

KECEMASAN MAHASISWA DALAM PRAKTIK *PUBLIC SPEAKING* (STUDI KASUS MAHASISWA MANAJEMEN PEMASARAN INDUSTRI ELEKTRONIKA ANGKATAN 2021)

Student Anxiety in Public Speaking Practice
(Case Study of Electronics Industry Marketing Management Students Class of
2021)

Erlita Khrisinta Dewi

Politeknik APP Jakarta

Email: erlitadewi06@gmail.com

Abstract

This study aims to find out the description of student anxiety in public speaking practice, the causes of students experiencing anxiety, and how to overcome anxiety in public speaking practice in the Electronics Industry Marketing Management Study Program, especially students in class of 2021. This research is a descriptive qualitative research. This qualitative research uses the case study method. Data was collected through observation, interviews and documentation. Data analysis techniques were carried out through three stages, namely, data reduction, data presentation, and drawing conclusions. The validity test used in this study uses trustworthiness, namely testing the truth and honesty of the subject in uncovering the reality according to what is experienced, felt or imagined. This study shows that the anxiety symptoms of 2021 MPIE Study Program students include physical, mental, and emotional symptoms. The causes of students experiencing anxiety in public speaking practice include lack of confidence, lack of preparation and practice, lack of experience, audience rejection, and unpleasant experiences in the past. The ways to overcome students' anxiety in public speaking practice can be done through self-adjustment, breathing exercises, changing body language, warming up, and anchoring.

Keywords: *Anxiety, public speaking, students*

Abstrak

Studi ini memiliki tujuan untuk mengetahui gambaran kecemasan mahasiswa dalam praktik public speaking, penyebab mahasiswa mengalami kecemasan, dan cara mengatasi kecemasan dalam praktik public speaking di lingkungan Program Studi Manajemen Pemasaran Industri Elektronika, khususnya mahasiswa angkatan tahun 2021. Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif deskriptif. Penelitian kualitatif ini menggunakan metode studi kasus. Data dikumpulkan melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi. Teknik analisis data dilakukan melalui tiga tahap yaitu, reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Uji validitas yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan *trustworthiness* yaitu menguji kebenaran dan kejujuran subjek dalam mengungkap realitas menurut apa yang dialami, dirasakan atau dibayangkan. Studi ini menunjukkan bahwa gejala kecemasan mahasiswa Prodi MPIE Tahun 2021 meliputi gejala fisik, mental, dan emosional. Penyebab mahasiswa mengalami kecemasan dalam praktik *public speaking* diantaranya adalah tidak percaya diri, kurangnya persiapan dan latihan, kurangnya pengalaman, penolakan audiens, dan pengalaman yang kurang menyenangkan dimasa lalu. Adapun cara untuk mengatasi tingkat kecemasan mahasiswa dalam praktik *public speaking* bisa dilakukan melalui penyesuaian diri, latihan pernafasan, perubahan bahasa tubuh, pemanasan, dan penjangkaran.

Kata Kunci: Kecemasan, public speaking, mahasiswa

PENDAHULUAN

Public Speaking menjadi salah satu mata kuliah yang wajib diambil oleh mahasiswa program studi Manajemen Pemasaran Industri Elektronika (MPIE) di semester 2. *Public Speaking* menjadi salah satu ketrampilan komunikasi lisan yang wajib dimiliki mahasiswa Program Studi MPIE. Dengan adanya kemampuan *public speaking* yang dimiliki mahasiswa, diharapkan mahasiswa dapat berperan secara aktif di masyarakat sesuai dengan bidang yang ditekuni. Ketika mahasiswa sudah lulus dan mempunyai peranan di masyarakat, mereka diharapkan bisa mengatasi berbagai persoalan yang terjadi. Tentunya hal ini tidak terlepas dari kemampuan komunikasi yang dimilikinya. Sukses tidaknya seseorang dalam kehidupan masyarakat, banyak dipengaruhi oleh ketrampilan komunikasi yang dimiliki. Setiap manusia dituntut terampil berkomunikasi, terampil menyatakan pikiran, gagasan, ide, dan perasaan. Tanpa kita sadari, mahasiswa memerlukan kemampuan *public speaking* ini setiap hari (Sujinah, 2017:1).

