

KECEMASAN BERBICARA DI DEPAN UMUM PADA MAHASISWA PENDIDIKAN AKUNTANSI UNS DALAM PANDANGAN TEORI *TRAIT-STATE ANXIETY*

Mustaqimah Kharisma Harini¹, Elvia Ivada²

Email: rismaharini00@gmail.com¹, elviaguntoro@gmail.com²

Universitas Sebelas Maret

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa Pendidikan Akuntansi UNS. Penelitian ini merupakan penelitian dengan pendekatan kualitatif. Sampel diambil secara convenience sampling sebanyak 30 mahasiswa. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan cara wawancara mendalam kepada informan. Teknik analisis data dilakukan dengan analisis model interaktif yang terdiri dari pengumpulan data, reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Hasil dari penelitian ini adalah masih terdapat gejala kecemasan berbicara di depan umum yang dialami oleh mahasiswa Pendidikan Akuntansi UNS. Gejala tersebut meliputi gejala pada dimensi fisik, mental, dan emosional. Setiap informan mengalami gejala kecemasan berbicara yang berbeda, gejala tersebut sesuai dengan indikator kecemasan berbicara yang dikemukakan oleh Spielberger yang terdiri dari Trait Anxiety dan State Anxiety. Kecemasan berbicara tersebut disebabkan oleh beberapa hal seperti overthinking terhadap pandangan orang lain, kurang persiapan dan penguasaan materi, dan penyebab lainnya yang berdampak pada pendidikan maupun karir. Mahasiswa sudah mempunyai solusi yang dapat mengurangi kecemasan berbicara di depan umum yang dialami.

Kata Kunci: Kecemasan Berbicara, Berbicara Di Depan Umum, Pendidikan Akuntansi.

ABSTRACT

This study aims to examine the extent of public speaking anxiety experienced by Accounting Education students at UNS. Employing a qualitative research design. The study sampled 30 students using convenience sampling. Data were collected through in-depth interviews and analyzed using an interactive model comprising data collection, data reduction, data presentation, and conclusion drawing. Findings reveal that symptoms of public speaking anxiety persist among the students, manifesting across physical, mental, and emotional dimensions. The manifestations varied among informants and aligned with Spielberger's conceptualization of anxiety, encompassing both Trait Anxiety and State Anxiety. Factors contributing to this anxiety include excessive concern over others' perceptions, inadequate preparation, insufficient material mastery, and other related causes impacting academic performance and career prospects. The students also identified coping strategies to mitigate their public speaking anxiety.

Keywords: Speaking Anxiety, Public Speaking, Accounting Education.

PENDAHULUAN

Komunikasi merupakan hal yang berkaitan erat dengan dunia pendidikan, baik komunikasi secara verbal maupun nonverbal. Komunikasi verbal dapat berupa berbicara di depan umum, seperti melakukan presentasi lisan di depan kelas dimana presentasi lisan merupakan salah satu keterampilan yang dibutuhkan oleh mahasiswa ketika menempuh pendidikan di perguruan tinggi. Namun dalam komunikasi yang dilakukan oleh individu secara umum, masih dijumpai beberapa kesulitan berkomunikasi, salah satunya yaitu kecemasan mengungkapkan informasi kepada orang lain atau kecemasan berbicara (Sari, 2015).

Safitri (2020) mengungkapkan bahwa komunikasi, khususnya komunikasi interpersonal, berpengaruh terhadap kesiapan kerja mahasiswa. Mahasiswa khususnya pada program studi pendidikan dituntut dapat berkomunikasi dengan baik saat proses pengajaran dikelas, serta diharapkan dapat menyampaikan materi dengan baik supaya dapat dipahami oleh peserta didik, sehingga dalam proses penyampaian informasi, mahasiswa sebagai calon guru memerlukan keterampilan komunikasi interpersonal yang baik (Safitri et al., 2020).

Dalam dunia kerja, terdapat beberapa skill yang harus dikembangkan ketika seseorang akan memasuki dunia kerja. Yosoef (2012) dalam Ardias (2019), melakukan penelitian tentang employability skill menggunakan metode confirmatory factor analysis, didapatkan hasil bahwa terdapat 9 komponen employability skills (ES) yang harus dikembangkan seseorang ketika akan memasuki dunia kerja, yaitu communication, teamwork, leadership, critical thinking & problem solving, entrepreneurship, technology utilizing skills, long life learning & information management, ethic & moral, social skills. Dalam penelitian tersebut ditemukan bahwa komunikasi merupakan salah satu skill yang dibutuhkan pada saat seseorang akan memasuki dunia kerja. Optum, 2015 (dalam Mumtahanah & Kurnia, 2022) menyatakan bahwa komunikasi memiliki peran yang penting dalam dunia kerja, yaitu sebagai sarana untuk menyampaikan informasi yang diperlukan serta untuk membangun kepercayaan dan komitmen antara seluruh anggota instansi atau perusahaan.

Pada mahasiswa program studi Pendidikan Akuntansi UNS, kemampuan komunikasi merupakan salah satu keterampilan yang harus dikuasai, karena output dari program studi ini adalah menjadi guru dan tenaga kerja kompeten di bidang akuntansi. Guru memiliki peran penting dalam menentukan keberhasilan peserta didik dan menjadi faktor yang paling berpengaruh terhadap terciptanya proses dan hasil pendidikan yang berkualitas (Nurma, 2020). Keterampilan komunikasi yang diperlukan guru antara lain keterampilan berbicara, mendengar, mengatasi hambatan komunikasi verbal, memahami komunikasi nonverbal dari peserta didik dan mampu memecahkan konflik secara konstruktif (Djamarah, 2000). Dengan pola komunikasi yang efektif antara guru dengan peserta didik, maka akan menghasilkan pemahaman di antara guru dengan peserta didik dan membantu dalam keberhasilan proses belajar mengajar (Nurma, 2020).

