

Kecemasan Dalam *Public Speaking* (Studi Kasus Pada Presentasi Makalah Mahasiswa)

Aryadillah

Universitas Bhayangkara Jakarta Raya
Jl. Darmawangsa 1 No. 1, Kebayoran Baru, Jakarta Selatan, 12140
Email: aryadillah14@hotmail.co.id

Abstract - The ability of communicators in conveying information in public, had to be considered. Speaking style, body language, to the psychological state of the communicator, be a part that needs to be well prepared. Feelings of anxiety, worry, or commonly known as stage fright, often occurs when the communicator is in front of the audience. Similarly, the psychological condition of students when doing a presentation in front of the audience often experience anxiety in the presentation, as well as what causes the anxiety that happens, and how to cope with down syndrome? This has been a study in this research study. The methodology in this study using a case study with a qualitative approach. The results of this judging, namely; (1) Psychologically, individuals who are dealing directly with the audience, is certainly experiencing anxiety. (2) The cause of communicators who have Down syndrome is the lack of preparation. (3) The way to overcome this communication apprehension, is to prepare the material that will be presented carefully so as to overcome the "attacking psychology"

Keyword: Anxiety, Public Speaking, Presentation Paper.

Abstrak- Kemampuan komunikator dalam menyampaikan informasi di depan publik menjadi hal yang perlu diperhatikan. Gaya berbicara, *body language*, hingga kondisi psikologis komunikator, menjadi bagian yang perlu dipersiapkan dengan baik. Perasaan cemas, khawatir atau biasa dikenal dengan istilah demam panggung, kerap terjadi saat komunikator berada di depan *audience*. Sama halnya dengan kondisi psikologis mahasiswa ketika melakukan presentasi di depan *audience* kerap mengalami kecemasan dalam presentasi, serta apa penyebab kecemasan itu terjadi, dan bagaimana cara mengatasi *down syndrome* ini? Inilah yang menjadi studi kajian peneliti dalam penelitian ini. Metodologi dalam penelitian ini menggunakan penelitian studi kasus dengan pendekatan kualitatif. Hasil dari penilaian ini, yaitu; (1) Secara psikologis, setiap individu yang sedang berhadapan langsung dengan *audience*, sudah tentu mengalami kecemasan. (2) Penyebab komunikator yang mengalami *down syndrome* adalah kurangnya persiapan. (3) Cara untuk mengatasi *communication apprehension* ini, adalah mempersiapkan materi yang akan di sajikan secara matang sehingga dapat mengatasi "serangan psikologi (*attacking psychology*)".

Kata Kunci: Kecemasan, *Public Speaking*, Presentasi Makalah

I. PENDAHULUAN

"*Speech Anxiety, the fear associated with delievery a speech, is an important issue for many people*"(McCroskey:1972,64). Ketika seseorang diberi mandat, entah itu menjadi penceramah, presenter atau penyaji makalah, mereka bertugas menyampaikan pesan kepada komunikan baik dalam forum (Bungin: 2007, 107) (ceramah), *simposium*, maupun dalam diskusi panel. Maka banyak kemungkinan yang dihadapi komunikator. Seperti mengalami kecemasan, kekhawatiran, ketakutan berhadapan langsung dengan komunikan.

Dalam presentasi, komunikator yang bertugas sebagai seorang *public speaker* yang menyajikan makalah di forum (kelas). Untuk itu,

darinya dituntut mampu menyampaikan materi dengan baik, sehingga pesan yang disampaikan dapat dimengerti oleh *audience*. Namun yang terjadi, mahasiswa kerap mengalami kecemasan atau gugup ketika menyampaikan materi pembelajaran di depan kelas.

Ada banyak kemungkinan mahasiswa/i tidak dapat mempresentasikan makalahnya. Dalam *public speaking* atau berbicara di depan publik, kerap kali seseorang mengalami kecemasan akan gagal dalam menyampaikan pesannya, sehingga kecemasan yang timbul dapat memengaruhi proses berlangsungnya komunikasi. Pada proses belajar, dalam hal ini presentasi makalah, mahasiswa tidak hanya perlu memahami apa yang akan disampaikannya, namun perlu juga menguasai

audience dengan baik sehingga mereka tertarik untuk mendengarkan.

Dalam ilmu komunikasi, bahwa proses penyampaian pesan dari komunikator kepada komunikan bertujuan untuk memberi pemahaman, ide, gagasan dan konsep, bahkan beberapa dosen menggunakan metode Perkuliahan untuk mahasiswa/i seperti membuat kelompok diskusi, dengan tujuan memberikan ruang kebebasan dalam proses berfikir untuk menjadikan mahasiswa/i aktif dalam proses belajar di kelas. Kecemasan dalam berkomunikasi di publik, memang sering terjadi dan dialami setiap orang dalam proses komunikasi. "Kecemasan adalah ketegangan, rasa tidak aman dan keawatiran yang timbul karena dirasakan terjadi sesuatu yang tidak menyenangkan tetapi sumbernya sebagian besar tidak diketahui dan berasal dari dalam. "Kecemasan juga dapat menghambat komunikasi yaitu kesulitan dalam memahami dan menggunakan bahasa serta kesulitan dalam melakukan pembicaraan, artikulasi (suara-suara untuk berbicara)"(Jeffry:2007, 176).

"Kecemasan (*ansietas/anxiety*) adalah gangguan, alam perasaan (*affective*) yang di tandai dengan perasaan ketakutan atau kekhawatiran yang mendalam dan berkelanjutan, tidak mengalami gangguan dalam menilai realitas (*reality testing ability/RTA* masih baik), kepribadian masih tetap utuh (tidak mengalami keretakan kepribadian/*splitting of personality*). Perilaku dapat terganggu tetapi masih dalam batas-batas normal"(Hawari:2008, 18-19).

