

**ANALISIS KONSEPTUAL MENGENAI KECEMASAN DALAM BERBICARA
DI DEPAN UMUM**

Muhammad Randicha Hamandia

Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang

mrandichahamandia_uin@radenfatah.ac.id

Abstrak: Untuk berbicara di depan umum, tidaklah mudah. Terkadang, kecemasan hadir sebelum atau pada saat pembicaraan sedang berlangsung sehingga menjadikan situasi tersebut menjadi situasi yang mengancam atau memunculkan kekhawatiran dan ketakutan. Bahkan, keringat dingin menjadi keluar, kaki dan tangan gemetar, serta dapat membuat lupa apa yang sedang dibicarakan. Tujuan dari penulisan artikel ini adalah untuk menganalisis bagaimana kecemasan dalam berbicara di depan umum dapat terjadi. Adapun dari hasil pembahasan dapat disimpulkan bahwa kecemasan dalam berbicara di depan umum ialah suatu kondisi yang tidak nyaman yang dirasakan oleh seseorang di mana terdapat ketakutan, kekhawatiran, perasaan yang tidak menyenangkan serta perasaan mengancam yang hadir ketika sebelum atau selama seseorang berbicara di depan orang banyak atau hanya ketika dibayangkan. Adapun gejala-gejala yang dapat dirasakan oleh seseorang yang mengalami kecemasan dalam berbicara di depan umum tersebut yaitu gejala fisik, gejala perilaku, gejala emosional serta gejala pemikiran. Selanjutnya, kecemasan dalam berbicara di depan umum dapat disebabkan oleh berbagai faktor penyebab seperti takut apabila dirinya nanti akan menjadi tontonan orang-orang, tidak adanya persiapan diri untuk berbicara, takut nanti akan ditertawakan oleh pendengar, takut bahwa apa yang akan dikemukakan mungkin tidak pantas untuk disampaikan, dan lain sebagainya.

Kata kunci: Kecemasan, Berbicara di depan umum

Abstract: To speak up for, is not easy. Sometimes, anxiety is present before or during a conversation that makes the situation a threatening situation or gives rise to worry and fear. In fact, cold sweat is coming out, the feet and hands are shaking, and it can make you forget what is being said. The purpose of writing this article is to analyze how anxiety in public speaking can occur. As for the results of the discussion, it can be concluded that public speaking anxiety is an uncomfortable condition felt by a person where there are fears, worries, unpleasant feelings and threatening feelings that are present before or during a person speaking in front of a crowd or only when imagined. The symptoms that can be felt by someone who experiences anxiety in public speaking are physical symptoms, behavioral symptoms, emotional symptoms and thinking symptoms. Furthermore, anxiety in public speaking can be caused by various factors

such as fear that he will become a spectacle of people, not being prepared to speak, fearing that listeners will laugh at him later, fearing that what will be said may not be appropriate for public speaking. delivered, and so on.

Keywords: Anxiety, Public Speaking

PENDAHULUAN

Agar seseorang mampu mengungkapkan ide, gagasan atau pendapatnya di depan orang lain, maka ia perlu berbicara di depan banyak orang. Apalagi, ia adalah seorang yang memiliki bakat atau sesuatu yang dapat dikembangkan. Tentunya ia harus percaya diri untuk tampil di muka umum, lalu ia memulai berbicara untuk mengungkapkan hal-hal yang bermanfaat dan menarik hati banyak orang. Terlebih, untuk sebuah perlombaan yang menuntut seseorang mampu berbicara dengan baik di depan umum, diperlukan ketenangan yang tinggi di dalam dirinya. Namun, hal tersebut akan sulit terjadi pada orang-orang yang mengalami kecemasan. Sebab, terkadang, sebelum berbicara di depan umum, kakinya sudah gemetar dan badannya berkeringat dingin. Bahkan, kecemasan tersebut terjadi manakala ia hanya membayangkan akan tampil untuk berbicara di depan umum. Sungguh, ia akan dapat mengalami gangguan tidur karenanya membayangkan hal tersebut.