Public speaking merupakan suatu proses berbicara kepada sekelompok orang dengan tujuan untuk memberi informasi, mempengaruhi dan/ atau menghibur audiens. David Zarefsky (2013: 126) menyatakan *public speaking* merupakan sesuatu proses komunikasi yang berkesinambungan dalam mana pesan dan lambang bersirkulasi ulang secara terus menerus antara pembicara dan pendengar. Ketika seseorang berbicara di depan publik, maka akan banyak kemungkinan yang dihadapi, seperti mengalami kecemasan, kekhawatiran, dan ketakutan berhadapan langsung dengan komunikan (Aryadillah, 2017). Susanti dan Supriyantini (2013) menyatakan bahwa salah satu situasi yang menyebabkan timbulnya rasa takut dan gagal pada mahasiswa adalah ketika mereka dituntut untuk melakukan presentasi di depan banyak orang yang bisa mengakibatkan meningkatnya rasa cemas dalam diri mahasiswa. Kondisi ini banyak dialami oleh mahasiswa MPIE. Dalam praktik *public speaking*, mahasiswa banyak yang mengalami kecemasan, ketakutan, dan demam panggung. Hal ini terlihat dari komunikasi verbal dan non verbal yang tampak dari mahasiswa. Simbol verbal biasanya mahasiswa mengeluarkan kata “hmm”, “eeh”, dan juga jeda yang menampakan tingkat keemasannya. Simbol non verbal biasanya ditampakan dengan penggunaan *body language* yang tidak sesuai. Gejala-gejala lain yang tampak misalnya keluar keringat dingin, gemetar, rasa mual, pucat, degup jantung yang kencang, bahkan ada yang diare.

McCroskey (2013) mengatakan bahwa berbicara di depan umum menjadi ketakutan terbesar bagi orang-orang, seorang pembicara ulung pun tidak luput dari suatu kecemasan atau ketakutan yang berhubungan dengan berbicara di depan publik. *Public speaking* menjadi hal yang ditakuti banyak orang, mulai dari anak kecil hingga orang dewasa yang sudah profesional pun bisa gugup pada saat berbicara di depan banyak orang. *Public speaking* meliputi tantangan untuk diperhatikan dan dicermati oleh orang lain yang dapat menjadi sumber stres (Leal C.B; Graeff, F.G & Del-Ben C,M, 2014). Berdasarkan survei yang dilakukan oleh The People’s Almanac Book of List terhadap 3000 warga Amerika mengenai hal

yang paling mereka takutkan dalam hidup, ternyata orang Amerika mayoritas lebih berani mati daripada *public speaking* karena kematian berada di urutan ketujuh, sedangkan *public speaking* menempati urutan pertama. Ternyata 630 orang atau sekitar 21% urutan teratas dari para responden menyatakan bahwa *public speaking* adalah hal yang paling menakutkan (Hojanto, 2021). Richmond dan McCroskey mengamati bahwa sekitar 20% dari populasi umum mengalami demam panggung saat berhadapan dengan situasi berbicara di hadapan publik (De Vito, 2011).

Pada saat melakukan *public speaking*, pembicara diharuskan untuk berdiri sendirian dihadapan orang banyak dan pandangan orang semua berfokus kepada pembicara yang menjadi pusat perhatian. Hal inilah yang terkadang membuat pembicara mengalami kecemasan, badan gemetar dan berkeringat sehingga tidak dapat melakukan pidato atau presentasi dengan baik. Kecemasan didefinisikan sebagai keadaan tidak nyaman dan ketakutan, dimana rasa takut disebabkan olehantisipasi adanya sesuatu yang mengancam (Raja, 2017 : 96). Meyer dan Salmon mendefinisikan kecemasan digolongkan sebagai bagian dari emosi, termasuk didalamnya yaitu perasaan menyedihkan, ketakutan, keprihatinan dan meningkatnya perasaan psikologis seseorang (Aryadillah, 2017). Morreale, Spitzberg, dan Barge (Susanti & Supriyantini, 2013) mendefinisikan kecemasan berbicara di depan umum sebagai kecemasan atau ketakutan yang dihubungkan dengan kecemasan yang dirasakan ketika berada dalam situasi berbicara di depan umum yang nyata atau yang hanya ketika dibayangkan.