Menurut penulis, kecemasan adalah perasaan subjektif mengenai ketegangan mental yang menggelisahkan dan ketidakmampuan mengatasi suatu masalah atau tidak adanya rasa aman. Perasaan yang tidak menentu tersebut pada umumnya tidak menyenangkan yang nantinya akan menimbulkan perubahan *fisiologis*; gemetar, berkeringat, detak jantung meningkat dan psikologis; panik, tegang, bingung, tidak bisa berkonsentrasi, tidak tenang, dan gagap dalam berkomunikasi.

Selanjutnya, tulisan ini ingin melihat lebih dalam psikologis komunikator dan agar komunikator dapat mentransformasikan ide dalam diskusi, serta menciptakan suasana diskusi yang interaktif, kreatif, intuitif dan inovatif. Dengan demikian dalam penelitian ini, dikaji bagaimana kecemasan dalam *public speaking* yang difokuskan pada studi kasus pada presentasi makalah mahasiswa?

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memberikan kejelasan tentang mahasiswa yang sedang mengalami tekanan psikologis (kecemasan), sehingga proses komunikasi tidak mengalami gangguan dalam proses transformasi ide, gagasan dan konsep. Diharapkan penelitian ini memberikan solusi dalam mengatasi kecemasan. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan

menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus.

2.1. Kecemasan

2.1.1. Pengertian Kecemasan

Kecemasan (*anxiety*) dalam kamus umum bahasa Indonesia, Badudu-Zein, diartikan sebagai kekuatiran, kegelisahan, ketakutan akan sesuatu yang akan terjadi. Itu juga berarti suatu perasaan takut, kuatir bahwa akan terjadi sesuatu yang tidak menyenangkan. Sudarsono Dalam kamus konseling, kecemasan (*anxiety*) didefinisikan sebagai keadaan emosi yang kronis dan kompleks dengan keterperangkapan dan rasa takut yang menonjol.

Atkinson mengungkapkan bahwa kecemasan adalah emosi yang tidak menyenangkan, yang ditandai dengan istilah seperti "kekhawatiran", "keprihatinan", dan "rasa takut", yang kadang dialami dalam tingkat yang berbeda-beda. Begitu pula menurut Kartono, bahwa kecemasan adalah semacam kegelisahan-kekhawatiran dan "ketakutan" terhadap sesuatu yang tidak jelas, yang difus atau di baur, dan mempunyai ciri mengazab pada seseorang.

Menurut Meyer dan Salmon mendefinisikan "*anxiety is classified as an emotional state physiological aurosal*", kecemasan digolongkan sebagai bagian dari emosi, termasuk didalamnya yaitu perasaan menyedihkan, ketakutan, keprihatinan dan meningkatnya perasaan psikologis seseorang.

Menurut pandangan Freud (*ego* (Psikologis) harus menjadi *id* (Biologis). Dengan demikian, hanya *ego* yang dapat menghasilkan kecemasan, tetapi *id*, *superego*, dan di luar terlibat dalam salah satu dari tiga macam kecemasan yang berhasil diidentifikasi Freud. "Ketergantungan *ego* pada *id* menyebabkan kecemasan neurotik; ketergantungannya pada *superego* menyebabkan kecemasan moral; ketergantungannya pada dunia luar menyebabkan kecemasan realistik"(Semium, 2006: 88).

1) Kecemasan Neurotik

Kecemasan neurotik adalah ketakutan terhadap suatu bahaya yang tidak diketahui. Perasaan itu sendiri ada dalam *ego*, tetapi sumbernya adalah *id*. Contoh seorang mahasiswa semester tujuh yang tidak memiliki (percaya diri) akan kemampuan dalam presentasi, akan mengalami kecemasan neurotik ketika sedang mempresentasikan makalahnya di depan mahasiswa lain atau terhadap satu figur kekuasaan lain dikarenakan perasaan tak sadar.

2) Kecemasan Moral

Kecemasan moral adalah terjadi karena konflik antara *ego* dan *superego*. Setelah *superego* terbentuk, yang biasanya mulai berkembang dari usia 3-5 tahun, kita mengalami kecemasan karena adanya konflik antara kebutuhan

realistik dan tuntutan *superego* kita. Kecemasan moral misalnya, bila sedang menjalankan ibadah puasa di bulan ramadhan tiba-tiba kita melihat orang lain sedang menikmati hidangan makan siang di hadapannya, kemudian seseorang yang menjalankan ibadah tergoda dan apabila dia menyerah terhadap godaan tersebut maka, akan salah secara moral.

3) Kecemasan Realistik

Kecemasan realistik biasa dikenal sebagai kecemasan objektif, perasaan ini didefinisikan sebagai perasaan yang tidak menyenangkan dan tidak spesifik terhadap suatu bahaya yang mungkin sedang terjadi, misalnya, ketika pembalap sedang mengendarai sepeda motor di luar lintasan balap, dia memboncengi teman yang belum sama sekali mengikuti balapan. Pada satu waktu dihadapkanlah pada kendaraan roda empat walaupun jarak masih puluhan meter, seseorang yang diboncengi akan merasakan kecemasan "akan hal itu" atau kecemasan yang akan terjadi "hal seperti ini". Namun kecemasan realistik berbeda dengan ketakutan. Misalnya. Dua orang sedang menaiki mobil pribadi, salah satu diantaranya yang bertugas mengendarai mobil, tiba-tiba supir tersebut meninggal karena serangan jantung, lalu seseorang yang berada di sampingnya tidak bisa mengendarai mobil kemudian mobil mereka meluncur ke jalan protokol.