Dalam hal ini, kecemasan ialah rasa takut dan khawatir akan sesuatu hal yang ia rasa membahayakan atau mengancam dirinya sehingga fungsi fisiologis bekerja dan terjadinya perubahan pada fisiknya, emosinya, kognitifnya, serta perilakunya. Dalam kondisi akan tampil berbicara di depan umum, kecemasan juga akan dapat hadir di dalam diri seseorang. Dalam hal ini, kecemasan dalam berbicara di depan umum merupakan suatu perasaan takut dan khawatir yang terjadi manakala seseorang akan mengungkapkan sesuatu hal di depan orang-orang banyak. Seseorang yang merasa cemas akan tampak dari perilakunya yang biasanya menghindari atau menjauhi agar tidak berbicara di depan umum, detak jantungnya mulai berdetak kencang, pemikirannya mulai negatif, adanya rasa panik dan khawatir, dan lain sebagainya.

Kecemasan yang dirasakan oleh seseorang yang akan berbicara dengan orang banyak bukan hal yang tidak wajar. Sebab, hampir semua orang pernah merasakan kecemasan saat akan tampil untuk berbicara di depan orang banyak. Adapun kecemasan

dalam berbicara di depan umum biasanya tidak berlangsung lama. Setelah seseorang selesai berbicara, maka kecemasan akan menurun di mana tubuh akan normal kembali, tangan dan kaki yang gemetar akan kembali seperti biasa, emosi panik yang mendera mulai hilang dan pikiran-pikiran yang negatif akan kembali menjadi positif, tingkahlaku menghindar atau menjauhi untuk berbicara di depan umum menjadi tidak lagi terjadi.

Kecemasan yang terjadi ketika berbicara di depan umum akan berdampak apa isi pesan yang ia sampaikan. Terkadang, apa yang disampaikan menjadi sulit dipahami oleh orang banyak. Selain itu, biasanya kata-kata yang diucapkan menjadi sering diulang-ulang karena gugup. Orang yang mengalami kecemasan biasanya juga akan sering menggunakan kata jeda yang dapat berupa sebutan “eee.... umm...” Dengan demikian, pembicaraan yang disampaikan oleh seseorang yang cemas menjadi pembicaraan yang tata bahasanya kurang rapi karena banyak gugupnya sehingga banyak melakukan pemborosan kata. Hal tersebut dapat menjadikan pendengar menjadi kurang yakin dengan kemampuan dari pembicara dalam hal apa yang ia sampaikan.

Terjadinya kecemasan dalam berbicara di depan umum dapat terjadi di mana pun dan pada siapapun. Misalnya pada seorang siswa ataupun mahasiswa yang akan melakukan presentasi di depan kelasnya, pada seorang pemimpin yang akan memberikan pidato untuk bawahannya, pada seorang guru yang menjadi pembina upacara yang akan menyampaikan pesan-pesan kepada siswanya, pada seorang manajer perusahaan yang berbicara di depan karyawan-karyawannya saat kegiatan briefing, pada saraong perwakilan keluarga menyampaikan pidatonya di hari pernikahan seorang keluarganya, pada seorang anak yang mengikuti lomba pidato di depan teman-temannya, dan lain sebagainya. Semua yang dilakukan oleh orang-orang tersebut tidak menutup kemungkinan akan menjadikan dirinya cemas, baik sebelum kegiatan di mulai maupun pada saat sedang melakukan pembicaraan.

Berbeda ketika berbicara dengan orang lain secara *face to face*, berbicara dalam situasi banyak orang tidak semudah yang dibayangkan. Sebab, pikiran-pikiran yang mengganggu sering mengusik rencana-rencana indah untuk tampil maksimal di depan orang banyak. Seseorang mungkin akan takut apabila ia akan menjadi bahan pembicaraan orang banyak apabila ia berbicara. Ia juga mungkin akan takut apabila orang lain akan mentertawakannya. Selain itu, ia juga mungkin akan takut apabila ia melakukan kesalahan. Dengan adanya hal-hal demikian, maka kecemasan akan muncul pada diri orang tersebut. Lain halnya dengan berbicara secara *face to face*, di mana

dalam keadaan ini, rasa malu yang ada pada seseorang tidak sebesar rasa malu saat berada di atas panggung dan dilihat oleh banyak orang. Selain itu, ketika ada kesalahan dalam pembicaraan maka pada saat itu tidak ada yang mengetahui selain lawan bicaranya sehingga ia tidak terlalu takut salah dan kecemasanpun akan dapat dihindari.

