

BAB II

LANDASAN TEORI

Setiap penelitian memerlukan kejelasan sebagai dasar untuk memecahkan atau menyoroti masalah yang ada. Oleh karena itu, landasan teori perlu disusun, yang mencakup pokok-pokok pikiran untuk menggambarkan perspektif mana yang akan digunakan dalam menganalisis masalah penelitian. Adapun teori yang diterapkan dalam penelitian ini adalah Teori Kecemasan Berkommunikasi milik James Mc Croskey dan Teori Komunikasi Efektif Dale Carnegie.

A. Pengertian Kecemasan Berkommunikasi.

Salah satu bentuk kecemasan yang sering terjadi dalam konteks akademik adalah kecemasan dalam hal berkommunikasi. Kecemasan atau sering dikenal dengan istilah *nxietas* atau *anxiety* merupakan suatu keadaan aprehensi atau khawatir atas keluhan bahwa sesuatu yang negatif atau buruk akan terjadi.¹⁶

Kommunikasi menurut Jalaluddin Rakhmat didefinisikan sebagai proses pertukaran pesan antara dua pihak atau lebih, yang bertujuan untuk mencapai pemahaman bersama, mempengaruhi sikap dan perilaku serta membangun hubungan sosial.¹⁷ Kommunikasi memiliki arti yang sangat penting untuk memenuhi kebutuhan seseorang dalam berinteraksi dengan dunia sosialnya. Seseorang dapat mengalami perasaan dan prediksi yang negatif ketika berada dalam situasi komunikasi.

¹⁶ Jeffrey S.Nevid, Spencer A.Rathus, dan Beverly Greene, *Psikologi Abnormal*, 5th ed. (Jakarta: Erlangga, 2003): 183.

¹⁷ Jalaluddin Rakhmat, *Psikologi Komunikasi* (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2007): 3.

Kecemasan komunikasi merupakan suatu perasaan takut dan gelisah ketika seseorang berinteraksi dengan orang lain, bahkan dengan orang terdekat sekalipun. Ketakutan dalam berkomunikasi ini dikenal dengan istilah *Communication Apprehension*. Individu yang mengalami kecemasan komunikasi akan merasa cemas ketika berpartisipasi dalam komunikasi yang lebih luas sehingga tidak mampu untuk memahami gejala kecemasan komunikasi, seperti demam panggung dan kecemasan berbicara. Kecemasan dalam komunikasi ini sering dialami oleh banyak orang terlebih lagi dalam lingkup akademis, misalnya seorang mahasiswa yang sedang melakukan presentasi atau kalo dalam konteks penelitian ini yaitu mahasiswa yang tergabung dalam anggota komunitas presenter mengalami kecemasan komunikasi ketika sedang perform di depan umum.

Teori kecemasan berkomunikasi yang dikembangkan oleh James Mc Croskey menjelaskan fenomena ketakutan atau kecemasan yang dialami individu saat berinteraksi dengan orang lain, baik dalam situasi nyata maupun diantisipasi, dimana kecemasan ini bisa muncul dalam berbagai konteks komunikasi, salah satunya berbicara di depan umum.

Menurut Mc Croskey, kecemasan komunikasi atau (*communication apprehension*) adalah keadaan emosional yang diekspresikan sebagai kecemasan yang dialami oleh individu dalam kaitannya dengan komunikasi yang diantisipasi atau aktual dengan orang atau beberapa orang lain.¹⁸ Lebih lanjut, Mc Croskey juga menjelaskan bahwa kecemasan berkomunikasi

¹⁸ James C. Croskey dan Michael J. Beatty, "Oral Communication Apprehension," 1983 : 279.

adalah suatu perasaan terancam, tidak menyenangkan dengan diikuti oleh sensasi fisik dan psikis akibat dari kekhawatiran tidak mampu menyesuaikan atau menghadapi situasi pada saat berbicara di depan umum tanpa sebab khusus yang pasti, yang muncul sebelum atau selama berbicara di depan umum.¹⁹

B. Tipe-tipe Kecemasan Berkomunikasi

James Mc Croskey membagi kecemasan berkomunikasi dalam empat tipe yaitu:²⁰

1. *Traitlike Communication Apprehension*

Kecenderungan individu mengalami kecemasan komunikasi yang relatif stabil dan panjang waktunya ketika individu tersebut dihadapkan pada berbagai konteks komunikasi. Contoh dari tipe kecemasan ini adalah kecemasan saat berdiskusi, *meeting*, ataupun komunikasi dalam suatu kelompok.

