

## **ANALISIS FAKTOR KECEMASAN BERBICARA MAHASISWA DALAM PEMBELAJARAN**

**Rasti Yoioa<sup>1)</sup>, Sahrul Rustam<sup>2)</sup>**

<sup>1,2,3</sup>Universitas Khairun, Indonesia

[rastiyoioga3@gmail.com](mailto:rastiyoioga3@gmail.com)

### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis cara untuk mengatasi kecemasan berbicara mahasiswa dalam pembelajaran. Terkadang kecemasan hadir sebelum atau pada saat pembicaraan sedang berlangsung sehingga menjadikan situasi tersebut menjadi yang mengancam atau memunculkan kekhawatiran dan ketakutan. Bahkan, keringat dingin menjadi keluar, kaki dan tangan gemetar, serta dapat membuat lupa apa yang ingin kita sampaikan. Tujuan dari penulisan artikel ini adalah untuk menganalisis faktor kecemasan berbicara mahasiswa dalam pembelajaran. Metode yang digunakan adalah deskriptif kualitatif. Adapun hasil dan pembahasan adalah mahasiswa pada dasarnya memiliki tingkat percaya diri yang baik, permasalahan yang sering menurunkan kepercayaan diri serta kurangnya persiapan, rasa takut, dan tidak menguasai topik yang akan di sampaikan. Upaya yang dilakukan yaitu bersikap tenang atau rileks sebelum berbicara di depan umum, mempersiapkan materi yang ingin disampaikan, berlatih berbicara, berbicara dengan gaya sendiri, selalu berpikir positif.

**Kata kunci:** kecemasan, berbicara mahasiswa dalam pembelajaran

### **Abstract**

This research aims to analyze ways to overcome students' speaking anxiety in learning. Sometimes anxiety is present before or while the conversation is taking place, making the situation threatening or giving rise to worry and fear. In fact, cold sweat comes out, legs and hands tremble, and can make us forget what we want to say. The purpose of writing this article is to analyze students' speaking anxiety factors in learning. The method used is descriptive qualitative. The results and discussion are that students basically have a good level of self-confidence, problems that often reduce self-confidence are lack of preparation, fear, and not mastering the topic that will be presented. The efforts made include being calm or relaxed before speaking in public, preparing the material you want to convey, practicing speaking, speaking in your own style, always thinking positively

**Keywords:** *anxiety, student, speaking, learning*

## **PENDAHULUAN**

Berbicara merupakan sebuah kemampuan untuk berbahasa di depan umum. Berbicara di depan umum merupakan salah-satu keterampilan yang sangat dibutuhkan untuk meningkatkan profesionalisme. Sebagian orang merasa tersiksa dan kehabisan kata-kata jika diminta untuk berbicara di depan umum. Hal seperti itu merupakan salah satu dari kecemasan berbicara, yakni suatu keadaan yang tidak nyaman yang di alami oleh seseorang pada saat berbicara di depan umum. Rasa cemas atau khawatir ketika berbicara dalam pembelajaran, sering kali disebut sebagai kecemasan berbicara atau glossophobia, adalah fenomena yang umum dialami banyak orang.

Perasaan cemas atau grogi saat berbicara di depan umum adalah hal yang sering kali dialami oleh kebanyakan orang. Bahkan seseorang yang telah berpengalaman berbicara di depan umum pun tidak terlepas dari perasaan ini. Menurut Osborne (2004) mengatakan bahwa perasaan cemas ini muncul karena takut secara fisik terhadap pendengar, yaitu takut ditertawakan orang, takut bahwa dirinya akan menjadi tontonan orang, takut bahwa apa yang akan dikemukakan mungkin tidak pantas untuk diungkapkan, dan rasa takut mungkin dirinya akan membosankan. Menurut Santoso (1998) bahwa kecemasan berbicara di depan umum bersifat subjektif, biasanya ditandai dengan gejala fisik dan gejala psikologis. Termasuk dalam gejala fisik yaitu tangan berkeringat, jantung berdetak lebih cepat, dan kaki gemetaran. Kemudian, yang termasuk gejala psikologis adalah takut akan melakukan kesalahan, tingkah laku yang tidak tenang dan tidak dapat berkonsentrasi dengan baik. Horwitz, dan Cope (1986) mengidentifikasi bahwa salah satu penyebab utama kecemasan berbicara di depan umum adalah ketakutan akan penilaian negatif dari orang lain. Siswa khawatir akan diejek atau dianggap bodoh jika membuat kesalahan.

