

KECEMASAN DALAM BERBICARA DI DEPAN UMUM PADA KALANGAN MAHASISWA BERUSIA 17-22 TAHUN

ANXIETY IN PUBLIC SPEAKING WITHIN THE 17-22 AGE GROUP OF COLLEGE STUDENTS

Hana Rengganawati

Politeknik LP3I, Prodi Hubungan Masyarakat
hana.renggana@gmail.com

Diterima 15 Desember 2023

Direvisi 23 Januari 2024

Disetujui 26 Januari 2024

ABSTRAK

Kecemasan berbicara di depan umum merupakan fenomena umum yang dialami oleh banyak mahasiswa berusia 17-22 tahun. Menyadari pentingnya masalah ini dalam kehidupan akademis dan remaja, penelitian ini bertujuan untuk menggali tantangan unik yang dihadapi oleh individu dalam kelompok usia ini saat berbicara di depan umum. Dengan menerapkan pendekatan metode campuran dan melibatkan 200 responden, penelitian ini menggunakan perhitungan statistik untuk data kuantitatif yang diperoleh dari pengisian survei tujuh pertanyaan. Hasilnya menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami kecemasan atau ketidaknyamanan saat menghadapi situasi seperti berbicara kepada orang yang memiliki posisi lebih tinggi, memberikan pidato, dan mengikuti wawancara. Manifestasi dari kecemasan ini melibatkan gejala seperti detak jantung yang cepat dan gemetar yang dikaitkan dengan perasaan ketidakamanan dan kebingungan. Di samping data berbasis angka, analisis mendalam dari informasi berkualitas yang diperoleh melalui tanggapan terbuka dapat memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai dimensi emosional dan kognitif dari kecemasan. Secara signifikan, penelitian ini menyediakan tips praktis dan strategi mengatasi, mencakup teknik persiapan sebelum berbicara dan mekanisme penanganan waktu nyata dengan tujuan mengatasi sisi holistik dari manajemen kecemasan berbicara di depan umum di kalangan mahasiswa pada kelompok usia ini.

Kata Kunci: berbicara di depan umum, kecemasan, percaya diri

ABSTRACT

Public speaking anxiety is a common and widespread phenomenon experienced by many college students aged 17-22. Recognizing the significance of this issue in the academic and personal lives of young adults, this research aims to delve into the unique challenges faced by individuals within this age group during public speaking engagements. Employing a mixed-methods approach with 200 respondents, the study utilizes statistical calculations for quantitative data derived from the completion of a 7-question survey. The results illuminate that a significant majority of students experience anxiety or discomfort in scenarios such as addressing higher-ups, delivering speeches, and participating in interviews. Manifestations of

this anxiety include symptoms like a fast and trembling heart, attributed to feelings of insecurity and confusion. In addition to quantitative findings, constructive analysis of qualitative data, obtained through open-ended responses, offers deeper insights into the emotional and cognitive aspects of anxiety. Significantly, the research provides practical tips and coping strategies, covering both pre-speech preparation techniques and real-time coping mechanisms, aiming to address the holistic nature of public speaking anxiety management among college students in this age group.

Keywords: *anxiety, confidence, public speaking*

PENDAHULUAN

Kecemasan dalam melakukan presentasi di hadapan umum merupakan tantangan seringkali dihadapi oleh mahasiswa, terutama bagi mereka yang berusia antara 17 hingga 22 tahun. Fase perkembangan kedewasaan ini mencakup transisi signifikan baik dari segi akademis maupun pribadi, yang menjadikan pengalaman kecemasan berbicara di depan umum memiliki dampak yang luar biasa. Dalam menghadapi tuntutan pendidikan tinggi, mahasiswa perlu mengembangkan kemampuan berkomunikasi efektif di berbagai konteks pidato umum sebagai suatu keterampilan kunci. Oleh karena itu, pemahaman menyeluruh mengenai implikasi kecemasan berbicara di depan umum terhadap kesuksesan akademis dan perkembangan pribadi menjadi suatu keharusan.

Kecemasan berbicara di depan umum bukanlah sekadar gejala kegugupan sesaat; melainkan merupakan isu yang memengaruhi sebagian besar mahasiswa. Rasa takut untuk berbicara di hadapan audiens, apakah itu di dalam kelas, saat melakukan presentasi, atau dalam interaksi interpersonal, dapat secara signifikan menghambat kinerja akademis dan kesejahteraan secara keseluruhan. Penting untuk diakui bahwa kecemasan ini bukan semata-mata sebagai ritual transisi, melainkan sebagai hambatan substansial yang menuntut perhatian dan intervensi yang tepat.

Lingkungan akademis secara alamiah terkait erat dengan kegiatan berbicara di depan umum, termasuk presentasi di kelas dan partisipasi dalam diskusi seminar. Bagi mahasiswa yang berusia antara 17 hingga 22 tahun, tekanan untuk menyampaikan pemikiran secara jelas dan meyakinkan dapat menjadi sesuatu yang menakutkan. Kecemasan berbicara di depan umum seringkali muncul sebagai ketakutan akan penilaian orang lain, yang dapat menghambat partisipasi aktif dalam kelas dan berdampak negatif pada penilaian lisan. Akibatnya, prestasi akademis dapat terpengaruh secara langsung, mengingat kemampuan untuk menyampaikan ide secara efektif merupakan aspek fundamental dari pencapaian akademis.

Selain konsekuensi akademisnya, kecemasan berbicara di depan umum juga memiliki dampak yang merugikan terhadap perkembangan pribadi secara menyeluruh selama tahun-tahun awal perkuliahan. Tidak hanya mempengaruhi pencapaian akademis, tetapi juga menghambat perkembangan keterampilan interpersonal, kepercayaan diri, dan kualitas kepemimpinan – yang merupakan atribut esensial untuk kesuksesan profesional di masa depan. Dampak emosional dari kecemasan, seperti perasaan tidak mampu dan keraguan diri, dapat memberikan kontribusi pada persepsi diri yang negatif, yang meluas di luar wilayah akademis.

Kelompok usia 17-22 tahun merupakan fase kritis dalam perjalanan menuju kedewasaan, dimana individu mengalami transisi dari remaja ke dewasa. Pada periode ini, mahasiswa tengah menghadapi tantangan dalam membentuk identitas, meningkatkan kemandirian, dan mengeksplorasi jalur karier. Kecemasan berbicara di depan umum, jika tidak ditangani secara efektif, berpotensi menjadi penghalang yang signifikan terhadap pencapaian perkembangan ini. Hal ini dapat menghambat kemungkinan membangun jaringan, membatasi keterlibatan dalam kegiatan ekstrakurikuler, dan memengaruhi kemampuan untuk mengungkapkan aspirasi pribadi dan profesional.

Fase kritis sebagaimana yang telah tertulis di paragraf sebelumnya, merupakan tahun-tahun akademis yang perlu dilalui oleh kelompok usia 17-22 tahun. Tahun-tahun kuliah

menandai periode penting dalam kehidupan individu di mana mereka menghadapi kompleksitas penggabungan kegiatan akademik, pembentukan identitas, dan pengembangan kemandirian. Saat mahasiswa menjalani pendidikan tinggi, mereka berhadapan dengan berbagai situasi yang memerlukan kemampuan komunikasi yang efektif, mulai dari presentasi di kelas hingga partisipasi dalam diskusi kelompok dan kegiatan ekstrakurikuler. Kemampuan untuk menyampaikan pemikiran dan ide dengan jelas tidak hanya penting untuk mencapai kesuksesan akademis, melainkan juga merupakan keterampilan yang memiliki relevansi mendalam dalam konteks pribadi dan profesional. Dalam kisi-kisi pengembangan akademis dan pribadi yang kompleks ini, kecemasan berbicara di depan umum muncul sebagai hambatan yang signifikan.

Individu dewasa baru yang memasuki perguruan tinggi seringkali berusaha mengeksplorasi identitas, merumuskan tujuan masa depan, dan membentuk otonomi mereka. Proses-proses ini tidak terisolasi, melainkan saling terkait dengan ekspektasi dan tuntutan pendidikan tinggi. Tekanan untuk mencapai prestasi akademis, yang dipadukan dengan kebutuhan untuk memperkuat identitas sosial dan profesional, dapat secara eksponensial memperkuat tantangan yang terkait dengan kecemasan berbicara di depan umum.