2. *Generalized-Context Communication Apprehension*

Kecemasan yang muncul ketika individu harus berbicara di depan umum, tetapi dia tidak mengalami kecemasan pada tipe-tipe yang lain. Pengertian mudahnya yaitu tipe kecemasan yang muncul dalam konteks tertentu saja. Contoh dari kecemasan tipe ini adalah ketika individu merasa cemas ketika akan berbicara di depan umum.

3. *Audience atau Person-Group Communication Apprehension*

¹⁹ James C. Mc Croskey, “The Communication Apprehension Perspective,” 1984 :15-22.

²⁰ Khoirul Muslim dan Maswan, *Kecemasan Komunikasi Mengatasi Cemas Berkomunikasi di Depan Publik* (Jepara: Unisnu Press, 2021): 42-43 .

Kecemasan yang muncul ketika individu berinteraksi dengan kelompok tertentu tanpa memandang waktu atau konteks. Contoh dari tipe kecemasan ini adalah ketika individu berbicara dengan individu atau kelompok lain yang mana individu atau kelompok tersebut memiliki kelebihan yang jauh lebih tinggi dibandingkan dengan dirinya.

4. *Situational Communication Apprehension*

Kecemasan yang muncul akibat seseorang mendapatkan perhatian yang tidak biasa (*unusual*) dari orang lain. Contoh dari tipe kecemasan ini adalah ketika individu sedang melakukan berkomunikasi di depan umum dengan orang lain yang memiliki jabatan atau status sosial yang tinggi/ pekerjaan yang lebih tinggi dibandingkan dengan dirinya.

Seperti yang telah diuraikan di atas, bahwa pada dasarnya setiap individu berpotensi untuk mengalami kecemasan berkomunikasi. Dalam lingkup akademis, kecemasan berkomunikasi tersebut bisa dihadapi oleh mahasiswa dalam hal bebicara di depan umum.²¹

Menurut Freud, kecemasan berkomunikasi dibagi menjadi tiga bentuk yaitu:

1. Kecemasan Realitas (*reality anxiety*)

Kecemasan yang dikenal dengan kecemasan objektif, perasaan ini diartikan sebagai perasaan yang tidak menyenangkan dan tidak spesifik terhadap suatu bahaya yang mungkin sedang terjadi. Contoh

²¹ Khoirul Muslim dan Maswan, *Kecemasan Komunikasi Mengatasi Cemas Berkomunikasi di Depan Publik* (Jepara: Unisnu Press, 2021): 43.

dari kecemasan realitas yaitu ketika anggota komunitas takut berbicara di depan umum, dimana mereka merasa gugup, gemetar, atau berkeringat saat harus berbicara di depan orang banyak atau ketika tugas liputan. Kecemasan ini sering dipicu oleh kekhawatiran akan penilaian negatif atau ketakutan melakukan kesalahan.

2. Kecemasan Neurotik (*neurotic anxiety*)

Kecemasan neurotik adalah rasa takut berlebihan yang timbul akibat kekhawatiran atau konflik internal, yang tidak selalu terkait langsung dengan situasi komunikasi tertentu. Jenis kecemasan ini bisa muncul dalam bentuk ketidaknyamanan yang berkelanjutan, ketakutan yang tidak realistik, atau rasa malu yang berlebihan saat berkomunikasi. Sebagai contoh, seorang anggota komunitas Kaka Media yang kurang percaya diri dengan kemampuannya dalam membawakan acara, bisa mengalami kecemasan neurotik saat menjadi presenter di acara yang narasumbernya adalah seorang dosen.

3. Kecemasan Moral (*moral anxiety*)

Kecemasan Moral yaitu rasa takut terhadap suara hati. Terjadi karena konflik antara ego dan super ego. Contohnya, seorang teman yang perlu memberi tahu temannya bahwa presentasinya kurang baik merasa cemas karena khawatir akan merusak hubungan atau dianggap kurang empatik.²²

²² Fatkhan Amirul Huda, “Pengertian dan Jenis-Jenis Kecemasan,” *Fatkhan.Web.Id*, 2019, <https://fatkhan.web.id/pengertian-dan-jenis-jenis-kecemasan/>.