Kecemasan berbicara di depan umum dialami oleh banyak orang bukan saja mahasiswa. Kecemasan tersebut sering hadir ketika kita ingin menyampaikan sesuatu dalam pembelajaran karena ada kekhawatiran terhadap redaksi bahasa yang salah. Sehingga hal tersebut menyebabkan rasa panik terhadap sesuatu yang ingin

disampaikan. Kecemasan berbicara mahasiswa tersebut memiliki pengaruh negatif pada diri kita baik, ketika masih duduk di bangku kuliah. Menurut Nevid, ddk., (2005), bahwa kecemasan adalah satu kondisi yang disebut aprehensi atau keadaan di mana seseorang merasa khawatir dan berpikir bahwa hal buruk mungkin akan terjadi. Thornburry (2005) juga menyatakan bahwa kurangnya kosakata, tata bahasa yang salah, kekuatiran kesalahan adalah beberapa faktor yang dapat berkontribusi pada kegagalan berbicara dan menyebabkan rasa cemas yang akut ketika berbicara.

Sama halnya pada penelitian Juwita, Ivan, dan Rosy (2010), menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan dan positif antara kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa. Selain itu juga, menurut Yusuf (2019) mengatakan bahwa faktor individu yang mempengaruhi penampilan berbicara di depan umum yaitu merasa kurang percaya diri terhadap kemampuan yang ia miliki. Timbulnya ketidak yakinan pada diri individu akan menyebabkan adanya ketegangan dalam dirinya dan juga akan menimbulkan kecemasan.

Costello, dkk., (2021). menyatakan bahwa mahasiswa yang berusia lebih muda, khususnya mereka yang berada di umur 17 sampai 18 tahun lebih sering mengalami kecemasan. kecemasan juga menjadi hal yang tidak dapat dipisahkan dari remaja sebab umumnya kecemasan yang tinggi ditemukan pada remaja. Menurut Elliot, dkk., dalam Prakoso 2014, bahwa perbedaan jenis kelamin juga merupakan salah satu faktor yang dapat memengaruhi tingkat kecemasan berbicara di depan umum di mana wanita memiliki tingkat kecemasan berbicara yang lebih tinggi dibandingkan pria.

Kecemasan berbicara juga merupakan salah satu ciri individu seseorang mahasiswa. Kecemasan ini digambarkan sebagai keadaan yang tidak terkendali yang dapat membuat seorang mahasiswa mendapat beberapa masalah dalam situasi belajar. Meskipun mahasiswa tersebut membawa banyak karakteristik individu ke dalam proses pembelajaran, kecemasan berbicara akan membawa seorang mahasiswa stres ketika mereka tidak dapat mengelola kecemasan berbicara tersebut dengan baik.

Untuk itu selain kemampuan mengungkapkan pikiran secara tertulis, kita sebagai mahasiswa juga harus memiliki kemampuan berbicara di depan umum. Kemampuan menyampaikan gagasan membutuhkan keterampilan berbahasa yang baik agar dimengerti oleh orang lain. Kemampuan mahasiswa untuk berbicara di depan umum di era sekarang ini hanya menggunakan metode diskusi kelompok dan presentasi namun, mahasiswa sering merasa cemas untuk menyampaikan pendapatnya secara lisan, baik ketika diskusi kelompok, mengajukan pertanyaan kepada dosen, atau mempresentasikan tugas di depan kelas.

Pada dasarnya kemampuan berbicara di depan umum itu memerlukan keterampilan tertentu agar apa yang ingin kita sampaikan atau komunikasikan dapat dimengerti, dipahami serta mampu mempengaruhi orang yang mendengarnya. Keterampilan berbicara tentu saja dilengkapi oleh rasa percaya diri, kepercayaan diri merupakan sebuah keyakinan dalam diri seseorang yang yakin akan kemampuan serta keterampilannya untuk berbicara. Namun pada kenyataannya masih ada mahasiswa yang mengalami kecemasan ketika berbicara di depan.

Oleh karena itu percaya diri sangat penting untuk dimiliki mahasiswa. Kepercayaan diri merupakan perasaan yang datang dari dalam diri. Percaya diri adalah keyakinan kuat yang berasal dari dalam diri bahwa segala kemampuan, keterampilan serta bakat yang dimiliki mahasiswa akan berguna dalam segala hal, dengan kepercayaan diri, seseorang dapat mewujudkan segala potensi yang ia miliki. Kan diri merupakan sikap positif dari seorang individu untuk dapat membuat penilaian positif terhadap dirinya sendiri, lingkungan, keadaan serta situasi yang dihadapinya.

Kecemasan berbicara di depan umum adalah tantangan umum bagi mahasiswa. Penting bagi seorang mahasiswa untuk mengembangkan keterampilan berbicara karena kemampuan berbicara di depan umum bagi mahasiswa adalah sesuatu yang penting untuk dunia akademik. Namun, dengan adanya penelitian ini kita dapat mengatasi kecemasan berbicara di depan umum dengan teknik dan tips-tips yang ada

di atas untuk diterapkan pada diri mahasiswa agar dapat meningkatkan keterampilan berbicara mahasiswa di depan umum.

