



Peningkatan Keterampilan Public Speaking Melalui Teknik Transisi Untuk Mengatasi Kecemasan Berbicara Terbuka

Irwanto¹, Nurhayati Pane², M. Ibnu Afrizal³

^{1,2,3} IAIDU Asahan, Indonesia

Corresponding Author : ✉ irwanto@iaidu-asahan.ac.id

ABSTRACT

Kecemasan berbicara di depan umum, atau yang dalam khazanah retorika Indonesia sering disebut kecemasan komunikasi dan demam panggung, merupakan hambatan psikologis yang paling banyak dilaporkan dan kerap menghalangi individu, khususnya mahasiswa dan pembicara pemula, dalam menyampaikan gagasan secara lisan. Artikel ini bertujuan mengkaji secara konseptual bagaimana teknik transisi yakni penggunaan kata penghubung, kerangka peralihan gagasan, dan ikhtisar penutup dalam penyajian lisan dapat difungsikan sebagai strategi ganda: memperbaiki keterampilan public speaking sekaligus menurunkan kecemasan berbicara terbuka. Kajian ini menggunakan pendekatan tinjauan pustaka naratif dengan menelaah buku-buku retorika dan komunikasi terbitan Indonesia serta hasil penelitian pada jurnal ilmiah nasional. Hasil kajian menunjukkan bahwa teknik transisi bekerja melalui tiga mekanisme utama, yaitu (1) mekanisme kognitif, dengan menyediakan kerangka penyajian yang terstruktur sehingga mengurangi beban ingatan pembicara saat berpindah gagasan; (2) mekanisme psikologis, dengan meningkatkan rasa kendali dan efikasi diri pembicara terhadap alur presentasinya; dan (3) mekanisme komunikatif, dengan memperjelas alur pesan sehingga audiens lebih mudah mengikuti dan memberikan umpan balik positif yang memperkuat kepercayaan diri pembicara. Artikel ini merekomendasikan integrasi latihan teknik transisi ke dalam pelatihan dan pembelajaran public speaking sebagai intervensi praktis yang aplikatif, murah, dan dapat diajarkan secara bertahap.

Keywords

Public Speaking, Teknik Transisi, Kecemasan Berbicara, Kecemasan Komunikasi, Retorika.



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

PENDAHULUAN

Kemampuan berbicara di depan umum merupakan salah satu keterampilan berbahasa yang paling dibutuhkan, baik dalam dunia pendidikan, dunia kerja, maupun kehidupan sosial. Tarigan (2008) menegaskan bahwa

berbicara adalah salah satu dari empat keterampilan berbahasa pokok yang harus dilatih secara bertahap dan sistematis, sebagaimana keterampilan menyimak, membaca, dan menulis. Dalam konteks yang lebih khusus, Hendrikus (2011) menjelaskan retorika sebagai seni berbicara yang mencakup keterampilan berpidato, berdiskusi, berargumentasi, dan bernegosiasi di hadapan khalayak. Sukadi (2004) dan Hidajat (2006) menambahkan bahwa public speaking kini menjadi kebutuhan yang hampir mutlak dikuasai, baik oleh pemimpin, pendidik, maupun profesional muda, karena berkaitan erat dengan keberhasilan menyampaikan gagasan dan memengaruhi audiens.

Meskipun keterampilan ini penting, tidak semua orang dapat menampilkannya dengan baik karena adanya hambatan psikologis berupa kecemasan berbicara. Rakhmat (2006) menyebut gejala ini dengan istilah kecemasan komunikasi, yang juga dikenal dengan sebutan demam panggung, dengan gejala-gejala seperti jantung berdebar cepat, telapak tangan berkeringat, napas terengah-engah, suara parau, hingga hilangnya konsentrasi atau ingatan saat berbicara di depan umum. Ia menjelaskan bahwa gejala tersebut merupakan reaksi alamiah tubuh terhadap situasi yang dipersepsikan sebagai ancaman, sehingga secara psikologis wajar dialami banyak orang, termasuk pembicara yang sudah berpengalaman sekalipun.

Berbagai penelitian pada jurnal ilmiah Indonesia menegaskan bahwa kecemasan berbicara di depan umum merupakan persoalan multifaktor. Wahyuni (2015) dalam tinjauannya terhadap sejumlah penelitian di lingkungan perguruan tinggi Indonesia menemukan bahwa kecemasan berbicara berkaitan dengan efikasi diri, kepercayaan diri, dan keterampilan komunikasi, meskipun keterampilan komunikasi yang tinggi tidak selalu serta-merta menurunkan kecemasan. Kusuma, Utami, dan Ramadhani (2023) menemukan bahwa pada mahasiswa pascapandemi, kecemasan berbicara di depan umum turut dipengaruhi oleh faktor psikososial seperti citra tubuh (body image), yang menunjukkan bahwa kecemasan berbicara tidak semata-mata persoalan kognitif, melainkan juga menyentuh aspek kepercayaan diri secara menyeluruh.