Seseorang perlu meminimalisir apabila terjadinya kecemasan dalam berbicara di depan umum. Hal tersebut diperlukan agar ia dapat menyampaikan ide, gagasan, serta pendapatnya dengan rapi sehingga dapat meyakinkan orang lain untuk percaya bahwa ia memang memahami apa yang ia sampaikan. Apalagi, berbicara di depan umum yang dilakukan seseorang di dalam suatu perlombaan, tentu ia harus dapat meminimalisir kecemasannya agar dapat memperoleh juara dalam pidatonya. Dalam hal ini, seseorang dapat melakukan beberapa hal, misalnya melakukan persiapan yang lebih matang, tidak terlalu memikirkan apa tanggapan orang jika kita berbicara nanti, serta terus mengasah kemampuan berbicara sehingga terampil dan tidak terbata-bata.

Penelitian terdahulu mengenai kecemasan dalam berbicara di depan umum di antaranya adalah penelitian yang dilakukan oleh Muslimin dengan judul “Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan berkomunikasi di depan umum (Kasus mahasiswa Fakultas Dakwah INISNU Jepara). Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan berkomunikasi di depan umum meliputi perasaan sedang dievaluasi, merasa orang lain memiliki kemampuan berkomunikasi yang lebih baik, serta kurangnya kemampuan dan pengalaman dalam berkomunikasi.¹ Selain itu, terdapat pula penelitian yang dilakukan oleh Wahyuni mengenai “Hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa psikologi.” Penelitian ini memperoleh hasil yaitu ada hubungan yang signifikan antara kecemasan berbicara di depan umum dan kepercayaan diri di antara siswa dari departemen Psikologi pada kelas 2009 dan kelas 2010, di mana $r = -0,559$ $R^2 = 32,5$ dan $p = 0,000$, sehingga dapat dikatakan bahwa hipotesis penelitian diterima.²

Penelitian-penelitian yang telah dijelaskan tersebut memiliki fokus yaitu pada faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan berkomunikasi di depan umum dan hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di depan umum. Adapun dalam artikel ini, penulis lebih berfokus pada analisis konseptual mengenai kecemasan

¹ Khoiril Muslimin, Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan berkomunikasi di depan umum, *Jurnal Interaksi*, Vol. 2 No. 2, 2013, hal. 42

² Sri Wahyuni, Hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa psikologi, *Psikoborneo*, Vol.1 No.4, 2013, hal. 220

dalam berbicara di depan umum. Dengan adanya artikel ini diharapkan agar setiap individu akan dapat memahami bagaimana sebenarnya konsep tentang kecemasan dalam berbicara di depan umum agar setiap individu akan dapat meminimalisya sehingga setiap individu mampu menjadi sosok yang mampu berbicara dengan tenang di depan orang banyak.

PEMBAHASAN

1. Pengertian Kecemasan

Hagopian dan Ollendick menjelaskan bahwa kecemasan ialah sebuah respon akibat adanya stimulus yang datang dan dianggap sebagai ancaman. Adapun respon yang dapat terjadi yaitu perilaku menghindar, perasaan tidak nyaman, perasaan akan adanya bahaya di masa mendatang, adanya fantasi-fantasi, dan lain sebagainya.³ Adapun Hawari mendefinisikan kecemasan sebagai gangguan, alam perasaan (*affective*) yang ditandai dengan adanya perasaan kekhawatiran atau ketakutan yang berkelanjutan dan mendalam, namun tidak mengalami gangguan dalam menilai realitas dan kepribadian masih tetap utuh.⁴