## **LANDASAN TEORI**

Albert Bandura mengemukakan bahwa kecemasan berbicara dapat dipelajari melalui observasi dan pengalaman. Jika seseorang melihat orang lain merasa cemas saat berbicara di depan umum atau mendapatkan respons negatif, mereka mungkin akan menginternalisasi rasa takut yang sama. Menurut teori kognitif, kecemasan berbicara berasal dari pikiran negatif dan irasional yang dimiliki seseorang tentang situasi berbicara di depan umum. Contoh pikiran ini termasuk takut dievaluasi secara negatif, takut membuat kesalahan, atau takut dipermalukan. Albert Ellis dan Aaron Beck menyebutkan bahwa distorsi kognitif ini menyebabkan dan memperkuat kecemasan. Menurut model ini, kecemasan berbicara dapat mengganggu pemrosesan informasi. Ketika seseorang merasa cemas, mereka mungkin terlalu fokus pada pikiran negatif dan gejala fisik kecemasan mereka sendiri, sehingga mengurangi kapasitas mereka untuk memproses informasi secara efektif dan berperforma baik dalam situasi berbicara di depan umum. Lev Vygotsky berpendapat bahwa pembelajaran dan perkembangan terjadi dalam konteks sosial. Kecemasan berbicara dapat diakibatkan oleh interaksi sosial yang kurang mendukung atau kurangnya pengalaman berbicara di depan umum dalam lingkungan yang aman dan mendukung.

Menurut Albert Bandura, kepercayaan diri (*self-efficacy*) memainkan peran penting dalam mengatasi kecemasan. Meningkatkan *self-efficacy* melalui pengalaman sukses yang bertahap, dukungan sosial, dan pengamatan model yang sukses (*observational learning*) dapat membantu individu merasa lebih yakin dalam kemampuan mereka berbicara di depan umum. Lazarus dan Folkman mengusulkan bahwa penanganan stres melibatkan dua proses utama: penilaian kognitif dan strategi coping. Mengubah cara seseorang menilai situasi berbicara di depan umum (misalnya, melihatnya sebagai tantangan daripada ancaman) dan menggunakan strategi coping yang efektif (seperti perencanaan dan persiapan) dapat mengurangi kecemasan.

ACT berfokus pada penerimaan emosi dan pikiran negatif tanpa mencoba mengubahnya, tetapi justru berkomitmen pada tindakan yang konsisten dengan nilai-nilai pribadi. Dalam konteks kecemasan berbicara, ini berarti menerima rasa cemas sebagai bagian alami dari pengalaman manusia dan tetap mengambil langkah untuk berbicara di depan umum meskipun ada kecemasan. ERP melibatkan menghadapi situasi yang menimbulkan kecemasan tanpa menghindarinya atau melarikan diri darinya. Melalui paparan berulang kali terhadap situasi yang menimbulkan kecemasan (seperti berbicara di depan umum), individu dapat mengurangi tingkat kecemasan mereka seiring waktu. Teknik ini melibatkan latihan pernapasan dalam dan relaksasi otot progresif untuk mengurangi gejala fisik kecemasan. Menggunakan teknik ini sebelum dan selama berbicara di depan umum dapat membantu individu merasa lebih tenang dan terkendali.

Kurangnya keterampilan berbicara di depan umum dapat meningkatkan kecemasan. Pelatihan keterampilan sosial melibatkan pengajaran dan praktik keterampilan berbicara di depan umum, seperti mengorganisasi materi, menggunakan bahasa tubuh yang tepat, dan berinteraksi dengan audiens.

Ada beberapa cara yang dapat dilakukan untuk mengatasi kecemasan berbicara secara umum. Malu adalah alasan terbesar yang membuat kita takut untuk berbicara di depan umum. Oleh karena itu, kita harus melawan dan atasi rasa malu dengan menganggap semua orang ada di depan itu sama. Kita harus ingat bahwa orang yang ada di depan adalah manusia yang biasa seperti kita. Ada cara lain untuk menghilangkan rasa malu adalah kita harus menganggap orang-orang yang ada di depan adalah teman-teman kita. Dengan demikian, kita akan merasa santai berbicara di depan umum.

Lakukan persiapan sebaik mungkin. Ketika kita menjadi pembicara atau melakukan presentasi, kita harus melakukan persiapan yang matang, harus menyiapkan materi presentasi dan peralatan pendukung yang perlu diperlukan untuk di tampil. Dengan kita melakukan persiapan yang matang kita akan semakin menguasai materi.

Hal ini juga akan memberikan dampak yang positif sehingga kita tidak merasa cemas ketika berbicara.

