

KENDALA *PUBLIC SPEAKING* DAN SOLUSI KECEMASAN KOMUNIKASI PADA MAHASISWA

Taufik R. Talalu
Institut Agama Islam Negeri Sultan Amai Gorontalo
trtalalu@iaingorontalo.ac.id

Abstract

This article aims to understanding on types of public speaking barrier along with solutions for communication apprehension in students of Communication and Islamic Department, IAIN Sultan Amai Gorontalo. A communication apprehension as a public speaking barrier is depicted based on the understanding of perspectives of cognitive and behavioral as well as types of communication apprehension. This research method is descriptive qualitative. The data obtained was collected from interviews and observations. The study's findings reveal that: 1) the communication apprehension experienced by students is driven by negative thoughts and trends to avoid public speaking; 2) the types of communication apprehension experienced by students are traitlike communication apprehension, context-based communication apprehension, audience communication apprehension, and situational communication apprehension; and 3) while preparing for a certain occasion, the communication apprehension experienced by the student is coped with shifting focus, having positive self-talk, doing exercise, and not memorizing material. In addition, the students do role taking, breathing exercises, right foods eating, and body exercises before performing.

Keywords: *Public Speaking, Communication Apprehension, Student*

Abstrak

Artikel ini bertujuan untuk mengetahui mengenai kendala public speaking sekaligus pemecahan kecemasan komunikasi pada mahasiswa Jurusan Komunikasi dan Penyiaran Islam di LAIN Sultan Amai Gorontalo. Kecemasan komunikasi sebagai kendala public speaking dideskripsikan berdasarkan paham mengenai kecemasan komunikasi dalam perspektif kognitif dan behavioral, serta tipe-tipe kecemasan komunikasi. Metode penelitian ini adalah deskriptif kualitatif. Data yang yang didapatkan dikumpulkan dari hasil wawancara dan observasi. Hasil penelitian ini menunjukkan, 1) Kecemasan komunikasi yang dialami mahasiswa terjadi akibat pikiran-pikiran negatif dan kecenderungan menghindari public speaking; 2) Tipe kecemasan komunikasi yang dialami mahasiswa adalah traitlike communication apprehension, context-based communication apprehension, audience communication apprehension, dan situational communication apprehension; 3) Kecemasan komunikasi diantisipasi mahasiswa pada saat mempersiapkan diri dengan mengalihkan fokus, self-talk positif, berlatih, dan tidak menghafal materi. Yang dilakukan oleh mahasiswa menjelang tampil adalah mengambil peran, olah pernafasan, konsumsi makanan yang tepat, dan olah tubuh.

Kata kunci: Public Speaking, Kecemasan Komunikasi, Mahasiswa

PENDAHULUAN

Menghadapi perkembangan zaman yang kian pesat, kemampuan *public speaking* menjadi sebuah keharusan. Dalam pendidikan, ekonomi dan bisnis, agama, dan bidang lain, kemampuan berbicara di depan publik menjadi sangat dibutuhkan. Sebagai makhluk komunikasi yang terus berinteraksi satu sama lain, setiap orang sangat membutuhkan *public speaking*.¹ Banyak organisasi dan instansi membutuhkan *public speaking*, misalnya dalam aktifitas negosiasi, publikasi, wawancara, dan jumpa pers.² Itu artinya, pendidik, pebisnis, pemuka agama, apa pun profesinya, butuh kemampuan *public speaking*.

¹ Fitriana Utami Dewi, *Public Speaking Kunci Sukses Bicara Di Depan Publik Teori & Praktik* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2014). 2

² Ruli Setiawan Tobing, "Public Speaking," in *Public Speaking for Teacher Kiat Sukses Pendidik Berkomunikasi Dengan Publik* (Jakarta: Gramedia Widiasarana, 2013), 47–52.

Dalam ranah pendidikan, tugas pendidik dianggap belum tercapai bila tidak berhasil menggugah daya cipta audiensnya (murid).³ Begitu pun dengan mahasiswa, kemampuan presentasi publik ini menjadi wajib dimiliki. Saat berbaur dengan masyarakat, berkecimpung dalam organisasi, perkuliahan, dan pekerjaan, mahasiswa diharapkan mempunyai kemampuan *public speaking* yang memadai. Siapa pun dituntut untuk memiliki kemampuan berkomunikasi secara efektif, termasuk mahasiswa yang sedang melangsungkan studi. Hal ini penting demi kesuksesan akademik mahasiswa dan kesuksesan karir mereka di masa yang akan datang.⁴

Kenyataannya, *public speaking* masih sering dihindari oleh mahasiswa, khususnya pada Jurusan Komunikasi dan Penyiaran Islam Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Sultan Amai Gorontalo. Berbagai kendala *public speaking* dikeluhkan, diantaranya tidak percaya diri, takut salah, dan takut ditertawakan. Saat perkuliahan berlangsung, masih dapat dijumpai mahasiswa yang duduk di kursi deretan paling belakang demi menghindari *public speaking*. Berbicara di depan publik memang dianggap horor oleh banyak orang, termasuk mahasiswa.