Dengan demikian, kecemasan adalah perasaan subjektif mengenai ketegangan mental yang menggelisahkan dan ketidakmampuan mengatasi suatu masalah atau tidak adanya rasa aman. Perasaan yang tidak menentu tersebut pada umumnya tidak menyenangkan yang nantinya akan menimbulkan dan disertai perubahan *fisiologis*; gemetar, berkeringat, detak jantung meningkat dan psikologis; panik, tegang, bingung, tidak bisa berkonsentrasi, tidak tenang, gagap dalam berkomunikasi.

2.1.2. Penyebab Kecemasan

"*Sigmund Freud*, dalam teori Psikoanalisis yang dikutip oleh Yustinus: 1) Kecemasan adalah suatu sinyal yang ditujukan kepada *ego* bahwa ada dorongan yang tidak dapat diterima mendesak keluar untuk memasuki alam sadar; 2) Sebagai suatu sinyal; kecemasan itu menyadarkan *ego* untuk mengambil suatu tindakan untuk mempertahankan diri terhadap tekanan dari dalam; 3) Kecemasan adalah suatu gejala konflik bawah sadar yang tidak terpecahkan.

Freud juga mengatakan bahwa *ego* (Psikologis) harus menjadi *id* (Biologis). Dengan demikian, hanya *ego* yang dapat menghasilkan kecemasan, tetapi *id*, *superego*, dan di luar terlibat dalam salah satu dari tiga macam kecemasan yang

berhasil diidentifikasi *freud*. kecemasan menurut Freud dalam buku Yustinus Semium ada tiga tipe: 1) Ketergantungan *ego* pada *id* menyebabkan kecemasan neurotik, ketakutan terhadap dirinya jika ia melakukan kesalahan dan akan mendapatkan hukuman; 2) ketergantungannya pada *superego* menyebabkan kecemasan moral, rasa takut terhadap suara hati (*super ego*) merasa bersalah atau malu jika berbuat kesalahan atau berfikir sesuatu yang bertentangan dengan moral; 3) Ketergantungannya pada dunia luar menyebabkan kecemasan realistik, yaitu rasa takut terhadap ancaman atau bahaya-bahaya nyata yang ada di sekitar lingkungan (Semium, 2006: 88).

2.2. Public Speaking

Berbicara di depan publik adalah kegiatan yang selalu menyertai seseorang yang bekerja di bidang yang berkaitan dengan pendidikan, seperti pendidik, instruktur, motivator, konsultan, penceramah, atau *guide* dari suatu objek wisata. Oleh karena itu penting bagi pemilik profesi tersebut untuk memiliki kompetensi berbicara di depan publik, agar dapat mendukung kelancaran tugasnya. Berbicara dengan satu dua orang hal yang mudah, tetapi berbicara di depan puluhan orang perlu kiat-kiat khusus untuk melakukannya.

Ketika berbicara di depan banyak orang, maka materi yang disampaikan harus tersusun dengan baik dan sistematis. Sebab hal ini dapat mempengaruhi pikiran seseorang, da pikiran yang jermih, *mood* (suasana hati) yang baik, dan kepiawaian merangkai kalimat merupakan modal utama seseorang dapat berbicara lancar dan berhasil di depan audien. Selain itu juga diperlukan kecerdasan berpikir dan kecekatan menalar agar dapat memberikan argumen-argumen jitu dan meyakinkan kepada audien. Pada kenyataannya, komunikator kerap tidak dibekali cara berbicara yang baik dan menarik.

Seperti diketahui, cikal bakal ilmu komunikasi adalah retorika, yaitu seni bicara yang menekankan pada kemampuan berpidato, di mana tujuan utamanya khalayak dapat tertarik perhatiannya dan terbujuk (Onong Uchjana Effendy, 2007: 53). Ada beberapa orang yang mengartikan retorika sebagai public speaking atau pidato di depan umum.

Dengan demikian, dalam menjadi pembicara yang handal, selain bakat, juga dapat dikembangkan dengan berlatih terus-menerus, karena pengalaman yang banyak dapat mempengaruhi bagaimana seseorang hebat di depan umum. Terdapat enam karakteristik citra diri positif yang harus dikembangkan (James K. Van Fleet, 2001 : 14 – 15), yaitu : 1) rasa percaya diri; 2) berorientasi pada ambisi dan sasaran; 3) terorganisir dengan baik dan efisien; 4) bersikap mampu; 5) memiliki kepribadian yang menyenangkan; 6) mampu mengendalikan diri.

2.3. Presentasi Makalah Mahasiswa

2.3.1. Pengertian Presentasi Makalah

"A variety of research can be cited to verify the importance of oral communication. In one, for instance, top managers in business identified "effective speaking, working efficiently with individuals and group, effective communications in the organization, and listening skills" as critical to their success". "Public speaking is one form of communication that can make a vast difference in your ability to influence decisions in the public and private sectors"(Carter: 1986, 11-12). "In a public speech, you have the opportunity to deliver an uninterrupted message to a few individuals or a few million individuals. Few other modes of communication afford opportunities of the magnitude, so when these opportunities come your way, you want to be able to take advantage of them"(Miller: 1983, Chapter 1).

The speaker is to talk on a problem that has been much discussed and explored. His audience is more or less familiar with the principal issues and arguments. But he has found what he thinks to be a strong argument that he can develop appealingly"(Bryant dan Wallace: 1976, 299).

