

Menguasai Seni Berkomunikasi Dengan Percaya Diri

Mutia Hani Sitorus¹ Lentiar Gultom² Safinatul Hasanah Harahap³

Program Studi Bahasa dan Sastra Indonesia, Fakultas Bahasa dan Seni, Universitas Negeri
Medan, Kota Medan, Provinsi Sumatera Utara, Indonesia^{1,2,3}

Email: hanisitorusmutia@gmail.com¹ gultomlentiar@gmail.com² finahrp@gmail.com³

Abstrak

Jurnal ini membahas tentang pengembangan keterampilan komunikasi yang efektif dan percaya diri melalui metode penelitian literatur. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengeksplorasi beragam strategi dan teknik yang dapat membantu individu dalam menguasai seni berkomunikasi dengan percaya diri. Dalam proses penelitian, penulis melakukan tinjauan mendalam terhadap literatur yang relevan dalam bidang komunikasi interpersonal, komunikasi nonverbal, dan teknik berbicara di depan umum. Selain itu, penulis juga menganalisis studi empiris yang telah dilakukan sebelumnya untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri dalam berkomunikasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi tingkat kepercayaan diri individu dalam berkomunikasi. Faktor-faktor tersebut meliputi penggunaan bahasa tubuh yang tepat, pengelolaan stres dan kecemasan, serta kemampuan mendengarkan yang baik. Selain itu, penelitian ini juga mengungkapkan adanya beberapa teknik dan strategi yang dapat membantu individu dalam mengembangkan kepercayaan diri mereka dalam berkomunikasi, seperti latihan peran, visualisasi, dan pemahaman tentang audiens.

Kata Kunci: Seni Berkomunikasi, Percaya Diri, Strategi Komunikasi, Faktor-Faktor Kepercayaan Diri



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

PENDAHULUAN

Berkomunikasi merupakan bentuk berbicara kepada sesama manusia yang juga disebut sebagai bentuk paling mendasar dalam kehidupan sehari-hari. Berkomunikasi secara verbal dan nonverbal merupakan hal yang dapat dilakukan oleh siapa saja, namun berkomunikasi di depan audiens memerlukan ilmu yang khusus (Mulyana, 2019; Wakhyudi, 2019). Kemampuan untuk berbicara di depan public speaking atau khalayak atau audiens juga merupakan keterampilan yang harusnya dimiliki oleh semua orang termasuk anak-anak. Public speaking tidak dapat dihindari karena pada dasarnya semua manusia selalu melakukan komunikasi bahkan terkadang harus melakukannya di depan orang banyak untuk mencapai tujuan tertentu. Faktor utama dari kesuksesan dalam public speaking ialah kepercayaan diri. Tantowi Yahya juga berpendapat bahwa keterampilan public speaking ini dapat dipraktikkan dengan memanfaatkan setiap kesempatan. Agar dapat percaya diri saat berbicara di depan umum adalah dengan berlatih tidak ada acara instan untuk mendapat pengetahuan dan juga keahlian dalam public speaking (Honjanto, 2016: 3; Wakhyudi, 2019).

Keterampilan public speaking membutuhkan olah vokal yang baik yaitu bagaimana mengatur suara agar suara dapat didengar dengan baik, jelas, mudah dipahami, juga dengan pernafasan yang baik sehingga proses penyampaian dapat berlangsung efektif. Percaya diri merupakan suatu sikap yang meyakinkan dirinya mampu melakukan hal yang dibutuhkan sesuai dengan harapannya (Rahman, 2013). Namun, tidak setiap siswa memiliki kepercayaan diri yang penuh. Akibatnya perkembangan kemampuan siswa menjadi terhambat ketika melakukan aksi-aksi pentas di khalayak umum. Dalam praktiknya, membangun kepercayaan diri banyak ditempuh dengan berbagai cara misalnya melalui pidato, membaca puisi, menampilkan seni dan bercerita. Percaya diri dan komunikasi seperti dua hal yang tidak bisa dipisahkan terutama di depan publik. Percaya diri bisa membuat seseorang lebih bersahaja