Namun terdapat suatu permasalahan mengenai komunikasi, yaitu kecemasan berbicara. Kecemasan berbicara merupakan suatu keadaan ketidaknyamanan yang sifatnya tidak menetap pada diri individu, baik pada saat individu tersebut membayangkan maupun saat individu berbicara di hadapan banyak orang (Wahyuni, 2015). Bukhori (2016) berpendapat bahwa kecemasan berbicara di depan umum merupakan situasi dan kondisi dimana terdapat tekanan terhadap fisik dan psikis individu ketika individu tersebut harus berbicara atau menyampaikan pikiran, gagasan, dan perasaannya di depan umum.

Kecemasan berbicara dapat mengurangi performa mahasiswa pada saat perkuliahan, karena pada perguruan tinggi, meskipun sistem penilaiannya biasanya dilakukan melalui ujian tertulis dan esai, namun sistem pengujian menggunakan sistem penilaian lisan juga masih sering digunakan (Joughin, 2007). Penilaian berbicara di depan umum atau secara lisan merupakan jenis penilaian umum di pendidikan tinggi yang berfungsi untuk mengukur

kapasitas mahasiswa dalam menciptakan dan menyampaikan argumen yang menarik, informatif, dan persuasif (Nash et al., 2016). Namun, penilaian berbicara di depan umum, khususnya presentasi lisan telah diidentifikasi sebagai penyebab kecemasan dan stress (Nash et al., 2016).

Berdasarkan penelitian sebelumnya, ditemukan bahwa tingkat kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa masih cukup tinggi, salah satunya yaitu hasil penelitian yang dilakukan oleh Sri Rahani (2020), didapatkan hasil bahwa tingkat kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa di kota Makassar mencapai 35,97%. Kecemasan tersebut meliputi beberapa situasi, antara lain pada saat pidato, presentasi di depan kelas, dan diskusi kelompok.

Berdasarkan wawancara pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti terhadap beberapa mahasiswa Pendidikan Akuntansi UNS, terdapat beberapa gejala kecemasan berbicara yang dialami oleh mahasiswa Pendidikan Akuntansi UNS. Gejala tersebut meliputi gejala fisik, gejala mental, dan gejala emosional. Gejala yang dirasakan oleh mahasiswa tersebut sesuai dengan indikator kecemasan berbicara dari Butterfield (1986) yang sejalan dengan Trait-State Anxiety Theory yang dikemukakan oleh Spielberger, dimana beberapa gejala kecemasan antara lain yaitu jantung berdetak lebih cepat dari biasanya, merasa tegang dan gugup saat berbicara, berbicara lebih cepat dari biasanya, perasaan kecewa terhadap diri sendiri setelah berbicara di depan umum, menghindari berbicara pada pertemuan kelompok, serta kalimat menjadi campur aduk ketika berbicara.

Menurut penuturan informan yang merupakan mahasiswa Pendidikan Akuntansi UNS, faktor yang mempengaruhi kecemasan berbicara yang dialami yaitu mahasiswa masih belum terbiasa untuk berbicara di depan umum dan banyak memikirkan hal-hal negatif seperti persepsi audiens terhadap mereka. Implikasi dari gejala kecemasan yang dialami tersebut antara lain mahasiswa merasa kurang maksimal dalam perkuliahan seperti pada saat melakukan presentasi serta akan berdampak pada karir sebagai guru karena pembelajaran yang disampaikan tidak dapat dipahami dengan baik oleh siswa.

Tujuan dilakukannya penelitian yaitu untuk mengetahui sejauh mana kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa Pendidikan Akuntansi UNS.

Trait-State Anxiety Theory

Trait-State Anxiety Theory oleh Spielberger membahas mengenai kecemasan atau anxiety yang merupakan reaksi emosional dan kompleks yang ditimbulkan oleh satu individu yang menafsirkan situasi tertentu sebagai ancaman atau bahaya (Spielberger, 1972). Teori ini membagi kecemasan menjadi 2 bagian, yaitu Trait Anxiety dan State Anxiety.

Trait anxiety merupakan suatu keadaan individu pada umumnya atau biasanya ketika cemas atau kecemasan yang menetap, trait anxiety mengarah pada kestabilan perbedaan personalitas dalam kecenderungannya merasa cemas, berbeda dengan state anxiety yang sifatnya sementara dan muncul ketika individu menerima stimulus yang berpotensi untuk melukai individu tersebut.

State anxiety merupakan suatu keadaan kecemasan yang dapat didefinisikan dalam istilah intensitas, perasaan tegang, ketakutan pada sesuatu yang akan terjadi, dan kekhawatiran yang dialami individu dalam waktu tertentu, serta peningkatan aktivitas sistem saraf otonom yang menyertai perasaan ini, state anxiety juga disebut dengan kecemasan sesaat.

Menurut Spielberger (1972) terdapat 3 unsur utama yang dapat mempengaruhi penghayatan seseorang terhadap kecemasan yaitu perasaan ketidakpastian yang dirasakan individu (uncertainty), perasaan ketidakberdayaan (helplessness), serta akhir dari kedua perasaan yang dirasakan tersebut akan tertuju pada masalah yang dihadapi (future orientation).

Spielberger membagi kecemasan menjadi 5 komponen, yaitu:

1. Evaluated situation

Yaitu adanya situasi yang mengancam sehingga dapat menimbulkan kecemasan bagi individu.

2. Perception of situation

Yaitu ketika situasi yang mengancam diberi penilaian oleh individu, penilaian tersebut dipengaruhi sikap, kemampuan, dan pengalaman masa lalu dari individu tersebut.