Salah satu sumber kecemasan yang paling sering dilaporkan adalah ketidakpastian pembicara terhadap alur presentasinya sendiri: kekhawatiran akan “lupa arah”, kehilangan benang merah gagasan, atau tampak tidak terorganisasi di hadapan audiens. Di sinilah teknik transisi – yakni penggunaan kata dan frasa penghubung antargagasan serta ikhtisar pada bagian penutup – memiliki peran strategis. Keraf (2004) dalam pembahasannya mengenai penyajian lisan menekankan bahwa persiapan transisi antarbagian pidato merupakan salah satu unsur penting yang harus disiapkan pembicara, di

sampling gerak-gerik dan teknik bicara, terutama pada metode penyajian ekstemporan yang paling umum digunakan pembicara pemula.

Artikel ini disusun untuk mengkaji secara konseptual keterkaitan antara penguasaan teknik transisi dan penurunan kecemasan berbicara terbuka, dengan pertanyaan kajian: (1) bagaimana literatur retorika dan psikologi komunikasi Indonesia menjelaskan sumber kecemasan berbicara di depan umum; (2) bagaimana teknik transisi bekerja secara struktural dalam sebuah pidato atau presentasi; dan (3) melalui mekanisme apa penguasaan teknik transisi dapat berkontribusi menurunkan kecemasan sekaligus meningkatkan keterampilan public speaking. Tujuan akhir kajian ini adalah merumuskan implikasi praktis bagi pengajar, pelatih, dan pembelajar public speaking di Indonesia.

Kecemasan Berbicara di Depan Umum

Rakhmat (2006) dalam Retorika Modern menjelaskan bahwa kecemasan komunikasi timbul karena beberapa sebab, antara lain ketidaktahuan pembicara mengenai cara memulai dan mengorganisasikan pembicaraannya, penilaian atau evaluasi yang dirasakan dari audiens, serta pengalaman komunikasi yang belum banyak. Ia menekankan bahwa kecemasan komunikasi termasuk sindrom penyesuaian diri yang alamiah dan tidak sepenuhnya dapat dihilangkan, tetapi dapat dikendalikan melalui dua pendekatan, yaitu metode jangka panjang (mengatasi akar penyebab kecemasan secara bertahap, misalnya dengan menambah pengetahuan dan pengalaman berbicara) serta metode jangka pendek (teknik-teknik relaksasi dan penguasaan situasi saat presentasi berlangsung).

Wahyuni (2015) merangkum berbagai penelitian di perguruan tinggi Indonesia yang menunjukkan bahwa kecemasan berbicara di depan umum berkaitan dengan sejumlah faktor psikologis, seperti efikasi diri, pusat kendali, kematangan emosi, pola pikir positif, dan kepercayaan diri. Salah satu temuan penting dari kajian tersebut adalah bahwa keterampilan komunikasi yang baik tidak selalu berbanding lurus dengan rendahnya kecemasan, yang mengindikasikan bahwa faktor psikologis seperti rasa kendali dan keyakinan diri pembicara sama pentingnya dengan penguasaan teknis berbicara itu sendiri.

Kusuma, Utami, dan Ramadhani (2023) melengkapi gambaran ini dengan menyoroti dimensi psikososial kecemasan berbicara pada mahasiswa pascapandemi, yang menunjukkan bahwa persepsi diri terhadap penampilan fisik turut menyumbang taraf kecemasan saat tampil di depan umum. Temuan tersebut memperkuat pandangan bahwa kecemasan berbicara bersifat multidimensi, sehingga intervensi yang efektif idealnya menasar lebih dari satu aspek sekaligus, termasuk aspek struktural penyampaian pidato yang menjadi fokus artikel ini.