Dalam konteks yang sama, selama tahun-tahun ini, individu kerap berada dalam lingkungan sosial yang beragam, yang mungkin melibatkan interaksi dengan individu dari latar belakang yang berbeda, terlibat dalam debat, atau berpartisipasi dalam acara jaringan. Berbagai pengalaman ini menjadi penyebab kompleksitas kecemasan berbicara di depan umum, seiring dengan meningkatnya rasa takut akan penilaian, perbandingan, dan pengawasan. Kelompok usia 17-22 tahun memegang peranan penting sebagai demografi yang perlu diteliti, karena keterampilan yang diperoleh dan tantangan yang dihadapi selama periode ini memberikan landasan bagi kesuksesan pribadi dan profesional di masa depan.

Menggarisbawahi signifikansinya, pemahaman dan penanganan kecemasan berbicara di depan umum pada demografi khusus ini lebih dari sekadar menganggapnya sebagai tantangan sementara. Hal ini mengakui dampak jangka panjang dari kemampuan komunikasi yang efektif terhadap perjalanan hidup seseorang, baik selama maupun setelah masa kuliah. Kegagalan dalam mengatasi kecemasan berbicara di depan umum selama periode ini dapat mengakibatkan tantangan berkelanjutan dalam konteks profesional di masa depan, menghambat kemajuan karir dan membatasi peluang untuk mengambil peran kepemimpinan.

Kirkwood dan Melton (2002) serta Kant (2000) menggarisbawahi bahwa ketakutan terhadap penilaian negatif memegang peran sentral dalam fenomena kecemasan berbicara di depan umum. Di dalam kelompok usia ini, individu seringkali cenderung menilai diri mereka secara negatif dan khawatir terhadap penilaian negatif dari orang lain ketika berbicara dihadapan publik, yang dapat menjadi hambatan dalam mencapai tujuan pribadi dan akademis.

Tema perilaku menghindar juga menjadi sorotan umum, di mana individu cenderung menghindari situasi berbicara di depan umum karena tekanan dan kecemasan yang mereka rasakan. Penghindaran ini dapat mengakibatkan kurangnya kesempatan untuk berlatih, sehingga semakin memperburuk kecemasan ketika mereka dihadapkan pada kebutuhan untuk berbicara di depan umum.

Efikasi diri, yaitu keyakinan seseorang akan kemampuannya untuk berhasil dalam situasi tertentu atau menyelesaikan tugas, juga menjadi faktor yang berkontribusi. Akin dan Kunzman (1974) menyoroti sebuah studi yang menekankan pentingnya situasi latihan dalam membangun kepercayaan diri dan memberikan presentasi yang baik untuk mengatasi kecemasan berbicara di depan umum.

Terlebih lagi, respon audiens memainkan peran signifikan dalam kecemasan berbicara di depan umum. McCroskey (1982) menyatakan bahwa kecemasan berbicara di depan umum merupakan bagian dari ketakutan komunikasi, di mana individu dapat mengalami ketidaknyamanan internal, menghindari komunikasi, menarik diri, dan berlebihan dalam berkomunikasi saat berbicara di depan umum.

Beberapa penelitian juga telah mengeksplorasi prevalensi kecemasan berbicara di depan umum pada kelompok usia 17-22 tahun dan menganalisis berbagai manifestasi, termasuk gejala fisiologis seperti detak jantung yang cepat dan gemetar. Sebagai contoh, penelitian yang dilakukan oleh Huma Naz dkk. (2021) mengevaluasi prevalensi kecemasan berbicara di depan umum di kalangan orang dewasa muda berusia 18 hingga 25 tahun dan menemukan bahwa 50% dari peserta mengalami kecemasan saat berbicara di depan umum.

PsychCentral (2022) memproyeksikan bahwa kecemasan berbicara di depan umum memengaruhi sekitar 15% hingga 30% dari populasi umum. Dengan meningkatnya kecemasan berbicara di depan umum, individu dapat mengalami gejala psikologis seperti kecemasan intens, gugup, takut, stres, dan panik saat berbicara di depan umum, ditambah dengan gejala fisik seperti detak jantung yang cepat, nyeri dada, keringat berlebih, gemetar atau gemetar, sesak napas, suara yang gemetar, pusing, serta mual atau muntah.

Menganalisis sejumlah besar informasi yang tersedia memberikan pemahaman yang komprehensif tentang cara individu, khususnya dalam kelompok usia 17-22 tahun, mengelola kompleksitas skenario berbicara di depan umum. Eksplorasi ini mencakup teknik persiapan pra-pidato dan mekanisme koping *real-time*, yang menawarkan pendekatan holistik untuk mengatasi kecemasan berbicara di depan umum.

Sebagai awal dari komunikasi yang efektif, persiapan sebelum naik ke atas panggung memiliki peran krusial. Literatur menyajikan berbagai teknik persiapan pra-pidato yang dirancang untuk mengurangi kecemasan dan meningkatkan kesiapan. Dalam konteks komunikasi, persiapan konten yang menyeluruh menduduki peran sentral. Individu disarankan untuk mendalami topik secara mendalam, memastikan pemahaman yang kokoh terhadap materi pelajaran. Tindakan ini bukan hanya meningkatkan kepercayaan diri, tetapi juga mempersiapkan individu untuk merespons pertanyaan audiens dengan otoritas. Lebih lanjut, strategi seperti memvisualisasikan kesuksesan, melibatkan latihan relaksasi, dan mengadopsi afirmasi positif juga mendapat sorotan dalam literatur. Teknik-teknik ini, yang berakar pada teori komunikasi, bertujuan untuk membentuk pola pikir positif, mengurangi kecemasan, dan membentuk dasar bagi keterlibatan berbicara yang berhasil. Menurut Kondo dan Yang (1994 dan 2004), ada beberapa strategi untuk mengurangi kecemasan berbicara:

1. Pertama, relaksasi. Strategi ini melibatkan taktik yang bertujuan untuk mengurangi ketegangan tubuh. Taktik ini meliputi menarik napas dalam-dalam, menggosok pangkuan, menguap, dan meliuk-liukkan tubuh. Selain itu, tersenyum mampu menutupi perasaan seseorang yang sebenarnya. Ini adalah karakteristik dari komunikasi non-verbal dan karenanya perilaku seperti itu merupakan respon yang diharapkan untuk mengatasi kecemasan di dalam kelas.
2. Kedua, persiapan. Persiapan dapat dilakukan untuk mengurangi ketidakpastian yang mungkin dirasakan oleh pembicara mengenai penampilan yang akan datang, sehingga mengurangi kecemasan berbicara. Hal-hal yang umum dilakukan adalah "Saya menulis apa yang ingin saya bicarakan dan "Saya melatih pidato saya di hadapan teman-teman".
3. Ketiga, berpikir Positif. Ada dua jenis strategi ini, yang pertama adalah berkonsentrasi pada aspek-aspek positif dari situasi berbicara, dan yang kedua adalah memikirkan sesuatu yang menyenangkan yang tidak ada hubungannya dengan berbicara. Pembicara mencoba mengalihkan pikirannya dari pikiran negatif yang dapat menghambat penampilan.
4. Keempat, penyusutan pendengar (*audience depreciation*). Penyusutan audiens adalah upaya pembicara untuk meminimalkan perhatian yang mereka rasakan saat berbicara kepada audiens. Seorang pembicara yang menggunakan strategi ini mungkin akan memalingkan muka dari audiens atau menganggap audiens sebagai benda mati seperti sayuran, sehingga disebut dengan menghindari kontak mata.
5. Kelima, konsentrasi. Strategi ini bertujuan untuk memberikan penampilan yang baik sehingga meminimalisir kesempatan untuk melakukan kesalahan yang dapat

meningkatkan kecemasan yang dialami pembicara. Hal-hal yang biasa dilakukan adalah 'Saya mencoba berbicara dengan perlahan' dan 'Saya berkonsentrasi pada apa yang harus saya lakukan.

6. Keenam, pasrah. Strategi ini ditandai dengan penolakan pembicara untuk melakukan apa pun untuk mengurangi kecemasan berbicara. Mereka biasanya pasrah pada nasib dan tidak melakukan perlawanan. Peserta didik sering memilih untuk diam dan tidak mau berpartisipasi dalam komunikasi berbicara di kelas.
7. Ketujuh, pencarian teman sebaya (*peer seeking*). *Peer seeking* dibedakan dari kesediaan siswa untuk mencari siswa lain yang terlihat mengalami kesulitan dalam memahami pelajaran dan/atau mengendalikan kecemasan mereka. Bagi siswa yang cemas, kesadaran bahwa orang lain memiliki masalah yang sama dapat menjadi sumber regulasi emosi melalui perbandingan sosial.