Blackburn & Davidson mengemukakan bahwa kesulitan komunikasi yang dialami seseorang terjadi salah satunya akibat kecemasan komunikasi (*communication apprehension*)⁵ Menurut McCroskey & Richmond, *communication apprehension* adalah ketakutan atau kecemasan yang dialami seseorang ketika berkomunikasi dengan orang lain dan banyak orang. Orang dengan tingkat *communication apprehension* yang tinggi cenderung menghindari kegiatan-kegiatan yang mengharuskan dirinya turut serta dalam situasi komunikasi. Jika tidak

³ Dinna Wisnu, "Pengantar," in *Public Speaking for Teacher Kiat Sukses Pendidik Berkomunikasi Dengan Publik* (Jakarta: Gramedia Widiasarana, 2013), xvi–xix. xviii

⁴ Hasna Nurul Sani, Euis Farida, and Eka Sakti Yudha, "Deskripsi Perilaku Kecemasan Komunikasi Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling Universitas Pendidikan Indonesia," *Indonesian Journal of Educational Counseling* 5, no. 1 (2021): 22–27, <https://doi.org/10.30653/001.202151.66>. 23

⁵ Sani, Farida, and Yudha, "Deskripsi Perilaku Kecemasan Komunikasi Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling Universitas Pendidikan Indonesia." 23

bisa menghindari kegiatan-kegiatan itu, orang tersebut berupaya mengurangi partisipasinya.⁶

Apollo memakai istilah *reticence* untuk menyebut kecemasan berbicara di depan banyak orang. Menurutnya, *reticence* adalah ketidakmampuan seseorang mengembangkan percakapan. Ketidakmampuan ini bukan disebabkan oleh kurangnya pengetahuan, tetapi karena tidak adanya kemampuan menyampaikan pesan secara sempurna, yang ditandai dengan munculnya reaksi psikologis dan fisiologis.⁷ Menurut Daradjat reaksi psikologis yang dialami seseorang dengan kecemasan berbicara diantaranya merasa sangat takut, tidak dapat memusatkan perhatian, tidak berdaya, dan tidak tenang.⁸

Penelitian tentang *public speaking* dan kecemasan komunikasi sudah banyak dilakukan. Diantaranya penelitian tentang konsep diri dan kecerdasan emosional yang berpengaruh terhadap kecemasan mahasiswa berbicara di depan umum.⁹ Perasaan sedang dievaluasi, merasa orang lain punya kemampuan komunikasi yang lebih baik, dan minimnya kemampuan serta pengalaman berkomunikasi merupakan faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan mahasiswa berbicara di depan umum.¹⁰ Kepercayaan diri menjadi faktor paling besar yang menyebabkan mahasiswa mengalami kecemasan dalam menyampaikan pidato.¹¹

⁶ *Ibid.* 23

⁷ Endang Wahyuni, "Hubungan Self-Efficacy Dan Keterampilan Komunikasi Dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum," *Jurnal Komunikasi Islam* 5, no. 1 (2015): 51–82, <https://doi.org/10.15642/jki.2015.5.1.51-82>. 56

⁸ Kholisin, "Kecemasan Berbicara Ditinjau Dari Konsep Diri Dan Kecerdasan Emosional," *Jurnal Ilmu Dakwah* 34, no. 1 (2014): 77–102. 81

⁹ *Ibid.* 77

¹⁰ Khoirul Muslimin, "Faktor - Faktor Yang Memengaruhi Kecemasan Berkomunikasi Di Depan Umum (Kasus Mahasiswa Fakultas Dakwah INISNU Jepara)," *Jurnal Interaksi* 2, no. 2 (2013): 45–52, <https://doi.org/10.14710/interaksi.2.2.145-155>. 145

¹¹ Yuliani Khoirun Nisaa and Agus Naryoso, "Faktor-Faktor Penyebab Kecemasan Dalam Menyampaikan Pidato Pada Mahasiswa Peserta Kuliah Public Speaking Departemen Ilmu Komunikasi Universitas Diponegoro," *Interaksi Online* 6, no. 3 (2018): 286–293, <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/interaksi-online/article/view/21019>. 286

Artikel ini ditulis untuk melengkapi kajian-kajian sebelumnya tentang *public speaking* dan kecemasan komunikasi. Inti dari pembahasan artikel ini terdiri dari dua hal. *Pertama*, mendeskripsikan bagaimana kecemasan komunikasi yang dialami mahasiswa Jurusan Komunikasi dan Penyiaran Islam IAIN Sultan Amai Gorontalo dalam hubungannya dengan *public speaking*. *Kedua*, mendeskripsikan bagaimana mahasiswa mengatasi kecemasan komunikasi. Pertanyaan-pertanyaan ini dijawab dengan menampilkan data yang dikumpulkan melalui wawancara. Wawancara awal dilakukan dengan seorang mahasiswa Jurusan Komunikasi dan Penyiaran Islam. Dari informan ini, didapatkan rekomendasi informan selanjutnya yang dapat diwawancarai (*snowball sampling*). Temuan penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran tentang kendala *public speaking* yang dialami mahasiswa sekaligus potret atas berbagai solusi kecemasan komunikasi yang telah ditempuh mahasiswa selama ini.

KECEMASAN KOMUNIKASI

Kecemasan merupakan salah satu penyebab kesulitan berbicara di depan banyak orang. Menurut Hawari, seseorang akan panik ketika mengalami kecemasan berbicara. Serangan panik (*panic attack*) ini adalah keadaan yang menjadikan seseorang cemas dan takut luar biasa. Menurutnya, ketidaktenangan ini bisa kerap muncul dan pada puncaknya muncul sebagai *acute anxiety* atau serangan kecemasan yang tiba-tiba.¹² Menurut Devito, kecemasan komunikasi dapat dipahami dalam dua perspektif, yakni perspektif kognitif dan perspektif *behavioral*. Dilihat dari perspektif kognitif, kecemasan komunikasi adalah perasaan takut yang dialami seseorang ketika berkomunikasi.

Ditinjau dari perspektif *behavioral*, kecemasan komunikasi adalah pengurangan kekerapan, kekuatan, dan ketertarikan dalam

¹² Kholisin, "Kecemasan Berbicara Ditinjau Dari Konsep Diri Dan Kecerdasan Emosional." 81

berkomunikasi.¹³ Dengan demikian, seseorang dengan kecemasan komunikasi (*behavioral*) akan berupaya menghindari situasi komunikasi yang mengharuskan ia berpartisipasi aktif didalamnya.