Penelitian Aryadillah (2017) tentang presentasi makalah mahasiswa, menyatakan bahwa secara psikologis, setiap individu yang sedang berhadapan langsung dengan audiens, sudah tentu mengalami kecemasan. Individu yang berusia 17 hingga 23 tahun mengalami kecemasan berbicara di hadapan publik dengan tingkat yang cukup tinggi, dimana seorang mahasiswa berada pada usia tersebut (Velkumar dkk, 2013: 58). Survei yang dilakukan oleh Nurhasanah (2019) menemukan bahwa penyebab kecemasan mahasiswa saat berbicara di hadapan publik pada mahasiswa di salah satu STIKES Muhammadiyah di daerah Lampung adalah kurangnya rasa percaya diri dan kesulitan dalam mengendalikan pikiran positif saat melaksanakan tugas berbicara di hadapan publik. Villar (2010) melakukan penelitian mengenai faktor-faktor apa yang menyebabkan individu mengalami kecemasan ketika berbicara di depan umum, diantaranya yaitu faktor harapan, faktor latihan dan pengalaman, faktor audiens, faktor kepercayaan diri, faktor penolakan, faktor kelancaran bicara, faktor persiapan, dan faktor pengalaman yang kurang menyenangkan di masa lalu.

Fenomena kecemasan mahasiswa dalam praktik *public speaking* perlu diatasi dengan baik. Mahasiswa merupakan aset bagi perkembangan Perguruan Tinggi untuk menjalankan program-program kegiatan yang ada di lingkungan Perguruan Tinggi sehingga tingkat kecemasan dalam praktik *public speaking* perlu mendapatkan perhatian. Berdasarkan pengumpulan data awal, hampir sebagian besar mahasiswa MPIE Angkatan 2021 masih memiliki kecemasan dalam berbicara di depan umum. Mahasiswa angkatan ini termasuk mahasiswa yang mengikuti pembelajaran secara *online* dan merupakan angkatan pertama

yang mengikuti perkuliahan public speaking secara tatap muka setelah pandemi Covid 19. Banyak mahasiswa yang merasa kurang persiapan dan kurang pengalaman berbicara di depan umum. Mahasiswa hanya memiliki pengalaman ketika presentasi dalam perkuliahan dan diskusi kelompok. Itu pun mahasiswa banyak yang tidak berpartisipasi ketika mengajukan pertanyaan dalam diskusi dan perkuliahan. Kepercayaan diri yang rendah juga menjadi salah satu penyebab mahasiswa memiliki rasa takut dan cemas ketika berbicara di depan umum karena mata audiens tertuju kepada mahasiswa sebagai pembicara. Mahasiswa juga mengungkapkan sudah berlatih berulang kali, tetapi ketika berbicara di depan publik dan membaca naskah, mahasiswa gemetar, gugup, dan suara menjadi tidak terkontrol. Berdasarkan gambaran tersebut, peneliti melakukan studi untuk mengetahui gambaran kecemasan mahasiswa dalam praktik *public speaking*, penyebab mahasiswa mengalami kecemasan, dan cara mengatasi kecemasan dalam praktik *public speaking* di lingkungan Prodi Manajemen Pemasaran Industri Elektronika, khususnya mahasiswa angkatan tahun 2021.

METODE

Penelitian ini dilakukan di lingkungan Program Studi Manajemen Pemasaran Industri Elektronika (MPIE) Politeknik APP Jakarta, khususnya mahasiswa Angkatan 2021. Waktu penelitian dilakukan dari bulan Februari sampai dengan bulan Agustus 2022. Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif deskriptif. Penelitian kualitatif ini menggunakan metode studi kasus. Data dikumpulkan melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah model analisis interaktif (*interactive model of analysis*) Miles dan Huberman, yang terdiri dari tiga komponen, yaitu (1) reduksi data, (2) penyajian data, (3) penarikan kesimpulan.