Strategi-strategi ini, yang diperoleh dari literatur, dapat membantu individu mengelola kecemasan saat berbicara di depan umum baik sebelum maupun selama pidato. Penting untuk dicatat bahwa efektivitas strategi ini dapat bervariasi antar individu, dan setiap orang mungkin perlu menguji teknik-teknik yang berbeda untuk menemukan yang paling sesuai untuk mereka.

Sejalan dengan teori komunikasi, strategi-strategi ini juga menekankan peran komunikasi non-verbal dan dampaknya terhadap persepsi audiens. Mekanisme penanganan waktu nyata bukan hanya alat untuk mengurangi kecemasan; mereka merupakan pilihan komunikasi strategis yang memberikan kontribusi pada efektivitas keseluruhan pesan yang disampaikan. Literatur juga menyoroti kepentingan beradaptasi dengan situasi yang tidak terduga selama berbicara, dengan menekankan peran fleksibilitas dan spontanitas dalam komunikasi yang efektif.

Aspek mendalam yang terungkap dalam literatur adalah keselarasan antara kiat-kiat keluaran dan strategi penanganan dengan teori-teori komunikasi yang sudah mapan. Sebagai contoh, penggunaan visualisasi positif sesuai dengan teori-teori yang menekankan peran citra mental dalam membentuk perilaku. Demikian juga, penggabungan teknik relaksasi sejalan dengan teori-teori yang menyoroti aspek fisiologis komunikasi. Perpaduan antara strategi praktis dan kerangka kerja teoretis ini memperkaya pemahaman tentang bagaimana prinsip-prinsip komunikasi dapat dimanfaatkan untuk mengurangi kecemasan berbicara di depan umum. Hal ini menekankan interaksi dinamis antara teori dan aplikasi, yang memperkuat pentingnya pendekatan yang berpusat pada komunikasi untuk mengatasi kecemasan.

Literatur secara konsisten menekankan keterkaitan antara kompetensi komunikasi yang efektif dan kemampuan mengelola kecemasan berbicara di depan umum. Konsep kompetensi komunikasi, sebagaimana disusun dalam kerangka studi komunikasi, mencakup pemahaman, keterampilan, dan motivasi untuk berkomunikasi secara efektif. Panduan dan strategi penanganan yang teridentifikasi dalam literatur secara langsung mendukung pengembangan kompetensi komunikasi ini. Memahami konteks komunikatif, merespons umpan balik audiens, dan memanfaatkan isyarat non-verbal yang sesuai menjadi komponen integral dari strategi ini. Dalam perspektif komunikasi, peningkatan kompetensi komunikasi bukan hanya menjadi tujuan utama, tetapi juga merupakan bentuk perlindungan yang efektif terhadap tantangan yang muncul akibat kecemasan berbicara di depan umum.

Menggali dalam ranah komunikasi menjadi fokus utama penelitian ini, dengan tujuan mendapatkan wawasan mendalam mengenai cara individu dalam kelompok usia 17-22 tahun merespon situasi berbicara di depan umum. Dengan melibatkan analisis yang cermat terhadap tingkat kesadaran diri yang tinggi, ketakutan akan penilaian, dan aspek emosional lain yang membentuk pengalaman kecemasan. Pendekatan komunikasi membantu kontekstualisasi emosi ini, menggali bagaimana perasaan tersebut memengaruhi proses komunikatif, yang pada gilirannya menyumbang pada pemahaman komprehensif mengenai dimensi emosional yang terkait dengan kecemasan berbicara di depan umum.

Sebagai pelengkap eksplorasi dalam dimensi emosional, tujuan penelitian ini juga merambah ke aspek kognitif yang terkait dengan kecemasan berbicara di depan umum. Ini melibatkan penyelidikan sistematis terhadap proses kognitif yang dialami individu selama skenario berbicara di depan umum, termasuk pola pikir negatif dan evaluasi kritis terhadap diri sendiri. Mengintegrasikan eksplorasi ini ke dalam teori-teori komunikasi memungkinkan identifikasi mekanisme kognitif yang mungkin menghambat atau memfasilitasi komunikasi yang efektif. Dengan menggunakan perspektif ini, penelitian ini memberikan kontribusi pada pemahaman yang kompleks tentang bagaimana faktor-faktor kognitif memengaruhi tingkat kecemasan berbicara di depan umum dalam kelompok usia tertentu.

Secara bersamaan, tujuan penelitian ini diperluas ke dimensi praktis dengan fokus pada mekanisme koping yang digunakan oleh individu dalam kelompok usia 17-22 tahun untuk mengatasi kecemasan berbicara di depan umum. Dengan menguji strategi ini melalui kerangka teori komunikasi, penelitian ini bertujuan memberikan wawasan tentang pendekatan praktis yang konsisten dengan prinsip-prinsip komunikasi. Memahami bagaimana mahasiswa menghadapi tantangan praktis berbicara di depan umum tidak hanya menyoroti aspek pragmatis dari manajemen kecemasan, tetapi juga berkontribusi pada pengembangan rekomendasi yang disesuaikan untuk meningkatkan keterampilan komunikasi dalam kelompok usia ini.

Secara signifikan, penelitian ini menyajikan tips praktis dan strategi penanganan, termasuk teknik persiapan pre-speech dan mekanisme penanganan secara langsung, yang bertujuan untuk mengatasi sifat holistik dari manajemen kecemasan berbicara di depan umum di kalangan mahasiswa dalam kelompok usia ini. Sejalan dengan tujuan penelitian ini, pertanyaan penelitian yang relevan semakin memperjelas pertanyaan utama yang memandu penelitian ini. Pertanyaan-pertanyaan ini menyelidiki faktor-faktor utama yang berkontribusi terhadap kecemasan, memberikan pandangan yang komprehensif mengenai sumber-sumber kecemasan berbicara di depan umum dalam kelompok usia 17-22 tahun. Selain itu, penelitian ini juga mengeksplorasi bagaimana siswa memandang dan mengalami kecemasan dalam konteks berbicara di depan umum, dengan menyadari sifat subjektif dari pengalaman ini. Lebih lanjut, penelitian ini menyelidiki mekanisme koping yang digunakan oleh mahasiswa, bertujuan untuk mengungkap strategi adaptif yang selaras dengan prinsip-prinsip komunikasi dan berkontribusi pada manajemen kecemasan yang efektif dalam skenario berbicara di depan umum.

METODE

Penelitian ini mengadopsi pendekatan metode campuran untuk mengeksplorasi fenomena kecemasan berbicara di depan umum yang sering dialami oleh mahasiswa berusia 17-22 tahun. Populasi target terdiri dari mahasiswa di sebuah institusi pendidikan, dengan 200 responden dipilih secara acak untuk memastikan representativitas. Instrumen survei, berupa 7 pertanyaan dengan skala Likert, digunakan untuk mengukur tingkat kecemasan dan variabel-variabel terkait situasi berbicara di depan umum secara kuantitatif. Selain itu, data kualitatif diperoleh melalui tanggapan terbuka dalam survei dengan sejumlah responden terpilih.

Menurut Jalaluddin Rakhmat (1997:25), metode penelitian deskriptif digunakan untuk mengetahui nilai variabel mandiri, baik satu variabel atau lebih (independen) tanpa membuat perbandingan atau menghubungkan antara variabel satu dengan variabel lain. Sedangkan metode penelitian kualitatif digunakan untuk memahami fenomena tentang apa yang dialami oleh subjek penelitian, seperti perilaku, persepsi, motivasi, dan tindakan, secara holistik, dan dengan cara deskripsi dalam bentuk kata-kata dan bahasa, pada suatu konteks khusus yang alamiah dan dengan memanfaatkan berbagai metode alamiah. Metode penelitian kuantitatif, di sisi lain, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistik, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan.

Prosedur penelitian melibatkan informasi kepada responden tentang tujuan penelitian, diikuti dengan permintaan persetujuan partisipasi. Survei daring kemudian disebar, dan

wawancara mendalam dilakukan untuk mendapatkan pemahaman lebih mendalam. Analisis data kuantitatif dilakukan dengan perhitungan statistik deskriptif, termasuk mean, median, dan deviasi standar, sementara analisis inferensial digunakan untuk mengevaluasi hubungan antara variabel. Analisis data kualitatif melibatkan analisis tematik untuk mengidentifikasi pola dan tema utama, dengan triangulasi data kualitatif dan kuantitatif untuk memvalidasi temuan.