McCroskey mengemukakan bahwa kecemasan komunikasi terdiri dari empat tipe: 1) *Traitlike Communication Apprehension*, kecemasan ini relatif stabil dan panjang waktunya, terjadi dalam berbagai konteks komunikasi salah satunya *public speaking*. Kecemasan komunikasi tipe ini dianggap sebagai refleksi kepribadian seseorang yang mengalami kecemasan komunikasi; 2) *Context-Based Communication Apprehension*, terjadi akibat konteks komunikasi. Dalam konteks *public speaking* misalnya, kecemasan komunikasi dialami seseorang. Namun, dalam konteks komunikasi interpersonal, ia tidak mengalami kecemasan komunikasi; 3) *Audience Communication Apprehension*, kecemasan yang dialami saat seseorang berkomunikasi dengan audiens tertentu. Kecemasan komunikasi tipe ini tidak memandang waktu dan konteks. Seseorang yang mengalami kecemasan komunikasi dengan orang tua (dalam komunikasi interpersonal) misalnya, akan mengalami kecemasan ketika *public speaking* disaksikan oleh orang tua. dan 4) *Situational Communication Apprehension*, terjadi saat seseorang memperoleh perhatian yang tidak biasa dari orang lain. Saat sedang *public speaking* misalnya, pembicara diperhatikan oleh orang yang lain yang berstatus sosial lebih tinggi.¹⁴

Tabel 1 menunjukkan data mengenai kecemasan komunikasi yang dialami oleh mahasiswa pada Jurusan Komunikasi dan Penyiaran Islam IAIN Sultan Amai Gorontalo.

Tabel 1 – Kecemasan Komunikasi Mahasiswa

Kecemasan Komunikasi Mahasiswa	Sumber	Kode
Ada bayangan negatif di pikiran saya, ada orang yang akan menertawakan saya jika bicara salah,	I.1 – AK	Kognitif; <i>Audience</i>

¹³ Muslimin, “Faktor - Faktor Yang Memengaruhi Kecemasan Berkomunikasi Di Depan Umum (Kasus Mahasiswa Fakultas Dakwah INISNU Jepara).” 47

¹⁴ *Ibid.* 47-48

apalagi ada banyak orang yang kenal saya di tempat itu.		<i>Communication</i> <i>Apprehension</i>
Saya gugup, jadi tegang. Bagaimana kalau salah menyampaikan, gagap menyampaikan materi. Takutnya banyak yang menertawakan.	I.2 – AP	Kognitif
Takut salah, takut ditertawakan, takut kalau hasil yang diinginkan tidak sesuai ekspektasi. Takut jadi bahan <i>bully</i> dan jadi hilang percaya diri. Takut juga materi yang sudah dipersiapkan sebaik mungkin malah jadi tidak menarik. Takut kalimat yang disampaikan jadi berbelit-belit.	I.3 – WS	Kognitif; <i>Behavioral</i>
Saya selama ini kalau presentasi atau berbicara di depan umum itu selalu takut. Takutnya macam-macam, nanti ini, nanti begitu. Saya sengaja duduk di kursi paling belakang supaya tidak ditunjuk maju bicara.	I.4 – YN	Kognitif; <i>Behavioral</i> ; <i>Traitlike</i> <i>Communication</i> <i>Apprehension</i>
Takut lupa apa yang akan disampaikan. Kurang percaya diri jika penampilan kurang menarik. Apalagi jika ada orang-orang yang spesial, yang saya suka, mantan kekasih. Perasaan negatifnya adalah tidak bisa tampil maksimal, takut salah, ditertawakan, apalagi jika berhadapan langsung dengan orang-orang yang punya kemampuan <i>public speaking</i> lebih dari saya.	I.5 – IN	Kognitif; <i>Audience</i> <i>Communication</i> <i>Apprehension</i>
Terus terang saya takut. Canggung dan tidak percaya diri. Saya beberapa kali ikut lomba <i>public speaking</i> , pidato, ceramah, kan hadir orang-orang hebat, berpangkat.	I.6 – AF	Kognitif; <i>Audience</i> <i>Communication</i> <i>Apprehension</i>
Ketika berbicara di depan, semua yang sudah dipersiapkan dipikiran malah hilang tiba-tiba, saya takutnya itu saja.	I.7 – PK	Kognitif; <i>Situational</i> <i>Communication</i> <i>Apprehension</i>
Yang paling saya takutkan adalah ditertawakan, karena itu membuat saya panik dan melupakan materinya. Hadir orang banyak dan yang saya sampaikan hanya membuat mereka mengantuk atau materinya saya kurang menarik.	I.8 – SD	Kognitif; <i>Behavioral</i>
Yang paling saya takutkan ketika berbicara di depan umum, sudah tidak jelas arahnya kemana, dan	I.9 – NR	Kognitif; <i>Behavioral</i> ;