## **METODE PENELITIAN**

Dalam penelitian “Analisis Faktor Kecemasan Berbicara Mahasiswa Dalam Pembelajaran” ini penulis menggunakan metode penelitian deskriptif kualitatif. Metode deskriptif bertujuan untuk menggambarkan secara detail karakteristik kecemasan yang dialami oleh mahasiswa saat berbicara di depan umum. Metode penelitian kualitatif bertujuan untuk mendalami pemahaman tentang pengalaman subjektif, persepsi, dan makna yang terkait dengan kecemasan berbicara mahasiswa. Data dan pengumpulan data yang di ungkapkan penulis adalah metode wawancara dan lembar pertanyaan. Teknik pengumpulan data dengan melakukan wawancara kepada mahasiswa untuk mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam tentang kecemasan berbicara dan faktor-faktor yang mempengaruhinya. Instrumen pengumpulan data menggunakan teknik wawancara dengan menyiapkan berbagai pertanyaan.

<b>No</b>	<b>Daftar Pertanyaan</b>
1.	Apa yang membuat anda merasa cemas atau gugup ketika berbicara didepan umum?
2.	Bagaimana anda mengatasi rasa cemas saat harus berbicara di depan umum?
3.	Apa yang membuat anda merasa cemas atau khawatir saat diminta untuk berbicara di depan umum?
4.	Apakah ada faktor tertentu yang memicu rasa cemas anda saat berbicara di depan umum?
5.	Apakah ada pengalaman tertentu yang membuat anda merasa cemas ketika berbicara di depan umum?
6.	Strategi atau langkah apa yang bisa anda lakukan untuk mengatasi kecemasan berbicara di depan umum?

**PEMBAHASAN**

<b>Daftar Informan</b>	<b>Jawaban</b>
Informan 1	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Takut melakukan kesalahan atau tidak mampu menyampaikan pesan dengan baik, kurangnya persiapan atau kurang percaya diri terhadap materi yang akan di sampaikan, khawatir dengan reaksi atau respon dari penonton, merasa situasinya terlalu formal atau berisiko tinggi.</li><li>2. Lakukan persiapan yang matang, pelajari materi dengan baik lakukan latihan berbicara berkali-kali, agar kita lebih terbiasa, atur pernapasan kita dan rileks sebelum berbicara.</li><li>3. Takut membuat kesalahan, takut tidak bisa menjawab pertanyaan dengan baik, dan khawatir tentang penilaian negatif dari teman-teman dan guru</li><li>4. Menurut saya ada beberapa faktor tertentu itu termasuk kurangnya persiapan, kurangnya kepercayaan diri dan ketakutan akan perhatian penuh dari teman-teman.</li><li>5. Seperti pernah mendapatkan kritik yang keras di masa lalu, pernah lupa materi saat presentasi, atau merasa diejek oleh teman-teman karena penampilan saya saya di depan umum.</li><li>6. Mempersiapkan materi dengan baik latihan berulang-ulang kali. Menggunakan teknik relaksi seperti pernapasan dalam atau meditasi sebelum berbicara dan fokus pada apa yang akan di sampaikan</li></ol>

Informan 2	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Yang membuat saya cemas atau gugup berbicara di depan umum faktornya kurang percaya diri dan takut melakukan kesalahan</li><li>2. Untuk mengatasi rasa cemas ketika berbicara di depan umum kita harus mampu melawan rasa malu karena ketika kita berbicara di depan umum lalu tidak mampu melawan rasa malu itu akan terjadi salah berbicara dan akan hilang kata-kata yang ingin di sampaikan dan harus melatih berbicara di depan orang yang sering mengajukan pertanyaan, itu di lakukan terus menerus pasti bisa mengatasi rasa cemas saat berbicara di depan umum</li><li>3. Membuat saya cemas atau khawatir saat berbicara di depan kelas itu terkadang saya belum siap untuk berbicara di depan karena perlu kesiapan untuk berbicara di depan kelas Karen sering terjadi beberapa teman saya juga mereka itu malu, takut salah, itu mengakibatkan cemas saat di minta untuk berbicara</li><li>4. Ada beberapa faktor yaitu rasa malu, takut salah, kuranya kosa kata, dan kurang percaya diri</li><li>5. Ada pengalaman yang terjadi ketika saya ingin berbicara di depan umum pada saat itu berlangsung rapat pekan pengabdian masyarakat (PPM), di situ saya mencoba berbicara namun di situ saya merasa gugup sekali karena banyak senioritas yang memandang saya saat berbicara di situ rasa malu juga</li></ol>
------------	---

	<p>datang dan takut salah juga hadir di pikiran saya.</p> <p>6. Saya harus lebih percaya diri dan percaya akan materi saya untuk bisa lebih matang dalam berbicara dalam pembelajaran.</p>
Informan 3	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Salah satu penyebab utama rasa gugup adalah ketiadaan rasa percaya diri, tidak percaya bahwa kita mampu dan bisa menguasai apa yang akan kita sampaikan</li><li>2. Saya harus selalu melatih diri saya untuk percaya diri ketika berbicara di depan umum</li><li>3. Kecemasan berbicara di depan umum bukan disebabkan oleh ketidakmampuan individu, tetapi sering di sebabkan oleh pikiran-pikiran yang negatif seperti memikirkan penilaian orang lain terhadap diri sendiri, tidak adanya keyakinan akan kemampuan, takut tidak mampu untuk berinteraksi dengan yang lain</li><li>4. Pengalaman trauma di masa lalu saat berbicara di depan umum dapat membuat saya merasakan kecemasan</li><li>5. Iya saya seperti ketakutan akan penilaian orang lain terhadap saya</li><li>6. Yaitu dengan melakukan latihan-latihan berbicara di depan cermin atau dengan teman, itu dapat membantu memperkuat kemampuan berbicara dan dapat mengurangi kecemasan, saya juga harus banyak-banyak belajar meningkatkan skil berbicara</li></ol>