Populasi merupakan suatu himpunan objek penelitian yang dapat mencakup individu, organisasi, kelompok, lembaga, karya tulis, kata-kata, surat kabar, dan berbagai entitas lainnya (Rakhmat, 1997:78). Dalam konteks penelitian ini, populasi yang dijelaskan adalah mahasiswa yang mengambil mata kuliah *Public Speaking*.

Pemilihan sampel dilaksanakan melalui metode sampling purposif, di mana individu dipilih berdasarkan pertimbangan tertentu yang dianggap mewakili statistik, tingkat signifikansi, dan prosedur pengujian hipotesis (Rakhmat, 2002:81). Dalam kerangka penelitian ini, sampel akan diambil mahasiswa dengan kelompok usia 17-22 tahun dengan jumlah sebanyak 200 orang, dengan kriteria sebagai berikut:

1. Mahasiswa
2. Berusia 17-22 th
3. Tertarik untuk mempelajari *Public Speaking*

Penentuan sampel dengan kriteria tertentu ini bertujuan untuk memfokuskan penelitian pada individu yang memiliki keluhan terhadap kecemasan berbicara di depan umum pada kelompok usia 17-22 tahun.

HASIL DAN PEMBAHASAN



Gambar 1. Hasil kumulatif data pertanyaan ke-1 pada *Google Form*
Sumber: *Google Form Initial Asessment for Public Speaking*

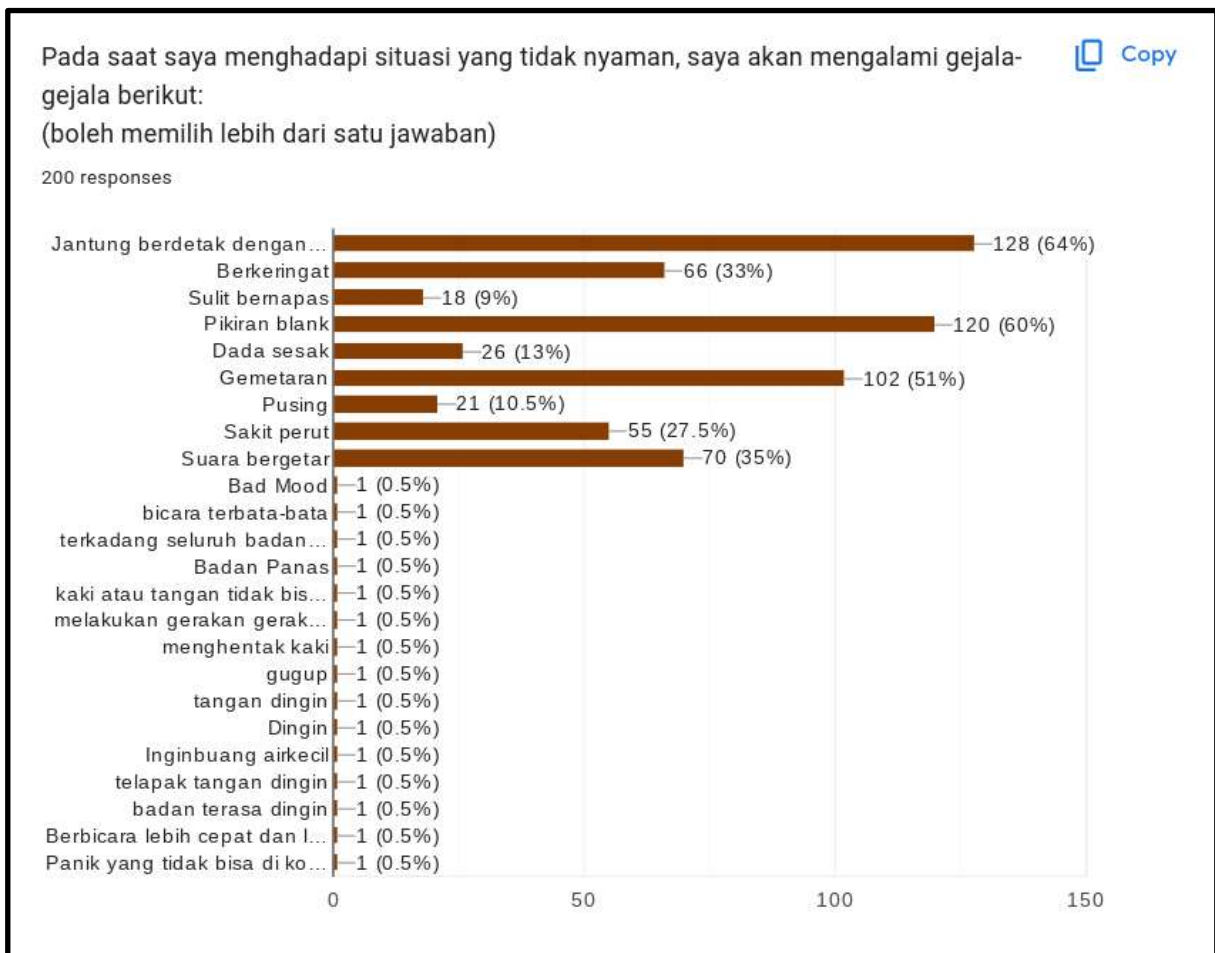
Berdasarkan data yang diperoleh dari pertanyaan "Saya mengalami kecemasan atau ketidaknyamanan jika menghadapi situasi-situasi di bawah ini" mengungkapkan bahwa pernyataan "Berbicara kepada orang yang mempunyai wewenang/posisi lebih tinggi," "Menyuarakan Opini," "Memberikan pidato," dan "Melakukan interview" menduduki posisi 3 teratas dalam hal menyebabkan kecemasan atau ketidaknyamanan pada responden.

Analisis lebih lanjut menunjukkan bahwa interaksi dengan individu yang memiliki posisi otoritatif atau lebih tinggi sering kali memunculkan ketidakpastian dan kekhawatiran akan penilaian. Responden secara konsisten mengekspresikan rasa takut akan kesalahan atau kekurangan dalam komunikasi dengan mereka yang memiliki wewenang atau posisi yang lebih tinggi.

Pada saat yang sama, menyuarakan pendapat atau memberikan pidato di depan umum juga menjadi sumber kecemasan yang signifikan. Responden mencerminkan kekhawatiran terkait dengan respons orang lain terhadap pandangan atau ide mereka, serta perasaan tidak yakin tentang kemampuan mereka untuk menyampaikan pesan dengan jelas dan efektif.

Selain itu, melakukan wawancara juga menempati peringkat tinggi dalam menyebabkan kecemasan. Responden mengungkapkan bahwa interaksi satu lawan satu dalam konteks wawancara seringkali memunculkan perasaan gugup dan kurangnya kepercayaan diri, terutama ketika mereka dihadapkan pada pertanyaan yang menuntut ekspresi diri dan komunikasi yang tegas.

Data kualitatif ini memberikan gambaran yang mendalam tentang kompleksitas dan nuansa kecemasan dalam berbagai konteks komunikatif. Pemahaman ini dapat membantu merancang pendekatan yang lebih terarah dalam manajemen kecemasan berbicara di depan umum, khususnya pada situasi-situasi yang menonjol berdasarkan temuan penelitian ini.



