

Upaya Mengurangi Kecemasan Berbicara Di Depan Publik dalam Public Speaking dari Sisi Psikologis dan Praktis

Syifa Hamama¹, Rose Kusumaningratri²

Program Studi Komunikasi dan Penyiaran Islam, Institut Agama Islam Nahdlatul Ulama Kebumen, Indonesia

E-mail: chipamedia@gmail.com¹, rsratri@gmail.com²

Abstract. *This article aims to explore strategies that are effective in reducing individuals' public speaking anxiety. Anxiety in this context is a psychological challenge that can affect performance and mental well-being. On the other hand, there are psychological strategies, including self-understanding and emotion regulation, as well as practical strategies such as thorough preparation, repeated practice, use of relaxation techniques, and focus on the audience or message. The combination of psychological and practical strategies resulted in a positive impact in holistically reducing anxiety levels. Practical implications involve the development of training programs and psychological interventions to improve public speaking skills. This article contributes to our understanding of how to manage anxiety in public speaking, creating a foundation for the development of strategies that can be adopted by individuals and public speaking trainers in an effort to improve the quality of communication in public.*

Keywords: *Efforts, Reduce Distraction, Public Speaking*

Abstrak. Artikel ini bertujuan untuk mengeksplorasi strategi yang efektif dalam mengurangi kecemasan individu saat berbicara di depan umum atau public speaking. Kecemasan dalam konteks ini merupakan tantangan psikologis yang dapat mempengaruhi performa dan kesejahteraan mental. Di sisi lain, terdapat strategi psikologis, termasuk pemahaman diri dan regulasi emosi, serta strategi praktis seperti persiapan matang, latihan berulang, penggunaan teknik relaksasi, dan fokus pada audiens atau pesan. Kombinasi strategi psikologis dan praktis menghasilkan dampak positif dalam mengurangi tingkat kecemasan secara holistik. Implikasi praktis melibatkan pengembangan program pelatihan dan intervensi psikologis untuk meningkatkan keterampilan public speaking. Artikel ini memberikan kontribusi pada pemahaman kita tentang bagaimana mengelola kecemasan dalam public speaking, menciptakan landasan untuk pengembangan strategi yang dapat diadopsi oleh individu dan pelatih public speaking dalam upaya meningkatkan kualitas komunikasi di depan umum.

Kata kunci : *Upaya, Mengurangi Kecemasan, Public Speaking*

Pendahuluan

Public speaking atau berbicara di depan umum adalah kegiatan yang sering kali dihadapi oleh banyak individu dalam berbagai konteks kehidupan, baik di lingkungan profesional, akademis, maupun sosial. Meskipun merupakan keterampilan yang penting, banyak orang mengalami tingkat kecemasan yang tinggi saat berbicara di depan orang banyak. Kecemasan ini dapat bersifat fisiologis, seperti peningkatan denyut jantung dan keringat dingin, serta bersifat psikologis, seperti ketakutan akan penilaian orang lain dan ketidakpastian terkait performa.

Kecemasan dalam public speaking dapat menjadi hambatan serius yang dapat mempengaruhi kualitas komunikasi dan keberhasilan pesan yang ingin disampaikan. Dalam beberapa kasus, tingkat kecemasan yang tinggi dapat menyebabkan individu menghindari kesempatan berbicara di depan umum atau bahkan menolak tawaran untuk menjadi pembicara dalam suatu acara. Oleh karena itu, pemahaman mendalam tentang strategi yang efektif untuk mengurangi kecemasan dalam public speaking sangat penting untuk meningkatkan keterampilan komunikasi dan kesejahteraan psikologis individu. Tulisan ini dibuat untuk menjawab kebutuhan mendesak dalam memahami strategi khusus untuk membantu individu mengatasi kecemasan yang terkait dengan berbicara di depan umum. Meskipun terdapat banyak literatur mengenai berbicara di depan umum dan kecemasan sosial, penelitian lebih lanjut masih diperlukan untuk menentukan strategi mana yang paling efektif dan dapat digunakan oleh individu yang berbeda dengan latar belakang dan tingkat pengalaman yang berbeda.