3. Anxiety state reaction

Yaitu ketika individu menganggap bahwa situasi tersebut berbahaya, maka akan muncul reaksi kecemasan. Kompleksitas respon dikenal sebagai reaksi kecemasan sesaat yang melibatkan kecemasan fisiologis, seperti pada denyut jantung dan tekanan darah.

4. Kognitif reappraisal follow

Yaitu ketika individu menilai kembali situasi yang mengancam, individu tersebut juga menggunakan pertahanan diri (defence mechanism) atau dengan meningkatkan aktivitas kognitif atau motoriknya.

5. Coping

Yaitu ketika individu menemukan jalan keluar dengan menggunakan defence mechanism, seperti proyeksi atau rasionalisasi.

Kecemasan Berbicara di Depan Umum

Kecemasan berbicara di depan umum atau Public Speaking Anxiety (PSA) merupakan salah satu bentuk dari Communication Apprehension (CA) yang merujuk pada kegelisahan atau ketakutan terkait dengan berbicara di depan umum (McCroskey et al., 2014). Kecemasan individu yang terkait dengan komunikasi lisan merupakan konsep atau definisi asli dari Communication Apprehension (CA) atau ketakutan berkomunikasi.

Menurut Rogers (dalam Susanti & Supriyantini, 2013) kecemasan berbicara di depan umum dibagi menjadi tiga komponen, yaitu:

- 1) Komponen Fisik

Komponen fisik memiliki kaitan dengan reaksi tubuh terhadap situasi yang menimbulkan kecemasan, ketakutan, dan kekhawatiran. Komponen fisik tersebut misalnya detak jantung yang semakin cepat, nafas menjadi sesak, suara bergetar, berkeringat secara berlebihan, tangan menjadi dingin, dan sebagainya.

- 2) Komponen Mental

Komponen proses mental atau kognitif merupakan reaksi yang berhubungan dengan kemampuan untuk berpikir jernih di situasi presentasi, misalnya melupakan hal-hal yang penting dan kesulitan mengingat fakta secara tepat.

- 3) Komponen Emosional

Komponen emosional merupakan reaksi yang melibatkan emosi, seperti munculnya rasa tidak mampu, tidak berdaya menghadapi situasi berbicara, dan malu selama dan setelah berakhirnya presentasi.

McCroskey (2014) menyatakan bahwa kecemasan dalam berbicara di depan umum memiliki sebab yang serupa dengan faktor-faktor yang memicu munculnya communication apprehension (CA). Dengan kata lain, kedua kondisi tersebut memiliki akar penyebab yang sama terkait perasaan cemas saat berkomunikasi. Buss (dalam McCroskey, 2014) menjelaskan bahwa elemen utama dalam situasi yang dapat meningkatkan kecemasan berbicara adalah hal baru, situasi formal, status, sifat mencolok, situasi yang tidak biasa dan perhatian orang lain sebagai audiens.

Berdasarkan hasil penelitian Rengganawati (2024), kecemasan berbicara di depan umum memiliki dampak yang cukup signifikan terhadap beberapa aspek, yaitu:

- 1) Dampak terhadap hubungan sosial

Individu yang merasakan kecemasan dan kurang percaya diri dapat mengalami kesulitan dalam membina hubungan yang bermakna dengan orang lain. Pelatihan dalam

keterampilan sosial, seperti memulai percakapan, aktif dalam mendengarkan, serta memahami isyarat non-verbal dapat membantu individu tersebut untuk memperbaiki kualitas hubungan sosialnya.

2) Dampak terhadap pendidikan

Tingkat kecemasan yang tinggi dapat menjadi hambatan bagi partisipasi mahasiswa dalam berbicara di depan kelas dan pemahaman materi pembelajaran. Sesi pelatihan khusus untuk situasi kelas, seperti materi dan teknik presentasi, pengelolaan waktu, serta pembelajaran yang kolaboratif dapat membantu siswa mencapai prestasi yang lebih baik dalam pendidikan.

3) Dampak terhadap karir

Kecemasan berbicara di depan umum dapat menghambat perkembangan karir, mengurangi kesempatan meraih posisi kepemimpinan, dan menurunkan daya saing di dunia kerja. Pelatihan karir yang berfokus pada public speaking, kemampuan presentasi, dan komunikasi yang efektif di lingkungan profesional dapat membantu individu meningkatkan kemampuan komunikasinya untuk mencapai kesuksesan dalam karir profesional.

METODE PENELITIAN

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif. Pendekatan kualitatif memiliki tujuan memahami fenomena dalam konteks sosial secara alamiah untuk mendapatkan pemahaman dan informasi yang lebih mendetail. Dalam penelitian ini, peneliti mengumpulkan fakta-fakta yang berkaitan dengan pengalaman informan tentang kecemasan berbicara di depan umum, sehingga peneliti perlu memiliki pemahaman teori dan wawasan terkait kecemasan berbicara di depan umum.

Pelaksanaan penelitian kualitatif memiliki prosedur yang bersifat fleksibel sesuai dengan kebutuhan penelitian, situasi, dan kondisi di lapangan. Penelitian ini menggunakan tahapan penelitian kualitatif menurut Danim dan Darwis, yaitu:

1. Merumuskan masalah sebagai fokus penelitian.

Fokus pada penelitian ini yaitu kecemasan berbicara di depan umum, khususnya pada mahasiswa Pendidikan Akuntansi UNS. Hal tersebut didasarkan pada penemuan fenomena di sekitar peneliti dan telah dilaksanakan wawancara awal pada beberapa mahasiswa Pendidikan Akuntansi UNS sebagai sampel untuk melihat lebih jauh apakah terdapat gejala kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa Pendidikan Akuntansi UNS.

2. Mengumpulkan data di lapangan.

Pengumpulan data di lapangan dilaksanakan dengan menggunakan metode wawancara kepada informan yang merupakan mahasiswa Pendidikan Akuntansi UNS. Wawancara dilakukan untuk mendapatkan data primer dari informan sebagai sumber informasi utama dan dilakukan secara tatap muka.