Gambar 2. Hasil kumulatif data pertanyaan ke-2 pada Google Form
Sumber: Google Form Initial Assessment for Public Speaking

Dalam mengurai hasil data terkait pertanyaan mengenai respons terhadap situasi tidak nyaman, temuan menunjukkan adanya gejala yang mencerminkan kompleksitas pengalaman individu. Pernyataan teratas yang mencakup "Jantung berdetak dengan cepat," "Pikiran blank,"

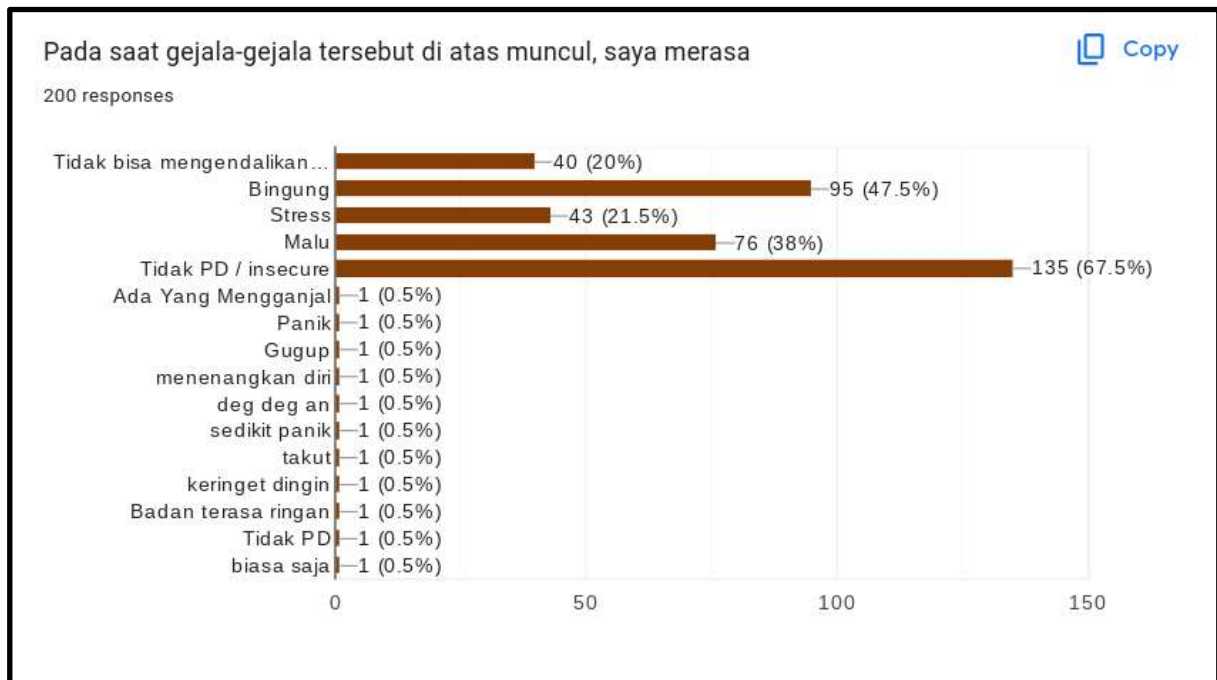
dan "Gemeteran" menyoroti dimensi emosional dan fisik yang signifikan dalam menghadapi ketidaknyamanan.

Pertama, respons "Jantung berdetak dengan cepat" menunjukkan dampak fisiologis yang kuat dari situasi yang dianggap tidak nyaman. Tingginya detak jantung mencerminkan peningkatan tingkat stres dan kecemasan yang dapat memengaruhi kesejahteraan fisik secara keseluruhan. Teori stres dan respons fisiologis mendukung temuan ini, menyatakan bahwa tubuh manusia merespons tekanan dengan pelepasan hormon stres yang dapat memengaruhi denyut jantung.

Kedua, gejala "Pikiran blank" mencerminkan dampak kognitif dari ketidaknyamanan. Situasi sulit dapat menyebabkan ketidakmampuan untuk berkonsentrasi atau merumuskan pemikiran secara jelas. Dalam konteks komunikasi, hal ini memiliki implikasi besar terhadap kemampuan seseorang untuk merespons atau berkomunikasi secara efektif. Teori kognitif dapat membantu memahami bahwa ketidaknyamanan dapat mengganggu fungsi kognitif yang lebih tinggi.

Ketiga, gejala "Gemeteran" mencerminkan respons fisik yang umum terjadi dalam situasi ketidaknyamanan. Gemeteran dapat merambat dari tingkat rendah hingga tinggi, menciptakan tantangan tambahan dalam menjalani interaksi sosial atau tugas berbicara di depan umum. Konsep ini sesuai dengan teori-teori yang menekankan hubungan erat antara reaksi fisik dan keadaan emosional seseorang.

Dalam keseluruhan, hasil data ini memberikan pandangan mendalam tentang bagaimana individu secara emosional dan fisik merespons situasi yang dianggap tidak nyaman. Dengan memahami aspek-aspek ini, dapat dikembangkan strategi manajemen kecemasan yang lebih efektif, sejalan dengan tujuan penelitian untuk menyediakan panduan praktis dalam mengatasi kecemasan berbicara di depan umum.



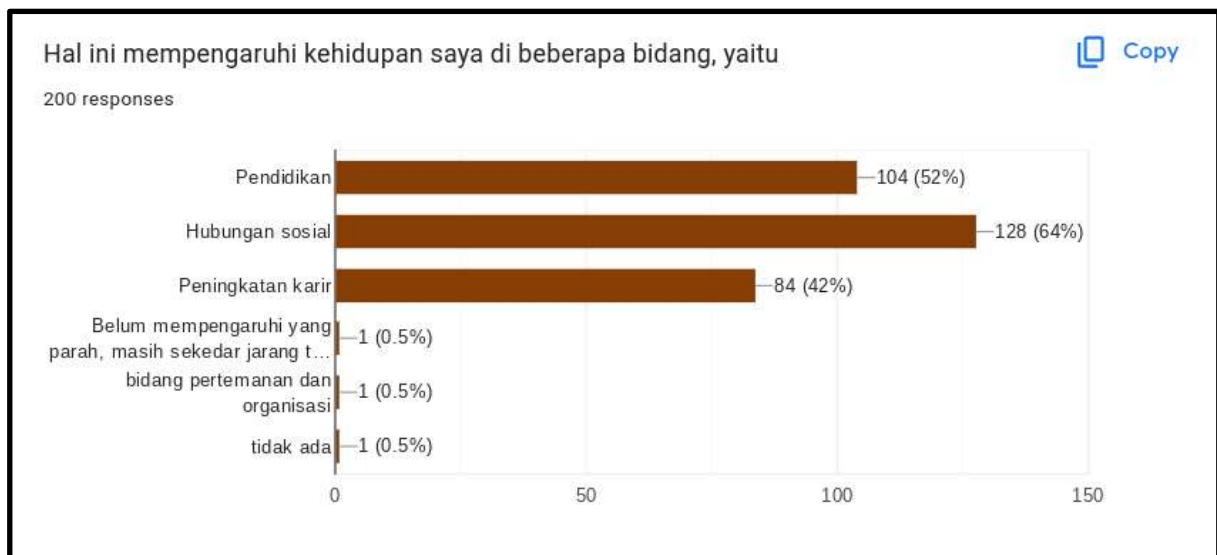
Gambar 3. Hasil kumulatif data pertanyaan ke-3 pada *Google Form*
Sumber: *Google Form Initial Asessment for Public Speaking*

Berdasarkan hasil analisis data kualitatif terkait pertanyaan "Pada saat gejala-gejala tersebut di atas muncul, saya merasa," mayoritas responden menunjukkan bahwa mereka cenderung merasa tidak percaya diri dan bingung. Temuan ini memberikan gambaran yang

mendalam mengenai dimensi emosional yang terkait dengan gejala kecemasan berbicara di depan umum pada kelompok usia 17-22 tahun.

Tidak percaya diri adalah tema umum yang muncul dari respon responden. Mereka menggambarkan perasaan ketidakmampuan atau kekurangan dalam kemampuan berbicara di depan umum, yang sejalan dengan konsep kepercayaan diri dalam teori komunikasi (McCroskey, 1982). Kepercayaan diri dianggap sebagai faktor kunci dalam kesuksesan komunikasi, dan hasil penelitian ini memberikan dukungan empiris terhadap relevansinya dalam konteks kecemasan berbicara di depan umum.

Selain itu, banyak responden menyatakan perasaan bingung ketika menghadapi gejala-gejala tersebut. Rasa bingung mencerminkan ketidakpastian dan kesulitan dalam mengelola situasi komunikatif yang menuntut, sejalan dengan teori kecemasan komunikasi (McCroskey, 1982). Hal ini menunjukkan bahwa gejala kecemasan tidak hanya mempengaruhi dimensi emosional tetapi juga memengaruhi keterampilan kognitif individu dalam merespons situasi komunikatif yang menegangkan.



Gambar 4. Hasil kumulatif data pertanyaan ke-4 pada *Google Form*
Sumber: *Google Form Initial Asessment for Public Speaking*

Paparan data kualitatif pada pertanyaan "Hal ini mempengaruhi kehidupan saya di beberapa bidang, yaitu," mengeksplorasi dampak kecemasan berbicara di depan umum pada berbagai aspek kehidupan responden. Mayoritas responden menyoroti bahwa dampak utama terlihat dalam bidang hubungan sosial, pendidikan, dan karir.