Kegagalan mengelola kecemasan dapat menimbulkan konsekuensi serius baik dalam situasi profesional maupun pribadi. Orang yang mampu mengelola dan mengurangi kecemasan berbicara di depan umum tidak hanya dapat meningkatkan kinerjanya, tetapi juga membangun rasa percaya diri yang lebih tinggi, memperluas jaringan sosial, dan meningkatkan keterampilan komunikasi secara keseluruhan. Teori kecemasan sosial telah menjadi dasar utama dalam memahami kecemasan dalam konteks komunikasi interpersonal, termasuk public speaking. Menurut teori ini, kecemasan sosial timbul dari rasa takut terhadap evaluasi orang lain atau ketakutan akan menjadi pusat perhatian negatif dalam situasi sosial. Dalam konteks public speaking, kecemasan sosial dapat muncul karena ketidakpastian terhadap bagaimana audiens akan menilai penampilan pembicara.

Dalam literatur kecemasan sosial, terdapat konsep self-presentation atau presentasi diri, yang mengacu pada usaha individu untuk mengontrol atau memanipulasi citra diri mereka di depan orang lain. Public speaking dapat dianggap sebagai salah satu bentuk ekstrim dari self-presentation, di mana individu merasa tekanan untuk tampil baik dan memenuhi harapan audiens. Sebagai makhluk sosial

individu tidak dapat terlepas dari interaksi, dimana dalam melakukan interaksi tidak semua individu merasa aman dan nyaman, namun ada juga yang memiliki perasaan cemas, takut, atau khawatir dengan lingkungan sekitarnya, kecemasan atau kekhawatiran yang berkaitan dengan situasi-situasi sosial ini disebut kecemasan sosial (Prawoto, 2010). Menurut DeWall (Rahmawati et al, 2014), kecemasan sosial merupakan sebuah fenomena yang ditandai oleh rasa takut dan stres. Kecemasan sosial ditandai dengan melihat interaksi sosial sebagai kompetitif, kewaspadaan yang berlebihan pada tanda-tanda ancaman sosial, dan menghindari interaksi yang dapat mengakibatkan penolakan sosial.

Kemudian Konsep *self-efficacy*, yang diperkenalkan oleh Bandura (1997) berkaitan erat dengan kepercayaan individu terhadap kemampuan mereka untuk mencapai tujuan tertentu. Dalam konteks *public speaking*, *self-efficacy* mencakup keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk berbicara di depan umum dengan sukses. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa tingkat *self-efficacy* yang tinggi dapat membantu mengurangi kecemasan dan meningkatkan performa dalam situasi *public speaking*.

Strategi *coping* merujuk pada upaya individu untuk mengatasi stres dan tekanan dalam menghadapi situasi tertentu. Dalam konteks *public speaking*, strategi *coping* mencakup berbagai taktik yang digunakan oleh individu untuk mengelola kecemasan dan meningkatkan kenyamanan mereka dalam berbicara di depan umum. Penelitian sebelumnya telah mengidentifikasi berbagai jenis strategi *coping* yang berkaitan dengan *public speaking*, termasuk persiapan matang, latihan berulang, dan teknik relaksasi. *Coping* adalah perilaku yang terlihat dan tersembunyi yang dilakukan seseorang untuk mengurangi atau menghilangkan ketegangan psikologi dalam kondisi yang penuh stres (Yani,1997). Menurut Sarafino (2002), *coping* adalah usaha untuk menetralisasi atau mengurangi stres yang terjadi. Dalam pandangan Haber dan Runyon (1984), *coping* adalah semua bentuk perilaku dan pikiran (negatif atau positif) yang dapat mengurangi kondisi yang membebani individu agar tidak menimbulkan stress.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif dengan pendekatan kualitatif. Pengambilan data dalam penelitian yaitu dengan wawancara Pendekatan deskriptif kualitatif merupakan penelitian yang mana pengumpulan data dilakukan melalui tulisan, foto-foto, dan bukan terdiri dari angka. Data diperoleh melalui hasil wawancara, observasi lapangan, foto, video, serta dokumentasi pribadi (Moeleong, 2005).

