* kerap kali dianggap sebagai hal yang menakutkan bagi kebanyakan orang. Grogi, rasa khawatir, gemetar yang berlebihan, keringat dingin, jantung berdebar kencang hingga mual seringkali dialami oleh mereka yang hendak berbicara di depan umum. Bila hal ini terjadi, maka tujuan awal dari komunikasi tidak dapat dicapai dengan baik.

Skill *public speaking* bukanlah suatu bawaan dari lahir, skill ini tentunya didapat dengan proses yang tidak singkat. Latihan dan praktek secara rutin akan membentuk ketrampilan yang baik dalam berkomunikasi. Komunikan yang dapat menghilangkan kekakuan secara verbal, berbicara dengan jelas dan lancar dibarengi dengan gestur sebagai komunikasi nonverbal sebagai penunjang dalam mengkomunikasikan pesan atau ide merupakan salah satu ciri dari komunikan yang efektif (Retno, n.d.). Salah satu upaya menjadi komunikan yang baik ialah terus berlatih berbicara dengan artikulasi yang baik serta dapat mengontrol diri mengatasi berbagai gejala demam panggung.

2. METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode pendekatan deskriptif kualitatif. Penelitian kualitatif menyajikan data berbentuk penjelasan tanpa melibatkan perhitungan juga pengukuran, data yang dikumpulkan berupa kata-kata dan bukan angka, untuk analisis data melibatkan analisis deskriptif induktif. Studi pustaka sebagai metode yang digunakan dalam pengumpulan data melibatkan kegiatan membaca, mencatat dan mengolah bahan penelitian dari berbagai macam sumber tertulis seperti jurnal, buku maupun artikel yang diteliti secara detail. Kemudian pendekatan kualitatif deskriptif digunakan untuk memberikan gambaran fenomena yang terjadi berdasarkan fakta-fakta yang telah didapatkan dari hasil pengumpulan data melalui studi pustaka. Kesimpulan dan informasi yang mendalam serta menyeluruh mengenai topik bahasan yang diteliti menjadi hasil akhir dari penelitian ini.

3. ANALISA DAN PEMBAHASAN

Public Speaking merupakan suatu kemampuan yang tentunya sangat kita butuhkan dalam kehidupan sehari-hari, baik dalam lingkungan sosial, pekerjaan maupun dalam lingkungan lainnya yang membutuhkan kemampuan *public speaking*. Namun, ada beberapa orang yang memiliki pandangan yang menakutkan dan dihindari tentang keterampilan berbicara di depan umum ini. Sedangkan penting untuk kita mempelajari tentang bagaimana melakukan *public speaking* yang baik supaya dapat diterima oleh para audiens dan terus mengembangkan keterampilan tersebut supaya bisa meningkatkan keterampilan komunikasi yang lebih baik lagi, menunjukkan suatu integritas dan meningkatkan personal branding bagi individu itu sendiri. (Brawijaya, 2024)

Kemampuan *Public Speaking* tentunya juga akan memberikan manfaat dan keuntungan yang baik, terutama dalam dunia kerja yang mengutamakan keterampilan komunikasi di depan banyak orang. Dengan begitu, keterampilan berbicara di depan umum ini perlu untuk dipelajari dengan baik dan diterapkan dalam dunia pekerjaan, di dalam lingkungan sekolah, perkuliahan maupun dalam kehidupan sosial lainnya. Dan untuk bisa menguasai keterampilan *public speaking* yang baik, kita perlu untuk terus belajar dan meningkatkan kemampuan dalam hal tersebut. Oleh karena itu, kita perlu tahu apa saja tips untuk bisa mengembangkan kemampuan *public speaking*, berikut tips-tipsnya yaitu :

3.1. Rutin Melakukan Latihan

Untuk dapat meningkatkan kemampuan berbicara di depan umum, perlunya suatu praktek yang harus diterapkan secara rutin untuk bisa membantu memperlancar cara komunikasi yang baik dalam diri kita dan meningkatkan kepercayaan diri. Ketika berbicara di depan orang banyak.