3. Menganalisis data.

Data yang terkumpul dari informan kemudian dianalisis melalui proses reduksi, kategorisasi, hingga mendapatkan informasi yang relevan dengan fokus penelitian, data yang tidak relevan disaring agar analisis lebih tajam dan terfokus pada fokus penelitian.

4. Merumuskan hasil studi.

Hasil temuan dari wawancara disusun secara sistematis dalam laporan penelitian berbentuk naratif yang menjelaskan tentang temuan penting sesuai fokus penelitian yang telah dianalisis secara sistematis.

5. Menyusun rekomendasi untuk pembuatan keputusan.

Peneliti menyajikan kesimpulan dan saran yang dapat menjadi bahan pertimbangan atau pengambilan keputusan terkait hasil penelitian yang telah dilakukan.

Pemilihan responden dalam penelitian ini menggunakan teknik convenience sampling atau sampel kenyamanan. Teknik convenience sampling adalah metode pengumpulan

informasi dari anggota populasi yang bersedia untuk memberikan data secara sukarela (Sekaran, 2006), sehingga siapa saja yang menyetujui atau bersedia memberikan informasi dapat menjadi sampel dalam penelitian ini. Dalam penelitian ini, semua mahasiswa Pendidikan Akuntansi angkatan 2022, 2023, dan 2024 dapat menjadi sampel penelitian.

Dalam penelitian ini, pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam kepada informan untuk data kualitatif. Wawancara adalah bentuk komunikasi dua arah di mana peneliti berusaha memperoleh informasi dengan cara mengajukan pertanyaan berdasarkan panduan atau kisi-kisi wawancara secara bebas dan lebih fleksibel, tanpa terikat pada urutan pertanyaan yang telah ditetapkan, guna memperoleh data dan informasi yang dibutuhkan (Taylor & Bogdan, 1975). Dalam penelitian ini, wawancara bertujuan untuk memperoleh informasi terkait kecemasan berbicara di depan umum yang dialami oleh mahasiswa Pendidikan Akuntansi.

Pada penelitian ini, teknik analisis yang diterapkan adalah model analisis interaktif. Miles & Huberman (1992) menjelaskan bahwa analisis ini terdiri dari empat hal utama, yaitu:

1. Pengumpulan Data

Data yang diperoleh dari wawancara dicatat dalam catatan lapangan yang terdiri atas deskripsi dan refleksi.

2. Reduksi Data

Reduksi data adalah tahapan pada saat peneliti menyederhanakan data dengan cara memilih informasi yang relevan dan penting untuk disajikan.

3. Penyajian Data

Sejumlah informasi relevan yang telah dikumpulkan kemudian disusun supaya dapat dilakukan penarikan kesimpulan serta melakukan tindak lanjut.

4. Penarikan Kesimpulan

Penarikan kesimpulan adalah tahap akhir dari analisis data. Kesimpulan yang dikemukakan di awal bersifat tentatif dan dapat berubah apabila tidak didukung oleh bukti yang kuat dari tahap pengumpulan data.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gejala Fisik Kecemasan Berbicara

Pada form Trait, gejala fisik digambarkan dengan ciri-ciri antara lain jantung berdetak lebih cepat dari biasanya ketika berbicara dalam pertemuan kelompok kecil, tubuh terasa tegang saat berbicara dengan orang yang tidak terlalu dikenal, jantung berdetak lebih cepat dari biasanya ketika berbicara dengan seseorang yang baru ditemui, dan tubuh terasa tegang dan kaku saat berbicara di depan umum.

Pada form State, gejala fisik digambarkan dengan ciri-ciri antara lain merasa tegang dan gugup, merasa tidak nyaman menggunakan gerak tubuh saat berbicara, tubuh terasa tegang dan kaku saat berbicara, jari-jari dan tangan gemetar saat berbicara, menunjukkan ekspresi datar di wajah ketika saya berbicara, mendapati diri sendiri berbicara lebih cepat atau lebih lambat dari biasanya ketika berbicara di depan umum dan jantung berdetak lebih cepat dari biasanya.

Gejala Mental Kecemasan Berbicara

Pada form Trait, gejala mental digambarkan dengan ciri-ciri antara lain menghindari berbicara dengan orang yang tidak terlalu dikenal, merasa memberikan kesan yang buruk ketika berbicara di pertemuan kelompok kecil, merasa kecewa pada diri sendiri setelah berbicara di depan umum, menghindari berbicara di depan umum jika memungkinkan, takut membayangkan berbicara di depan umum, merasa kecewa dengan usaha berkomunikasi dalam pertemuan kelompok kecil, saat berbincang empat mata dengan seseorang lebih suka mendengarkan daripada berbicara, dan menghindari berbicara pada pertemuan kelompok kecil.