C. Bentuk-bentuk Kecemasan Berkomunikasi

Terkait dengan bentuk-bentuk kecemasan berkomunikasi, Nevid menjelaskan bahwa ada tiga aspek utama yang bisa dikenali saat seseorang mengalami kecemasan, yaitu gejala fisik, perilaku (behavioral), dan kognitif. Ketiga aspek ini saling berkaitan dan biasanya muncul sebagai reaksi terhadap situasi yang menekan, di mana gejala fisik tampak melalui reaksi tubuh, gejala perilaku terlihat dari perubahan sikap atau kebiasaan, dan gejala kognitif muncul dalam bentuk pikiran negatif serta rasa khawatir yang berlebihan, yaitu:

1. Gejala fisik

Gejala ini meliputi kegelisahan, tangan gemetar, kencangnya kulit perut dan dada, banyak keringat terutama di sekitar telapak tangan, mengalami pusing, mulut dan tenggorokan terasa kering, sulit untuk berbicara, kesulitan dalam bernafas, jantung berdetak kencang, suara gemetar, jari-jari menjadi dingin, lemas, sulit menelan, mual, sering buang air kecil, wajah terasa memerah.

2. Gejala behavioral

Gejala ini meliputi perilaku menghindar, perilaku melekat, perilaku terguncang, nada bicara menjadi lebih cepat.

3. Gejala kognitif

Gejala kognitif meliputi khawatir tentang sesuatu, perasaan terganggu akan ketakutan, keyakinan sesuatu yang buruk akan terjadi, waspada, merasa terancam, ketakutan akan kehilangan kontrol, ketakutan akan ketidakmampuan menghadapi masalah, berfikir bahwa

semuanya tidak lagi bisa dikendalikan, khawatir terhadap hal-hal kecil atau hal sepele, dan sulit memfokuskan diri.²³

Nikitina, sebagaimana dikutip oleh Khoirul Muslim dan Maswan dalam buku Kecemasan Komunikasi, menjelaskan terdapat tanda-tanda ketakutan atau kecemasan yang dialami individu ketika berbicara di depan umum atau yang disebut dengan demam panggung, yaitu:

1. Jantung berdebar

Individu yang mengalami kecemasan berbicara di depan umum maka jantungnya akan berdetak lebih cepat dibanding biasanya. Detak jantung yang begitu cepat nantinya akan mengakibatkan tubuh yang tidak stabil sehingga hal ini dapat memicu hilangnya konsentrasi.

2. Mulut kering

Mulut kering atau *xerostomia* adalah kondisi yang bisa dialami pada sesekali waktu, misalnya saat gugup atau cemas.

3. Tangan gemetar

Saat individu mengalami rasa gugup dan takut, hal ini akan menyebabkan meningkatnya produksi hormon dalam tubuh untuk menghadapi rasa gugup dan takut. Salah satu hormon yang diproduksi oleh tubuh dalam menghadapi rasa takut dan gugup adalah adrenalin.

4. Suara bergetar

²³ Fika Rahmawati, “Kecemasan Berkommunikasi Dalam Mempresentasikan Tugas di Depan Kelas Pada Mahasiswa Prodi Psikologi Angkatan 2010 STAIN Kediri” (Skripsi: STAIN Kediri, 2013).

Kecemasan dapat mempengaruhi kualitas suara seseorang.

Seringkali penyebab masalah kecemasan dalam berbicara adalah ketakutan karena akan dinilai buruk, dijudge, ketidakpedean, dan berpikir berlebihan. Hal itulah yang akan membuat suara seseorang menjadi bergetar, gagap, dan serak yang tidak semestinya.

5. Telapak tangan berkeringat

Penyebab dari telapak tangan berkeringat adalah rasa cemas.

Tidak jarang saat cemas, gelisah, takut, dan khawatir membuat telapak tangan mengeluarkan keringat sebagai reaksi normal karena pikiran yang tidak tenang.