<p style="text-align: center;"><b>Informan 4</b></p>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Menurut saya ada beberapa faktor tertentu itu termasuk kurangnya persiapan, kurangnya kepercayaan diri dan ketakutan akan perhatian penuh dari teman-teman</li><li>2. Cara saya mengatasinya adalah saya lebih harus percaya diri dan lebih sering melatih diri saya selalu mengikuti diskusi-diskusi kecil untuk melatih mental saya agar dapat lebih leluasa dalam menyampaikan argumen saya</li><li>3. Yang membuat saya cemas itu juga adalah kurangnya gagasan atau argumen yang saya sampaikan dan saya masih meragukan pendapat atau argumen saya</li><li>4. Selama ini saya belum tahu faktor apa tapi yang membuat saya merasa cemas ketika berbicara di depan umum ialah kepercayaan diri serta argumen yang menurut yang menurut saya belum konkret</li><li>5. Pengalaman saya itu ketika saya menjadi moderator walaupun saya bukan fasilitator tapi saya merasa gugup atau cemas karena itu merupakan pengalaman saya menjadi moderator pada kajian mingguan</li><li>6. Saya harus lebih banyak membaca dan sering melatih diri saya untuk selalu berbicara di depan umum agar mental dan rasa ragu saya terhadap argumen saya lebih baik</li></ol>
<p style="text-align: center;"><b>Informan 5</b></p>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Yang membuat saya merasa cemas yaitu saya takut melakukan kesalahan, khawatir akan salah bicara, lupa materi, atau melakukan kesalahan teknis yang</li></ol>

	<p>yang dapat meningkatkan kecemasan</p> <ol style="list-style-type: none"><li>2. Cara saya untuk mengatasi rasa cemas ketika berbicara itu saya harus mengambil pernapasan dalam dan lambat untuk menenangkan diri, ambil napas dalam-dalam, tahan selama beberapa detik lalu hembuskan perlahan</li><li>3. Saya takut melakukan kesalahan atau lupa saat ingin berbicara dan takut akan menjadi pusat perhatian itu membuat kita jadi gugup</li><li>4. Ada beberapa faktor yang saya rasakan itu takut penilaian orang lain, takut membuat kesalahan, kurang percaya diri, takut mendapat kritik dan takut akan lupa kata-kata</li><li>5. Ada waktu saya di tunjuk untuk maju presentasi materi kelompok di situ saya sangat gugup materi yang sudah saya siapkan itu saya lupa semua di situlah saya takut untuk berbicara</li><li>6. Strategi yang dapat saya lakukan itu harus mempunyai persiapan yang matang, fokus pada apa yang ingin kita sampaikan, harus melakukan praktek berbicara, menghadapi ketakutan dan kita harus minta dukungan pada teman-teman</li></ol>
--	---

Dari hasil wawancara di atas untuk jawaban dari pertanyaan pertama untuk informan pertama sampai ke enam mengatakan bahwa merasa cemas atau gugup berbicara di depan umum itu takut melakukan kesalahan atau tidak mampu

menyampaikan pesan dengan baik, kurangnya persiapan atau kurang percaya diri terhadap materi yang akan di sampaikan, khawatir dengan reaksi atau respon dari penonton, merasa situasinya terlalu formal atau berisiko tinggi. Hal ini juga di ungkapkan oleh Thornburry (2005) yang menyatakan bahwa kurangnya kosakata, tata bahasa yang salah, kekuatiran kesalahan adalah beberapa faktor yang dapat berkontribusi pada kegagalan berbicara dan menyebabkan rasa cemas yang akut ketika berbicara.

Informan ke dua mengatakan bahwa yang membuat kita merasa cemas atau gugup berbicara di depan umum faktornya kurang percaya diri dan takut salah ketika ingin berbicara. Hal ini juga di ungkapkan oleh Santoso (1998) bahwa kecemasan berbicara di depan umum bersifat subjektif, biasanya ditandai dengan gejala fisik dan gejala psikologis. Termasuk dalam gejala fisik yaitu tangan berkeringat, jantung berdetak lebih cepat, dan kaki gemeteran. Kemudian, yang termasuk gejala psikologis adalah takut akan melakukan kesalahan, tingkah laku yang tidak tenang dan tidak dapat berkonsentrasi dengan baik. Kecemasan berbicara ini muncul karena adanya tekanan untuk tampil sempurna, takut gagal, atau rasa tidak aman dalam situasi sosial yang menuntut untuk berbicara di depan banyak orang.