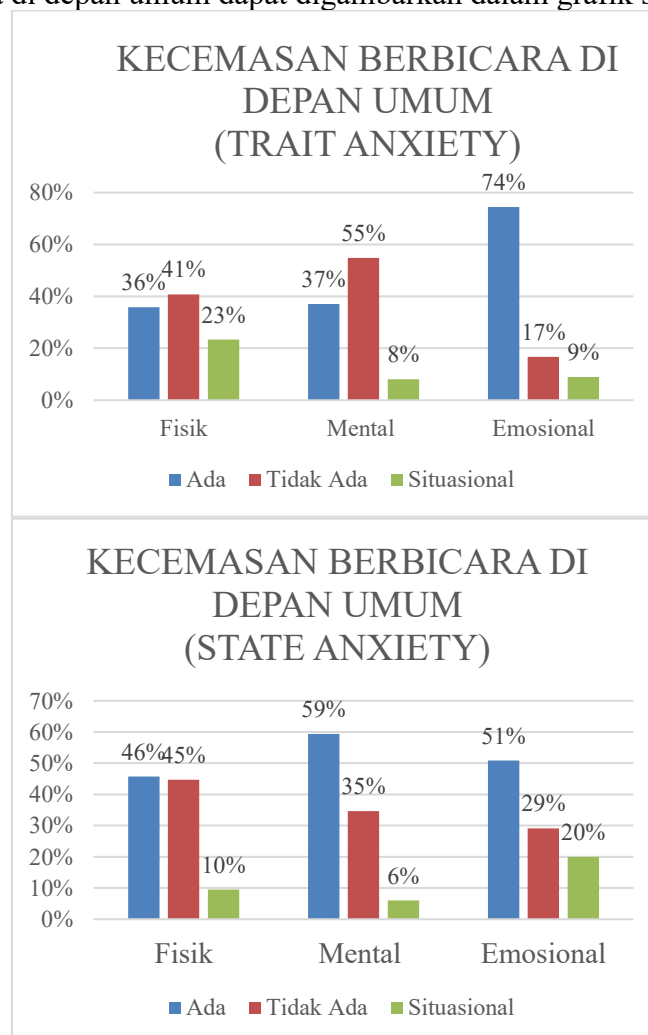
Pada form State, gejala mental digambarkan dengan ciri-ciri antara lain takut mengucapkan kata-kata yang memalukan saat berbicara, khawatir tentang apa yang orang lain pikirkan, tidak dapat berpikir jernih ketika berbicara, kata-kata menjadi kacau dan campur aduk ketika sedang berbicara, dan merasa tidak ada hal yang berharga untuk dikatakan.

Gejala Emosional Kecemasan Berbicara

Pada form Trait, gejala emosional digambarkan dengan ciri-ciri antara lain tidak senang berbicara di depan umum, tidak senang berbicara dengan seseorang yang baru ditemui, dan tidak senang berbicara dalam pertemuan kelompok kecil.

Pada form State, gejala emosional digambarkan dengan ciri-ciri antara lain tidak merasa tenang saat berbicara, tidak merasa percaya diri dan terkendali saat berbicara, tidak merasa rileks saat berbicara, dan merasa canggung saat berbicara.

Berdasarkan hasil wawancara pada mahasiswa Pendidikan Akuntansi UNS, tingkat kecemasan berbicara di depan umum dapat digambarkan dalam grafik sebagai berikut:



Penyebab Kecemasan Berbicara

Berdasarkan hasil wawancara kepada 30 informan yang merupakan mahasiswa Pendidikan Akuntansi, dapat diketahui bahwa penyebab dari kecemasan berbicara yang dialami oleh mahasiswa adalah sebagai berikut:

a. Overthinking terhadap pandangan orang lain

Beberapa dari informan mengungkapkan bahwa mereka terlalu mikirkan bagaimana tanggapan orang lain, seperti apakah yang disampaikan berbobot dan bermanfaat, apakah yang disampaikan sesuai dengan topik.

b. Kurang persiapan dan penguasaan materi

Kurangnya persiapan dan penguasaan materi dapat membuat informan merasa cemas ketika berbicara di depan umum, karena dapat menurunkan rasa percaya diri dan mengganggu proses berpikir, serta penyampaian pesan menjadi kurang efektif. Informan juga merasa khawatir jika mendapat pertanyaan mengenai hal yang tidak dikuasai dan khawatir tidak dapat menjawab pertanyaan dengan tepat.

c. Kurang menguasai public speaking

Beberapa informan merasa bahwa dirinya kurang mempelajari dan berlatih public speaking sehingga dapat menimbulkan kecemasan berbicara di depan umum karena kurangnya penguasaan public speaking dapat menurunkan kepercayaan diri.

d. Tekanan dari diri sendiri untuk selalu tampil secara maksimal

Ketika informan menuntut dirinya untuk tampil maksimal maka akan muncul tekanan internal yang besar. Tekanan ini membuat informan takut melakukan kesalahan sekecil apa pun, sehingga meningkatkan rasa cemas sebelum dan selama berbicara di depan umum.

e. Belum mengenal audiens dengan baik

Jika audiens merupakan orang-orang yang baru saja ditemui untuk yang pertama kali biasanya informan cenderung merasa canggung, berbeda ketika informan berbicara di depan audiens yang sudah dikenal dengan baik. Selain itu, usia dan jabatan audiens juga mempengaruhi kecemasan berbicara pada mahasiswa, di mana jika usia audiens yang lebih tua dari informan atau memiliki jabatan di atas informan maka cenderung menimbulkan kecemasan berbicara yang dialami oleh informan.

f. Takut salah berbicara

Informan mengungkapkan bahwa mereka takut melakukan kesalahan dalam berbicara dan khawatir jika ucapan menyakiti orang lain. Informan juga mengungkapkan jika audiens merupakan orang penting atau memiliki pangkat yang lebih tinggi, maka hal tersebut menjadi pressure tersendiri, informan menjadi merasa takut salah berbicara sehingga menimbulkan rasa takut dan cemas.

g. Kondisi fisik kurang mendukung

Informan mengungkapkan jika kondisi fisik sedang lelah maka dapat menjadi pemicu kecemasan berbicara dan mengakibatkan berbicara menjadi tidak beraturan.

h. Perbedaan bahasa

Beberapa informan berasal dari luar Solo Raya dan memiliki bahasa sehari-hari yang berbeda, informan mengungkapkan jika hal itu menjadi salah satu penyebab kecemasan berbicara karena khawatir jika apa yang diucapkan dianggap kurang sopan menurut audiens yang berasal dari Solo Raya.