Teknik Transisi dalam Penyajian Lisan

Keraf (2004) dalam bukunya *Komposisi: Sebuah Pengantar Kemahiran Bahasa*, pada bagian yang membahas penyajian lisan, menjelaskan bahwa penyajian lisan merupakan puncak dari seluruh persiapan sebelum seseorang tampil berbicara di depan umum. Ia menekankan bahwa pembicara perlu mempersiapkan dengan matang unsur gerak-gerik, teknik bicara, alat peraga, dan transisi, terutama pada penyajian di hadapan kelompok kecil, sedangkan pada kelompok besar unsur pembukaan, kecepatan bicara, dan artikulasi menjadi lebih diutamakan. Ia juga menyarankan agar pada akhir uraian pembicara kembali menyampaikan ikhtisar atas keseluruhan pembicaraannya, sehingga audiens memperoleh gambaran yang utuh dan runtut.

Tarigan (2008) menegaskan bahwa keterampilan berbicara menuntut penataan gagasan secara sistematis agar pesan lisan dapat ditangkap dan dipahami pendengar dengan mudah. Penataan gagasan yang baik, menurutnya, tidak hanya berkaitan dengan kebenaran isi, tetapi juga dengan bagaimana gagasan-gagasan tersebut dirangkai dan dihubungkan satu sama lain selama proses penyampaian berlangsung.

Hendrikus (2011) dalam kajian retorikanya menjelaskan bahwa sebuah pidato yang baik disusun atas kerangka pendahuluan, isi, dan penutup yang saling berkaitan, dan keterkaitan antarbagian tersebut perlu ditegaskan melalui kalimat maupun frasa penghubung agar audiens dapat mengikuti jalan pikiran pembicara tanpa kehilangan arah. Sejalan dengan itu, Radeka dan Zakiyah (2025) dalam kajiannya tentang penggunaan bahasa dalam teknik public speaking menegaskan bahwa pemilihan diksi dan penyusunan kalimat yang tepat, termasuk kalimat-kalimat penghubung antargagasan, berperan penting dalam menjaga kejelasan dan efektivitas pesan yang disampaikan pembicara kepada audiensnya.

Keterkaitan Teknik Transisi dan Kecemasan Berbicara

Secara konseptual, hubungan antara teknik transisi dan kecemasan berbicara dapat dijelaskan melalui tiga jalur. Pertama, jalur kognitif: sebagaimana disarankan Keraf (2004), kerangka penyajian yang memuat transisi dan ikhtisar yang telah disiapkan sebelumnya membuat pembicara tidak perlu mengingat keseluruhan isi pidato sekaligus, melainkan cukup mengandalkan titik-titik transisi sebagai penanda arah pembicaraan. Kedua, jalur psikologis: temuan Wahyuni (2015) mengenai peran efikasi diri dan rasa kendali dalam menurunkan kecemasan berbicara mengindikasikan bahwa penguasaan struktur pidato yang jelas – termasuk transisi yang telah dilatih – dapat menjadi salah satu sumber penguatan rasa mampu mengendalikan jalannya presentasi. Ketiga, jalur komunikatif: sebagaimana ditekankan Hendrikus (2011) dan

Radeka serta Zakiyah (2025), transisi yang jelas membuat audiens lebih mudah mengikuti pesan, sehingga umpan balik audiens cenderung lebih positif, dan umpan balik ini pada gilirannya dapat menenangkan pembicara pada bagian pidato berikutnya.

Kerangka tiga jalur ini juga sejalan dengan metode jangka pendek yang disarankan Rakhmat (2006) untuk mengendalikan kecemasan komunikasi, yaitu memancing respons positif hadirin sejak awal pembicaraan dan menanamkan keberanian melalui penguasaan situasi. Titik-titik transisi antargagasan, yang biasanya menjadi "titik rawan" kehilangan arah, dengan demikian dapat diubah menjadi titik-titik jangkar yang menstabilkan pembicara secara kognitif maupun emosional.

METODE PENELITIAN

Artikel ini disusun menggunakan pendekatan tinjauan pustaka naratif (narrative literature review) yang bersifat kualitatif-deskriptif. Sumber yang ditelaah meliputi buku-buku retorika dan komunikasi terbitan Indonesia, seperti karya Rakhmat (2006, 2013), Keraf (2004), Tarigan (2008), dan Hendrikus (2011), serta artikel-artikel pada jurnal ilmiah nasional mengenai kecemasan berbicara dan teknik public speaking. Penelusuran sumber dilakukan dengan kata kunci "kecemasan berbicara di depan umum", "kecemasan komunikasi", "teknik transisi pidato", dan "penyajian lisan" pada basis data perpustakaan dan jurnal daring Indonesia. Analisis dilakukan dengan mensintesis temuan dari berbagai sumber tersebut untuk membangun kerangka konseptual mengenai mekanisme keterkaitan antara teknik transisi dan penurunan kecemasan berbicara. Sebagai catatan metodologis, artikel ini bersifat konseptual dan belum menyajikan data empiris primer (misalnya hasil eksperimen atau survei lapangan); pengujian empiris atas kerangka yang diusulkan merupakan agenda penelitian lanjutan yang disarankan pada bagian akhir artikel ini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Mekanisme Teknik Transisi dalam Menurunkan Kecemasan

Berdasarkan sintesis tinjauan pustaka, teknik transisi dapat difungsikan sebagai intervensi terstruktur untuk menurunkan kecemasan berbicara terbuka melalui tiga mekanisme yang saling terkait.