tampil di depan publik, apalagi ditambah dengan skill komunikasi yang efektif. Dalam ilmu komunikasi hal ini sering dikategorikan sebagai kemampuan public speaking. Jurnal ini membahas tentang pengembangan keterampilan komunikasi yang efektif dan percaya diri melalui metode penelitian literatur. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengeksplorasi beragam strategi dan teknik yang dapat membantu individu dalam menguasai seni berkomunikasi dengan percaya diri. Dalam proses penelitian, penulis melakukan tinjauan mendalam terhadap literatur yang relevan dalam bidang komunikasi interpersonal, komunikasi nonverbal, dan teknik berbicara di depan umum. Selain itu, penulis juga menganalisis studi empiris yang telah dilakukan sebelumnya untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri dalam berkomunikasi.

Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kepercayaan Diri dalam Berkomunikasi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi tingkat kepercayaan diri individu dalam berkomunikasi. Faktor-faktor tersebut meliputi penggunaan bahasa tubuh yang tepat, pengelolaan stres dan kecemasan, serta kemampuan mendengarkan yang baik. Penggunaan bahasa tubuh yang tepat dapat membantu individu dalam menyampaikan pesan dengan jelas dan efektif. Misalnya, gerakan tubuh yang terkontrol, kontak mata yang baik, dan postur tubuh yang menunjukkan kepercayaan diri dapat meningkatkan kesan positif pada audiens. Pengelolaan stres dan kecemasan juga merupakan faktor penting dalam mengembangkan kepercayaan diri dalam berkomunikasi. Individu yang mampu mengelola stres dan kecemasan dengan baik cenderung lebih percaya diri saat berbicara di depan umum. Kemampuan mendengarkan yang baik juga berperan dalam meningkatkan kepercayaan diri dalam berkomunikasi. Individu yang aktif mendengarkan dan memberikan respons yang tepat terhadap pesan yang disampaikan oleh lawan bicara dapat membangun hubungan yang baik dan meningkatkan kepercayaan diri mereka.

Teknik dan Strategi untuk Mengembangkan Kepercayaan Diri dalam Berkomunikasi

Penelitian ini juga mengungkapkan adanya beberapa teknik dan strategi yang dapat membantu individu dalam mengembangkan kepercayaan diri mereka dalam berkomunikasi. Beberapa teknik dan strategi tersebut antara lain: Latihan peran: Melakukan latihan peran dapat membantu individu dalam mempersiapkan diri untuk situasi komunikasi tertentu. Dengan berlatih berbagai peran dan skenario, individu dapat meningkatkan kepercayaan diri mereka dalam berkomunikasi. Visualisasi: Menggunakan teknik visualisasi dapat membantu individu dalam membayangkan diri mereka berkomunikasi dengan percaya diri. Dengan membayangkan situasi komunikasi yang sukses, individu dapat membangun kepercayaan diri mereka sebelum berkomunikasi secara nyata. Pemahaman tentang audiens: Memahami audiens yang akan diajak berkomunikasi dapat membantu individu dalam merencanakan pesan yang sesuai dan meningkatkan kepercayaan diri mereka. Dengan menyesuaikan pesan dan gaya komunikasi dengan audiens, individu dapat merasa lebih percaya diri dalam menyampaikan pesan mereka.

METODE PENELITIAN

Dalam penelitian literatur ini, penulis akan mengumpulkan dan menganalisis berbagai sumber informasi yang relevan dengan topik tersebut. Berikut adalah langkah-langkah yang akan diambil dalam metode penelitian literatur ini:

1. Identifikasi Tujuan Penelitian: Langkah pertama dalam metode ini adalah mengidentifikasi tujuan penelitian yang ingin dicapai. Dalam hal ini, tujuan penelitian adalah untuk menguasai seni berkomunikasi dengan percaya diri.