"The basic components of public speaking include: 1, The speaker of source-the encode of the message. 2, The message. 3, The audience-encode of the message. 4, The channel through which the message is transmitted. 5, Feedback. 6, Noise, which interferes with the speech transaction which is taking place. 7, The setting. 8, The interrelatedness of all these components"(Miller: 1983, 5).

Menurut Ayres dan Miller, Ada beberapa macam yang dibutuhkan oleh seorang komunikator (*speaker*) dalam presentasi, baik dia adalah pria ataupun wanita, yaitu: motivasi (*motivation*), kemampuan yang meyakinkan (*credibility*), dan tehnik penyampaian (*delivery*). a) *Motivation: psychologists have long wondered why people behave as they do. This is what we have in mind when we consider a speaker's motivation;* b) *Credibility: speaker credibility rests on a speaker's trustworthiness, competence, and good will. The speaker who appears to be well-informed and well-organized will be considered competent. Good will is established when the speaker seems to have the best interest of the audience in mind (Miller: 1983, 7).*

Kecemasan berkomunikasi merupakan kecenderungan untuk mengalami kecemasan dalam waktu yang relatif lama dan berbagai situasi yang berbeda. Kecemasan berkomunikasi merupakan bagian dari konsep yang lebih besar dalam konsep psikologi, seperti penghindaran sosial (*social*

avoidance), kecemasan sosial (*social anxiety*), kecemasan interaksi (*interaction anxiety*), dan sifat malu (*shyness*) yang secara umum disebut dengan kecemasan sosial dan komunikasi (*social and communication anxiety*).

Patterson dan Ritts dalam penelitiannya mengungkapkan beberapa parameter yang menunjukkan komunikator mengalami kecemasan sosial dan komunikasi"(Patterson dan Ritts: 1997, 66). Menurutnya, kecemasan sosial dan komunikasi memiliki aspek fisik, seperti denyut jantung atau wajah yang memerah karena malu; tingkah laku, seperti penghindaran dan perlindungan diri; serta aspek kognitif, seperti terlalu fokus pada diri sendiri (*self thinking*). Dari ketiga parameter tersebut, aspek kognitif dinilai sebagai yang paling dominan.

Hal ini berarti kecemasan sosial dan komunikasi sebagian besar berkenaan dengan bagaimana cara kita berfikir mengenai diri kita terkait dengan situasi komunikasi yang dihadapi. Terkait dengan pemikiran negatif, Patterson dan Ritts mengemukakan: *"negative thinking can lead to anxious self-preoccupation that keeps a person from considering all of the information and cues in the environment"* (Littlejohn dan Foss: 2005, 66) (pemikiran negatif menyebabkan seseorang menjadi terlalu khawatir dengan dirinya sendiri sehingga ia harus memperhitungkan segala informasi dan gejala yang muncul dari lingkungan di sekitarnya). Hal ini menyebabkan proses pengolahan informasi yang normal terganggu, yang pada akhirnya mendorong seseorang untuk menarik diri dari lingkungannya.

II. METODE PENELITIAN

Penelitian ini dimulai dari pengambilan data kualitatif deskriptif yang bersifat eksploratif yang bertujuan menggambarkan keadaan atau status fenomena dengan menggunakan metode penelitian deskriptif studi kasus. Teknik Pengumpulan Data yang digunakan adalah, Wawancara, observasi dan dokumentasi. Analisis Data yang dilakukan adalah mengatur, urutan data, mengorganisasikannya kedalam suatu pola, kategori dan satuan uraian dasar. Dengan pendekatan kualitatif, teknik analisa data yang digunakan adalah non statistik, dengan cara mendeskripsikan atau menginterpretasikan hasil yang telah didapat berupa kata-kata.

III. PEMBAHASAN

3.1. Kondisi Psikologis Ketika Diskusi Kelas

Kondisi psikologis ketika diskusi kelas secara afektif adalah cemas. Berdasarkan hasil penelitian mengenai kecemasan dalam presentasi makalah mahasiswa pada Mata Kuliah Bimbingan

Karya Ilmiah di kelas B Angkatan 2006, mahasiswa yang mengalami kecemasan adalah mahasiswa yang belum siap untuk mempresentasikan makalahnya, mulai dari bahan bacaan (*referensi*), tehnik untuk presentasi pun tidak dimiliki oleh komunikator. Mahasiswa/i berinisial G, S, H, selain tidak memiliki referensi yang secukupnya, mereka pun tidak mempertanyakan tehnik presentasinya kepada teman maupun Dosen. Oleh karenanya retorika yang digunakan menjadi tidak efektif, contoh. Ada kategori *Improvisasi*, *Memorandum*, dan *membaca*. Dari tiga subjek ini mereka lebih menggunakan tehnik membaca ketika presentasi, hasilnya adalah ketidakpuasan mereka (G,S dan H) lontarkan kepada peneliti.

Selain itu, satu dari tiga subjek ini mengikuti organisasi walaupun hanya sementara, dua di antaranya tidak mengikuti organisasi. Inilah yang menyebabkan wawasan berfikir subjek hanya sebatas belajar di kelas saja dan kosakata yang dimilikipun minim yang berakibat kegagalan dalam berkomunikasi ini terjadi, dikarenakan sedikitnya pengetahuan mereka akan ilmu pengetahuan menimbulkan kecemasan dalam berkomunikasi (*Communication Apprehension*). Ketika subjek ini ditanya, "bagaimana perasaan anda ketika presentasi di kelas?" mereka menjawab. "malu, deg-degan, jenuh". "apa yang menyebabkan anda mempunyai perasaan itu?" "belum menguasai materi, mempunyai perasaan takut terhadap audience (perasaan takut tidak bisa menjawab atas pertanyaan)". Prof. Andi Faisal Bakti, mengatakan dalam mata kuliah Komunikasi International kepada mahasiswa, bahwasanya "makalah yang telah selesai dibuat mesti dibaca 17 rokaat", artinya pemakalah yang telah menyelesaikan karya tulis mesti dibaca ulang sebanyak tujuh belas baca-an makalahnya.