Pertama, reduksi beban ingatan. Ketika pembicara telah merancang transisi dan ikhtisar penutup pada setiap peralihan gagasan sebagaimana disarankan Keraf (2004), ia tidak perlu mengingat keseluruhan isi pidato sekaligus, melainkan cukup mengingat titik-titik transisi sebagai penanda. Prinsip ini sejalan dengan gagasan Tarigan (2008) bahwa penataan gagasan yang sistematis

mempermudah proses penyampaian sekaligus proses mengingat urutan penyampaian itu sendiri.

Kedua, penguatan efikasi diri dan rasa kendali. Transisi yang telah dilatih memberi pembicara “titik pijak” verbal yang dapat diandalkan meskipun sedang gugup, misalnya kalimat pembuka bagian baru seperti “setelah membahas hal pertama, mari kita beralih pada hal kedua”. Titik pijak semacam ini berfungsi sebagai jangkar yang mencegah pembicara kehilangan arah di tengah presentasi, sehingga secara bertahap membangun rasa mampu mengendalikan jalannya pidato – unsur yang menurut Wahyuni (2015) berkaitan erat dengan penurunan kecemasan berbicara pada mahasiswa.

Ketiga, siklus umpan balik positif dengan audiens. Presentasi yang tertata dengan transisi yang jelas membuat audiens lebih mudah mengikuti pesan, sejalan dengan penekanan Radeka dan Zakiyah (2025) mengenai pentingnya kejelasan bahasa dalam teknik public speaking. Sinyal positif dari audiens ini kemudian ditangkap oleh pembicara sebagai umpan balik yang menenangkan, memutus siklus kecemasan yang menurut Rakhmat (2006) biasanya diperparah oleh kekhawatiran akan penilaian negatif dari hadirin.

Jenis-Jenis Teknik Transisi yang Relevan untuk Dilatih

Berdasarkan tinjauan pustaka, khususnya rujukan Keraf (2004) mengenai penyajian lisan dan Hendrikus (2011) mengenai kerangka pidato, terdapat beberapa perangkat transisi yang dapat dilatih secara bertahap dalam pembelajaran atau pelatihan public speaking, yaitu:

1. Pembuka gambaran umum: kalimat singkat di awal pidato yang menyampaikan garis besar apa yang akan dibahas, misalnya “pada kesempatan ini saya akan membahas tiga hal”.
2. Kata dan frasa penghubung antargagasan: penanda pergeseran dari satu gagasan ke gagasan lain, misalnya “selanjutnya”, “di sisi lain”, “setelah kita memahami hal tersebut”.
3. Kalimat pengantar bagian baru: pratinjau singkat isi bagian berikutnya agar audiens siap mengikuti alur pembicaraan.
4. Ikhtisar antarbagian: ringkasan singkat atas gagasan yang baru selesai dibahas sebelum berpindah ke bagian baru, sebagaimana disarankan Keraf (2004).
5. Ikhtisar penutup: ringkasan menyeluruh yang mengarahkan audiens menuju simpulan, misalnya “sebagai penutup” atau “pada akhirnya”.

Kelima perangkat tersebut sebaiknya tidak diajarkan sebagai hafalan frasa semata, melainkan dilatih dalam konteks kerangka pidato milik pembicara sendiri, sejalan dengan metode penyajian ektemporan yang menurut Keraf

(2004) merupakan metode yang paling sesuai bagi pemula karena memberi ruang fleksibilitas sekaligus tetap mempertahankan struktur yang runtut.