Hurlock mengemukakan bahwa kecemasan merupakan suatu keadaan mental yang tidak enak yang berkaitan dengan sakit yang mengancam atau yang dibayangkan, yang ditandai dengan adanya ketidakenakan, kekhawatiran, dan perasaan yang tidak baik, yang tidak mampu dihindari oleh individu⁵ Adapun menurut Atkinson, kecemasan ialah emosi yang tidak menyenangkan yang ditandai dengan adanya kekhawatiran, keprihatinan, dan rasa takut, yang terkadang dialami dalam tingkatan yang berbeda-beda.⁶ Selanjutnya, menurut Chaplin, kecemasan ialah perasaan campuran yang berisi ketakutan dan keprihatinan tentang rasa-rasa mendatang tanpa sebab khusus untuk ketakutan tersebut.⁷

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa kecemasan merupakan suatu perasaan ketakutan, kekhawatiran, perasaan tidak nyaman, keprihatinan, perasaan tidak

³ Achmad Zaini Bayhaqi, Sitti Murdiana, dan Ahamd Ridfah, Metode Expressive Writing untuk Menurunkan Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Mahasiswa, *Psikoislamedia Jurnal Psikologi*, Vol. 2 No. 2, 2017, 147

⁴ Aryadillah, Kecemasan dalam Public Speaking (Studi Kasus pada Presentasi Makalah Mahasiswa), *Cakrawala*, Vol. 17 No. 2, 2017. Hal. 199

⁵ Nayakama, Manajemen Ketidakpastian dan Kecemasan, (Yogyakarta: Universitas Gajah Mada, 2003), hal. 88

⁶ Khoiril Muslimin, Faktor-faktor yang Mempengaruhi kecemasan berkomunikasi di depan umum, *Jurnal Interaksi*, Vol. 2 No. 2, 2013, hal. 44

⁷ Faiqotul Himmah, *Tesis: "Hubungan Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Mahasiswa Baru Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang"*, (Malang: UIN Maulana Malik Ibrahim, 2020), hal. 13

enak yang mendalam dan berkelanjutan yang hadir sebagai respon akibat adanya rangsangan yang dirasa dapat mengancamnya. Adapun hal-hal tersebut dapat dirasakan oleh individu dalam tingkatan yang berbeda-beda. Namun, kecemasan tersebut tidak menyebabkan adanya gangguan dalam menilai realitas dan kepribadian masih tetap utuh.

2. Pengertian Kecemasan dalam Berbicara di Depan Umum

Suhandang mengemukakan bahwa berbicara di depan umum ialah suatu proses komunikasi antara kedua belah pihak yang terlibat di dalam pembicaraan tersebut.⁸ Adapun menurut Devito, berbicara di depan umum ialah suatu variasi seorang pembicara dalam menghadapi pendengar yang jumlahnya banyak dengan tujuan yaitu untuk mempublikasikan informasi secara tatap muka.⁹ Dalam melakukan pembicaraan di depan umum, adakalanya seseorang mengalami kecemasan yang dapat menjadikan ia terlihat kaku dan kurang meyakinkan pendengar, bahkan dapat membuat isi pesan atau pembicaraannya tersebut tidak tersampaikan kepada pendengar dengan sempurna.

Rahmat mendefinisikan kecemasan dalam berbicara di depan umum ialah gejala-gejala yang dialami oleh individu saat bekerja di bawah pengawasan orang lain.¹⁰ Adapun Dewi dan Andrianto menjelaskan bahwa kecemasan dalam berbicara di depan umum merupakan suatu keadaan tidak nyaman yang dialami oleh seseorang ketika berbicara di depan orang banyak dengan hadirnya reaksi fisik fisiologis dan psikologis.¹¹

Morreale, Spitzberg dan Barge mengemukakan bahwa kecemasan berbicara di depan umum ialah ketakutan atau kecemasan yang dikatikan dengan kecemasan yang dirasakan saat seseorang berada dalam situasi berbicara di depan umum yang nyata atau yang hanya ketika dibayangkan.¹² Selanjutnya, menurut Atkinson, kecemasan dalam berbicara di depan umum ialah suatu perasaan yang mengancam, yang tidak menyenangkan, serta diiringi dengan reaksi psikis dan fisik akibat dari kekhawatiran

⁸ Sri Juwita, Ivan Muhammad Agung, dan Rosy Rahmasari, Hubungan antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Mahasiswa, *Personifikasi*, Vol. 2 No. 2, hal. 104