6. Keram perut

Gangguan kecemasan bisa menyebabkan gangguan pencernaan. Hal ini sesuai dengan pengakuan dari dr Jezy Reisya, dimana berdasarkan penelitian, penyakit asam lambung dapat mencetus serangan panik atau gangguan cemas dan sebaliknya gangguan cemas dapat mengakibatkan terjadinya asam lambung. Maka, tak heran ketika seseorang yang merasakan kecemasan biasanya sering mengeluhkan sakit pada bagian perut mereka.²⁴

D. Faktor-faktor Kecemasan Berkomunikasi

Penyebab dari kecemasan berkomunikasi menurut Mc Croskey meliputi beberapa faktor yang saling terkait, diantaranya:

²⁴ Khoirul Muslim dan Maswan, *Kecemasan Komunikasi Mengatasi Cemas Berkomunikasi di Depan Publik*.(Jepara: Unisnu Press, 2021) : 56- 57

1. *Lack of communication skills and experience* (kurangnya keahlian dan pengalaman dalam komunikasi)

Individu ketika melakukan komunikasi di depan umum tetapi tidak menguasai materi, tidak memahami materi, dan tidak memiliki pengalaman yang cukup ketika melakukan komunikasi, tentunya perasaan cemas akan muncul ketika melakukan komunikasi di depan umum.

2. *Degree of evaluation* (tingkat evaluasi)

Semakin tinggi individu merasa dirinya sedang dievaluasi, maka kecemasan akan semakin meningkat. Takut menerima kritik atau penilaian negatif dari orang lain saat melakukan komunikasi, dimana takut akan pertanyaan-pertanyaan yang nantinya bakal muncul, padahal pertanyaan-pertanyaan atau penilaian-penilaian itu lebih banyak muncul akibat persepsi individu itu sendiri dari pada kenyataan aslinya.

3. *Subordinate Status* (status lebih rendah / hirarki)

Saat individu merasa bahwa orang lain memiliki kemampuan komunikasi yang lebih baik atau pengetahuan yang jauh lebih luas darinya, maka kecemasan berkomunikasi akan semakin meningkat. Hal ini dapat dimaknai berkomunikasi di depan seseorang yang profesional di bidangnya.

4. *Degree of conspicuousness* (menjadi pusat perhatian)

Semakin menonjol seorang individu, maka kecemasan berkomunikasi akan semakin tinggi. Inilah salah satu alasan mengapa seseorang yang berbicara di hadapan khalayak ramai, akan lebih cemas

dibandingkan dengan seseorang berbicara dalam sebuah kelompok kecil.

5. *Degree of Unpredictability* (tingkat ketidakterdugaan)

Berada dalam situasi yang sulit dibayangkan atau tidak terprediksi, sehingga membuat individu merasa cemas. Kecemasan menjadi meningkat ketika individu tersebut berada dalam situasi yang baru dan aneh sehingga ia tidak tahu apa yang harus ia lakukan. Situasi yang tidak pasti ini dapat menimbulkan kecemasan. Tingkat ketidakterdugaan ini erat kaitannya dengan kurangnya kemampuan berkomunikasi dan kurangnya pengalaman, sehingga individu tersebut tidak dapat memperkirakan apa yang diharapkan pendekar. Bahkan untuk sekedar menduga-duga pun individu tersebut tidak sanggup, sehingga kemudian ia pun dihadapkan pada sejumlah ketidakpastian.

6. *Degree of dissimilarity* (tingkat perbedaan)

Saat individu merasakan sedikit persamaan dengan teman bicaranya, maka individu tersebut akan merasakan kecemasan berkomunikasi.

7. *Prior success and failures* (pengalaman sukses dan gagal pada masa lalu)

Pengalaman kegagalan komunikasi di masa lalu, dapat meningkatkan kecemasan dalam situasi komunikasi yang serupa.²⁵

²⁵ Muslimin Khoirul, “Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Kecemasan Berkomunikasi Di Depan Umum,” *Jurnal Interaksi* 2 (2013): 42–52.

Hal lain juga dijelaskan dalam studi penelitian. Michael Beatty menemukan faktor yang mempengaruhi terjadinya kecemasan dalam berbicara di depan umum, yaitu:

1. Hal baru

Situasi yang sifatnya baru dan berbeda akan membuat individu mengalami kecemasan. Berbicara di depan umum dengan tempat yang baru pertama kali dilakukan akan memengaruhi kecemasan.