2. Pengumpulan Sumber Informasi: Selanjutnya, penulis akan mengumpulkan sumber informasi yang relevan dengan topik penelitian. Sumber informasi ini dapat berupa jurnal ilmiah, buku, artikel, dan sumber-sumber lain yang terkait dengan seni berkomunikasi dan kepercayaan diri.
3. Seleksi dan Evaluasi Sumber Informasi: Setelah mengumpulkan sumber informasi, penulis akan melakukan seleksi dan evaluasi terhadap sumber-sumber tersebut. Sumber-sumber yang dipilih harus memiliki kualitas dan keandalan yang tinggi serta relevan dengan tujuan penelitian.
4. Analisis Sumber Informasi: Setelah melakukan seleksi, penulis akan melakukan analisis terhadap sumber-sumber informasi yang dipilih. Dalam analisis ini, penulis akan mencari pola, gagasan, dan temuan yang relevan dengan topik penelitian.
5. Penulisan Laporan Penelitian: Setelah melakukan analisis, penulis akan menuliskan laporan penelitian yang berisi temuan-temuan dan kesimpulan dari penelitian literatur ini. Laporan penelitian ini akan membahas secara detail mengenai seni berkomunikasi dan cara menguasainya dengan percaya diri.

Dengan menggunakan metode penelitian literatur ini, diharapkan jurnal ini dapat memberikan wawasan dan pemahaman yang lebih baik tentang seni berkomunikasi dengan percaya diri.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Seni Berkomunikasi

Seni berkomunikasi yang efektif dan berhasil dapat dipelajari dan dilatih oleh semua orang. Modal yang diperlukan adalah kerja keras serta teknik yang tepat. Terdapat empat indikator untuk mengetahui efektifitas komunikasi yakni menghasilkan pengertian atau pemahaman, menghasilkan kepuasan atau hiburan, menghasilkan pengaruh pada sikap, dan menghasilkan hubungan yang lebih baik lagi (Adha, 2016). Komunikasi menyentuh segala aspek kehidupan manusia. Setiap orang yang hidup dalam masyarakat, sejak bangun tidur sampai tidur kembali, secara kodrati senantiasa terlibat dalam komunikasi. Dalam sebuah penelitian diungkapkan, 50 % hingga 70 % waktu bangun manusia digunakan untuk berkomunikasi. Sehingga komunikasi menjadi penentu kualitas hidup manusia (Wok, dkk, 2016).

Menurut Muhibudin Wijaya Laksana (2015: 91-101), teori yang komunikasi yang dibutuhkan 4 teori diantaranya 1) teori tenda. Teori memiliki perinsip pesan memiliki kedudukan yang sangat penting dalam komunikasi dan bagi seorang Public relations itu sangat penting karena merupakan kegiatan menyampaikan pesan. 2) teori hubungan. Teori ini berkaitan dengan kepentingan Public relations dalam melakukan komunikasi intrapersonal yaitu dengan berbicara face to face dan memberi kesan yang baik dalam hubungannya dengan orang lain sehingga kesan positif yang diberikan orang terhadap seorang public relations akan mempengaruhi kesan orang terhadap organisasi. 3) teori perubahan sikap. Teori menjelaskan perubahan sikap seseorang dan cara sikap itu dapat berubah melalui sebuah proses komunikasi dan sikap itu dapat mempengaruhi sikap atau tidaknya tingkah laku seseorang. 4) teori penggunaan dan pemuasan. Teori ini berasumsi bahwa pengguna mempunyai pilihan untuk memuaskan kebutuhannya. Dan yang terakhir 5) teori opini public. Teori ini merupakan teori opini public sebagai masyarakat pada umumnya, integrasi pendapat secara over all atau keseluruhan.

Komunikasi tidak dapat lepas dengan kegiatan public relations karna public relations membutuhkan komunikasi untuk menunjang kegiatannya. Public relations membutuhkan komunikasi saat melakukan kegiatannya. Karena pada dasarnya Public relations menjunjung

tinggi terhadap feed back yang disampaikan publik. Citra seorang Public relations dalam berkomunikasi tidak lepas dari berbagai seseorang tersebut mampu berkomunikasi dengan baik kepada publiknya termasuk memberi respon yang baik kepada public. Ada tiga unsur dalam public speaking (Suhandang, 2009: 52) yaitu:

1. Pembicara. Pembicara merupakan pusat transaksi. Pembicara bertindak sebagai komunikator yang tampil sebagai sentral kegiatan yang menggambarkan terpusatnya para audiens dengan “memandang” pembicara.
2. Pesan. Semua pesan dalam kegiatan public speaking mengalir, bertolak dari pembicara menuju pendengarnya. Pesan yang dikirimkan dan diterima secara simultan dan vokal menunjukkan adanya kombinasi penyaluran pesan yang efektif, karena satu dan lainnya saling melengkapi.
3. Audiens. Para pendengar atau hadirin (audiens) yang terlibat dalam proses kegiatan public speaking pada hakikatnya merupakan insaneinsan yang jelas masing-masing berbeda dan memiliki kekhasan sendiri. Pada hakikatnya fungsi public speaking dan komunikasi adalah serupa, karena public speaking sebagai alat komunikasi. Seorang individu yang ingin menyampaikan pesan kepada individu lain pasti menggunakan lambang yang berarti komunikasi dengan segala prosesnya. Ada unsur yang menyampaikan, ada isi pesan dan ada yang alat pendukung atau media yang dipakai untuk menyampaikannya. Kehidupan manusia umumnya melioputi proses komunikasi. Public speaking sebagai alat dan metode komunikasi sudah mulai dikenal dan berfungsi dalam kehidupan sehari-hari.

Strategi Berkomunikasi

Strategi komunikasi adalah perencanaan dalam penyampaian pesan melalui kombinasi berbagai elemen komunikasi seperti frekuensi, formalitas, isi, dan saluran komunikasi sehingga pesan yang disampaikan mudah diterima, dipahami, dan dapat mengubah sikap atau perilaku sesuai dengan tujuan komunikasi. Sedangkan menurut Effendy (2011), strategi komunikasi adalah perencanaan yang efektif dalam penyampaian pesan sehingga mudah dipahami oleh komunikasi dan bisa mengubah sikap atau perilaku seseorang. Terdapat beberapa teknik yang dapat digunakan dalam strategi komunikasi, seperti menyebarkan pesan komunikasi yang bersifat informatif, persuasif, dan instruktif dengan cara sistematis terhadap sasaran untuk mendapatkan hasil yang maksimal. Dalam hasil penelitian ini, ditemukan bahwa menguasai seni berkomunikasi dengan percaya diri memiliki dampak positif pada kehidupan individu. Individu yang percaya diri dalam berkomunikasi cenderung lebih sukses dalam mencapai tujuan mereka. Mereka juga lebih mampu membangun hubungan interpersonal yang kuat dan mempengaruhi orang lain dengan lebih efektif. Selain itu, ditemukan bahwa terdapat beberapa strategi yang dapat digunakan untuk meningkatkan kepercayaan diri dalam berkomunikasi. Beberapa strategi tersebut meliputi: Mengenali dan menghargai nilai-nilai diri sendiri. Meningkatkan keterampilan komunikasi verbal dan nonverbal. Mengatasi rasa takut dan kecemasan dalam berkomunikasi. Berlatih berkomunikasi dengan percaya diri melalui peran-play atau simulasi. Strategi komunikasi merupakan panduan dari perencanaan komunikasi dan manajemen komunikasi untuk mencapai satu tujuan. Dengan demikian, strategi komunikasi merupakan suatu proses komunikasi atau cara komunikasi terhadap suatu hal yang telah ditetapkan oleh suatu lembaga atau organisasi untuk mencapai tujuan yang diharapkan secara optimal.

Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri merupakan suatu sikap atau keyakinan atas kemampuan diri sendiri sehingga dalam tindakan-tindakannya tidak terlalu cemas, merasa bebas untuk melakukan hal-hal yang sesuai dengan keinginan dan tanggung jawab atas perbuatannya, sopan dalam