Oleh karena itu, diperlukan suatu Latihan yang harus di lakukan secara rutin, baik latihan secara khusus bersama para mentor *public speaking* maupun latihan dengan diri sendiri. Dalam meningkatkan kemampuan *public speaking* juga dapat dilakukan dengan diri sendiri, seperti melakukan Latihan di depan cermin dengan melihat bagaimana diri sendiri berbicara. Hal itu mungkin akan terlihat aneh ketika orang lain melihat, namun perlu di ketahui jika berbicara dengan diri sendiri merupakan suatu hal yang normal dan perlu untuk kita lakukan.

Para ilmuwan pernah mengatakan jika berbicara kepada diri sendiri memiliki manfaat untuk dapat meningkatkan kemampuan berolahraga, dan dapat memecahkan masalah. Sebuah praktik ini banyak disebut sebagai meditasi cermin yang dapat menggabungkan ilmu saraf dan refleksi diri untuk mengatasi rasa tidak aman seperti melihat penampilan fisik dan berbicara di depan umum. (Bhinneka), 2023)

Seorang Psikolog juga mengatakan bahwa praktik berbicara kepada diri sendiri di cermin dapat membantu mengeksternalisasi dialog batin Anda dan memilah-milah pikiran Anda. Dengan berbicara tentang hal-hal positif kepada refleksi Anda adalah suatu bentuk penegasan yang positif. (Bhinneka), 2023)

Dengan begitu, praktik ini perlu untuk kita lakukan untuk dapat menilai sejauh mana kemampuan berbicara kita, perhatikan bagaimana intonasi dan juga gestur tubuh kita didalam pantulan cermin tersebut supaya kita bisa mengevaluasi dan memperbaiki apa yang masih kurang dari cara *public speaking* kita.

Selain melakukan secara otodidak, tak ada salahnya apabila kita juga mengikuti pelatihan *public speaking*. Melalui pelatihan tersebut, kita akan diajarkan teknik dasar menjadi seorang pembicara yang baik, bagaimana sikap yang ditampilkan kepada pendengar, hingga gaya bicara yang tepat untuk digunakan. Dan hal itu bisa kita jadikan sebagai penambahan wawasan dan praktik latihan kita dalam berbicara di depan umum. (GreatNusa, 2023)

3.2. Tambah Wawasan Dengan Membaca Buku

Membaca buku menjadi salah satu cara untuk dapat meningkatkan komunikasi yang baik dalam diri kita. Terutama bagi para pembicara, keterampilan membaca bisa menjadi alat untuk dapat menjadikan kita seorang pembicara yang hebat. Karena dengan membaca buku kita dapat memperoleh banyak wawasan baru yang lebih luas lagi serta membantu kita untuk menambah kosakata baru yang lebih menarik dan lebih baik lagi dalam berbicara di depan umum.

3.3. Perbanyak Presentasi dan Diskusi untuk melatih kemampuan berbicara di depan umum.

Seringnya praktek dalam melakukan presentasi dan diskusi seperti didalam pembelajaran akan membantu meningkatkan kemampuan *public speaking*, karena adanya praktek secara langsung di depannya orang banyak akan menjadikan Anda untuk lebih percaya diri lagi ketika akan melakukan *public speaking* ditempat lain.

Maka, ketika Anda mendapatkan kesempatan untuk melakukan presentasi dan diskusi di depan umum, penting bagi Anda memanfaatkan hal itu untuk bisa melatih keterampilan *public speaking* dengan baik dan maksimal. Terlebih untuk topik presentasi yang pembahasannya kritis, akan membuat Anda menjadi terbiasa menyampaikan pendapat dan juga menambah wawasan untuk mempermudah sesi tanya jawab.