Secara khusus, dalam konteks hubungan sosial, banyak responden menyatakan bahwa kecemasan berbicara di depan umum telah membatasi keterlibatan mereka dalam aktivitas sosial dan interaksi dengan orang lain. Beberapa responden mengungkapkan kesulitan dalam membangun hubungan karena ketidaknyamanan dalam menyuarakan pendapat atau berbicara di depan kelompok.

Dampak yang signifikan juga terlihat dalam bidang pendidikan, dengan sebagian besar responden mengidentifikasi bahwa kecemasan berbicara di depan umum berdampak negatif pada kinerja akademis mereka. Beberapa menyebutkan bahwa mereka cenderung menghindari presentasi kelas atau diskusi kelompok, yang dapat memengaruhi pencapaian akademis mereka.

Selain itu, dampak pada karir juga menjadi perhatian utama. Responden menyoroti bahwa kesulitan berbicara di depan umum dapat menghambat kemajuan karir, terutama dalam situasi di mana kemampuan komunikasi efektif sangat dihargai. Beberapa menyatakan bahwa kecemasan tersebut dapat membatasi partisipasi dalam pertemuan atau presentasi di tempat kerja, berpotensi membatasi peluang untuk meningkatkan posisi.

Dengan demikian, data kualitatif ini memberikan gambaran yang mendalam tentang dampak multidimensional dari kecemasan berbicara di depan umum, membuka ruang untuk pemahaman lebih lanjut dan pengembangan strategi intervensi yang terarah dalam mengatasi tantangan ini.



Gambar 5. Hasil kumulatif data pertanyaan ke-5 pada *Google Form*
Sumber: *Google Form Initial Asessment for Public Speaking*

Pertanyaan mengenai harapan setelah mempelajari public speaking memberikan gambaran mengenai aspirasi dan tujuan mahasiswa, khususnya pada kelompok usia 17-22 tahun. Analisis data kualitatif menunjukkan bahwa mayoritas responden mengungkapkan harapan mereka terfokus pada perkembangan keterampilan komunikasi yang lebih baik, peningkatan kepercayaan diri, dan kemampuan berbicara di depan umum dengan lebih lancar.

Sebagian besar mahasiswa menyatakan harapan untuk memperoleh keterampilan komunikasi yang efektif agar dapat lebih percaya diri saat berbicara di depan umum. Mereka melihat pembelajaran public speaking sebagai sarana untuk mengatasi kecemasan dan meningkatkan kemampuan menyampaikan ide dengan jelas. Harapan ini mencerminkan kesadaran akan pentingnya keterampilan komunikasi dalam konteks akademis dan profesional.

Selain itu, sebagian besar mahasiswa juga menyampaikan harapan untuk mengembangkan kepercayaan diri mereka dalam berbicara di depan orang banyak. Mereka

melihat public speaking sebagai peluang untuk melatih diri mereka sendiri dalam mengatasi rasa gugup dan ketidaknyamanan saat tampil di hadapan audiens. Harapan ini mencerminkan pemahaman akan hubungan erat antara kepercayaan diri dan keberhasilan dalam berbicara di depan umum.

Dalam konteks karir, beberapa responden menyatakan harapan untuk meningkatkan peluang mereka di dunia profesional melalui penguasaan keterampilan public speaking. Mereka percaya bahwa kemampuan berbicara yang baik dapat menjadi nilai tambah dalam berbagai situasi profesional, seperti presentasi proyek, wawancara kerja, dan interaksi bisnis.

Secara keseluruhan, hasil analisis data menyoroti bahwa harapan mahasiswa pada kelompok usia 17-22 tahun terkait pembelajaran public speaking sangat terkait dengan pengembangan keterampilan komunikasi, peningkatan kepercayaan diri, dan pemanfaatan keterampilan tersebut dalam konteks pendidikan dan karir. Pengetahuan mengenai harapan ini memiliki implikasi penting dalam merancang program pembelajaran public speaking yang responsif terhadap kebutuhan dan aspirasi mahasiswa di tingkat perguruan tinggi.

Persepsi Subjektif

Berdasarkan data yang diperoleh, pertanyaan “Saya mengalami kecemasan atau ketidaknyamanan jika menghadapi situasi-situasi di bawah ini” ini mencerminkan fenomena kecemasan berbicara di depan umum pada kelompok usia 17-22 tahun. Ketidaknyamanan dan kecemasan yang teridentifikasi terutama terkait dengan situasi-situasi seperti berbicara kepada orang yang memiliki wewenang/posisi lebih tinggi, menyuarakan pendapat, memberikan pidato, dan melakukan wawancara.

1. Kecemasan dalam Berbicara kepada Orang yang Memiliki Wewenang/Posisi Lebih Tinggi:

Teori Hierarki Komunikasi menyatakan bahwa dalam situasi komunikasi, terdapat struktur hierarki yang menciptakan perbedaan tingkatan sosial. Individu pada tingkatan lebih rendah mungkin merasakan ketidakpastian dan kecemasan ketika berbicara kepada orang yang memiliki wewenang atau posisi lebih tinggi. Konsep kecemasan dalam berbicara dengan orang yang memiliki posisi lebih tinggi juga dapat dikaitkan dengan teori hierarki komunikasi, dimana adanya perbedaan dalam tingkatan sosial dapat menciptakan ketidakpastian dan kecemasan.

Dalam konteks ini, penelitian Gudykunst (teori ketidakpastian) dapat diaplikasikan, menggambarkan bahwa tingkat ketidakpastian dalam komunikasi antar-hierarki dapat meningkatkan kecemasan. Individu mungkin khawatir tentang bagaimana pesan mereka akan diterima oleh seseorang yang memiliki posisi yang lebih tinggi.

2. Kecemasan dalam Menyuarakan Pendapat dan Memberikan Pidato:

Teori Self-Presentation dan Anxieties Management menyatakan bahwa individu cenderung merasa cemas saat menyuarakan pendapat atau memberikan pidato karena mereka peduli dengan penilaian orang lain terhadap diri mereka.

McCroskey, dalam penelitiannya tentang komunikasi retorikal, menunjukkan bahwa kecemasan dalam memberikan pidato seringkali terkait dengan kekhawatiran akan penilaian oleh orang lain. Oleh karena itu, kecemasan ini mungkin timbul dari dorongan untuk mempresentasikan diri secara positif dan menghindari penilaian negatif.

3. Kecemasan dalam Melakukan Wawancara:

Teori Komunikasi Antarpribadi menyoroti bahwa interaksi satu lawan satu, seperti wawancara, menciptakan tingkat keintiman yang dapat meningkatkan kecemasan. Dengan merujuk pada teori kecemasan komunikasi oleh Spielberger, situasi wawancara dapat dianggap sebagai situasi komunikasi yang penuh tekanan. Tingkat keintiman yang tinggi dalam interaksi ini dapat memicu kecemasan, terutama jika individu merasa dievaluasi dan diperhatikan secara intens.

Dalam menghadapi kecemasan tersebut, solusi dapat melibatkan pendekatan berbasis teori, seperti pelatihan komunikasi untuk meningkatkan kepercayaan diri dan kemampuan berbicara di depan umum. Simulasi wawancara juga dapat membantu individu dalam meredakan kecemasan mereka. Dukungan psikologis, khususnya dalam konteks manajemen kecemasan komunikasi, dapat memberikan ruang bagi individu untuk mengatasi ketidaknyamanan dan meraih kemampuan komunikasi yang lebih efektif. Penekanan pada pengembangan kompetensi komunikasi melalui pendekatan ini dapat membantu mengurangi kecemasan dan meningkatkan keterampilan berbicara di depan umum pada kelompok usia 17-22 tahun.

Analisis mendalam terhadap respons kualitatif dari partisipan menyoroti dampak signifikan dari situasi tidak nyaman terhadap pengalaman emosional dan fisik. Pernyataan "Jantung berdetak dengan cepat," "Pikiran blank," dan "Gemeteran" muncul sebagai gejala utama yang dirasakan oleh responden.

1. Jantung Berdetak dengan Cepat:

Respons fisik berupa peningkatan denyut jantung dalam situasi tidak nyaman mencerminkan korelasi antara stres dan reaksi fisiologis (Cohen et al., 2016). Dalam teori public speaking, McCroskey (1982) menyatakan bahwa kecemasan berbicara di depan umum adalah bagian dari ketakutan komunikasi. Penelitian ini mendukung ide bahwa denyut jantung yang cepat dapat diinterpretasikan sebagai tanggapan otomatis terhadap kecemasan komunikasi.