Dampak Kecemasan Berbicara

Informan mengungkapkan bahwa kecemasan berbicara di depan umum yang dialami dapat berdampak pada beberapa hal, antara lain:

a. Pesan tidak tersampaikan dengan baik kepada audiens

Menurut informan, kecemasan berbicara dapat menyebabkan penyampaian pesan atau materi kepada audiens kurang maksimal dan kurang efektif, sehingga audiens kurang memahami apa yang disampaikan. Informan juga merasa takut jika terjadi miskomunikasi jika audiens tidak memahami apa yang disampaikan oleh informan.

b. Kehilangan kesempatan untuk berbicara di depan umum

Kecemasan berbicara di depan umum membuat informan cenderung menghindari berbicara di depan umum, hal tersebut membuat informan menjadi kehilangan kesempatan di masa depan untuk berbicara di depan umum. Informan juga merasa bahwa mereka menjadi tidak bisa mengukur kemampuan diri karena sering melewatkan kesempatan untuk berbicara di depan umum. Dalam konteks perkuliahan, informan menyampaikan bahwa kecemasan berbicara mengakibatkan informan menjadi tidak maksimal dalam perkuliahan karena tidak

berani menyampaikan pendapat atau jawaban di depan umum.

c. Fokus menjadi teralihkan

Kecemasan membuat pikiran dipenuhi oleh kekhawatiran akan kesalahan, pandangan dan penilaian negatif dari audiens, dan takut gagal. Pikiran yang sibuk dengan hal-hal negatif ini mengalihkan perhatian dari materi atau pesan yang ingin disampaikan kepada audiens. Misalnya dari yang seharusnya fokus untuk tampil maksimal dan menyampaikan pesan secara efektif, malah menjadi fokus mencari kekurangan diri sendiri.

Solusi Kecemasan Berbicara

Berdasarkan analisa sebab dan akibat kecemasan berbicara dari mahasiswa Pendidikan Akuntansi, informan mengungkapkan bahwa mereka telah melakukan beberapa solusi untuk mengurangi gejala kecemasan berbicara, yaitu:

a. Belajar dan berlatih public speaking

Informan mengungkapkan bahwa salah satu solusi yang mereka lakukan untuk mengurangi kecemasan adalah dengan cara belajar lebih mendalam tentang public speaking dan memanfaatkan kesempatan untuk melakukan public speaking atau berbicara di depan umum, misalnya dengan menjadi pembawa acara dan moderator dalam program kerja organisasi yang diikuti informan. Informan juga memberikan solusi lain yaitu dengan berlatih berinteraksi dan berkomunikasi dimulai dari kelompok kecil terlebih dahulu, seperti berkontribusi untuk memberikan ide atau gagasan pada saat berkelompok.

b. Mempersiapkan materi dengan matang

Mempersiapkan materi termasuk riset mengenai topik yang akan dibahas, terutama hal-hal teoritis dan mencatat poin-poin penting kemudian membuat catatan sebelum berbicara di depan umum. Informan juga mengatakan bahwa memperbanyak membaca pengetahuan umum dan memperluas wawasan juga dapat mengurangi kecemasan berbicara.

c. Mengontrol diri

Informan mengatakan bahwa salah satu cara untuk mengurangi kecemasan berbicara di depan umum yaitu mengontrol diri, termasuk mengontrol emosi supaya dapat menyampaikan pesan secara terstruktur, misalnya dengan cara mengatur nafas. Cara mengontrol diri yang lain yaitu mengalihkan rasa cemas dengan cara memegang suatu benda seperti bolpoin dan melihat ke arah orang yang dipercaya.

d. Fokus kepada tujuan dan menanamkan pola pikir yang positif

Solusi lain yang dilakukan informan adalah dengan tidak terlalu memikirkan banyak hal dan mengurangi overthinking. Informan juga menanamkan pola pikir yang positif, misalnya meyakinkan diri bahwa tidak apa-apa jika tidak sengaja melakukan kesalahan jadi jangan takut salah.

e. Menerima Masukan

Meminta masukan dan menerima masukan penting untuk menjadi bahan pertimbangan dan evaluasi, meminta pendapat atau komentar dari orang lain dapat membuat kemampuan public speaking meningkat karena bisa mengevaluasi dan memperbaiki hal-hal yang masih kurang.

Pembahasan

Ringkasan hasil analisis kualitatif yang dilakukan untuk mengetahui kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa Pendidikan Akuntansi dalam pandangan teori Trait-State Anxiety adalah sebagai berikut:

Teori Trait-State Anxiety membagi kecemasan menjadi 2 bagian, yaitu Trait Anxiety dan State Anxiety. Trait anxiety merupakan suatu keadaan individu seperti biasanya ketika cemas dan bersifat menetap, trait anxiety mengarah pada kestabilan perbedaan tiap personal dalam kecenderungannya merasakan cemas, hal ini berbeda dengan state anxiety yang sifatnya sementara dan muncul ketika individu menerima stimulus yang berpotensi untuk melukai atau mengancam individu tersebut. State anxiety merupakan suatu keadaan

kecemasan yang dapat didefinisikan dalam istilah intensitas, perasaan tegang, ketakutan pada sesuatu yang akan terjadi, dan kekhawatiran yang dialami individu dalam waktu tertentu, serta peningkatan aktivitas sistem saraf otonom yang menyertai perasaan ini, state anxiety juga disebut dengan kecemasan sesaat.

Pada Trait Anxiety terdapat tiga komponen yang terdiri atas beberapa indikator kecemasan berbicara yang meliputi fisik, mental, dan emosional. Indikator gejala kecemasan secara fisik digambarkan dengan ciri-ciri antara lain jantung berdetak lebih cepat dari biasanya ketika berbicara dalam pertemuan kelompok kecil, tubuh terasa tegang saat berbicara dengan orang yang tidak terlalu dikenal, jantung berdetak lebih cepat dari biasanya ketika berbicara dengan seseorang yang baru ditemui, dan tubuh terasa tegang dan kaku saat berbicara di depan umum.