3.4. Latihan Mental yang Baik

Kesehatan dan kontrol mental juga merupakan hal penting yang perlu di perhatikan dalam praktek berbicara di depan umum, dan cara untuk melatih *public speaking* secara otodidak dapat dilakukan dengan mengasah mental untuk mengatasi suatu kecemasan ketika ingin berbicara. Mempersiapkan mental efektif bisa membangun kepercayaan diri dan mengendalikan rasa takut yang berlebih pada diri Anda.

Mengatur pernapasan yang baik perlu dilakukan sebelum memulai public speaking, dengan cara menarik napas panjang dengan diakhiri sebuah senyuman. Mendatangi lokasi acara lebih awal untuk mengetahui lingkungan yang akan Anda jadikan tempat public speaking, menguasai medan, dan materi juga dapat mengurangi ketegangan. Yakinlah bahwa kamu mampu memulai dan menyelesaikan pembicaraan dengan baik. Ingat, keyakinan dan keberanian adalah kunci kesuksesan Anda.

CONTOH

Ketika seorang Mahasiswa hendak menjadi moderator dalam suatu acara Seminar, yang merupakan tugas perkualiahannya. Ia merasa gugup dan kurang percaya diri karena membayangkan bagaimana nanti Ketika ia harus berbicara didepan banyak orang terutama didepan para mahasiswa lain dari kalangan adik Tingkat maupun kakak tingkatnya.

Menghadapi rasa takut dan rasa kurang percaya diri tersebut, menjadikan ia berpikir untuk bisa meningkatkan kemampuan *public speaking*nya supaya Ketika ia berbicara nanti tidak terlihat kurang percaya diri. Setiap hari, ia terus berlatih dengan membaca buku panduan moderator yang baik, menghafal teks moderator dan mencoba memahami bagaimana kinerja seorang moderator yang baik.

Selain berlatih dalam menguasai materi, Ia juga terus berlatih didepan cermin untuk melihat dan mengevaluasi bagaimana gestur tubuh dan cara ia berbicara. Mencoba meminta teman untuk memperhatikan dan menilainya juga ia lakukan untuk meningkatkan rasa percaya diri dan sebagai bentuk evaluasi.

Menjaga pola makan dan bagaimana cara berpikir yang lebih positif juga ia perhatikan untuk bisa mengendalikan emosi dan Kesehatan mentalnya. Jadi, Ketika ia hendak melakukan praktek *public speaking*, teknik maupun mentalnya sudah siap juga.

Tiba pada saat hari dimana ia menjadi moderator dalam acara Seminar kampusnya, ia sudah cukup percaya diri karena telah melakukan banyak Latihan untuk mempersiapkan diri. Hingga pada saat acara berlangsung, ia mampu menguasai public speaking dengan baik, bahkan bisa melakukan diskusi dan adanya timbal balik antara moderator dan peserta seminarnya. Saat itulah ia merasa bahwa persiapan untuk mengembangkan kemampuan *public speaking* itu penting untuk dilakukan dalam supaya tercapainya suatu *public speaking* yang sukses.

4. KESIMPULAN

Manusia merupakan makhluk sosial yang mana ia tak dapat hidup selain berhubungan, berinteraksi, berdampingan dan saling memiliki kebergantungan dengan manusia lainnya. Dan dengan adanya komunikasi yang baik, manusia bisa lebih mengerti dan memahami orang lain.

Dan dalam Komunikasi terdapat keterampilan *Public Speaking yang di anggap Sebagai suatu skill* kerap kali dianggap sebagai hal yang menakutkan bagi kebanyakan orang. *Public Speaking* merupakan suatu kemampuan yang tentunya sangat kita butuhkan dalam kehidupan sehari-hari, baik dalam lingkungan sosial, pekerjaan maupun dalam lingkungan lainnya yang membutuhkan kemampuan *public speaking*.