Uji validitas yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan *trustworthiness* yaitu menguji kebenaran dan kejujuran subjek dalam mengungkapkan realitas menurut apa yang dialami, dirasakan atau dibayangkan (Kriyantono, 2010:67). *Trustworthiness* dibagi menjadi dua yaitu: (1) *Authenticity*, yaitu memperluas konstruksi personel yang ia ungkapkan. Disini peneliti memberi kesempatan subjek untuk bercerita panjang lebar tentang apa yang dialaminya dalam konteks wawancara yang informal dan santai. (2) Analisis triangulasi, yaitu menganalisis jawaban subjek dengan meneliti kebenarannya dengan data empiris (sumber data lainnya) yang tersedia. Disini jawaban subjek dicross-check dengan dokumen yang ada. Analisis triangulasi yang digunakan adalah triangulasi sumber data dan metode. Triangulasi sumber dilakukan dengan membandingkan derajat kepercayaan suatu informasi yang diperoleh. Sedangkan triangulasi dengan metode terdapat dua strategi yakni, pengecekan derajat kepercayaan penemuan hasil penelitian beberapa teknik pengumpulan data dan pengecekan derajat kepercayaan beberapa sumber data dengan metode yang sama. Triangulasi dengan memanfaatkan penggunaan penyidik atau pengamat yang lainnya membantu mengurangi penyimpangan dalam pengumpulan data (Kriyantono, 2010:67).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gejala Kecemasan Mahasiswa

Kecemasan mahasiswa MPIE 2021 dalam praktik *public speaking* bisa dilihat dari beberapa gejala yang timbul. Rogers (2004) menyatakan bahwa gejala-gejala dalam berbicara di depan umum dapat dibagi menjadi tiga aspek, yaitu aspek fisik, aspek proses mental, dan aspek emosional. Berikut ini gambaran gejala-gejala yang dialami oleh mahasiswa:

1. Gejala fisik

Gejala fisik bisa dirasakan oleh mahasiswa sebelum berbicara di depan umum. Banyak mahasiswa yang merasakan gejala fisik ini, diantaranya yaitu keringat dingin, muka pucat, degup jantung yang semakin cepat, lutut gemetar, mata berair, kram perut, kepala pusing, otot tegang, bahkan ada mahasiswa yang merasakan suaranya terasa ikut bergetar.

2. Gejala mental

Gejala proses mental umumnya terjadi selama mahasiswa tampil dan berbicara di depan umum. Sebagian mahasiswa melupakan poin-poin penting yang seharusnya disampaikan kepada audiens. Banyak mahasiswa menyatakan kesulitan untuk mengingat data dan fakta secara tepat serta beberapa mahasiswa sering mengulang-ulang kata atau kalimat yang sama.

3. Gejala emosional

Gejala emosional yang dirasakan mahasiswa biasanya mengawali gejala fisik dan mental. Banyak mahasiswa yang merasa malu, tidak percaya diri, panik, takut, dan tidak berdaya sebelum berbicara di depan umum. Mahasiswa juga merasakan kehilangan kendali ketika berbicara di depan umum.

Semiun (2006) menjelaskan ada 4 (empat) aspek yang dapat mempengaruhi masalah kecemasan ketika seorang individu sedang berbicara di hadapan publik, yaitu aspek suasana hati, aspek kognitif, aspek somatik, dan aspek motorik. Berikut ini adalah gambaran aspek-aspek kecemasan berbicara di depan umum mahasiswa MPIE 2021:

1. Aspek suasana hati

Mahasiswa pada aspek ini merasakan rasa khawatir, panik, cemas, dan tegang. Mahasiswa ketika harus melakukan praktik *public speaking*, terutama pada saat Ujian Tengah Semester dan Ujian Akhir Semester mempunyai perasaan akan adanya bencana atau hukuman dan perasaan ada sesuatu yang mengancam mahasiswa, tetapi kurang yakin asal anacamannya tersebut, apakah dari dalam diri mahasiswa atau berasal dari luar individu mahasiswa.

2. Aspek kognitif

Aspek kognitif dalam gangguan kecemasan yang terlihat dalam diri mahasiswa diantaranya rasa khawatir berada ditengah-tengah keramaian ketika melakukan praktik *public speaking*, terutama pada saat ujian akhir semester. Mahasiswa diwajibkan ikut *Public Speaking Competition* sebagai syarat kelulusan mata kuliah *Public Speaking* dan acara ini bisa dilihat oleh khalayak. Mahasiswa banyak yang menghabiskan waktu untuk khawatir terhadap hal-hal yang tidak menyenangkan yang mungkin terjadi dan mahasiswa merencanakan cara untuk menghindari hal-hal tersebut.