berinteraksi dengan orang lain, memiliki dorongan prestasi serta dapat mengenal kelebihan dan kekurangan diri sendiri. Artinya seseorang yang mempunyai kepercayaan diri dapat dilihat dari karakteristiknya yaitu tidak mementingkan diri sendiri (toleransi), tidak membutuhkan dorongan dari orang lain, dan optimis. Kepercayaan diri menurut Oxford Advanced Learner's Dictionary mendefinisikan kepercayaan diri merupakan kemampuan sendiri untuk sesuatu dan dapat berhasil dengan baik. Pendapat yang serupa juga menurut Goleman menyatakan bahwa kepercayaan diri adalah kesadaran yang kuat tentang harga dan kemampuan diri sendiri. Jadi kepercayaan diri adalah kapasitas seseorang untuk mencapai keberhasilan yang baik dimasa yang akan datang, dan dapat menyadari setiap bakat yang ada dalam dirinya. Menurut Rakhmat kepercayaan diri atau keyakinan diri, di artikan sebagai kepercayaan terhadap diri sendiri yang dimiliki setiap individu, dan individu tersebut dapat memandang dirinya secara utuh dengan mengacu pada konsep diri sendiri (Gulo, P. 2020). Adanya rasa kepercayaan diri membawa pengaruh baik dimana seseorang menjadi tidak mudah dipengaruhi oleh orang lain, mereka yang lebih memilih percaya pada diri dan mempunyai tersebut maka tidak akan mudah pula menggoyahkan pilihan yang sudah dipilihnya. Sikap percaya diri ini dapat diasah atau dibentuk melalui pembiasaan hingga peniruan yang didapatkan dari perkataan dan perbuatan baik diri sendiri maupun orang lain. Lingkungan adalah contoh mudah untuk mendapatkan kepercayaan diri, kenyataannya dapat kita lihat dan rasakan melalui pengindraan diri yakni visual, auditori, maupun kinestetik (Hanifa, I. M. 2020).

Public relations adalah falsafah dan fungsi manajemen yang diekspresikan melalui kebijaksanaan dan kegiatan-kegiatan untuk melayani kepentingan publik, melakukan kegiatan komunikasi bagi publiknya untuk menciptakan pengertian dan goodwill dari publiknya. Dengan demikian pengertian public relations jika dilihat dan diterjemahkan dari asal katanya adalah "Hubungan hubungan antar Publik" atau singkatnya "Hubungan-hubungan publik" (Arkian, M. R. N., Drajat, M. S., & Ahmadi, D. (2018). Public relation pada hakikatnya suatu kegiatan yang pasti dilakukan oleh setiap lembaga, baik lembaga pemerintah, lembaga sosial, lembaga pendidikan maupun lembaga perusahaan. Hal ini terjadi karena dalam kehidupan manusia selain sebagai makhluk individu juga sebagai makhluk sosial. Dimanapun manusia berada akan selalu berhubungan dengan masyarakat, baik masyarakat sekitar maupun masyarakat luas. Hubungan yang terjalin dengan masyarakat ditujukan untuk memperoleh keuntungan dan kemudahan bagi kedua belah pihak. Secara sederhana peran dari public relations adalah meng-handle hubungan antara organisasi dengan publiknya (A. R., Darmawan, A., & Romadhan, M. I., 2019).

Faktor Kepercayaan Diri

Beberapa ahli berpendapat bahwa kepercayaan diri terbentuk melalui kondisi fisik, cita-cita, sikap hati-hati, dan pengalaman hidup Orang tua, teman sebaya, dan masyarakat juga dapat mempengaruhi konsep diri pada individu. Ciri-ciri individu yang memiliki kepercayaan diri tinggi antara lain mampu menjalankan tugas dengan baik, mandiri, dan memiliki kemampuan untuk mengatasi masalah. Faktor yang mempengaruhi terbentuknya kepercayaan diri seorang public relation. Faktor internal yaitu yang berasal dari dalam diri seseorang seperti konsep diri, harga diri, pengalaman hidup dan faktor eksternal yaitu yang berasal dari luar diri seseorang seperti pendidikan, pekerjaan, lingkungan dan masyarakat. Kepercayaan diri bagi seorang public relation sangat penting dalam membantu kelancaran tugas pimpinan dan menunjang prestasi kerja dan berbanding lurus dengan produktivitas perusahaan. contohnya: bertemu dengan klien, bertemu dengan relasi pimpinan. Faktor internal meliputi harga diri, perasaan dibutuhkan, konsep diri, pengalaman masa lalu, dan perlakuan di masa kanak-kanak. Sedangkan faktor eksternal meliputi trauma, keluarga, gen,

media sosial, penampilan fisik, status sosial dan ekonomi, masalah kesehatan mental, dan hubungan percintaan yang tidak berhasil.