Hasil Penelitian dan Pembahasan

La Greca dan Lopez (Junttila, Laakkonen, Niemi dan Ranta, 2011) mengemukakan ada tiga aspek kecemasan sosial yaitu :

- a. Ketakutan akan evaluasi negatif. Individu seakan memiliki banyak alasan yang baik untuk peduli dengan bagaimana orang lain memandang mereka, dan tidak masuk akal dimana kadang-kadang mereka menjadi khawatir tentang reaksi orang lain. Kecemasan sosial terjadi ketika individu merasa khawatir tentang bagaimana mereka dipandang dan dinilai oleh orang lain (Leary dan Kowalsk, 1995).
- b. Penghindaran sosial dan rasa tertekan dalam situasi yang baru atau berhubungan dengan orang asing. Mencerminkan penghindaran sosial dan distress dengan situasi baru atau orang yang tidak familiar. Penghindaran sosial dan distress berarti ketidaknyamanan, kesulitan dan penghindaran atau hambatan yang dirasakan individu pada orang lain, kecemasan muncul ketika bertemu dengan orang-orang baru atau ketika individu melakukan sesuatu yang baru didepan orang lain, misalnya presentasi di depan kelas, La Greza dan Lopez (Junttila et al, 2011).
- c. Penghindaran sosial dan rasa tertekan yang dialami secara umum atau dengan orang yang dikenal. Senada dengan penghindaran sosial dan distres yang dialami dalam situasi yang baru atau dengan orang asing, penghindaran sosial dan distress berarti ketidaknyamanan, kesulitan dan penghindaran atau hambatan yang dirasakan individu pada orang lain, namun pada aspek umum

individu cenderung diam dan malu bahkan dengan kelompok yang familiar dan takut menerima undangan teman-temannya untuk bergabung atau melakukan hal-hal bersama dengan mereka, La Greza dan Lopez (Junttila et al, 2011).

Penting untuk diakui bahwa kecemasan dalam public speaking adalah pengalaman yang sangat personal dan kompleks. Oleh karena itu, pendekatan yang holistik dan beragam terhadap strategi pengurangan kecemasan diperlukan. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya akan mengeksplorasi strategi praktis seperti persiapan matang dan latihan berulang, tetapi juga akan mempertimbangkan pendekatan psikologis seperti self-efficacy dan teknik relaksasi.

1. Persiapan Matang

Persiapan matang dimulai dengan pemahaman mendalam tentang siapa audiens yang akan kita hadapi. Mengetahui karakteristik, kebutuhan, dan harapan audiens memungkinkan pembicara untuk menyusun pesan yang lebih relevan dan persuasif. Ini mencakup penelitian tentang demografi, tingkat pengetahuan, dan sikap audiens terhadap topik yang akan dibahas. Sebagai contoh, jika pembicara akan berbicara di depan mahasiswa, penyesuaian gaya dan bahasa yang digunakan menjadi penting. Pemahaman tentang latar belakang pendidikan, minat, dan isu-isu yang relevan bagi mahasiswa dapat membantu pembicara menciptakan koneksi yang lebih erat dengan audiens. Di sisi lain, Pembicara perlu memiliki pemahaman yang kuat tentang konten presentasi agar dapat memberikan informasi yang akurat dan bermutu tinggi kepada audiens. Ini mencakup membaca literatur terkini, merinci fakta dan data relevan, serta memahami berbagai sudut pandang terkait topik. Dengan memiliki pengetahuan yang komprehensif, pembicara dapat menjawab pertanyaan audiens dengan percaya diri, memberikan argumen yang kuat, dan menjelaskan konsep-konsep yang kompleks dengan lebih mudah dipahami.

2. Latihan berulang

Poin kunci dalam mengurangi kecemasan adalah adalah latihan berulang. Pembicara tidak hanya perlu memahami konten presentasi secara

mendalam, tetapi juga perlu merasa nyaman dan percaya diri dalam menyampaikannya. Latihan berulang membantu memperbaiki intonasi suara, gerakan tubuh, dan kecepatan berbicara. Selama latihan, pembicara dapat mengidentifikasi potensi masalah atau kekurangan dalam presentasinya dan mengambil tindakan perbaikan. Proses ini juga membantu mengurangi kecemasan panggung dan meningkatkan kepercayaan diri pembicara.