Dua dari subjek yang mengalami kecemasan dalam presentasi juga mempengaruhi interaksi dengan masyarakat, yaitu: mereka enggan atau menutup diri untuk bersosialisasi dengan masyarakat, kecuali bagi masyarakat yang mengenal atau mengetahui kondisi psikologis subjek yang *introvert* ini. Kondisi psikologis Mahasiswa ketika berada di depan *audience* merasa tertekan oleh jumlah *audience*, sehingga kondisi kognitif muncul akibat adanya pikiran yang merisaukan.

Tingkah laku motorik (dalam tindakan seseorang/komunikasi non-verbal), Kecemasan dapat dilihat dari apa yang telah ditampilkan dalam tingkah laku seseorang seperti, gemetar, menggigit bibir, menggigit kuku dan lainnya. Atau ditinjau dari Komunikasi non verbal, yaitu penyampaian pesan tanpa kata-kata, komunikasi non verbal memberikan arti pada komunikasi verbal.

Adapun komunikasi non verbal yang dialami Subjek (G,S dan H), sebagai berikut :

- 1) Ekspresi wajah; Ketiga subjek ini, ekspresi wajahnya terlihat belum menguasai materi
- 2) Kontak mata; *Eye Contact* para subjek tidak berani menatap *audience* pada saat mempresentasikan makalahnya.
- 3) Sentuhan; Ketika di buka sesi tanya jawab, pemakalah menggerakkan tangannya dan menyentuh kulit teman di sebelahnya yang seakan minta bantuan untuk menjawab pertanyaan yang di lontarkan dari *audience*.
- 4) Postur tubuh.
- 5) *Body language*: kaki digerak-gerakkan dengan cepat, memainkan pulpen, posisi duduk yang tidak membuatnya nyaman (tidak bisa diam), kepala ter *Kadang*.
- 6) Suara; Intonasi pada vokal yang tidak pernah dinaikkan pada nada suara komunikator, sehingga ucapan atau artikulasi tidak jelas.
- 7) Gerak isyarat; *Body Language* mengetuk-ngetukan kaki atau menggerakkan tangan selama berbicara menunjukkan seseorang dalam keadaan stress bingung.

Komunikasi nonverbal yang mereka (subjek) gunakan adalah komunikasi yang menggunakan pesan-pesan nonverbal, seperti; ekspresi wajah, kontak mata, sentuhan, postur tubuh, suara dan gerak isyarat. Bahasa nonverbal terlihat, yang kemudian peneliti interpretasikan, bahwa bahasa nonverbal ini melukiskan semua peristiwa komunikasi di luar kata-kata terucap dan tertulis.

Sifat atau trait yang dimiliki subjek menunjukkan pola atau cara yang relatif tidak banyak berubah (konsisten) bagaimana subjek berfikir, merasakan dan bertindak laku dalam berbagai situasi yang dihadapinya. Sifat digunakan untuk memprediksi tingkah laku. Dalam hal ini, tingkah laku subjek ditentukan oleh kombinasi antara sifat yang dimilikinya dengan faktor situasional yang ada pada saat itu. Bagaimana cara seseorang berkomunikasi pada saat tertentu, bergantung pada sifat yang dimilikinya sebagai individu serta situasi yang tengah dihadapinya. sifat, faktor sifat, ada diri komunikator, yaitu. Sifat cemas, adapun faktor kecemasannya adalah kecenderungan untuk merasakan emosi negatif dan perasaan tidak bahagia (menderita).

3.2. Suasana diskusi

Seperti sebuah pertunjukan teater atau film, pertunjukan itu dapat memberi input pada penonton berupa; tertawa, menangis, tepuk tangan dan bersorak. Saya berpendapat pertunjukan itu berhasil, begitu juga sebuah diskusi, workshop dll, jika tidak memberi input berupa pengetahuan. Saya berpendapat diskusi ataupun workshop tidak menarik perhatian saya.

Komunikator yang mengalami kecemasan dalam presentasi mengakibatkan Suasana diskusi tidak efektif dalam hal *take and give* berupa ilmu

pengetahuan karena tidak ada proses transformasi ide, gagasan dan pendapat yang pada akhirnya menurunkan minat belajar mahasiswa karena tidak dapat menarik perhatian khalayak. Dalam buku Psikologi Komunikasi, Jalaludin Rakhmat, edisi revisi ke-dua puluh tiga, oktober 2005, hal. 182). Diskusi panel digunakan untuk menciptakan suasana komunikasi kelompok informal, mengidentifikasi masalah yang harus di telaah dan di teliti, memberikan pengertian kepada khalayak tentang bagian-bagian permasalahan, menghimpun berbagai fakta dan pandangan dalam kerangka diskusi, membangkitkan minat khalayak pada masalah tertentu, menghadapkan kelompok pada masalah kontroversial dan mendorong mereka untuk ikut serta memecahkan masalah. Komunikator mesti membangkitkan minat khalayak dengan metodenya sendiri, seperti yang di tulis oleh Jalaludin Rakhmat.