⁹ Kholisin, Kecemasan Berbicara Ditinjau dari Konsep Diri dan Kecerdasan Emosional, *Jurnal Ilmu Dakwah*, Vol. 34 No. 1, 2014, hal 87

¹⁰ Sri Juwita, Ivan Muhammad Agung, dan Rosy Rahmasari, Hubungan antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Mahasiswa, *Personifikasi*, Vol. 2 No. 2, hal. 104

¹¹ Kholisin, Kecemasan Berbicara Ditinjau dari Konsep Diri dan Kecerdasan Emosional, *Jurnal Ilmu Dakwah*, Vol. 34 No. 1, 2014, hal 81

¹² Achmad Zaini Bayhaqi, Sitti Murdiana, dan Ahamd Ridfah, Metode Expressive Writing untuk Menurunkan Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Mahasiswa, *Psikoislamedia Jurnal Psikologi*, Vol. 2 No. 2, 2017, 147

apabila tidak dapat menyesuaikan atau menghadapi situasi ketika berbicara di depan umum. Hal tersebut dialami tanpa sebab khusus yang pasti dan ia muncul sebelum atau selama proses komunikasi di depan umum.¹³

Dari beberapa pendapat di atas dapat ditarik simpulan yaitu kecemasan dalam berbicara di depan umum ialah suatu kondisi yang tidak nyaman yang dirasakan oleh seseorang di mana terdapat ketakutan, kekhawatiran, perasaan yang tidak menyenangkan serta perasaan mengancam yang hadir ketika sebelum atau selama seseorang berbicara di depan orang banyak atau hanya ketika dibayangkan. Kecemasan tersebut dapat menimbulkan perubahan-perubahan baik dari segi psikis maupun fisik dari seorang pembicara. Hal ini sebenarnya normal terjadi pada seorang individu yang mungkin merasa takut apabila terdapat kesalahan ketika ia berbicara di depan orang baik sehingga ia penuh kehati-hatian yang berlebihan dan penuh dengan kecemasan.

3. Ciri-ciri adanya kecemasan dalam Berbicara di Depan Umum

Orang yang cemas akan menampilkan sesuatu yang tidak seperti biasanya. Dalam hal ini, seseorang yang tampil berbicara di depan umum akan terlihat gugup, gemetar, suaranya juga gemetar dan kebingungan. Meskipun wajar terjadi, akan tetapi gejala-gejala kecemasan yang muncul cukup mengganggu pembicara sehingga perlu usaha dan fokus yang baik agar isi pembicaraannya tidak menjadi menyimpang atau bahkan sampai mengalami kelupaan atas apa yang akan dibicarakan. Dalam hal ini, terdapat beberapa gejala yang dapat dialami oleh orang yang mengalami kecemasan dalam berbicara di depan orang banyak. Menurut Greenberger dan Padesky, beberapa tanda seseorang mengalami kecemasan adalah seperti berikut:¹⁴

- a. Reaksi fisik. Reaksi fisik dari kecemasan meliputi telapak tangan berkeringat, jantung berdetak cepat, otot-otot menjadi tegang, pusing, serta pipi menjadi merona.
- b. Reaksi perilaku. Adapun reaksi perilaku dari kecemasan yaitu meninggalkan, menghindari, serta menjauhi hal-hal yang dapat membuat cemas.

¹³ Khoirul Muslimin, Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan berkomunikasi di depan umum, *Jurnal Interaksi*, Vol. 2 No. 2, 2013, hal. 44

¹⁴ Kholisin, Kecemasan Berbicara Ditinjau dari Konsep Diri dan Kecerdasan Emosional, *Jurnal Ilmu Dakwah*, Vol. 34 No. 1, 2014, hal. 88

- c. Reaksi pemikiran. Reaksi pemikiran dari kecemasan meliputi memikirkan bahaya secara berlebihan, adanya rasa khawatir bahwa keburukan akan terjadi, serta menganggap diri sendiri belum dapat mengatasi masalah.
- d. Suasana hati. Suasana hati dari orang yang mengalami kecemasan di antaranya adalah jengkel, gugup, serta panik.