Oleh karena itu, kemampuan berbicara didepan banyak orang ini sangat perlu untuk terus dikembangkan, untuk itu diperlukan sebuah tips-tips berikut ini dalam mengembangkan hal keterampilan public speaking; Rutin Melakukan Latihan, Tambah Wawasan dengan Membaca Buku, Perbanyak Presentasi dan Diskusi untuk melatih kemampuan berbicara di depan umum, dan Latihan Mental yang Baik. Dengan begitu, kemampuan public speaking akan terus meningkat dan lebih baik lagi.

REFERENCES

- Abdi, H. (2023, Juni 18). *Komunikasi adalah Proses Penyampaian Informasi, Berikut Tujuan dan Jenisnya*. Diambil kembali dari liputan6: <https://www.liputan6.com/hot/read/5308725/komunikasi-adalah-proses-penyampaian-informasi-berikut-tujuan-dan-jenisnya?page=6>
- Adi Prasetyo, G. S. (2023). Meningkatkan Keterampilan Public Speaking Untuk Meningkatkan Kemampuan Komunikasi Di Depan Umum. *International Journal of Community Service Learning*, 4-5.
- Bhinneka, B. Y. (2023, April 23). *Tips Meningkatkan Kemampuan Public Speaking*. Diambil kembali dari <https://www.bhinneka.com/blog/tips-meningkatkan-kemampuan-public-speaking/>
- Brawijaya, P. U. (2024). *Pemerintah Meluncurkan Program Inovatif "Edu Tech 2023 untuk Meningkatkan Pendidikan di Seluruh Negeri*. Diambil kembali dari lib.ub.ac.id:https://lib.ub.ac.id/en/berita/pentingnya-public-speaking-bagi-mahasiswa/
- Bunga Asriandhini, M. N. (2020). Pelatihan Dasar Public Speaking Untuk Mengembangkan Keterampilan Penyampaian Informasi dan Kepercayaan Diri Bagi Siswa Tunarunggu. *Jurnal Loyalitas Sosial*, 2-3.
- Dr. Joseph Teguh Santoso, M. (2022, Januari 04). *Tips Mengembangkan Kemampuan Public Speaking*. Diambil kembali dari [Stekom.ac.id: https://stekom.ac.id/artikel/tips-mengembangkan-kemampuan-public-speaking#](https://stekom.ac.id:https://stekom.ac.id/artikel/tips-mengembangkan-kemampuan-public-speaking#)
- GreatNusa. (2023, Maret 31). *7 Cara Melatih Public Speaking Untuk Mahir Berbicara*. Diambil kembali dari [https://greatnusa.com: https://greatnusa.com/artikel/cara-melatih-public-speaking/](https://greatnusa.com:https://greatnusa.com/artikel/cara-melatih-public-speaking/)
- Hidayah, N. (2022, Agustus 16). *Hakikat Manusia sebagai MakhluK Sosial & Contohnya | Sosiologi Kelas 10*. Diambil kembali dari [ruangguru: https://www.ruangguru.com/blog/manusia-sebagai-makhluK-sosial](https://www.ruangguru.com/blog/manusia-sebagai-makhluK-sosial)
- Nissa, N. K., & Haryadi, R. (2021). Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok Untuk Mengembangkan Kemampuan Public Speaking. *Islamic University Of Kalimantan*, 3-4.
- Panir Selwen, L. R. (2021). Pengaruh Kepercayaan Diri Terhadap Kemampuan Public Speaking Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Buddha dan Isu Sosial Kontemporer*, 7.
- Retno, D. (t.thn.). *14 Karakteristik Komunikator Dalam Psikologi Komunikasi yang Efektif*. Diambil kembali dari [dosenpsikologi: https://dosenpsikologi.com/karakteristik-komunikator-dalam-psikologi-komunikasi](https://dosenpsikologi.com/karakteristik-komunikator-dalam-psikologi-komunikasi)
- Yanti, R. (2019). *Peningkatan Kemampuan Public Speaking Melalui Metode Pelatihan Kader Pada Organisasi ISKADA*. Aceh: UIN -Ar Raniry Repository.