Suasana pada waktu diskusi, disajikan oleh komunikator yang mengalami kecemasan adalah tidak efektif. Komunikasi non-verbal mengisyaratkan ingin cepat selesai tugas presentasi tersebut. Body language; kaki yang di hentak-hentakan, tatapan mata yang tidak memperhatikan audience (tatapan matanya lemah), pada subjek H (selalu menekan kedua bola matanya), pada subjek G (memainkan pulpen), pada subjek S (menggigit-gigit pulpen). Komunikasi non-verbal ini memberi arti bahwasannya komunikator sedang mengalami kecemasan yang mengakibatkan tidak efektif dalam proses belajar mengungkapkan pendapat di karenakan komunikator tidak mengungkapkan pendapatnya ketika sesi tanya jawab di mulai.

(Ya, di buka sesi pertama, ungkap komunikator), kemudian audience mengangkat tangan dan mengungkapkan pendapatnya atas makalahnya, komunikator, terutama pada subjek H. Subjek H tidak memperhatikan pertanyaan yang di ajukan oleh audience dan matanya tidak memperhatikan, seakan jiwanya tidak berada di kelas walaupun tubuhnya sedang berada di hadapan audience. Peneliti bertanya, Bagaimana kondisi kecemasan pada hati dan pikiran anda ketika dalam presentasi makalah di kelas? "H: kalo ada yang nanya suka cemas. Deg-degan, bicara-bicara sendiri". H, melanjutkan pembicaraan ketika wawancara di Perpustakaan Umum Lt. 3 Ruang Referensi Koran, "bingung kalo mau jawab pertanyaan".

Subjek H, tidak suka membaca buku, koran, majalah, dan juga tidak menjadikan Internet sebagai referensi, peneliti; Apakah internet yang menjadi referensi anda? H: tidak, peneliti; Apakah anda mengetahui situs jejaring sosial? H: sedikit, (lupa), peneliti; Situs jejaring sosial apa yang anda gunakan? H: lupa. Subjek H adalah seorang yang close minded, pikirannya kosong, wawasannya dan pengalamannya sedikit, inilah yang mengakibatkan bahwa mahasiswa tersebut tidak aktif dalam

diskusi di karenakan keterbatasan kosa kata yang dimilikinya.

Pada subjek H, Kecemasan dianggap tidak normal bila berlebihan dan menghambat fungsi akademik dan sosial atau menjadi menyusahkan atau persisten. Kecemasan yang dihadapi adalah ketegangan, rasa tidak aman dan kekawatiran yang timbul karena dirasakan terjadi sesuatu yang tidak menyenangkan tetapi sumbernya sebagian besar tidak diketahui dan berasal dari dalam. Kecemasan yang di hadapi juga menghambat komunikasi yaitu kesulitan dalam memahami dan menggunakan bahasa serta kesulitan dalam melakukan pembicaraan, artikulasi, kosa kata karena kurangnya minat baca buku.

Peran Dosen dalam hal ini, hanya pada memberikan penjelasan ketika komunikator tidak bisa memberikan pendapatnya. Peneliti berpendapat, Dosen seharusnya memberikan pendapat ketika proses diskusi berakhir. Dan ketika komunikator tidak bisa mengungkapkan pendapatnya, Dosen tidak semestinya mengambil alih suasana diskusi, biarkanlah komunikator dan komunikasi meng-eksplorasi (berfikir bebas) mengenai permasalahan yang di angkat oleh penyaji makalah.

Bukankah seorang pemula dalam proses kreatifnya bermula pada berfikir bebas! Seperti filosof Yunani, Plato mengungkapkan ide, alam fikiran seseorang seperti berada dalam "goa", di dalam goa terdapat binatang dabbah (sejenis binatang melata, bisa seperti; kecoa, tikus, ular, kelabang, kalajengking, dll), lumut, tetesan air yang berjatuhan, seperti itulah pengetahuan kita, hanya yang berada di sekitar kita saja yang kita ketahui. Lantas, bagaimana pengetahuan yang berada di luar "goa", kita tidak mengetahuinya, karena kita sedang berada dalam "goa". Bagaimana untuk mengetahui dunia di luar "goa"? Kita berfikir, kita mesti keluar dari dalam "goa".

Peneliti berpendapat, seorang Dosen hanya sebatas memberikan "kunci atas pintu", tidak secara baku menjawab atas permasalahan yang terjadi ketika sedang dalam diskusi kelas, yaitu, ketika komunikator tidak dapat mengutarakan pendapatnya, biarkanlah komunikator dan komunikasi dalam hal ini audience yang menjadi peserta diskusi, meng-eksplorasi permasalahan atau issue yang terjadi pada saat itu.

3.3. Cara Komunikator Mengatasi Kecemasan

3.3.1. Pikiran Irasional

Asumsi dan kesalahan proses kognitif individu yang mengalami kecemasan, sering menganggap bahwa keyakinan yang tidak realistis tentang suatu ancaman atau bahaya ditimbulkan oleh situasi maupun kondisi tertentu disaat skema tersebut diaktivasi, skema ini mendorong pikiran, tingkah laku dan emosi individu untuk masuk kedalam keadaan cemas. Untuk mengatasi

masalah ini adalah jangan menghindar dari masalah, hadapi dan temukan tehnik (metode sendiri) untuk keluar dari masalah dan akan menjadikan kita untuk berfikir kritis, logis, intuitif, kreatif dan inovatif.