2. Pikiran Blank:

Ketidaknyamanan yang menyebabkan pikiran blank mencerminkan gangguan kognitif yang dapat menghambat kemampuan berpikir dan berbicara dengan jelas (Beebe dan Masterson, 2014). Dalam teori public speaking, McCroskey (1982) juga menyoroti bahwa ketakutan komunikasi dapat memengaruhi kemampuan kognitif individu. Oleh karena itu, hasil penelitian ini memberikan dasar empiris yang mendukung konsep ini.

3. Gemeteran:

Gemeteran adalah respons non-verbal yang dapat dihubungkan dengan teori komunikasi non-verbal, seperti yang diajukan oleh Ekman dan Friesen (1969). Mereka menekankan bahwa ekspresi non-verbal mencerminkan keadaan emosional seseorang. Dalam konteks public speaking, McCroskey (1982) juga mengakui bahwa ekspresi non-verbal, termasuk gemeteran, adalah gejala umum kecemasan berbicara di depan umum.

Faktor Kecemasan

Berdasarkan temuan dari hasil analisis data kualitatif terkait pertanyaan "Pada saat gejala-gejala tersebut di atas muncul, saya merasa", mayoritas responden menyatakan bahwa mereka merasa tidak percaya diri saat menghadapi gejala-gejala kecemasan, seperti jantung berdebar cepat, pikiran *blank*, dan gemeteran. Hal ini sesuai dengan teori komunikasi, terutama konsep kepercayaan diri dalam public speaking. Menurut teori ini, kepercayaan diri adalah kunci utama dalam kesuksesan berbicara di depan umum (McCroskey, 1982). Responden yang merasa tidak percaya diri cenderung mengalami kesulitan dalam mengatasi gejala-gejala kecemasan, yang pada gilirannya dapat memengaruhi kualitas presentasi mereka. Pengembangan program pelatihan khusus untuk meningkatkan kepercayaan diri dalam berbicara di depan umum dapat membantu responden mengatasi perasaan tidak percaya diri. Latihan yang difokuskan pada peningkatan kemampuan berbicara dan menyusun pesan yang jelas dapat membantu membangun kepercayaan diri.

Selain kepercayaan diri, gejala kecemasan seperti pikiran blank dapat menghambat keterampilan kognitif dan mempersulit proses berpikir (McCroskey, 1982). Rasa bingung yang diungkapkan oleh responden mencerminkan tantangan kognitif yang terkait dengan kecemasan berbicara di depan umum. Program pelatihan yang mencakup teknik manajemen kecemasan, seperti latihan pernapasan dan teknik relaksasi, dapat membantu responden mengatasi perasaan

bingung. Pembekalan dengan strategi kognitif untuk mengatasi tekanan juga dapat meningkatkan kemampuan responden dalam merespons situasi secara efektif.

Keterkaitan antara kepercayaan diri dan manajemen kecemasan dapat disimpulkan bahwasannya dengan meningkatkan kepercayaan diri maka seorang individu dapat menjadi langkah awal dalam mengatasi kecemasan berbicara di depan umum (McCroskey, 1982). Kombinasi antara pembangunan kepercayaan diri dan manajemen kecemasan dapat menciptakan solusi holistik.

Aspek Lain

Hasil data yang ada menunjukkan bahwa kecemasan berbicara di depan umum atau *public speaking anxiety* memiliki dampak yang cukup signifikan pada aspek lain, terutama dalam hubungan sosial, pendidikan, dan karir. Dampak ini diuraikan sebagai berikut

1. Dampak pada Hubungan Sosial:

Teori komunikasi interpersonal menunjukkan bahwa kecemasan dapat memengaruhi kualitas interaksi sosial. Responden yang merasa tidak percaya diri dan cemas dapat mengalami kesulitan dalam membangun hubungan yang kuat dan bermakna dengan orang lain. Pelatihan dalam keterampilan sosial, seperti inisiasi percakapan, mendengarkan aktif, dan membaca isyarat non-verbal, dapat membantu responden memperbaiki hubungannya.

2. Dampak pada Pendidikan:

Teori komunikasi dalam konteks pendidikan menyoroti pentingnya komunikasi yang efektif antara siswa dan pendidik. Kecemasan yang tinggi dapat menghambat partisipasi aktif, penerimaan materi pelajaran, dan kemampuan berbicara di depan kelas. Sesi pelatihan khusus untuk situasi kelas, termasuk teknik presentasi, manajemen waktu, dan pembelajaran kolaboratif, dapat membantu responden meraih keberhasilan dalam aspek pendidikan.

3. Dampak pada Karir:

Teori *public speaking* menekankan pentingnya kemampuan berbicara di depan umum dalam konteks karir. Kecemasan berbicara di depan orang banyak dapat menghambat kemajuan karir, membatasi peluang kepemimpinan, dan mengurangi daya saing di lingkungan kerja. Program pelatihan karir yang fokus pada *public speaking*, presentasi, dan komunikasi efektif di tempat kerja dapat membantu responden meningkatkan keterampilan komunikasinya untuk mencapai keberhasilan profesional.

Dengan memberikan solusi yang terfokus pada aspek-aspek ini, diharapkan responden dapat mengatasi dampak kecemasan dalam kehidupan sehari-hari mereka. Pelatihan yang disesuaikan dengan konteks spesifik hubungan sosial, pendidikan, dan karir dapat membawa manfaat signifikan dalam memperbaiki kualitas hidup dan meraih kesuksesan di berbagai bidang.

Dalam merespon pertanyaan mengenai harapan setelah mempelajari *public speaking*, hasil penelitian menunjukkan adanya harapan yang kuat dari mahasiswa berusia 17-22 tahun. Keterampilan *public speaking* dianggap sebagai aset yang sangat berharga dalam menghadapi tantangan komunikasi di berbagai aspek kehidupan, baik akademis maupun profesional. Dengan merujuk pada teori komunikasi dan *public speaking*, analisis data membuka jendela untuk memahami landasan argumen dan solusi terkait harapan-harapan ini.

1. Peningkatan Keterampilan Komunikasi:

Mayoritas mahasiswa mengharapkan pembelajaran *public speaking* dapat memberikan peningkatan signifikan dalam keterampilan komunikasi mereka. Teori komunikasi menegaskan bahwa kompetensi komunikasi mencakup pengetahuan, keterampilan, dan motivasi untuk berkomunikasi secara efektif. Solusi terkait dengan aspek ini adalah mengintegrasikan strategi komunikasi yang efektif dalam kurikulum, termasuk pemahaman konteks komunikatif, penyesuaian dengan umpan balik audiens, dan penguasaan isyarat non-verbal.

2. Meningkatkan Kepercayaan Diri:

Adanya harapan untuk meningkatkan kepercayaan diri dalam berbicara di depan umum sejalan dengan teori *public speaking*. Keberhasilan dalam *public speaking* dikaitkan dengan kemampuan untuk mengelola kecemasan dan membangun rasa percaya diri. Solusi yang dapat

diusulkan mencakup pelatihan khusus dalam manajemen kecemasan, teknik visualisasi positif, dan pemberian umpan balik konstruktif.

3. Pemanfaatan Keterampilan di Konteks Karir:

Harapan terkait pemanfaatan keterampilan public speaking di dunia profesional sesuai dengan konsep literatur komunikasi. Keterampilan berbicara yang baik dianggap sebagai alat yang efektif dalam situasi-situasi seperti presentasi proyek, wawancara kerja, dan interaksi bisnis. Solusi melibatkan integrasi studi kasus dan simulasi situasi profesional dalam pembelajaran untuk mempersiapkan mahasiswa secara praktis.

Dengan menghubungkan harapan-harapan tersebut dengan teori komunikasi dan public speaking, solusi-solusi yang diusulkan dapat memberikan pendekatan yang holistik dan relevan. Integrasi aspek-aspek teoritis ini dalam desain pembelajaran dapat membentuk landasan yang kuat untuk memenuhi harapan mahasiswa dan menghasilkan lulusan yang siap menghadapi tantangan komunikasi dalam berbagai konteks kehidupan.