Implikasi Praktis bagi Pengajaran dan Pelatihan

Beberapa implikasi praktis dapat dirumuskan dari kajian ini. Pertama, pelatihan public speaking bagi pemula sebaiknya tidak hanya menekankan aspek penguasaan materi dan pengendalian gejala fisik kecemasan sebagaimana disarankan Rakhmat (2006), tetapi juga secara eksplisit melatih perancangan dan pengucapan transisi sebagai bagian dari struktur pidato. Kedua, latihan dapat dimulai dari pidato singkat berdurasi tiga hingga lima menit dengan tiga gagasan utama, di mana peserta diminta merancang minimal satu kalimat pembuka, dua kata atau frasa penghubung antargagasan, dan satu ikhtisar penutup, sehingga peserta terbiasa menjadikan transisi sebagai titik jangkar yang dapat diandalkan. Ketiga, umpan balik dari pelatih maupun sesama peserta sebaiknya turut menyoroti kejelasan transisi, bukan hanya isi dan penampilan, karena sebagaimana ditunjukkan Wahyuni (2015), kejelasan struktur berkaitan erat dengan pengalaman subjektif kendali pembicara atas jalannya presentasi.

Dengan pendekatan tersebut, penguasaan teknik transisi dapat difungsikan sebagai intervensi yang relatif sederhana dan mudah diajarkan, namun berpotensi memberikan dampak ganda: memperbaiki kejelasan struktural pidato di mata audiens sekaligus menurunkan taraf kecemasan subjektif pembicara.

KESIMPULAN

Kecemasan berbicara di depan umum merupakan bentuk kecemasan komunikasi yang banyak dialami, terutama pada situasi yang menuntut evaluasi sosial dari audiens dan bersifat multifaktor, mulai dari faktor kognitif, efikasi diri, hingga faktor psikososial. Salah satu sumber kecemasan tersebut adalah ketidakpastian pembicara terhadap alur presentasinya sendiri, terutama pada titik-titik peralihan antargagasan. Kajian pustaka ini menunjukkan bahwa teknik transisi—meliputi pembuka gambaran umum, kata dan frasa penghubung, kalimat pengantar bagian baru, ikhtisar antarbagian, dan ikhtisar penutup—dapat difungsikan sebagai strategi ganda yang memperjelas struktur pidato bagi audiens sekaligus menjadi titik jangkar kognitif dan psikologis bagi pembicara. Melalui mekanisme reduksi beban ingatan, penguatan rasa kendali dan efikasi diri, serta siklus umpan balik positif dari audiens, penguasaan teknik transisi berpotensi menurunkan taraf kecemasan berbicara terbuka sekaligus meningkatkan kualitas penyampaian pidato secara keseluruhan.

Mengingat kajian ini bersifat konseptual dan berbasis tinjauan pustaka, penelitian lanjutan yang bersifat empiris—misalnya penelitian eksperimen atau

penelitian tindakan (action research) yang mengukur taraf kecemasan sebelum dan sesudah pelatihan teknik transisi pada mahasiswa Indonesia – sangat disarankan untuk menguji secara langsung kerangka konseptual yang diusulkan dalam artikel ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Andayani, W., Judijanto, L., Maharang, N., Putra, M. F. M., & Sulaiman, S. (2024). *Public Speaking: Teori dalam Menguasai Keterampilan Berbicara yang Baik*. Bandung: PT Sonpedia Publishing Indonesia.
- Damayanti, D. (2013). *1 Jam Mahir Public Speaking*. Yogyakarta: Pinang Merah Publisher.
- Hendrikus, D. W. (2011). *Retorika: Terampil Berpidato, Berdiskusi, Berargumentasi, Bernegosiasi (Edisi Revisi)*. Yogyakarta: Kanisius.
- Hidajat, M. S. (2006). *Public Speaking dan Teknik Presentasi*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Keraf, G. (2004). *Komposisi: Sebuah Pengantar Kemahiran Bahasa*. Ende-Flores: Nusa Indah.
- Kusuma, W. D., Utami, A. B., & Ramadhani, H. S. (2023). Kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa pasca pandemi: Bagaimana peran body image? *SUKMA: Jurnal Penelitian Psikologi*, 3(2), 270–280.
- Radeka, D., & Zakiyah, P. (2025). Penggunaan bahasa dalam teknik public speaking. *Jurnal Bahasa dan Sastra*, 12(1), 1–7.
- Rakhmat, J. (2006). *Retorika Modern: Pendekatan Praktis*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Rakhmat, J. (2013). *Psikologi Komunikasi (Edisi Revisi)*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Sukadi, G. (2004). *Public Speaking bagi Pemula*. Jakarta: Grasindo.
- Tarigan, H. G. (2008). *Berbicara sebagai Suatu Keterampilan Berbahasa (Edisi Revisi)*. Bandung: Angkasa.
- Wahyuni, E. (2015). Hubungan self-efficacy dan keterampilan komunikasi dengan kecemasan berbicara di depan umum. *Jurnal Komunikasi Islam*, 5(1), 51–82.