3.3.2. Impresi

Impresi adalah kesan yang di dapat dari lingkungan. Untuk mengatasi kecemasan dari faktor impresi, yaitu; 1, individu menilai sesuatu yang menimbulkan kecemasan, kemudian melakukan sesuatu untuk mengubah atau menghindarinya. 2. Mereduksi perasaan cemas melalui berbagai cara dan tidak langsung menghadapi masalah yang menimbulkan cemas. Cara bertahan seseorang yang mengalami perasaan cemas, tanpa memfokuskan masalahnya dengan pemberian label. Istilah mekanisme pertahanan (defense mecanism) untuk menunjukkan proses tak sadar yang melindungi seseorang dari kecemasan melalui memutar balikkan kenyataan, strategi-strategi ini tidak mengubah kondisi objektif bahaya dan hanya mengubah cara orang mempersepsikan atau memikirkan masalah. Ego berusaha sekuat mungkin menjaga kestabilan hubungan dengan realitas id dan super ego. Namun ketika perasaan cemas menguasai, ego berusaha mempertahankan diri. Secara tidak sadar, ia akan bertahan dengan cara memblokir seluruh dorongan-dorongan atau menciutkan dorongan-dorongan tersebut menjadi wujud yang lebih dapat diterima dan tidak terlalu mengancam, cara ini disebut pertahanan ego.

3.3.3 Volume Suara dan Gestural

Volume Suara komunikator yang mengalami kecemasan cenderung mengurangi volume suara menjadi "pelan/terbata-bata/terputus-putus, kata yang di ucapkan", untuk mengatasi syndrome ini, naikkan volume suara melebihi volume suara komunikasi yang menyerang mekanisme pertahanan yang mengakibatkan psikologis komunikator menjadi tertekan (kecemasan). Ucapkan kata-kata seolah-olah sedang berbicara di depan orang banyak. Bayangkan ada banyak mata yang memperhatikan Anda. Rasakan kekuatan dari vokal Anda, intonasi yang digunakan, cepat lambatnya suatu kata diucapkan dengan memberi penekanan suara dengan pernafasan.

Seseorang yang mengalami kecemasan, tentu saja pernafasannya menjadi terengah-engah, suara terputus-putus, ucapan (artikulasi) menjadi tidak jelas, dsb. Adapun tehnik untuk pernafasan yang sudah pernah peneliti lakukan selama menjadi aktor teater di Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Teater Syahid.

Pernafasan, pengambilan nafas yang tepat akan membantu dalam pengerahan tenaga, baik untuk bergerak maupun untuk berbicara. Seseorang yang memiliki cara pernafasan yang buruk, tak

mungkin dapat bersuara dengan baik, tetapi seseorang yang dapat mengatur dan menguasai pernafasannya, akan sanggup pula mengatur gerak (Gestural) dan menguasai suaranya. Gangguan terhadap pernafasan akan berakibat besar pada kesehatan, yang tentu saja akan mengganggu kondisi kita, misalnya; ucapan tidak jelas.

Adapun sirkulasi pernafasan untuk berbicara adalah: Tarik Nafas ---- Langsung Berbicara ---- Istirahat ---- Tarik Nafas ---- Berbicara ---- Istirahat. Dan seterusnya.

Ada 3 macam pernafasan, yaitu; 1) Pernafasan dada; Gangan (membusung) pada saat kita menarik nafas. Akan nampak dengan jelas bahwa rongga dada, bahu, dan tenggorokan dalam keadaan tegang, dan alat suara yang terletak dalam tenggorokan dan alat pengucapan yang lain pula menjadi kaku pula karena ketegangan otot. Maka, suara yang kita lontarkan akan terdengar tegang dan kaku (tak dapat nyaring suaranya); 2) Penafasan perut; Ciri pernafasan perut adalah perut yang mengembang pada waktu kita menghirup nafas. Cara ini tidak menimbulkan ke-kakuan di sekitar tenggorokan dan bahu; 3) Pernafasan diaphragm; Dibandingkan dengan pernafasan dada dan perut. Maka, pernafasan diaphragma adalah cara yang paling efektif. diaphragma terletak diantara rongga dada dan perut. Untuk mudahnya, cobalah letakkan kedua tangan pada ujung kanan dan kiri rusuk. Bagian inilah yang akan terasa berkembang apabila kita menarik nafas.

Dalam prakteknya, cara pernafasan mana yang digunakan adalah sangat tergantung pada individu-individu yang melakukannya, tetapi pernafasan dada tidak dianjurkan untuk digunakan, karena selain memberikan pengaruh buruk terhadap kesehatan, juga suara yang dikeluarkan tidak baik.

Untuk membuat kontrol pernafasan secara efektif, diperlukan sikap badan (gestural) yang baik, yaitu: 1. Kepala tegak (jangan kaku); 2. Bahu dalam keadaan relaks (santai); 3. Dada tegap; 4. Pinggang lurus.

Pada hakikatnya, Setiap orang mempunyai caranya sendiri untuk mengatasi hambatan berkomunikasi, tentu saja, dalam hal ini, cara yang dilakukan oleh lain belum tentu sesuai dengan diri.

Dalam melakukan presentasi, sering dialami oleh komunikator yang sedang mengalami kecemasan, yaitu: tidak teraturnya pernafasan serta sulitnya berkonsentrasi.

Pada saat seseorang mengalami kecemasan, tentu saja pernafasannya menjadi terengah-engah, suara terputus-putus, ucapan (artikulasi) menjadi tidak jelas, dsb. Dibawah ini tehnik untuk mengatur pernafasan, di ambil dari metode untuk bermain teater, yaitu: "1, pernafasan, 2. Pemanfaatan suara, 3. Pengucapan artikulasi dan diksi, lihat pada buku Anirun Suyatna dalam menjadi aktor.