2. Status rendah

Jika individu dihadapkan dengan seseorang yang dianggap lebih dari dirinya, maka kegelisahan di depan umum individu tersebut akan meningkat.

3. Kesadaran

Jika individu merasa bahwa dirinya ketika berbicara di depan umum menjadi pusat perhatian, maka kegelisahan mereka akan meningkat. Sebaliknya, jika individu tersebut menilai jika berbicara di depan umum layaknya ia sedang ngobrol biasa, maka perasan ini nantinya bisa mengurangi tingkat kecemasan dia ketika sedang berbicara di depan umum.

4. Perbedaan

Jika individu merasa bahwa khalayak yang dihadapinya berbeda dengan dirinya, maka hal itu dapat menyebabkan meningkatnya kecemasan. Sebaliknya, jika individu tersebut menganggap bahwa khalayak yang ada di hadapannya memiliki persamaan dengan dirinya,

maka hal itu dapat membantunya dalam mengurangi kecemasan yang ada.

5. Pengalaman yang lalu

Jika individu pernah mempunyai pengalaman demam panggung, maka kecenderungan timbul kegelisahan yang meningkat jika harus berbicara di depan umum.²⁶

E. Dampak Kecemasan Berkomunikasi Terhadap Performa

Kecemasan komunikasi yang timbul akibat rasa takut saat berbicara di depan umum bisa berdampak terhadap performa seseorang dalam profesionalitasnya. Beberapa dampak yang ditimbulkan dari kecemasan tersebut meliputi:

1. Dapat mempengaruhi komunikasi verbal.

Kecemasan komunikasi dapat membuat seseorang mengalami kesulitan dalam mengungkapkan ide-ide dengan jelas. Bagi seorang presenter, komunikasi verbal cukuplah penting dalam menunjang profesionalitasnya, namun jika seorang presenter tersebut mengalami kecemasan sebelum maupun saat perform maka akan berdampak pada suara mereka yang menjadi bergetar serta kecepatan berbicara mereka akan lebih cepat yang mengakibatkan audiens sulit mengikuti pesan yang disampaikan. Kecemasan tersebut juga bisa membuat ketegangan pada otot tubuh sehingga membuat kata-kata yang diucapkan seorang presenter menjadi tidak lancar atau terpotong.

²⁶ Khoirul Muslim dan Maswan, *Kecemasan Komunikasi Mengatasi Cemas Berkommunikasi di Depan Publik* (Jepara: Unisnu Press, 2021)

2. Gangguan Fokus

Kecemasan komunikasi yang terjadi kepada seorang presenter juga dapat mengakibatkan gangguan fokus ketika mereka sedang perfom. Gangguan fokus tersebut terjadi karena kecemasan yang mereka alami dan dari kecemasan tersebut akan mengakibatkan gugup pada diri presenter. Dari kegugupan tersebutlah, presenter akan kehilangan fokus terhadap materi yang akan mereka bawakan. Kegugupan ini juga bisa menjadikan mereka mengalami kesalahan teknis seperti lupa dengan poin-poin penting yang akan mereka bawakan.

3. Menurunnya Kemampuan dalam Mengelola Waktu

Kecemasan komunikasi yang dialami oleh seorang presenter juga dapat menyebabkan mereka menjadi tergesa-gesa dalam menyelesaikan materi, yang dapat berakibat pada kesalahan atau ketidakseimbangan waktu. Kecemasan ini pun dapat membuat presenter tertekan untuk bisa menyelesaikan materi dalam waktu yang terbatas.

4. Menurunnya Tingkat Kenyamanan

Kecemasan komunikasi yang dialami bisa berakibat pada menurunnya kenyamanan seorang presenter. Menurunnya kenyamanan tersebut diakibatkan karena reaksi fisik seorang presenter, dimana ketika cemas menimbulkan reaksi fisik seperti detak jantung yang berdebar secara cepat, tangan berkeringat, dan tak jarang juga badan bergetar. Reaksi-reaksi tersebut bisa sangat menganggu bagi seorang presenter

atau bahkan bagi audiensnya, karena dapat menurunkan tingkat kenyamanan selama penyampaian materi.