3. Teknik Relaksasi

Public speaking seringkali dihadapi dengan tingkat kecemasan yang tinggi, dan untuk mengatasi tantangan ini, teknik relaksasi menjadi alat yang efektif. Teknik-teknik ini membantu pembicara untuk mengelola stres, meningkatkan kenyamanan, dan memberikan penampilan yang lebih percaya diri di depan umum diantaranya adalah dengan teknik *deep breath*. Teknik pernapasan mendalam adalah salah satu cara paling sederhana dan efektif untuk meredakan kecemasan. Dengan fokus pada pernapasan yang dalam dan teratur, pembicara dapat menurunkan tingkat stres dan meningkatkan konsentrasi sebelum dan selama presentasi

4. Fokus pada audiens

Public speaking bukan hanya tentang penyampaian informasi, tetapi juga membangun koneksi emosional dan intelektual dengan audiens. Fokus kepada audiens menjadi kunci utama dalam menciptakan presentasi yang efektif dan memukau. Dengan fokus kepada audiens serta strategi dan prinsip-prinsip dalam memahami audiens dapat membantu pembicara dapat memperkuat ikatan dengan para pendengarnya.

5. Self-Efficacy

Pertama-tama, kesadaran diri adalah kunci dalam mengembangkan self-efficacy. Individu perlu memahami kekuatan dan kelemahan mereka, serta menyadari pengalaman-pengalaman masa lalu yang dapat mempengaruhi keyakinan diri. Merefleksikan pencapaian-pencapaian sebelumnya dan mengidentifikasi momen-momen di mana mereka berhasil mengatasi kesulitan

dapat membantu membangun pondasi positif untuk self-efficacy. Selanjutnya, pengaturan tujuan yang realistis dan terukur adalah strategi efektif untuk meningkatkan self-efficacy. Menetapkan tujuan yang terlalu tinggi atau tidak realistis dapat menghancurkan keyakinan diri seseorang. Sebaliknya, memecah tujuan-tujuan besar menjadi langkah-langkah yang lebih kecil dan tercapai secara bertahap akan menjadikan lebih realistis dan mudah tercapai.

6. Pemanfaatan Teknologi

Dalam era teknologi, persiapan matang juga mencakup pengelolaan perangkat teknologi dan materi visual. Pembicara perlu memastikan bahwa alat presentasi seperti proyektor, mikrofon, dan perangkat lunak berfungsi dengan baik sebelum presentasi dimulai. Selain itu, penyusunan materi visual seperti slide presentasi harus mendukung pesan yang disampaikan tanpa menjadi distraksi. Pemilihan gambar, grafik, dan teks yang efektif dapat memperkuat poin-poin presentasi. Pembicara juga perlu memastikan bahwa materi visual mudah dipahami dan tidak menyulitkan audiens.

Penutup

Persiapan matang dalam public speaking bukan hanya langkah penting untuk mengatasi kecemasan, tetapi juga fondasi kesuksesan komunikasi. Dengan penerapan persiapan matang, memahami audiens, latihan berulang, teknik relaksasi, self efficacy hingga pemanfaatan teknologi setiap individu dapat mengembangkan keterampilan public speaking mereka dan membangun rasa percaya diri yang kokoh dalam setiap penampilan mereka.

Daftar Pustaka

- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: W.H. Freeman.
- Haber, A. & Runyon, R.P. (1984). *Psychology of adjustment*. Homewood, Illinois: The Dorsey Press.

- Juntilla, N., Laakonen, E., Niemi, dan Ranta, K. (2011). Modeling the Interrelations of Adolescent, Loneliness, Social Anxiety and Social Phobia. Center for Learning Research, University of Turku.
- Prawoto, Y. (2010). Hubungan Antara Konsep Diri Dengan Kecemasan Sosial pada Remaja Kelas XI SMA Kristen 2 Surakarta. Skripsi. Tidak diterbitkan. Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta.
- Rahmawati, S., Yusainy, C., Nurwanti, R. (2014). Selfie: Peranan Jenis Komentar Terhadap Hubungan Antara Kecemasan Sosial dan Perilaku Agresif Pelaku Selfie. Skripsi. Tidak diterbitkan. Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Brawijaya.
- Sarafino, E. 2002. Health psychology. England: John Willey and Sons
- Yani, A. S. 1997. Analisis konsep koping: Suatu pengantar. Jurnal Keperawatan Indonesia: Jakarta.