Dengan demikian, cara untuk mengatasi hambatan (kecemasan) dalam presentasi adalah: A. Persiapkan sesuatu (referensi, di-baca ulang tulisannya); B. Bersikap yang wajar, artinya tidak berlebihan dalam harapan; C. Meminta kritikan dari teman ataupun dosen, mengenai tehnik presentasi yang digunakan; D. Anggap audience adalah sederajat dengan kita, apabila ada audience yang memiliki jabatan atau pangkat anggaplah ia adalah sederajat dengan kita (tidak minder); E. Pelajari retorika, model komunikasi, dan tehnik menjadi aktor dalam metode teater (improvisasi solo, improvisasi pasangan, improvisasi ruang, improvisasi tempat, improvisasi rangka cerita, improvisasi menanggapi bunyi dan musik, yang semua ini dapat dipelajari pada buku seni bermain drama oleh Rendra); F. Selalu berpositif *thinking*; G. Atur pernafasan, usahakan kondisi psikologis menjadi tenang, bila terjadi kecemasan.

V. KESIMPULAN

Fred korematu dalam sebuah bingkai yang terpampang di Perpustakaan Umum milik Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta pada tahun 2009 bulan Desember, ia mengatakan: *If you have the feeling that it's something wrong, don't be afraid to speak up.* Dalam hal ilmu pengetahuan, ketika kita sedang presentasi, jangan sia-siakan tiap kali kita memiliki kesempatan untuk berbicara. Apakah diminta memberikan sambutan, memberi komentar, mengungkapkan pendapat, pidato singkat dan lain-lain. Gunakan kesempatan tersebut dan latih kemampuan kita. Tidak peduli apakah kita menjadi gugup, malu atau berkeringat. Abaikanlah semua ketakutan dan kekhawatiran. Dalam proses tersebut memang diperlukan serta situasi ketegangan sampai Anda bisa menyelesaikannya dengan cara menjalani segala kekhawatiran tersebut.

Secara umum, peneliti menyimpulkan, yaitu; 1) Secara psikologis, setiap individu yang sedang menjalani serta berhadapan langsung dengan audience, sudah tentu mengalami kecemasan, baik ia pemula ataupun professional, tinggal bagaimana kita menghadapinya dengan tenang; 2) Penyebab komunikator yang mengalami down syndrome adalah kurangnya persiapan, kemudian audience mempengaruhi konsep diri (komunikator yang mengalami kecemasan) sehingga pertahanan diri "tertekan" dan berdampak, ketegangan yang membuat diri komunikator merasa cemas; 3) Cara untuk mengatasi communication apprehension ini adalah persiapkan materi yang akan di sajikan sebelum hari H, hadapi segala bentuk "serangan psikologi (attacking psychology)", hadapi dengan tenang dengan cara mengatur pernafasan.

REFERENSI

- Bungin, Burhan. H.M. Sosiologi Komunikasi (Teori, Paradigma, dan Diskursus Teknologi Komunikasi di Masyarakat). Jakarta: Kencana, Prenada Media Group, 2007.
- Dadang, Hawari. Menejemen Stress Cemas dan Depresi. FKUI, Jakarta, 2008.
- James C. McCroskey. The Implementation Of A Large-Scale Program Of Systematic Desensitization For Communication Apprehension. Speech Teacher. 1972.
- Jeffry S. Psikologi Abnormal Jakarta: PT Gelora Aksara Pratama, 2007.
- Joe Ayres, Janice Miller. Effective Public Speaking". The McGraw-Hill, USA, 1983.
- Michael J. Beaty, James C. McCroskey dan Alan D. Heisel. Communication Apprehensions temperamental Expression: A Communibiological Paradigm. Communication Monograph. 1998.
- Miles L. Patterson dan Vicki Ritts. social and communicative anxiety: a review and meta-analysis, dalam communication yearbook 20, thousand OAK, CA: sage, 1997.
- Richard west. Dan Lynn H. Turner. Pengantar Teori Komunikasi Analisi dan Aplikasi. Jakarta: Salemba Humanika, 2008.
- Ruth E. Thaler-Carter. "And Now A Few Words From Myself", New York, Harper and Row, 1986.
- Sasa. Djuarsa Sendjaja. Pengantar Komunikasi. Jakarta: Universitas Terbuka Press, 2003.
- Sasa. Djuarsa Sendjaja. Teori Komunikasi. Jakarta: Universitas Terbuka, 2004.
- Stephen W. Littlejohn dan Karen A. Foss. Theories Of Human Communication. Thomson Wadsworth, 2005.
- Soejatmoko. Etika Pembebasan. Jakarta: Pusat LP3ES, 1996.
- Suriasumantri, Jujun S, Ilmu Dalam Perspektif (Sebuah Kumpulan Karangan Tentang Hakekat Ilmu). Jakarta: Yayasan Obor Indonesia, 2006.
- Suryabrata, S. Psikologi Kepribadian. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 1998.
- Werner J. Severin dan James W. Tankard Jr, Teori Komunikasi Sejarah, Metode, dan Terapan di Dalam Media Massa. Jakarta: Kencana Pernada Media Group, 2008.
- West, Richard. Dan Turner, Lynn H. Pengantar Teori Komunikasi (Analisi dan Aplikasi). Jakarta: Salemba Humanika, 2008.

BIODATA PENULIS

Aryadillah, MM, M.I.Kom merupakan Dosen Tetap Program Studi Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu Komunikasi, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya. Keahlian di bidang komunikasi khususnya media. Saat ini tengah mengajar beberapa mata kuliah komunikasi diantaranya teknologi media

komunikasi, opini publik, public speaking dan metodologi penelitian komunikasi kualitatif dan kuantitatif. Memiliki target S3 di Jerman melalui jenjang LPDP menjadikan saya terus belajar menguasai bahasa asing, khususnya bahasa Jerman. Buku yang pernah ditulis adalah teknologi media pembelajaran dan beberapa tulisan lainnya.