Selanjutnya, indikator gejala kecemasan secara mental digambarkan dengan ciri-ciri antara lain menghindari berbicara dengan orang yang tidak terlalu dikenal, merasa memberikan kesan yang buruk ketika berbicara di pertemuan kelompok kecil, merasa kecewa pada diri sendiri setelah berbicara di depan umum, menghindari berbicara di depan umum jika memungkinkan, takut membayangkan berbicara di depan umum, merasa kecewa dengan usaha berkomunikasi dalam pertemuan kelompok kecil, saat berbincang empat mata dengan seseorang lebih suka mendengarkan daripada berbicara, dan menghindari berbicara pada pertemuan kelompok kecil. Gejala kecemasan secara emosional digambarkan dengan ciri-ciri antara lain tidak senang berbicara di depan umum, tidak senang berbicara dengan seseorang yang baru ditemui, dan tidak senang berbicara dalam pertemuan kelompok kecil.

Pada State Anxiety juga terdapat tiga komponen yang terdiri atas beberapa indikator kecemasan berbicara, yaitu fisik, mental, dan emosional. Indikator gejala kecemasan secara fisik digambarkan dengan ciri-ciri antara lain merasa tegang dan gugup, merasa tidak nyaman menggunakan gerak tubuh saat berbicara, tubuh terasa tegang dan kaku saat berbicara, jari-jari dan tangan gemetar saat berbicara, menunjukkan ekspresi datar di wajah ketika saya berbicara, mendapati diri sendiri berbicara lebih cepat atau lebih lambat dari biasanya ketika berbicara di depan umum dan jantung berdetak lebih cepat dari biasanya.

Selanjutnya, gejala kecemasan secara mental digambarkan dengan ciri-ciri antara lain takut mengucapkan kata-kata yang memalukan saat berbicara, khawatir tentang apa yang orang lain pikirkan, tidak dapat berpikir jernih ketika berbicara, kata-kata menjadi kacau dan campur aduk ketika sedang berbicara, dan merasa tidak ada hal yang berharga untuk dikatakan. Gejala kecemasan secara emosional digambarkan dengan ciri-ciri antara lain tidak merasa tenang saat berbicara, tidak merasa percaya diri dan terkendali saat berbicara, tidak merasa rileks saat berbicara, dan merasa canggung saat berbicara.

Gejala kecemasan berbicara yang disebutkan di atas dirasakan oleh informan, namun tiap informan mengalami gejala yang berbeda. Menurut penuturan informan, kecemasan berbicara pada informan disebabkan oleh beberapa hal yaitu overthinking terhadap pandangan orang lain, kurang persiapan dan penguasaan materi, kurang menguasai public speaking, tekanan dari diri sendiri untuk selalu tampil secara maksimal, belum mengenal audiens dengan baik, takut salah berbicara, kondisi fisik sedang kurang mendukung, dan perbedaan bahasa antara bahasa asal dan bahasa daerah Solo.

Berdasarkan pendapat ahli, McCroskey (2014) mengungkapkan bahwa terdapat 4 faktor yang menimbulkan kecemasan berkomunikasi, yaitu kurangnya keahlian dan pengalaman dalam komunikasi, evaluasi, jumlah kelompok, dan keberhasilan dan kegagalan sebelumnya. Beberapa penyebab yang diungkapkan oleh McCroskey ini sesuai dengan apa yang diungkapkan oleh informan, misalnya kurangnya keahlian dan pengalaman dalam komunikasi, dimana beberapa informan mengungkapkan bahwa dirinya kurang menguasai public speaking. Penyebab yang lainnya menurut McCroskey yaitu jumlah kelompok, informan menyebutkan bahwa mereka cenderung mengalami kecemasan berbicara jika

berbicara di depan audiens yang lebih banyak dan kurang dikenali.

Kecemasan berbicara di depan umum menurut McCroskey (2014) memiliki dampak yang sama dengan communication apprehension (CA) yang meliputi dampak internal dan dampak eksternal. Dampak internal dapat dilihat dari perspektif kognitif, dimana terjadi perasaan tidak nyaman yang dialami oleh individu secara internal, sedangkan dampak eksternal terdiri atas tiga respon perilaku individu, yaitu menghindari komunikasi, menarik komunikasi, dan gangguan komunikasi.

Dampak atau akibat yang secara nyata dialami oleh informan yang merupakan mahasiswa Pendidikan Akuntansi yaitu membuat informan merasakan beberapa hal atau akibat dari kecemasan berbicara, seperti pesan tidak tersampaikan dengan baik kepada audiens, kehilangan kesempatan untuk berbicara di depan umum, dan fokus menjadi teralihkan.

Menurut Rengganawati (2024), kecemasan berbicara di depan umum dapat mengakibatkan pengaruh secara langsung terhadap prestasi akademis, karena kemampuan untuk menyampaikan ide dan gagasan merupakan salah satu aspek fundamental pencapaian akademis. Hal tersebut sesuai dengan apa yang diungkapkan oleh informan yang menyatakan bahwa merasa bahwa mereka menjadi tidak bisa mengukur kemampuan diri karena sering melewatkan kesempatan untuk berbicara di depan umum, seperti tidak berani menyampaikan pendapat atau jawaban di forum kelas.

Namun meskipun mengalami beberapa gejala kecemasan berbicara, informan telah melakukan hal-hal yang menurut informan dapat mengurangi kecemasan berbicara, seperti belajar dan berlatih public speaking, mempersiapkan materi dengan matang, mengontrol diri, fokus kepada tujuan dan menanamkan pola pikir yang positif, dan menerima masukan.