bicaranya <i>belibet</i> , gugup juga. Kalau lagi menghindar, biar tidak ditunjuk maju, saya duduk di belakang teman.		<i>Context-Based Communication Apprehension</i>
Saya takut salah, takut ditertawakan ketika berbicara di depan umum dan tidak sesuai harapan. Saya gugup dan tegang, berkeringat dingin ketika tampil, apalagi depannya orang-orang yang saya tidak kenal.	I.10 – AA	Kognitif; <i>Audience Communication Apprehension</i>
Kalau tampil tiba-tiba tanpa latihan, itu yang saya hindari, karena saya tidak mau tampil dengan hasil yang tidak memuaskan. Kalau saya tidak punya persiapan apa-apa, saya duduk di belakang dan tidak mau menunjukkan diri.	I.11 – SN	<i>Behavioral; Situational Communication Apprehension</i>
Ini bicara di depan umum saya hindari sekali. Duduk saya di tengah-tengah biar tidak ditunjuk. Karena biasanya yang ditunjuk yang duduknya paling depan dengan belakang. Atau saya pura-pura menulis. Menunduk saja.	I.12 – SI	<i>Behavioral</i>
Kalau <i>public speaking</i> , di depan banyak orang, takut ditertawakan di depan mereka. Takut itu manusiawi, pikiran kita sendiri, kita sudah berpikir dulu sebelum melakukannya, ini yang membuat kita takut, gugup, dan kaku..	I.13 – ML	Kognitif
Kalau takut tampil, saya biasanya gemetar, bingung mau apalagi meski sudah berusaha menampilkan yang saya siapkan.	I.14 – AI	Kognitif
Saya memang bisa cemas kalau ditunjuk mendadak, tidak ada latihan sama sekali dari jauh-jauh hari.	I.15 – WO	<i>Situational Communication Apprehension</i>
Di HMJ, di ormawa yang saya ikuti, saat berbicara berdua dengan teman satu organisasi, saya biasa saja. Saya baru jadi waswas, takut, kalau saya harus presentasi dihadapan anggota-anggota yang lain, yang ada banyak orangnya.	I.16 – RS	<i>Context-Based Communication Apprehension</i>

Sumber: Wawancara Informan

Data pada tabel 1 menunjukkan bahwa yang menjadi kendala *public speaking* mahasiswa adalah takut salah, takut ditertawakan, dan takut penampilan tidak sesuai harapan. Mahasiswa juga takut di-*bully*,

lupa materi, dan suara tidak enak. Perasaan dan bayangan negatif lainnya adalah takut kalimat yang digunakan tidak sistematis, takut dengan audiens tertentu, dan takut materi yang disampaikan tidak menarik. Temuan penelitian ini mengindikasikan bahwa kecemasan komunikasi (kognitif) dialami oleh mahasiswa, yakni perasaan takut dan pikiran-pikiran negatif saat berkomunikasi.¹⁵

Temuan lainnya, mahasiswa menghindari *public speaking* dengan berusaha tidak terlihat, misalnya duduk di kursi deretan paling belakang atau duduk di tengah diantara kerumunan mahasiswa yang lain. Menghindari kontak mata dengan dosen, menundukkan wajah, dan pura-pura menulis juga dilakukan demi menghindari *public speaking*. Hal ini menunjukkan bahwa kecemasan komunikasi (*behavioral*) dialami oleh mahasiswa, yakni pengurangan kekerapan, kekuatan, dan ketertarikan dalam berkomunikasi.¹⁶ Temuan penelitian ini menunjukkan, kecemasan komunikasi (*behavioral*) terjadi pada mahasiswa yang tidak mempersiapkan diri. Pada mahasiswa yang merasa buntu pikirannya, *public speaking* dihindari dengan kabur keluar kelas.

Tabel 2 menunjukkan kecemasan komunikasi yang dialami mahasiswa berdasarkan tipe kecemasan komunikasi.

Tabel 2 – Tipe Kecemasan Komunikasi

<i>Traitlike</i>	<i>Context-Based</i>	<i>Audience</i>	<i>Situational</i>
<i>Communication</i>	<i>Communication</i>	<i>Communication</i>	<i>Communication</i>
<i>Apprehension</i>	<i>Apprehension</i>	<i>Apprehension</i>	<i>Apprehension</i>
Terjadi dalam berbagai kondisi komunikasi	Terjadi pada konteks komunikasi tertentu	Terjadi saat menghadapi audiens tertentu	Terjadi dalam situasi komunikasi tertentu
Pemalu, tidak percaya diri	Percaya diri	Percaya diri	Percaya diri

¹⁵ *Ibid.* 47

¹⁶ *Ibid.* 47

Cemas dan menghindari komunikasi dengan orang lain yang tidak dikenal (interpersonal) dan <i>public speaking</i>	Cemas saat <i>public speaking</i>	Cemas saat orang tua, orang spesial, pejabat, tokoh penting di masyarakat, orang yang dianggap lebih berpengalaman	Cemas karena mendadak diminta tampil dan tampil tanpa persiapan serta latihan
	Tidak cemas saat berbicara berdua (interpersonal)	Tidak cemas saat orang-orang itu bukan audiens	Tidak cemas bila tampil terencana, dengan persiapan dan latihan
I.4–YN	I.9–NR; I.16–RS	I.1–AK; I.5–IN; I.6–AF; I.10–AA	I.7–PK; I.11–SN; I.15–WO

Sumber: Olahan Peneliti

Data pada tabel 2 menunjukkan mahasiswa yang mengalami *traitlike communication apprehension* adalah pemalu dan tidak percaya diri. Mahasiswa dengan kecemasan komunikasi tipe ini selalu berupaya menghindari komunikasi dengan orang lain, terutama dengan orang yang tidak dikenal. Temuan penelitian ini menunjukkan, mahasiswa dengan *traitlike communication apprehension* menghindari *public speaking* dengan cara duduk di kursi deretan belakang. Kecemasan komunikasi tipe ini dapat terjadi dalam berbagai kondisi komunikasi dan merupakan gambaran kepribadian seseorang.¹⁷ Temuan selanjutnya, mahasiswa dengan *context-based communication apprehension* tidak mengalami kecemasan saat berbicara berdua dengan orang lain. Namun, kecemasan baru dialami ketika berbicara di depan banyak orang.