3. Aspek somatik

Aspek somatik dari kecemasan yang dialami mahasiswa diantaranya berkeringat dan denyut nadi cepat. Beberapa mahasiswa merasakan nafas

pendek dan mulut kering. Sebagian mahasiswa merasakan kepala pusing dan otot tegang serta ada yang merasakan sakit perut.

4. Aspek motorik

Beberapa mahasiswa pada aspek ini merasakan lutut bergetar, jari-jari gemeteran, bahkan ada yang kaget secara tiba-tiba dengan suara yang ditimbulkan dari audiens.

Penyebab Kecemasan Mahasiswa dalam Praktik *Public Speaking*

Berikut ini adalah gambaran beberapa penyebab kecemasan mahasiswa MPIE Angkatan 2021 dalam praktik *public speaking*:

1. Kepercayaan diri

Rasa percaya diri (*self confidence*) adalah keyakinan seseorang akan kemampuan yang dimiliki untuk menampilkan perilaku tertentu atau untuk mencapai target tertentu (Taylor, 2013). Penelitian Wahyuni (2013) menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan berbicara di depan umum dan kepercayaan diri mahasiswa. Kepercayaan diri mahasiswa diasumsikan dapat mempengaruhi tingkat kecemasan mereka di dalam berbicara di depan umum. Dari hasil wawancara dengan mahasiswa dan observasi yang sudah dilakukan, banyak mahasiswa yang merasa kurang percaya diri ketika harus tampil dalam praktik *public speaking*. Beberapa mahasiswa mengaku tidak percaya diri ketika harus bicara dihadapan dosen. Tentunya mahasiswa yang kurang memiliki rasa percaya diri kurang dapat meminimalisir kecemasan pada diri individu mahasiswa ketika harus bicara di depan umum. Hal ini dapat menyebabkan mahasiswa menyikapi *public speaking* sebagai anacaman yang harus dihindari dan memberikan respon negatif.

2. Persiapan

Banyak mahasiswa mengakui salah satu penyebab kecemasan dalam praktik *public speaking* adalah kurangnya persiapan materi. Padahal materi ini harusnya dipersiapkan dengan matang dan didukung dengan data yang akurat. Semakin banyak memahami materi, mahasiswa tentunya dapat bertambah pengetahuannya yang dapat meningkatkan kepercayaan dirinya. Beberapa mahasiswa mengakui selain persiapan materi yang kurang, juga faktor persiapan mental. Faktor mental yang dimaksud mahasiswa adalah kurangnya asupan makanan yang bergizi dan kurangnya istirahat.

3. Latihan

Kurangnya latihan menjadi salah satu penyebab kecemasan yang dialami mahasiswa. Beberapa mahasiswa mengakui tidak cukup waktu untuk melakukan latihan praktik *public speaking* karena bersamaan dengan banyaknya tugas mata kuliah lain. Padahal untuk menjadi seorang pembicara yang baik, diperlukan latihan secara terus-menerus. Akan lebih bagus lagi jika ada teman atau audiens yang ikut menyaksikan latihan mahasiswa agar dapat memberikan masukan kepada mahasiswa.

4. Pengalaman

Banyak mahasiswa menyampaikan salah satu penyebab kecemasan dalam praktik *public speaking* adalah kurangnya pengalaman. Burgoon dan Ruffner (dalam Dewi & Andrianto, 2007) menyebutkan bahwa pengalaman individu merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kecemasan berbicara di depan umum. Banyak diantaranya yang menyebutkan pengalaman bicara di

depan publik hanya pada saat presentasi kelas dan diskusi kelompok. Itu pun mahasiswa mengakui tidak terlalu aktif, bahkan saat diberikan kesempatan oleh dosen untuk bertanya atau memberikan pernyataan, hanya ada beberapa mahasiswa yang berpartisipasi.