Informan ke tiga mengatakan bahwa salah satu penyebab utama rasa gugup adalah ketiadaan rasa percaya diri, tidak percaya bahwa kita mampu dan bias menguasai apa yang akan kita sampaikan. Hal ini juga di ungkapkan oleh Rosy (2010), yang mengungkapkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan dan positif antara kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa. Maka dengan itu kita selalu berpikir positif dan lebih percaya diri agar mental kita terus terbentuk dan tidak merasa cemas lagi ketika berbicara dalam pembelajaran karena dengan percaya diri, perlahan-lahan mental kita akan terbentuk tanpa takut akan rasa cemas.

Informan ke empat mengatakan bahwa menurut saya ada beberapa faktor tertentu itu termasuk kurangnya persiapan, kurangnya kepercayaan diri dan ketakutan akan perhatian penuh dari teman-teman. Hal ini juga diungkapkan oleh Yusuf (2019) bahwa

faktor individu yang mempengaruhi penampilan berbicara di depan umum yaitu merasa kurang percaya diri terhadap kemampuan yang ia miliki. Timbulnya ketidak yakinan pada diri individu akan menyebabkan adanya ketegangan dalam dirinya dan juga akan menimbulkan kecemasan. Oleh karena itu untuk mengatasi rasa cemas di depan umum kita harus memiliki persiapan yang matang, lakukan latihan pernapasan, menenangkan diri, fokus pada pesan yang akan di sampaikan dan berlatih berbicara di depan orang lain.

Informan ke lima mengatakan bahwa yang membuat saya merasa cemas yaitu saya takut melakukan kesalahan, khawatir akan salah bicara, lupa materi, atau melakukan kesalahan teknis yang yang dapat meningkatkan kecemasan. Hal ini juga di ungkapkan oleh Nevid, ddk., (2005), bahwa kecemasan adalah satu kondisi yang disebut aprehensi atau keadaan di mana seseorang merasa khawatir dan berpikir bahwa hal buruk mungkin akan terjadi. Rasa malu atau cemas berbicara di depan umum adalah alasan utama yang membuat kita takut untuk berbicara di depan orang banyak. Oleh karena itu lawan atau atasi rasa malu dengan menganggap semua orang itu sama seperti kita. Tidak peduli jabatan orang yang ada di depan kita, bicaralah sesuai konteks dan hal-hal yang ingin kita sampaikan.

Informan pertama mengatakan bahwa mengatasi rasa cemas saat berbicara di depan umum itu lakukan persiapan yang matang, pelajari materi dengan baik lakukan latihan berbicara berkali-kali, agar kita lebih terbiasa, atur pernapasan kita dan rileks sebelum berbicara. Hal ini juga di ungkapkan oleh Teori Keterampilan Sosial (Social Skills Training): Kurangnya keterampilan berbicara di depan umum dapat meningkatkan kecemasan. Pelatihan keterampilan sosial melibatkan pengajaran dan praktik keterampilan berbicara di depan umum, seperti mengorganisasi materi, menggunakan bahasa tubuh yang tepat, dan berinteraksi dengan audiens.

Informan ke dua mengatakan bahwa untuk mengatasi rasa cemas ketika berbicara di depan umum kita harus mampu melawan rasa malu karena ketika kita berbicara di depan umum lalu tidak mampu melawan rasa malu itu akan terjadi salah berbicara dan akan hilang kata-kata yang ingin di sampaikan dan harus melatih berbicara di depan

orang yang sering mengajukan pertanyaan, itu di lakukan terus menerus pasti bisa mengatasi rasa cemas saat berbicara di depan umum.

Informan ke tiga mengatakan bahwa cara dia untuk mengatasi rasa cemas itu saya harus selalu melatih diri saya untuk percaya diri ketika di depan umum. Informan ke empat mengatakan bahwa cara saya mengatasinya adalah saya lebih harus percaya diri dan lebih sering melatih diri saya selalu mengikuti diskusi-diskusi kecil untuk melatih mental saya agar dapat lebih leluasa dalam menyampaikan argumen saya. Hal ini juga di ungkapkan oleh Teori Belajar Sosial (Bandura): Albert Bandura mengemukakan bahwa kecemasan berbicara dapat dipelajari melalui observasi dan pengalaman. Jika seseorang melihat orang lain merasa cemas saat berbicara di depan umum atau mendapatkan respons negatif, mereka mungkin akan menginternalisasi rasa takut yang sama.