Ketika berada di organisasi kemahasiswaan, kecemasan komunikasi tidak terjadi saat berbicara berdua dengan rekan seorganisasi, kecemasan baru muncul saat *public speaking*. *Context-based communication apprehension* dikaitkan dengan faktor ketidakpastian. Misalnya, seseorang yang cemas karena tidak tahu pasti apa yang akan terjadi saat ia menyampaikan topik tertentu tanpa persiapan. Hal ini

¹⁷ *Ibid.* 47

dapat berhubungan dengan lancar tidaknya penjelasan yang disampaikan dan pertanyaan-pertanyaan yang nanti akan disampaikan oleh audiens.¹⁸

Mahasiswa dengan *audience communication apprehension* umumnya percaya diri saat *public speaking*. Kecemasan komunikasi terjadi jika orang-orang tertentu hadir sebagai audiens, diantaranya orang tua, mantan kekasih, dan tokoh penting di masyarakat. Mahasiswa merisaukan bagaimana reaksi atau tanggapan dari audiens mereka. Bila orang-orang itu tidak hadir sebagai audiens, mahasiswa tidak mengalami kecemasan komunikasi. Temuan selanjutnya, *situational communication apprehension*, kecemasan komunikasi yang hanya dialami pada situasi komunikasi tertentu, yakni saat mahasiswa mendadak ditunjuk tampil. Tampil tanpa persiapan dan latihan diakui mahasiswa sebagai penyebab kecemasan. Jika mahasiswa berada pada situasi sebaliknya, mereka dapat melakukan presentasi tanpa cemas. *Situational communication apprehension* bisa terjadi akibat berbagai faktor, diantaranya datang terlambat saat presentasi, mengantuk, dan hal-hal kecil lainnya.¹⁹

MENGATASI KECEMASAN KOMUNIKASI

Kecemasan komunikasi bisa diatasi dengan menerapkan delapan metode, empat metode dapat diterapkan pada saat mempersiapkan diri (*methods to combat fear while preparing*) dan empat metode lainnya diterapkan saat hari tampil tiba (*methods to combat fear on the day of presentation*). Pada saat persiapan: 1) *Shift your focus*. Mengalihkan fokus pada hal-hal yang dikehendaki saat *public speaking*. Dengan kata lain, jika ingin tampil baik, fokus pada hal-hal baik saja; 2) *Use positive self-talk*. Bagi mahasiswa, *self-talk* positif dapat dilakukan dengan membayangkan nilai semester yang sangat bagus karena berhasil melakukan presentasi memukau di kelas; 3) *Practice*. Latihan bisa dilakukan dengan situasi dan lokasi tiruan. *Eye contact* dan gestur dapat dilatih dengan audiens

¹⁸ Ananda Putri, Cicilia Putri Amodia, and Muhammad Yoga, "Communication Apprehension: Have You Ever Experienced It?," *Himanika UB*, last modified 2021, <https://himanikaub.com/2021/04/07/communication-apprehension-have-you-ever-experienced-it/>.

¹⁹ *Ibid.*

khayalan; 4) *Don't memorize your material*. Materi yang disampaikan saat *public speaking* lebih baik disampaikan menggunakan poin-poin.

Pada hari tampil, kecemasan dapat diatasi dengan: 1) *Assume the role*. Segera ambil peran sebagai pembicara ketika tiba di ruangan presentasi. Sebelum presentasi dimulai, bincang-bincang dengan audiens bisa dilakukan; 2) *Breathe*. Mengatur pernafasan sangat penting terutama saat nafas terasa pendek dan cepat akibat cemas; 3) *Eat the right foods*. Jelang tampil, konsumsi makanan dengan cermat. Disarankan untuk menghindari susu dan gula, minuman berkarbonasi, minum berkafein, serta minuman beralkohol; dan 4) *Exercise*. Gerakan-gerakan ringan yang dilakukan sebelum tampil dapat mengendalikan kecemasan.²⁰

Tabel 3 menunjukkan data mengenai metode yang ditempuh mahasiswa Jurusan Komunikasi dan Penyiaran Islam IAIN Sultan Amai Gorontalo dalam mengatasi kecemasan komunikasi. Data pada tabel berikut ini dikategorisasi berdasarkan gagasan Templeton yang sudah diuraikan pada paragraf sebelumnya.

Tabel 3 – Metode Mengatasi Kecemasan Komunikasi

<i>Methods to Combat Fear While Preparing</i>			
<i>Shift your focus</i>	<i>Positive self-talk</i>	<i>Practice</i>	<i>Don't memorize your material</i>
Saya fokus pada satu tujuan, tampil maksimal. Penting mengontrol pikiran agar tetap rileks. (I.1 – AK)	Saya bicara dengan diri sendiri, memotivasi diri, kalau saya bisa tampil bagus. (I.9 – NR)	Saya ya latihan saja, Posisi berdiri saya, tangan, kaki, saya latih di depan cermin. (I.2 – AP)	Saya berusaha hafal materinya. Kalau tidak, minimal garis-garis besarnya saja. (I.1 – AK)
Saya mengalihkan perhatian saya ke hal-hal positif. Saya tidak memikirkan hal-hal buruk apa yang akan terjadi	<i>Positive self-talk</i> yang biasa digunakan yaitu menyakinkan diri sendiri bahwa kita ada diposisi ini menandakan	Saya fokus latihannya di materinya, saya latih suara, gestur, semua saya latih. Saya rekam latihan saya.	Saya mungkin tipe yang hanya hafal poin-poin pentingnya saja. Selebihnya improvisasi. (I.3 – WS)