5. Audiens

Audiens menjadi salah satu penyebab kecemasan mahasiswa dalam praktik *public speaking*. Banyak mahasiswa yang beranggapan audiens akan memberikan respon negatif terhadap materi yang diberikan. Selain itu, audiens dengan jabatan yang lebih tinggi, misal dosen yang hadir, akan menambah kecemasan mahasiswa. Beberapa mahasiswa menyebutkan dengan jumlah audiens yang banyak, seperti pada saat *Public Speaking Competition* sebagai Ujian Akhir Semester, mahasiswa merasa tertekan dan menambah kecemasan mahasiswa ketika berbicara di depan publik. Beberapa mahasiswa lain menjelaskan komunikasi non verbal yang ditampilkan audiens dapat meningkatkan kecemasan mahasiswa dalam *public speaking*. Sebagai contoh, kontak mata audiens tertuju pada pembicara, ekspresi wajah audiens yang kurang tertarik, posisi duduk audiens yang gak nyaman, serta isyarat gerakan-gerakan tubuh audiens menyebabkan mahasiswa mengalami kecemasan saat bicara di depan publik.

6. Pengalaman yang kurang menyenangkan di masa lalu

Beberapa mahasiswa menceritakan pengalaman yang kurang menyenangkan di masa lalu, seperti gagal ketika presentasi kelas. Mahasiswa lain menyebutkan pernah diberikan kritikan tajam terkait penampilannya ketika presentasi kelas. Beberapa hal itu itulah yang menyebabkan mahasiswa mengalami kecemasan dalam praktik *public speaking*.

Cara Mengatasi Kecemasan Mahasiswa dalam Praktik *Public Speaking*

Hojanto (2021) menawarkan rumus 5 P untuk mengatasi dan menguasai rasa takut dan cemas ketika bicara di depan umum, sebagai berikut:

1. Penyesuaian diri

Penyesuaian diri bisa dilakukan dengan dua cara:

a. Secara fisik

Penyesuaian secara fisik bisa dilakukan dengan cara melakukan pengecekan langsung sebelum acara. Jika memungkinkan, bisa mencoba panggung dan mikrofon, serta berjalan-jalan untuk melihat suasana panggung dan tempat audiens

b. Secara mental dan pikiran

Penyesuaian secara mental dan pikiran dilakukan dengan membayangkan diri di hadapan audiens, melihat sekeliling, dan menatap mata satu per satu. Saat membayangkan inilah, tubuh akan menganggap bahwa kita sudah pernah melakukan sebelumnya, sehingga rasa cemas akan berkurang

2. Pernapasan

Untuk mengatasi kecemasan dan rasa takut adalah dengan mengendalikan pernapasan. Tarik napas dalam-dalam melalui hidung dan gunakan pernapasan perut.

3. Perubahan bahasa tubuh

Perubahan bahasa tubuh dan mengubah emosi dan kondisi pikiran. Ada beberapa cara yang bisa dilakukan, diantaranya yaitu mengubah napas,

mengubah arah pandangan mata, tersenyum, menggunakan bahasa tubuh secara terbuka, membusungkan dada, berdiri tegak, dan lompat-lompat.

4. Pemanasan

Pemanasan ini dilakukan dengan membicarakan materi atau topik dengan orang lain. Dengan adanya pengulangan materi bisa menambah pemahaman apa yang akan disampaikan

5. Penjangkaran

Penjangkaran dilakukan dengan memunculkan emosi yang dibutuhkan untuk membantu menyiapkan suatu kondisi diri pada situasi tertentu. Misalnya, seorang pembicara membutuhkan emosi percaya diri. Maka sebelum melakukan *public speaking*, pembicara tersebut memicu jangkar percaya diri sehingga memori percaya dirinya muncul. Hal inilah yang dapat meningkatkan rasa percaya diri sehingga kecemasan berbicara di depan publik dapat berkurang.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan, maka peneliti dapat menarik kesimpulan bahwa kecemasan mahasiswa MPIE tahun 2021 dalam praktik *public speaking* bisa dilihat dari beberapa gejala yang timbul. Pertama dari gejala fisik seperti keringat dingin, muka pucat, degup jantung yang semakin cepat, lutut gemetar, mata berair, kram perut, kepala pusing, otot tegang dan suara yang bergetar. Gejala mental seperti melupakan poin-poin penting dan kesulitan untuk mengingat data dan fakta secara tepat serta sering mengulang-ulang kata atau kalimat yang sama. Gejala emosional seperti malu, tidak percaya diri, panik, takut, dan tidak berdaya serta kehilangan kendali ketika berbicara di depan umum. Penyebab kecemasan mahasiswa dalam praktik *public speaking* bisa dilihat dari faktor kurangnya percaya diri, kurangnya persiapan dan latihan, kurangnya pengalaman, faktor audiens, dan pengalaman masa lalu yang kurang menyenangkan. Cara mengatasi kecemasan mahasiswa dalam praktik *public speaking* bisa dilakukan melalui penyesuaian diri, latihan pernapasan, perubahan bahasa tubuh, pemanasan sebelum tampil di depan publik, dan penjangkaran.