Informan ke lima mengatakan bahwa Cara saya untuk mengatasi rasa cemas ketika berbicara itu saya harus mengambil pernapasan dalam dan lambat untuk menenangkan diri, ambil napas dalam-dalam, tahan selama beberapa detik lalu hembuskan perlahan. Hal ini juga di ungkapkan oleh teori Latihan Pernapasan dan Relaksasi (Relaxation Training): Teknik ini melibatkan latihan pernapasan dalam dan relaksasi otot progresif untuk mengurangi gejala fisik kecemasan. Menggunakan teknik ini sebelum dan selama berbicara di depan umum dapat membantu individu merasa lebih tenang dan terkendali.

Informan pertama mengatakan bahwa yang membuat kita merasa cemas atau khawatir ketika berbicara di depan umum itu saya takut membuat kesalahan, takut tidak bias menjawab pertanyaan dengan baik, dan khawatir tentang penilaian negatif dari teman-teman. Informan ke dua mengatakan bahwa yang membuat saya cemas atau khawatir saat berbicara di depan kelas itu terkadang saya belum siap untuk berbicara di depan karena perlu kesiapan untuk berbicara di depan kelas Karen sering terjadi beberapa teman saya juga mereka itu malu, takut salah, itu mengakibatkan cemas saat di minta untuk berbicara.

Informan ke tiga mengatakan bahwa kecemasan berbicara di depan umum bukan disebabkan oleh ke tidak mampuan individu, tetapi sering di sebabkan oleh pikiran-pikiran yang negatif seperti memikirkan penilaian orang lain terhadap diri sendiri, tidak adanya keyakinan akan kemampuan, takut tidak mampu untuk berinteraksi dengan yang lain. Hal ini juga di ungkapkan oleh Menurut teori kognitif, kecemasan berbicara berasal dari pikiran negatif dan irasional yang dimiliki seseorang tentang situasi berbicara di depan umum. Contoh pikiran ini termasuk takut dievaluasi secara negatif, takut membuat kesalahan, atau takut dipermalukan. Albert Ellis dan Aaron Beck menyebutkan bahwa distorsi kognitif ini menyebabkan dan memperkuat kecemasan.

Informan ke empat mengatakan bahwa yang membuat saya cemas itu juga adalah kurangnya gagasan atau argumen yang saya sampaikan dan saya masih meragukan pendapat atau argumen saya. Informan ke lima berpendapat bahwa saya takut melakukan kesalahan atau lupa saat ingin berbicara dan takut akan menjadi pusat perhatian itu membuat kita jadi gugup. Jawaban untuk pertanyaan ke empat dan menurut pendapat informan pertama sampai ke enam. Informan pertama mengatakan bahwa faktor yang memicu rasa cemas saat berbicara di depan umum itu menurut saya ada beberapa faktor tertentu itu termasuk kurangnya persiapan, kurangnya kepercayaan diri dan ketakutan akan perhatian penuh dari teman-teman.

Informan ke dua mengatakan bahwa Ada beberapa faktor yaitu rasa malu, takut salah, kuranya kosa kata, dan kurang percaya diri. Informan ke tiga mengatakan bahwa Pengalaman trauma di masa lalu saat berbicara di depan umum dapat membuat saya merasakan kecemasan. Informan ke empat berpendapat bahwa selama ini saya belum tahu faktor apa tapi yang membuat saya merasa cemas ketika berbicara di depan umum ialah kepercayaan diri serta argumen yang menurut yang menurut saya belum konkret. Juwita, Ivan, dan Rosy (2010), menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan dan positif antara kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa.

Informan ke lima mengatakan bahwa Ada beberapa faktor yang saya rasakan itu takut penilaian orang lain, takut membuat kesalahan, kurang percaya diri, takut

mendapat kritik dan takut akan lupa kata-kata. Ini juga sama seperti yang di ungkapkan oleh Horwitz, dan Cope (1986) mengidentifikasi bahwa salah satu penyebab utama kecemasan berbicara di depan umum adalah ketakutan akan penilaian negatif dari orang lain. Siswa khawatir akan diejek atau dianggap bodoh jika membuat kesalahan. Jawaban untuk pertanyaan ke lima dan menurut pendapat para informan. Informan pertama mengatakan bahwa pengalaman yang membuat kita merasa cemas ketika berbicara itu seperti pernah mendapatkan kritik yang keras di masa lalu, pernah lupa materi saat presentasi, atau merasa diejek oleh teman-teman karena penampilan saya di depan umum.