5. Penghindaran Situasi Komunikasi

Mc Croskey mencatat bahwa individu dengan kecemasan komunikasi yang tinggi sering kali menghindari situasi komunikasi, termasuk berbicara di depan umum. Mereka mungkin menolak untuk tampil atau bahkan absen pada hari dimana mereka harus berbicara di depan umum atau perfom, yang dapat menghambat perkembangan keterampilan komunikasi mereka.²⁷

F. Strategi Mengatasi Kecemasan

Rasa takut berbicara di depan umum seharusnya tidak menjadi hambatan seseorang dalam hal profesionalitasnya. Kalau hambatan berbicara di depan umum bisa berdampak pada hasil kinerja atau memajukan karir, maka harus memperbaiki pola komunikasi di depan umum secara efektif²⁸. Strategi yang dapat diterapkan untuk mengatasi kecemasan saat berbicara di depan umum menurut Dale Carnegie antara lain:²⁹

1. Menarik nafas dalam-dalam

Emosi yang intens, seperti kecemasan, dapat memicu reaksi ketakutan dalam tubuh, yang mengakibatkan otot menjadi tegang, detak

²⁷ James Mc Croskey, "Oral Communication Apprehension : A Summary of Recent Theory and Research," 1977: 85-92.

²⁸ Khoirul Muslim dan Maswan, *Kecemasan Komunikasi Mengatasi Cemas Berkommunikasi di Depan Publik* (Jepara: Unisnu Press, 2021): 59.

²⁹ Dale Carnegie and Dorothy Carnegie, "The Quick and Easy Way to Effective Speaking," 1977, 44–57,

https://books.google.com.my/books/about/The_Quick_and_Easy_Way_to_Effective_Speaking.html?id=YO87RGBQpgMC&pgis=1.

jantung meningkat, tekanan darah naik, dan pernapasan menjadi lebih dangkal. Reaksi fisik ini berkontribusi pada munculnya rasa cemas saat berkomunikasi di depan umum. Salah satu langkah yang dapat diambil untuk mengendalikan emosi dan memulihkan ketenangan adalah melalui teknik pernapasan. Dale Carnegie, menyarankan agar seorang pembicara menenangkan diri terlebih dahulu dengan cara menarik nafas dalam-dalam sebelum memulai berbicara di depan umum, agar nantinya dapat berbicara dengan penuh kepercayaan diri.

2. Mengalihkan fokus ke luar

Paul L. Witt, PhD, seorang asisten profesor studi komunikasi di Texas Christian University, berpendapat bahwa banyak orang tidak dapat menunjukkan kinerja terbaik mereka karena terlalu terfokus pada gejala fisik yang mereka alami (seperti perasaan bergetar di perut, tangan yang gemetar, dan telapak tangan yang berkeringat) serta rasa malu yang mereka rasakan. Sebagai gantinya, pembicara sebaiknya mengalihkan perhatian pada pesan yang disampaikan. Dale Carnegie menekankan hal yang serupa: "*Talk in terms of the other person's interests.*" Artinya, pembicara harus lebih berfokus pada kebutuhan audiens daripada perasaan cemas dalam dirinya.

3. Visualisasi atau latihan mental secara rutin

Visualisasi dapat membantu meningkatkan kemampuan dalam hal berbicara di depan umum. Untuk memastikan ketika berbicara di depan umum berjalan dengan lancar, selain persiapan dan latihan individu juga perlu meluangkan waktu 10 hingga 15 menit sehari untuk

bersantai, tutup mata, dan dipraktekkan di auditorium yang disaksikan oleh khalyak ramai. Visualisasi adalah cara membangun kepercayaan diri secara mental sebelum tampil di hadapan publik. Dalam bukunya, Dale Carnegie menyarankan untuk membayangkan keberhasilan, bukan kegagalan. Dengan cara ini, pembicara melatih mental agar siap menghadapi audiens tanpa rasa takut yang berlebihan.

4. Berfokus pada fakta, bukan ketakutan

Alih-alih membayangkan kemungkinan gagal, seperti lupa materi atau audiens yang bosan, lebih baik membangun keyakinan melalui data atau fakta yang telah dipersiapkan. Dale Carnegie menyatakan bahwa keyakinan dan penguasaan terhadap materi akan memancarkan kredibilitas dan mengurangi rasa takut.