²⁰ Templeton, *Public Speaking and Presentations Demystified...* 122-127

saat tampil. Saya fokus ke positifnya saja. (I.3 – WS)	bahwa kita bisa dan jauh lebih baik. (I.12 – SI)	Nanti tinggal <i>review</i> kurangnya apa. Bilang eh, em, berapa kali. (I.8 – SD)	
Saya selalu berusaha berpikir positif. Pikiran-pikiran negatif muncul selalu saya alihkan ke hal positif. (I.4 – YN)	Saya selalu berbisik ke diri sendiri dengan kalimat, kamu pasti bisa, yakin bisa, aku pasti bisa. Begitu. (I.14 – AI)	Saya akan melatih suara, dan gerakan-gerakan. Biasanya depan cermin. (I.10 – AA)	Kalau dihafal malah jadi kaku, beban saya. Apa adanya, modal apa yang saya tahu pak, pengalaman pribadi. (I.7 – PK)
Ketika cemas, saya selalu meningkatkan pikirkan positif. (I.5 – IN)	Saya bilang sama diri sendiri, saya bisa, ingatan saya kuat, saya bisa hafal materi, saya bisa tampil bagus sekali. (I.15 – WO)	Saya bikin video waktu latihan. Nada bicara dan artikulasi itu yang saya latih. Saya mau lihat juga gerakan saya. (I.16 – RS)	Kalau tampil masih ada yang dihafal, garis besarnya saja. (I.14 – AI)
<i>Methods to Combat Fear on the Day of Presentation</i>			
<i>Assume the role</i>	<i>Breathe</i>	<i>Eat the Right Foods</i>	<i>Exercise</i>
Biasanya saya masih baca-baca materi dulu. Lumayan memanfaatkan waktu sebelum tampil. (I.8 – SD)	Kalau nafas cepat, pendek-pendek, saya banyak istigfar dan berusaha mengatur nafas saya. (I.1 – AK)	Kalau mau tampil, paling dihindari gorengan dan lain-lain yang mengandung banyak minyak. (I.4 – YN)	Bahu diputar ke depan belakang, ujung jari di gerakkan. (I.6 – AF)
Latihan terus selama masih ada waktu, baru berhenti kalau nama dipanggil. Baca-baca materi dulu. (I.12 – SI)	Atur nafas kalau misalnya nafas tersengal. Itu karena cemas. Saya fokus atur nafas, tarik lepas. (I.2 – AP)	Soda katanya tidak baik diminum kalau mau tampil, memancing sendawa. Saya hindari itu.	Sebelum tampil, saya tarik napas, itu untuk menenangkan diri, menggerakkan jari-jari tangan kaki. (I.11 – SN)

		Mending air putih saja. (I.5 – IN)	
Kalau sedikit lagi tampil, sudah di lokasi, saya tidak latihan lagi, ya paling ngobrol sama orang-orang situ, biar tampil, saya enak saja rasanya. (I.13 – ML)	Waktu mau tampil, saya nafasnya terasa pendek, yang saya lakukan mencoba menenangkan diri, dan tarik nafas dalam-dalam. (I.11 – SN)	Yang dihindari makan yang berminyak karena itu bisa mengubah suara ketika tampil, tapi jika hanya sedikit tidak terlalu masalah. (I.9 – NR)	Saya ada itu olahraga kecil-kecilan sebelum tampil. Tidak boleh kelihatan sama audiens. Jari kaki digerakkan. Jari tangan juga. (I.14 – AI)

Sumber: Wawancara informan

Metode Persiapan (*Methods to Combat Fear While Preparing*)

Data pada tabel 3 menunjukkan bahwa metode mengatasi kecemasan komunikasi dilakukan oleh mahasiswa ketika melakukan persiapan. Fokus mahasiswa saat persiapan adalah hal-hal positif, misalnya tampil optimal ketika presentasi. Saat persiapan, hal-hal negatif dapat muncul menghantui pikiran mahasiswa, namun mereka berupaya memusatkan perhatian pada hal-hal baik. Setiap individu mendapatkan apa yang paling sering ia pikirkan.²¹ Takut adalah komponen yang identik dengan persiapan *public speaking* dan bisa dialami oleh siapa saja.²² Dengan demikian, memusatkan perhatian pada hal-hal positif menjadi amat penting dalam persiapan sebab berimbas pada performa *public speaking*.

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa menerapkan *self-talk* positif saat melakukan persiapan. *Self-talk* positif merupakan pondasi sukses berbicara di depan publik. Menyampaikan kalimat-kalimat bermakna positif jauh lebih baik dibandingkan dengan menyampaikan kalimat-kalimat bermakna negatif pada diri sendiri.²³

²¹ Ibid. 122

²² Tobing, "Public Speaking," 50

²³ Templeton, *Public Speaking and Presentations Demystified*. 122-123

Gugup dapat diatasi dengan selalu memantrai diri sendiri dengan kalimat-kalimat bermakna positif yang disampaikan dengan penuh keyakinan. Keberanian dalam diri akan muncul dengan melakukan hal ini.²⁴

Metode lainnya yang diterapkan oleh mahasiswa saat sedang mempersiapkan diri adalah berlatih. Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa, mahasiswa melatih penguasaan materi, suara, gestur, dan penanganan virus verbal. Cermin digunakan sebagai alat bantu latihan. Rekaman video latihan dibuat untuk mengetahui dan mempelajari progres latihan yang dilakukan. Rekaman video adalah petunjuk praktis latihan paling berharga yang dapat dilakukan oleh siapa saja yang ingin mengatasi kecemasan berbicara di depan publik.²⁵ Penguasaan materi penting dilatih sebab berhubungan dengan kepercayaan diri yang menjadi modal penting berbicara di depan banyak orang.²⁶ Berkali-kali latihan dapat meningkatkan rasa percaya diri yang bisa mendatangkan tanggapan positif dari audiens.²⁷ Kemampuan pembicara meyakinkan audiens tidak tergantung pada kata-kata yang digunakan, melainkan pada gestur dan suara. Hal ini berdasarkan pada hasil analisis Albert Mehrabian bahwa dampak visual (gestur) pembicara terhadap audiens sebesar 55%, dampak vokal (suara) sebesar 38%, dan dampak kata-kata sebesar 7%.²⁸