Berdasarkan hasil penelitian ini, maka disarankan sebaiknya mahasiswa banyak melakukan penyesuaian diri baik secara fisik maupun mental dan pikiran. Mahasiswa juga perlu latihan pernapasan perut untuk mengurangi kecemasan dan melakukan perubahan bahasa tubuh untuk mengubah emosi dan kondisi pikiran. Mahasiswa juga perlu pemanasan materi sebelum tampil untuk meningkatkan pemahaman apa yang mau disampaikan serta melakukan penjangkaran untuk memunculkan emosi yang dibutuhkan pada saat mahasiswa mengalami kecemasan.

DAFTAR PUSTAKA

- Aryadillah. (2017). Kecemasan Dalam Public Speaking (Studi Kasus Pada Presentasi Makalah Mahasiswa). *Jurnal Cakrawala*, Vol. XVII, No. 2, September 2017.
- David, Zarefsky. (2013). *Public Speaking: Strategies for Success*. USA: Pearson. Edisi-7.
- Dewi, A. P., & Andrianto, S. (2007). Hubungan Antara Pola Pikir Dengan Kecemasan Berbicara

- Di Depan Umum Pada Mahasiswa Fakultas Keguruan. *Jurnal Klinis*, 5 (1), 1-49
- Devito, Joseph A. (2011). *Komunikasi Antarmanusia*. Edisi Kelima. Tangerang Selatan: Karisma Publishing Group.
- Hojanto, Ongky. (2021). *Public Speaking Mastery*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Kriyantono, Rachmat. (2010). *Teknik Praktis Riset Komunikasi: Disertai Contoh Praktis Riset Media, Public Relation, Advertising, Komunikasi Organisasi, Komunikasi Pemasaran*. Jakarta: Kencana
- Leal C.B, Graeff, F.G & Del-Ben C,M. (2014). *Experimental Public Speaking: Contributions to Understanding of The Serotonergic Modulation of Fear Neuroscience and Biobehavioral*.
- McCroskey, J.C. (2013). *Personal Report of Public Speaking Anxiety (PRPSA)*. Measurement Instrument Database for the Social Science.
- Nurhasanah, N. (2021). Self Efficacy dan Berpikir Positif dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum Pada. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 10(2), 106-112.
- Raja, Farhan. (2017). Anxiety Level in Students of Public Speaking : Causes and Remedies. *Journal of Education and Educational Development*. Vol. 4 No. 1.
- Rogers, N. (2004). *Berani Bicara Di Depan Publik: Cara Cepat Berpidato*. Bandung: Nuansa.
- Semiun, Y. (2006). *Kesehatan Mental 1*. Yogyakarta: Penerbit Kanisius.
- Sujinah. (2017). *Menjadi Pembicara Terampil*. Sleman: Deepublish
- Susanti, R. & Supriyantini, S. (2013). Pengaruh Expressive writing Therapy Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Berbicara Di Muka Umum Pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 9 (2), 119-129.
- Taylor, R. (2013). *Kiat-Kiat Pede Untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama
- Velkumar,dkk. (2013). A Correlation Study To Analyze The Reallationship Between Glossophobia and Physical Activity In Undergraduate Collegiate Students. *International Journal of Pharmaceutical and Health Care*, 3(1)
- Villar, C. P. D. (2010). Beginning Filipino Students' Attributions About Oral Communication Anxiety. *Journal of Media Communnication Studies*, 2 (7), 159-169
- Wahyuni, Sri. (2013). Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa Psikologi. *Psikoborneo*, Vol 1, No 4, 2013: 220-227.