Adapun Dacey juga menjelaskan mengenai gejala-gejala yang dapat dialami oleh individu yang mengalami kecemasan di mana gejala-gejala tersebut dimasukkan ke dalam tiga komponen yaitu sebagai berikut:¹⁵

- a. Komponen psikologis. Pada komponen ini, beberapa gejala yang ada pada orang yang mengalami kecemasan seperti adanya kegelisahan, tegang, gugup, cemas, takut, rasa tidak aman, serta mudah terkejut.
- b. Komponen fisiologis. Orang yang mengalami kecemasan akan memunculkan beberapa gejala pada komponen fisiologisnya seperti munculnya keringat dingin pada telapak tangan, tubuh terutama pada organ-organ jantung berdebar kencang, tekanan darah mulai meninggi, sentuhan dari luar berkurang, adanya gejala otot, adanya gejala sensorik, gerakan peristaltik bertambah, adanya gejala urogenital serta adanya gejala gastrointertinal.
- c. Komponen sosial. Pada komponen ini, seseorang yang mengalami kecemasan akan menampilkan gejala-gejala seperti adanya perilaku (sikap) dan gangguan tidur.

Rogers menjelaskan bahwa orang yang mengalami kecemasan dalam berbicara di depan umum dapat tampak dalam beberapa aspek yaitu sebagai berikut:¹⁶

- a. Aspek fisik
Kecemasan dalam berbicara di depan umum dapat dilihat dari aspek fisik seperti jantung berdebar semakin cepat, kejang perut, suara yang terasa bergetar, lutut gemetar, mata berair dan lain sebagainya.
- b. Aspek proses mental
Pada aspek ini, seseorang yang mengalami kecemasan dalam berbicara di depan umum biasanya akan memiliki gejala-gejala seperti melupakan hal-hal yang

¹⁵ Nayakama, Manajemen Ketidakpastian dan Kecemasan, (Yogyakarta: Universitas Gajah Mada, 2003), hal. 118

¹⁶ Achmad Zaini Bayhaqi, Sitti Murdiana, dan Ahamd Ridfah, Metode Expressive Writing untuk Menurunkan Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Mahasiswa, *Psikoislamedia Jurnal Psikologi*, Vol. 2 No. 2, 2017, 147-148

penting, tidak mampu untuk mengingat fakta dengan tepat, serta sering mengulang kata atau kalimat yang sama.

c. Aspek emosional

Pada aspek emosional, kecemasan dalam berbicara di depan umum dapat terlihat dari gejala yang dialami oleh individu seperti adanya rasa takut dan panik bahkan sebelum berbicara di depan umum, hadirnya rasa malu dan tidak berdaya, serta adanya rasa kehilangan kendali saat berbicara di depan umum.

Dari gejala-gejala yang telah dijelaskan di atas, dapat dipahami bahwa seseorang yang mengalami kecemasan dalam berbicara di depan umum ternyata tidak hanya memunculkan gejala fisiologis seperti gemetaran, jantung berdebar kencang dan tangan menjadi berkeringat dingin, akan tetapi kecemasan tersebut dapat juga memunculkan gejala-gejala pada aspek pemikirannya yang mulai terganggu, aspek emosionalnya yang terlihat tidak terkontrol dan muncul perasaan-perasaan khawatir, serta aspek perilaku yang sering menghindar atau menjauhi hal-hal yang dapat menciptakan kecemasan tersebut. Apabila seorang individu mengalami kecemasan dalam berbicara di depan umum, maka hendaklah seorang individu tersebut dapat mengontrol dirinya sebaik mungkin sehingga hal-hal yang tidak diinginkan tidak terjadi dan khalayak ramai dapat mengapresiasi dengan baik terhadap apa yang disampaikan dalam suatu pembicaraan.