Latihan dilakukan oleh mahasiswa untuk mengatasi virus verbal yang dapat merusak pesan yang disampaikan pembicara dan dapat menghanguskan ketertarikan audiens terhadap pesan. Virus verbal (*verbal graffiti*) adalah kata-kata yang tidak memiliki arti, diantaranya *eh, em, anu, apa ya, oke*, dan sejenisnya.²⁹ Penggunaan kata-kata ini (*nonwords*)

²⁴ Hyang, *Bicara Itu Ada Seninya*.²⁴

²⁵ Templeton, *Public Speaking and Presentations Demystified.....* 123

²⁶ Dewi, *Public Speaking Kunci Sukses Bicara Di Depan Publik Teori & Praktik*.

²⁷ Maria Luciana Sirait, "Confidence," in *Public Speaking for Teacher Kiat Sukses Pendidik Berkomunikasi Dengan Publik* (Jakarta: Gramedia Widiasarana, 2013), 44–46. 45-46

²⁸ Brown, *Successful Presentation.....*8-9

²⁹ Tobing, "Public Speaking....." 51

masuk dalam *top ten* isyarat nonverbal negatif yang harus dihindari oleh pembicara. Jika virus verbal ini tidak segera diatasi, yang akan terjadi saat presentasi berlangsung adalah audiens berhenti mendengarkan dan mulai menghitung berapa banyak *nonwords* yang keluar dari mulut pembicara.³⁰

Metode terakhir yang bisa diaplikasikan mahasiswa saat persiapan adalah tidak menghafal materi. Temuan penelitian ini menunjukkan hal sebaliknya, saat persiapan masih dapat ditemukan mahasiswa yang menghafalkan materinya. Ditemukan pula mahasiswa yang menghafalkan poin-poin yang menjadi inti materi. Metode ini direkomendasikan sebab audiens pada umumnya tidak tertarik dengan presentasi monoton ala hafalan. Menyampaikan materi berdasarkan poin-poin akan memudahkan pembicara ketika lupa.³¹ Namun, perlu ditunjang dengan wawasan atau pengetahuan pembicara tentang materi yang sedang ia presentasikan. Informasi dari berbagai sumber dapat menambah daya apresiasi (wawasan) pembicara,³² diantaranya informasi yang bersumber dari internet, perpustakaan, *corporate publications*, wawancara, pengalaman pribadi, dan pengetahuan umum.

Metode Hari H (*Methods to Combat Fear on the Day of Presentation*)

Data pada tabel 3 menunjukkan bahwa metode mengatasi kecemasan komunikasi dilakukan oleh mahasiswa ketika presentasi akan berlangsung. Metode *assume the role* hanya diaplikasikan oleh sebagian mahasiswa. Jelang presentasi, latihan tetap dilakukan oleh sebagian mahasiswa dengan membaca materi. Sebagian lagi mengabaikan latihan, mereka menerapkan metode ini sebab telah mempersiapkan diri dengan baik. Dengan metode ini, mahasiswa dapat melakukan presentasi publik dengan nyaman. Bincang-bincang dengan audiens yang dilakukan oleh mahasiswa jelang tampil menunjukkan bahwa metode ini telah diterapkan untuk mengatasi kecemasan komunikasi.³³

³⁰ Templeton, *Public Speaking and Presentations Demystified*..... 163-165

³¹ *Ibid.* 124

³² Tobing, "Public Speaking..." 51

³³ Templeton, *Public Speaking and Presentations Demystified*. Hlm. 125

Temuan penelitian ini menunjukkan, mahasiswa berupaya mengatur pernafasan mereka ketika merasakan nafas tersengal-sengal menjelang tampil. Menurut Purwanto, nafas tersengal-sengal adalah salah satu manifestasi dari ketidakpercayaan diri dan dapat diatasi, selain gemetar, bicara terputus-putus, mulut kering, dan tenggorokan tersumbat.³⁴

Metode *eat the right foods* diterapkan mahasiswa dengan minum air putih dan tidak mengkonsumsi makanan berminyak serta minuman bersoda menjelang tampil. Hal ini dilakukan untuk menghindari berbagai gangguan yang bisa terjadi saat tampil akibat konsumsi makanan dan minuman yang tidak tepat, misalnya suara berdehah akibat konsumsi susu dan gula, sendawa akibat minuman berkarbonasi, dan hal tidak diinginkan lainnya akibat konsumsi kafein serta minuman beralkohol.³⁵ Mengkonsumsi minuman dengan kandungan gula yang banyak, alkohol, dan kopi yang terlalu keras jelang tampil dapat menyebabkan pusing, mabuk, dan buang air. Senada dengan temuan penelitian ini, konsumsi air hangat atau dingin bisa membantu pembicara merasa lebih tenang.³⁶

Metode mengetasi kecemasan komunikasi lainnya yang dapat diterapkan saat menjelang tampil adalah *exercise* yang bermanfaat bagi mental sekaligus fisik pembicara. Gerakan-gerakan yang dapat dilakukan menjelang tampil adalah mengepalkan tangan selama lima detik, kemudian meregangkan semua jari. Gerakan ini dapat dilakukan empat sampai lima kali dan diakhiri dengan menjabat kedua tangan. Gerakan-gerakan sederhana yang dilakukan menjelang tampil dapat memperlancar aliran darah dan mampu mengendalikan perasaan cemas.³⁷ Sama halnya dengan temuan penelitian ini, gerakan-gerakan yang dilakukan oleh mahasiswa menjelang tampil adalah menggerakkan

³⁴ Dewi, *Public Speaking Kunci Sukses Bicara Di Depan Publik Teori & Praktik...* 105-106

³⁵ *Ibid.* 126

³⁶ Dewi, *Public Speaking Kunci Sukses Bicara Di Depan Publik Teori & Praktik...* 176

³⁷ Templeton, *Public Speaking and Presentations Demystified...* 127

jari-jari tangan dan kaki serta bahu. Agar tidak menarik perhatian audiens, gerakan-gerakan ini dilakukan tanpa sepengetahuan mereka atau dilakukan di belakang panggung.