KESIMPULAN

Kepercayaan diri merupakan atribut yang sangat berharga pada diri seseorang dalam kehidupan masyarakat, tanpa adanya kepercayaan diri akan menimbulkan banyak masalah pada diri seseorang. Kepercayaan diri sangat dibutuhkan oleh seseorang untuk mengoptimalkan setiap potensi yang dimiliki individu, kepercayaan diri merupakan sikap perasaan yang meyakinkan dengan kemampuan diri sendiri sehingga individu tidak memiliki kecemasan untuk melakukan hal-hal yang disukainya dan memiliki interaksi yang baik dengan orang lain. Maka dari itu kepercayaan diri dalam seorang public relation sangatlah penting karena dalam kepercayaan diri tersebut seorang public relation bisa menjalankan tugasnya dengan baik. Komunikasi bukan suatu hal yang mudah untuk dilakukan, maka dengan itu public relation yang pekerjaannya berkaitan dengan komunikasi sangat membutuhkan kepercayaan yang tinggi dalam melakukannya. Karena public relation bertugas dalam memberikan informasi atau juga menerima informasi baik bagi individu dengan individu, individu dengan publik, publik dengan individu, atau publik dengan publik, dimana hal ini membutuhkan komunikasi agar mendapatkan solusi bersama. Komunikasi juga menjadi salah satu proses tercapainya kepercayaan diri dalam seseorang, di ibaratkan bila kita tidak mempunyai sebuah komunikasi yang baik kita akan sangat tidak percaya diri dan sulit untuk berkomunikasi dengan sekitar sehingga hanya akan mendapatkan miss komunikasi dan bisa menjadi sebuah nois saat kita berkomunikasi tanpa adanya percaya diri. Maka dari itu kepercayaan diri seorang public relations itu sangat berpengaruh penting karna, dari percaya diri itu kita bisa dengan tau dan mudah melakukan sebuah komunikasi baik itu untuk public ataupun untuk diri sendiri. Dalam pembahasan ini, pengembangan kepercayaan diri dan keterampilan komunikasi yang efektif melalui public speaking merupakan aspek krusial dalam kehidupan sehari-hari dan karir seseorang. Faktor-faktor seperti penggunaan bahasa tubuh yang tepat, manajemen stres, dan kemampuan mendengarkan yang baik dapat mempengaruhi tingkat kepercayaan diri individu. Strategi-strategi seperti latihan peran, visualisasi, dan pemahaman tentang audiens dapat membantu meningkatkan kepercayaan diri dalam berkomunikasi. Melalui metode penelitian literatur, jurnal ini menyajikan wawasan mendalam tentang seni berkomunikasi dengan percaya diri, dengan harapan memberikan pemahaman yang lebih baik bagi pembaca. Dalam dunia humas, kepercayaan diri juga menjadi faktor penentu dalam terjalinnya hubungan yang baik dengan publik dan mencapai tujuan organisasi. Oleh karena itu, upaya untuk terus mengembangkan kepercayaan diri dan keterampilan komunikasi perlu menjadi fokus bagi individu, terutama bagi mereka yang berkecimpung dalam dunia humas.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggriani, 2022. Mengembangkan Keterampilan berbicara dan rasa percaya diri melalui public speaking bagi anak panti asuhan wisma karya bakti
- Damartha V.F. strategi membangun keterampilan komunikasi
- Kamil Islamiah, 2021. Pengaruh public speaking terhadap kepercayaan diri dan kinerja pelaku bisnis sektor usaha menengah kecil mikro(UMKM) di masa pandemi Covid-19
- Nurlina, 2021. Kecakapan komunikasi dalam membangun kepercayaan diri siswa SDN citaman 02, vol 1 No 6.
- Triani C. C. 2022, Pengaruh kepercayaan diri seorang public relation dalam berkomunikasi, Vol 1 No 2.