Strategi Atasi Kecemasan

Dari perspektif komunikasi, terdapat beberapa cara yang dapat membantu mengurangi kecemasan berbicara di depan umum pada kelompok umur 17-22 tahun:

1. Menggunakan Teknik Relaksasi: Mahasiswa dapat menggunakan teknik relaksasi seperti latihan pernapasan dan visualisasi untuk mengurangi kecemasan sebelum dan selama berbicara di depan umum.

2. Mengembangkan Keterampilan Komunikasi: Dengan mempelajari dan mengembangkan keterampilan komunikasi, mahasiswa dapat merasa lebih nyaman berbicara di depan orang lain. Hal ini dapat dicapai melalui pelatihan kursus atau seminar tentang komunikasi dan presentasi public.

3. Mengurangi Kecemasan Melalui Latihan: Melakukan latihan berbicara di depan orang lain, terutama bagi audiens yang mengalami kecemasan public speaking, dapat membantu mahasiswa menghadapi situasi berbicara di depan orang lain dengan lebih nyaman.

4. Mengembangkan Kesadaran Diri: Dengan meningkatkan kesadaran diri, mahasiswa dapat menghadapi situasi berbicara di depan orang lain dengan lebih percaya diri dan mampu menangani kecemasan yang mungkin muncul.

Strategi efektif lain dalam mengatasi kecemasan berbicara di depan umum dapat dilihat dari berbagai perspektif teori komunikasi. Menurut teori self-efficacy Albert Bandura, individu yang memiliki keyakinan tinggi terhadap kemampuan mereka dalam situasi tertentu akan lebih mampu mengatasi kecemasan. Oleh karena itu, peningkatan kepercayaan diri menjadi langkah awal yang krusial. Strategi seperti memvisualisasikan kesuksesan, melakukan afirmasi positif, dan memilih topik yang dikuasai dapat membantu membangun self-efficacy dan mengurangi tingkat kecemasan.

Dari perspektif teori komunikasi interpersonal, Joseph DeVito, pentingnya memahami audiens juga dapat menjadi strategi yang efektif. Mengidentifikasi kebutuhan dan minat audiens, serta beradaptasi dengan umpan balik mereka, dapat meningkatkan rasa percaya diri dan mengurangi kecemasan. Hal ini sejalan dengan teori adaptasi komunikasi yang menekankan fleksibilitas dalam berkomunikasi.

Selain itu, teori kognitif Albert Ellis tentang pemikiran irasional juga dapat diterapkan. Individu seringkali menghadapi kecemasan berbicara di depan umum karena adanya pikiran negatif dan irasional. Melalui kognisi yang rasional, seperti menantang pemikiran negatif dan menggantinya dengan pemikiran yang lebih realistis, individu dapat mengurangi kecemasan dan meningkatkan kesejahteraan psikologis.

Berdasarkan teori komunikasi non-verbal, kajian terhadap ekspresi wajah, gerakan tubuh, dan kontak mata juga dapat menjadi bagian integral dari strategi mengatasi kecemasan.

Menggunakan isyarat non-verbal yang tepat dapat membantu menyampaikan pesan dengan lebih efektif, serta meningkatkan rasa percaya diri dan mengurangi kecemasan.

Dengan mengintegrasikan berbagai perspektif teori komunikasi ini, dapat disimpulkan bahwa strategi efektif untuk mengatasi kecemasan berbicara di depan umum melibatkan peningkatan kepercayaan diri, adaptasi terhadap audiens, pemikiran kognitif rasional, dan pemanfaatan komunikasi non-verbal. Dengan pendekatan yang holistik, individu dapat mengembangkan keterampilan komunikasi mereka dan menghadapi situasi public speaking dengan lebih percaya diri dan efektif.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa kecemasan berbicara di depan umum merupakan masalah yang umum terjadi di kalangan mahasiswa berusia 17-22 tahun. Fenomena ini memiliki dampak signifikan dalam kehidupan akademis dan remaja. Hasil analisis persepsi subjektif menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami kecemasan atau ketidaknyamanan saat menghadapi situasi-situasi tertentu, seperti berbicara kepada orang yang memiliki posisi lebih tinggi, memberikan pidato, dan mengikuti wawancara. Dalam mengidentifikasi faktor penyebab kecemasan berbicara di depan umum, terungkap bahwa gejala seperti detak jantung cepat dan gemetar muncul sebagai manifestasi dari perasaan ketidakamanan dan kebingungan. Analisis keterkaitan kecemasan berbicara di depan umum juga menyoroti dampaknya terhadap aspek lain dalam kehidupan mahasiswa, termasuk dimensi emosional dan kognitif. Data yang diperoleh melalui tanggapan terbuka memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai dimensi ini, menunjukkan kompleksitas pengalaman kecemasan. Dalam mengatasi kecemasan berbicara di depan umum, penelitian ini menawarkan strategi-strategi efektif, seperti teknik persiapan sebelum berbicara dan mekanisme penanganan waktu nyata. Strategi ini bertujuan untuk mengatasi sisi holistik dari manajemen kecemasan, termasuk aspek emosional dan kognitif. Dengan demikian, penelitian ini memberikan pemahaman yang lebih dalam mengenai kecemasan berbicara di depan umum di kalangan mahasiswa usia 17-22 tahun. Implikasi praktis dari penelitian ini mencakup penerapan strategi-strategi yang telah diidentifikasi untuk membantu mahasiswa mengatasi kecemasan dan meningkatkan keterampilan berbicara di depan umum. Selain itu, penelitian ini juga memberikan kontribusi terhadap pemahaman teoritis mengenai faktor-faktor penyebab dan strategi mengatasi kecemasan berbicara di depan umum dalam konteks komunikasi.

DAFTAR PUSTAKA

Sumber Buku:

- Dryden, W., David, D., & Ellis, A. (2010). *Rational Emotive Behavior Therapy*. In *Handbook of Cognitive-Behavior Therapies* (3rd ed.). The Guilford Press.
- Ekman, P., & Friesen, W. V. (2003). *Unmasking the face: A guide to recognizing emotions from facial clues* (Vol. 10). Times books.
- Gerbner, G. (1967). *Mass Media and Human Communication Theory*. Human Communication Theory, F. E. X. Dance, editor. New York: Holt, Rinehart, & Winston.
- Gudykunst, W. B. (2003). *Cross cultural communication and intercultural communication*. California : Sage Publication, Inc.
- Gudykunst, W. B., & Kim, Y. Y. (2003). *An Anxiety/Uncertainty Management (AUM) Theory of Strangers' Intercultural Adjustment*. California : Sage Publication, Inc.
- Devito, J. A. (2011). *Komunikasi Antarmanusia*. Tangerang Selatan: KARISMA Publishing Group.
- Liliweri, A (2005). *Komunikasi Antar Pribadi*. Bandung : PT. Citra Aditya Bakti
- Rakhmat, J. (1997). *Metode Penelitian*, Bandung : PT. Remaja Rosdakarya.
- Rakhmat, J. (2002). *Metode Penelitian Komunikasi*, Bandung : PT. Remaja. Rosdakarya
- Sumber Lain: (Judul, Times New Roman, 12 Bold, 1 spasi, rata kiri/kanan)**

- Beebe, S.A. and Masterson, J.T. (2014). *Communicating in Small Groups: Principles and Practices*. Pearson Higher Ed.
- Cohen, R. J., & Swerdlik, M. E. (2018). Psychological testing and assessment: An introduction to tests and measurement. In *Guidebook for Clinical Psychology Interns* (9th ed.). McGraw-Hill. https://doi.org/10.1007/978-1-4899-0222-1_8
- Kondo, D. S., & Ying-Ling, Y. (2004). *Strategies for coping with language anxiety: The case of students of English in Japan*. *ELT Journal*, 58(3), 258-265. <https://doi.org/10.1093/elt/58.3.258>
- Mccroskey, J. C. (1982). *Oral Communication Apprehension: A Reconceptualization*. *Annals of the International Communication Association*, 6(1), 136–170. <https://doi.org/10.1080/23808985.1982.11678497>
- Montijo, S. & Lawrenz, L. (2022). *Public Speaking Anxiety*. The PsychCentral. <https://psychcentral.com/anxiety/public-speaking-anxiety>
- Naz, H., Ali, Dr. N., & Aziz, Dr. S. (2021). *A Study to Evaluate Anxiety of Public Speaking in Young Adults*. *International Journal of Scientific Engineering and Applied Science*, 7(8). Available from: <https://ijseas.com/volume7/v7i8/IJSEAS202108113.pdf>