4. Faktor-faktor Penyebab Terjadinya Kecemasan dalam Berbicara di Depan Umum

Olii menjelaskan bahwa faktor penyebab terjadinya kecemasan dalam berbicara di depan umum meliputi (a) tidak mengetahui apa yang harus dilakukan, (b) tidak mengetahui bagaimana memulai pembicaraannya, (c) tidak mampu memperkirakan apa yang diharapkan oleh pendengar, serta (d) tidak mempersiapkan diri untuk berbicara.¹⁷ Adapun menurut Osborne, kecemasan dalam berbicara di depan umum sering terjadi pada sebagian besar individu dapat disebabkan oleh beberapa hal yakni (a) takut secara fisik terhadap pendengar, (b) yaitu ditertawakan oleh pendengar, (c) takut apabila dirinya nanti akan menjadi tontonan orang-orang, (d) takut bahwa apa

¹⁷ Ollie Helena, *Public Speaking*, (Jakarta: Indeks, 2010), hal. 31

yang akan dikemukakan mungkin tidak pantas untuk disampaikan, serta (e) takut bahwa mungkin dirinya akan membosankan.¹⁸

Monart dan Kase juga telah menjelaskan mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi seorang individu sehingga ia mengalami kecemasan dalam berbicara di depan umum. Faktor-faktor tersebut di antaranya yakni sebagai berikut:¹⁹

a. Faktor biologis

Dalam hal ini, situasi yang membuat seseorang tidak nyaman akan menyebabkan adanya respon fisiologis seperti sistem saraf simpatis yang memproduksi dan melepaskan adrenalin (yaitu suatu hormon *figh* (menghadapi) dan *fligh* (menghindar)), detak jantung yang berdebar kencang, tekanan darah naik, bernafas dengan cepat, tangan dan kaki gemetar dan lain sebagainya.

b. Faktor pikiran negatif

Kecemasan dalam berbicara di depan umum dapat dipengaruhi oleh pikiran yang negatif di mana pikiran ini akan memicu adanya respon biologis. Sebaliknya, terkadang respon biologis akan menampakkan kecemasan dan pikiran negatif akan menyertainya. Adapun contoh pikiran negatif tersebut seperti adanya pikiran bahwa “berbicara di depan umum itu menakutkan”, pikiran yang berlebihan tentang konsekuensi negatif dari suatu situasi sosial (berbicara di depan umum)

c. Faktor perilaku menghindar

Dalam hal ini, seseorang terkadang ingin menghindari situasi yang membuatnya tegang secepat mungkin dan tidak ingin kembali pada situasi tersebut.

d. Faktor emosional

Ketika seseorang menampakkan situasi takut, ia akan mengalami respon fisiologis, kognitif, dan juga perilaku yang menjelaskan situasi tersebut sehingga ia akan mengembangkan rasa takut itu sendiri terhadap situasi tertentu.

Selanjutnya, Dinka juga menjelaskan bahwa kecemasan dalam berbicara di depan umum yang dialami oleh seseorang dapat disebabkan oleh beberapa faktor yaitu (a) tidak mengetahui mengenai apa yang akan dibicarakan atau disampaikan di depan

¹⁸ Faiqotul Himmah, *Tesis*: “Hubungan Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Mahasiswa Baru Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang”, (Malang: UIN Maulana Malik Ibrahim, 2020), hal.

¹⁹ Balawan Aliman Amali dan Laili Etika Rahmawati, Upaya Meminimalisir Kecemasan Siswa Saat Bicarakan di Depan Umum dengan Metode Expressive Writing Therapy, *Jurnal Ilmiah Psikologi*, Vol. 8 No. 2, 2020, hal. 113

umum, (b) takut mendengar tanggapan audiens, (c) takut ditertawakan, serta (d) takut membuat kesalahan.²⁰ Selanjutnya, Villar mengemukakan bahwa terdapat beberapa faktor yang dapat menyebabkan seseorang dapat mengalami kecemasan dalam berbicara di depan umum. Faktor-faktor tersebut meliputi (a) faktor harapan, (b) faktor latihan dan pengalaman, (c) faktor audiens, (d) faktor kepercayaan diri, (e) faktor penolakan, (f) faktor kelancaran bicara, (g) faktor persiapan, (h) faktor pengalaman yang kurang membahagiakan di masa lalu.²¹