PENUTUP

Sumber daya manusia yang terampil berbicara di depan publik sangat dibutuhkan dalam berbagai sektor, termasuk pendidikan. Sebagai insan akademik, mahasiswa sudah seharusnya menguasai kemampuan dalam *public speaking*. Hasil yang ditemukan dari penelitian ini, secara umum mahasiswa Komunikasi dan Penyiaran Islam di IAIN Sultan Amai Gorontalo masih mengalami kendala berbicara di depan umum atau kecemasan komunikasi (*communication apprehension*). Kecemasan komunikasi yang dialami mahasiswa terjadi akibat pikiran-pikiran negatif dan kecenderungan menghindari *public speaking*. Adapun Tipe kecemasan komunikasi yang dialami mahasiswa adalah traitlike communication apprehension, context-based communication apprehension, audience communication apprehension, dan situational communication apprehension. Namun, setelah menggunakan teknik-teknik tertentu dan exercise bisa menjadi jalan keluar dan solusi dalam menghilangkan hambatan-hambatan *public speaking*.

DAFTAR PUSTAKA

- Brown, Michael. *Successful Presentation*. Bhuana Ilmu Populer, 2006.
- Bukhori, Baidi. "Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Ditinjau Dari Kepercayaan Diri Dan Keaktifan Dalam Organisasi Kemahasiswaan." *Jurnal Komunikasi Islam* 6, no. 1 (2016) <https://doi.org/10.15642/jki.2016.6.1.158-186>.
- Dewi, Fitriana Utami. *Public Speaking Kunci Sukses Bicara Di Depan Publik Teori & Praktik*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2014.
- Haziqatuzikra, and Suci Nio. "Hubungan Self-Efficacy Dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa KPI UINIB Padang." *Jurnal Riset Psikologi* 2019, no. 1 (2019). <http://dx.doi.org/10.24036/jrp.v2019i1.6344>.
- Hyang, Oh Su. *Bicara Itu Ada Seninya*. Jakarta: Bhuana Ilmu Populer, 2018.
- Kasih, Dian, and Shanty Sudarji. "Hubungan Self Efficacy Terhadap Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas Bunda Mulia." *Psibernetika* 5, no. 2 (2012). <http://dx.doi.org/10.30813/psibernetika.v5i2.534>.
- Kholisin. "Kecemasan Berbicara Ditinjau Dari Konsep Diri Dan Kecerdasan Emosional." *Jurnal Ilmu Dakwah* 34, no. 1 (2014)
- Muslimin, Khoirul. "Faktor - Faktor Yang Memengaruhi Kecemasan Berkomunikasi Di Depan Umum (Kasus Mahasiswa Fakultas Dakwah INISNU Jepara)." *Jurnal Interaksi* 2, no. 2 (2013) <https://doi.org/10.14710/interaksi.2.2>.
- Nisaa, Yuliani Khoirun, and Agus Naryoso. "Faktor-Faktor Penyebab Kecemasan Dalam Menyampaikan Pidato Pada Mahasiswa Peserta Kuliah Public Speaking Departemen Ilmu Komunikasi Universitas Diponegoro." *Interaksi Online* 6, no. 3 (2018) <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/interaksi-online/article/view/21019>.
- Putri, Ananda, Cicilia Putri Amodia, and Muhammad Yoga. "Communication Apprehension: Have You Ever Experienced It?" *Himanika UB*. Last modified 2021.

<https://himanikaub.com/2021/04/07/communication-apprehension-have-you-ever-experienced-it/>.

Rustika, I Made. "Efikasi Diri: Tinjauan Teori Albert Bandura." *Buletin Psikologi* 20, no. (2012)

Sani, Hasna Nurul, Euis Farida, and Eka Sakti Yudha. "Deskripsi Perilaku Kecemasan Komunikasi Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling Universitas Pendidikan Indonesia." *Indonesian Journal of Educational Counseling* 5, no. 1 (2021): <https://doi.org/10.30653/001.202151.66>.

Sirait, Maria Luciana. "Confidence." In *Public Speaking for Teacher Kiat Sukses Pendidik Berkomunikasi Dengan Publik*, Jakarta: Gramedia Widiasarana, 2013.

Templeton, Melody. *Public Speaking and Presentations Demystified*. McGraw-Hill, 2010.

Tiendas, Rudy. "Storytelling and Successful Presentation." In *Public Speaking for Teacher Kiat Sukses Pendidik Berkomunikasi Dengan Publik*, 125–129. Jakarta: Gramedia Widiasarana, 2013.

Tobing, Ruli Setiawan. "Public Speaking." In *Public Speaking for Teacher Kiat Sukses Pendidik Berkomunikasi Dengan Publik*, Jakarta: Gramedia Widiasarana, 2013.

Wahyuni, Endang. "Hubungan Self-Effecacy Dan Keterampilan Komunikasi Dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum." *Jurnal Komunikasi Islam* 5, no. 1 (2015): <https://doi.org/10.15642/jki.2015.5.1>.

Wisnu, Dinna. "Pengantar." In *Public Speaking for Teacher Kiat Sukses Pendidik Berkomunikasi Dengan Publik*, xvi–xix. Jakarta: Gramedia Widiasarana, 2013.