5. Membangun topik pembicaraan berdasarkan kejelasan, bukan kompleksitas.

Seringkali, keinginan untuk menyampaikan banyak hal malah membuat pembicara merasa terbebani. Dale Carnegie menyarankan untuk memfokuskan pembahasan pada dua atau tiga poin utama saja, sehingga pembicara bisa tampil dengan percaya diri dan tidak kewalahan mengingat isi materi.

6. Berbicara tentang sesuatu yang diketahui

Menurut Dale Carnegie, berbicara tentang hal yang dipahami atau dialami sendiri akan meningkatkan kepercayaan diri pembicara. Dengan menguasai materi, rasa cemas akan berkurang karena pembicara tahu apa yang akan disampaikan.

7. Persiapan yang matang

Dale Carnegie menyatakan, “*Only the prepared speaker deserves to be confident*”. Persiapan materi dengan baik merupakan kunci utama untuk menumbuhkan rasa percaya diri dan mengurangi kecemasan.

8. Berbicara dengan antusias

Salah satu cara mengatasi rasa takut adalah dengan menyampaikan materi dengan antusias. Carnegie menekankan pentingnya berbicara dengan semangat dan kepercayaan diri untuk menarik perhatian audiens.

9. Latihan bertahap dan memperbanyak pengalaman

Menurut Dale Carnegie, cara terbaik untuk mengatasi rasa cemas dan takut saat berbicara di depan umum adalah dengan cara menghadapi ketakutan dan kecemasan itu sendiri secara bertahap. Semakin sering seseorang berbicara di depan orang lain, semakin kecil rasa cemas yang akan dirasakan.

Joseph A. De Vito juga menjelaskan terkait strategi yang dapat digunakan dalam mengurangi dan mengatasi kecemasan ketika berbicara di depan umum dengan hal-hal berikut³⁰ :

1. Persiapan dan latihan

Tahap yang paling utama yang harus dilakukan agar mengurangi kecemasan ketika berbicara di depan umum adalah dengan persiapan materi dengan mengambil dari berbagai sumber yang relevan dan

³⁰ Joseph A. DeVito, *Human Communication The Basic Course Fourteenth Edition, BOOK: Human Communication*, 2016, www.ablongman.com/replocator: 182-183.

sampaikan materi yang dikuasai. Persiapan ini bisa dilakukan dengan cara membuat *handout*, ringkasan materi, dan lakukan latihan dengan cara merekam maupun di depan kaca.

2. Cari pengalaman

Pengalaman akan membantu mengurangi penyakit cemas berbicara di depan umum. Dengan pengalaman itu, dapat berkesimpulan bahwa berbicara di depan umum dapat berhasil meskipun didahului dengan kekhawatiran dan ketakutan. Pengalaman juga akan memberikan kepercayaan diri dan dapat menimbulkan dampak, bahwa berbicara di depan umum itu sangat menyenangkan dan menarik.

3. Anggaplah demam panggung secara wajar

Pertahankan suatu harapan yang realistik bagi diri sendiri maupun pagi khalayak pendengar. Sebagai pembicara tidak perlu menjadi yang terbaik, atau sebaik orang yang duduk di hadapan. Sebagai pembicara hanya melakukan yang terbaik sesuai dengan kemampuan diri sendiri. Jadikan kekhawatiran itu sebagai pendorong untuk melakukan persiapan.

4. Lakukan kegiatan fisik dan tarik nafas

Kegelisahan biasanya dapat berkurang dengan melakukan aktivitas fisik, termasuk gerakan kecil pada tangan, wajah, dan kepala. Jika merasa gelisah, sebaiknya lakukan kegiatan seperti menulis di papan atau melakukan demonstrasi yang melibatkan gerakan. Menggunakan penyajian visual, seperti menunjukkan slide, juga dapat membantu menyalurkan energi. Selain itu, tarik napas dalam-dalam

untuk merilekskan tubuh. Melakukan ini sebelum berbicara dapat membantu mengurangi kecemasan. Jika masih merasa cemas saat berbicara, tarik napas lagi untuk menenangkan diri sebelum melanjutkan.