Informan kedua mengungkapkan bahwa ada pengalaman yang terjadi ketika saya ingin berbicara di depan umum pada saat itu berlangsung rapat pekan pengabdian masyarakat (PPM), di situ saya mencoba berbicara namun di situ saya merasa gugup sekali karena banyak senioritas yang memandangi saya saat berbicara di situ rasa malu juga datang dan takut salah juga hadir di pikiran saya. Informan ketiga berpendapat bahwa pengalaman yang membuat kita merasa cemas ketika berbicara itu iya saya seperti ketakutan akan penilaian orang lain terhadap saya. Hal ini juga di ungkapkan oleh informan ke empat mengungkapkan bahwa pengalaman saya itu ketika saya menjadi moderator walaupun saya bukan fasilitator tapi saya merasa gugup atau cemas karena itu merupakan pengalaman saya menjadi moderator pada kajian mingguan. Informan ke lima mengatakan bahwa Ada waktu saya di tunjuk untuk maju presentasi materi kelompok di situ saya sangat gugup materi yang sudah saya siapkan itu saya lupa semua di situlah saya takut untuk berbicara.

Informan pertama berpendapat bahwa Mempersiapkan materi dengan baik latihan berulang-ulang kali. Menggunakan teknik relaksi seperti pernapasan dalam atau meditasi sebelum berbicara dan fokus pada apa yang akan di sampaikan. Informan ke dua mengungkapkan bahwa saya harus lebih percaya diri dan percaya akan materi saya untuk bisa lebih matang dalam berbicara dalam pembelajaran ini serupa dengan apa yang di ungkapkan oleh Teori Self-Efficacy (Bandura): Menurut Albert Bandura,

kepercayaan diri (self-efficacy) memainkan peran penting dalam mengatasi kecemasan. Meningkatkan self-efficacy melalui pengalaman sukses yang bertahap, dukungan sosial, dan pengamatan model yang sukses (observational learning) dapat membantu individu merasa lebih yakin dalam kemampuan mereka berbicara di depan umum.

Informan ke tiga mengatakan bahwa yaitu dengan melakukan latihan-latihan berbicara di depan cermin atau dengan teman, itu dapat membantu memperkuat kemampuan berbicara dan dapat mengurangi kecemasan, saya juga harus banyak-banyak belajar meningkatkan skil berbicara. Informan ke empat mengatakan bahwa strategi atau langkah yang bisa di lakukan untuk mengatasi rasa cemas saat berbicara itu saya harus lebih banyak membaca dan sering melatih diri saya untuk selalu berbicara di depan umum agar mental dan rasa ragu saya terhadap argumen saya lebih baik. Informan ke lima mengatakan bahwa strategi yang dapat saya lakuka itu harus mempunyai persiapan yang matang, fokus pada apa yang ingin kita sampaikan, harus melakukan praktek berbicara, menghadapi ketakutan dan kita harus minta dukungan dari teman-teman.

## **PENUTUP**

Kesimpulan dari penelitian ini adalah bagaimana kita mengidentifikasi rasa cemas itu muncul ketika berbicara dalam pembelajaran atau depan umum serta mempelajari atau mencari tahu faktor dan cara dalam mengatasi masalah kecemasan saat berbicara dalam pembelajaran atau di depan umum.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alawiyah, D., Nurasmi, N., Asmila, N., & Fatasyah, R. (2022). Upaya Meningkatkan Kepercayaan Diri Terhadap Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa. *RETORIKA: Jurnal Kajian Komunikasi dan Penyiaran Islam*, 4(2), 104-113.
- Amna, Z. (2021). Pengaruh Relaksasi Otot terhadap Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Unsiyah*, 4(2).
- Bukhori, B. (2016). Kecemasan berbicara di depan umum ditinjau dari kepercayaan diri dan keaktifan dalam organisasi kemahasiswaan. *Jurnal Komunikasi Islam*, 6(1), 158-186.
- Claudia, N., Anshori, M. A., & Ulpa, E. P. (2022). Hubungan Antara Komunikasi Dalam Keluarga Dan CitraTubuh Dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa Tahun Pertama. *ANFUSINA: Journal of Psychology*, 5(2), 229-240.
- Fatmah, N., Anward, H. H., & Mayangsari, M. D. (2021). Efikasi Diri dan Kepercayaan Diri Mahasiswa PGSD Terkait Kecemasan Berbicara di Depan Umum. *Psikodinamika: Jurnal Literasi Psikologi*, 1(1), 31-40.
- Limbong, S. R., Astuti, W., Iramadhani, D., Junita, N., & Muna, Z. (2024). Hubungan Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa Yang Tergabung Dalam Paguyuban Di Universitas Malikussaleh. *INSIGHT: Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(4).
- Nurhasanah, D., Mukhyi, T. F., Wirda, R., Nadhira, M., Tsabitah, G., Salsabila, A., & Amna, Z. (2023). Tingkat Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa. *Syiah Kuala Psychology Journal*, 1(2), 34-44.
- Palupi, R. E. A., Purwanto, B., & Sutriyono, S. (2022). Analisis Kecemasan pada Proses Keterampilan Berbicara Peserta Didik Tingkat I pada Mata Kuliah Bahasa Inggris. *Jurnal Dimensi Pendidikan dan Pembelajaran*, 10(2), 138-145.
- Utami, A. B., & Ramadhani, H. S. (2022). Kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa pasca pandemi: bagaimana peran body image?.