Dari beberapa pendapat mengenai faktor-faktor yang dapat menyebabkan terjadinya kecemasan dalam berbicara di depan umum, dapat disimpulkan bahwa terdapat banyak penyebab yang dapat menjadikan seseorang mengalami kecemasan dalam berbicara di depan orang banyak di antaranya seperti takut apabila dirinya nanti akan menjadi tontonan orang-orang, tidak adanya persiapan diri untuk berbicara, takut nanti akan ditertawakan oleh pendengar, takut bahwa apa yang akan dikemukakan mungkin tidak pantas untuk disampaikan, dan lain sebagainya. Jadi, apabila hal-hal tersebut yang menyebabkan seseorang mengalami kecemasan, maka seseorang harus dapat menenangkan diri dan berkeyakinan penuh bahwa semua orang akan mendengarkan pembicaraan yang ia sampaikan dan kegagalan itu biasa sehingga tidak boleh menyerah untuk mencoba yang terbaik saat tampil di depan umum.

SIMPULAN

Kecemasan dalam berbicara di depan umum ialah suatu kondisi yang tidak nyaman yang dirasakan oleh seseorang di mana terdapat ketakutan, kekhawatiran, perasaan yang tidak menyenangkan serta perasaan mengancam yang hadir ketika sebelum atau selama seseorang berbicara di depan orang banyak atau hanya ketika dibayangkan. Adapun gejala-gejala yang dapat dirasakan oleh seseorang yang mengalami kecemasan dalam berbicara di depan umum tersebut yaitu gejala fisik, gejala perilaku, gejala emosional serta gejala pemikiran. Selanjutnya, kecemasan dalam berbicara di depan umum dapat disebabkan oleh berbagai faktor penyebab seperti takut apabila dirinya nanti akan menjadi tontonan orang-orang, tidak adanya persiapan diri

²⁰ Dinka Radithya, *Cara Cepat Belajar Public Speaking Secara Profesional*, (Magelang: Damar Media Publishing, 2010), hal. 8

²¹ Achmad Zaini Bayhaqi, Sitti Murdiana, dan Ahamd Ridfah, Metode Expressive Writing untuk Menurunkan Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Mahasiswa, *Psikoislamedia Jurnal Psikologi*, Vol. 2 No. 2, 2017, hal. 148

untuk berbicara, takut nanti akan ditertawakan oleh pendengar, takut bahwa apa yang akan dikemukakan mungkin tidak pantas untuk disampaikan, dan lain sebagainya.

REFERENSI

- Amali, Balawan Aliman dan Laili Etika Rahmawati. 2020. Upaya Meminimalisir Kecemasan Siswa Saat Bebicara di Depan Umum dengan Metode Expressive Writing Therapy. *Jurnal Ilmiah Psikologi*. 8 (2). 113
- Aryadillah. 2017. Kecemasan dalam Public Speaking (Studi Kasus pada Presentasi Makalah Mahasiswa). *Cakrawala*. 17 (2). 199
- Bayhaqi, Achmad Zaini, Sitti Murdiana, dan Ahamd Ridfah. 2017. Metode Expressive Writing untuk Menurunkan Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Mahasiswa. *Psikoislamedia Jurnal Psikologi*. 2 (2). 147-148
- Faiqotul Himmah. 2020. Hubungan Keoercayaan Diri dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Mahasiswa Baru Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. *Tesis*. Malang: UIN Maulana Malik Ibrahim
- Helena, Ollii. 2010. *Public Speaking*. Jakarta: Indeks
- Juwita, Sri, Ivan Muhammad Agung, dan Rosy Rahmasari. 2014. Hubungan antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Mahasiswa. *Personifikasi*. 2 (2). 104
- Kholisin. 2014. Kecemasan Berbicara Ditinjau dari Konsep Diri dan Kecerdasan Emosional, *Jurnal Ilmu Dakwah*. 34 (1). 81-88
- Muslimin, Khoirul. 2013. Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan berkomunikasi di depan umum. *Jurnal Interaksi*. 2 (2). 42-44
- Nayakama. 2003. *Manajemen Ketidakpastian dan Kecemasan*. Yogyakarta: Universitas Gajah Mada
- Radithya, Dinka. 2010. *Cara Cepat Belajar Public Speaking Secara Profesional*. Magelang: Damar Media Publishing
- Wahyuni, Sri. 2013. Hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa psikologi. *Psikoborneo*. 1 (4). 22