Menurut pendapat Kondo & Yang (1994 dan 2004) dalam Rengganawati (2024), ada beberapa strategi untuk mengurangi kecemasan berbicara, yaitu relaksasi, persiapan, berpikir positif, audiens depreciation, konsentrasi, pasrah dan peer seeking. Beberapa pendapat ahli tersebut sesuai dengan solusi kecemasan berbicara yang telah dilakukan oleh informan, seperti persiapan yang meliputi berlatih public speaking dan mempersiapkan materi dengan matang, selain itu solusi yang berhubungan yaitu berpikir positif dengan menanamkan pola pikir positif yang telah dilakukan oleh informan.

Pusvitasari & Jayanti (2021) mengungkapkan bahwa dengan menggunakan problem focused coping sebagai strategi coping dapat mengurangi tingkat kecemasan berbicara di depan umum yang rendah. Problem focused coping merupakan sebuah strategi dimana mahasiswa fokus untuk menghadapi inti permasalahan dengan cara mempelajari strategi atau keterampilan baru guna mengurangi stressor yang dihadapi atau dirasakan. Mahasiswa yang menggunakan strategi ini cenderung bersikap berhati-hati dalam pengambilan keputusan (Lazarus & Folkman, 1984).

Selain strategi yang dilakukan oleh mahasiswa, terdapat strategi yang dapat dilakukan oleh guru atau dosen, yaitu dengan menciptakan lingkungan yang tidak mengancam di dalam kelas. Hal tersebut sesuai dengan hasil penelitian Inada (2021), dalam penelitian tersebut diungkapkan bahwa penting untuk menciptakan lingkungan yang santai dan menyeimbangkan antara tantangan dan kecemasan, karena mahasiswa akan merasa cemas jika tantangan terlalu besar.

KESIMPULAN

Hasil dari penelitian ini adalah masih terdapat gejala kecemasan berbicara di depan umum yang dialami oleh mahasiswa Pendidikan

Akuntansi UNS. Gejala tersebut meliputi gejala pada dimensi fisik, mental, dan emosional. Setiap informan mengalami gejala kecemasan berbicara yang berbeda, gejala tersebut sesuai dengan indikator kecemasan berbicara yang dikemukakan oleh Spielberger

yang terdiri dari Trait Anxiety dan State Anxiety. Kecemasan berbicara tersebut disebabkan oleh beberapa hal seperti overthinking terhadap pandangan orang lain, kurang persiapan dan penguasaan materi, dan penyebab lainnya yang berdampak pada pendidikan maupun karir. Mahasiswa sudah mempunyai solusi yang dapat mengurangi kecemasan berbicara di depan umum yang dialami.

Berdasarkan hasil kesimpulan dari penelitian ini, maka saran yang dapat peneliti berikan adalah sebagai berikut: 1) bagi mahasiswa, supaya dapat memahami gejala kecemasan berbicara di depan umum yang ada pada individu, penyebab, akibat, dan solusi yang tepat untuk mengatasi kecemasan berbicara di depan umum. 2) bagi dosen, supaya menjadikan penelitian ini sebagai dasar urgensi untuk membantu mahasiswa mengurangi gejala kecemasan berbicara di depan umum melalui metode pembelajaran yang tepat. 3) bagi peneliti lain, supaya dapat lebih mendalami teori mengenai kecemasan berbicara di depan umum yang lebih inovatif, misalnya berupa faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Ardias, W. S. (2019). Pengaruh Employability Program Berbasis KSA Terhadap Kesiapan Kerja. *Tajdid: Jurnal Ilmu Keislaman Dan Ushuluddin*, 21(1), 71–84. <https://doi.org/10.15548/tajdid.v21i1.251>
- Bukhori, B. (2017). Kecemasan Berbicara di Depan Umum Ditinjau dari Kepercayaan Diri dan Keaktifan dalam Organisasi Kemahasiswaan. *Jurnal Komunikasi Islam*, 6(1), 158–186. <https://doi.org/10.15642/jki.2016.6.1.158-186>
- Booth-Butterfield, S., & Gould, M. (1986). The Communication Anxiety Inventory: Validation of State-and Context-Communication Apprehension. *Communication Quarterly*, 34(2), 194–205. <https://doi.org/10.1080/01463378609369633>
- Djamarah, S. B. (2000). *Guru dan Anak Didik dalam Interaksi Edukatif*. Rineka Cipta.
- Inada, T. (2021). Teachers' Strategies for Decreasing Students' Anxiety Levels to Improve Their Communicative Skills. *English Language Teaching*, 14(3), 32. <https://doi.org/10.5539/elt.v14n3p32>
- Joughin, G. (2007). Student Conceptions of Oral Presentations. *Studies in Higher Education*, 32(3), 323–336. <https://doi.org/10.1080/03075070701346873>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer Publishing.
- McCroskey, L. L., Teven, J. J., Minielli, M. C., & Richmond McCroskey, V. P. (2014). James C. McCroskey's Instructional Communication Legacy: Collaborations, Mentorships, Teachers, and Students. *Communication Education*, 63(4), 283–307. <https://doi.org/10.1080/03634523.2014.911929>
- Miles, M. B., & Huberman, A. M. (1992). *Qualitative Data Analysis: An Expanded Sourcebook* (2nd ed). Sage Publications.
- Mumtahanah, N., & Kurnia, K. (2022). Analisis Keterampilan Komunikasi Dalam Penerimaan Karyawan Pada Lulusan Baru STIKOM Interstudi. *Inter Script: Journal of Creative Communication*, 4(1), 61. <https://doi.org/10.33376/is.v4i1.1376>
- Nash, G., Crimmins, G., & Oprescu, F. (2016). If First-Year Students are Afraid of Public Speaking Assessments What can Teachers do to Alleviate such Anxiety? *Assessment & Evaluation in Higher Education*, 41(4), 586–600. <https://doi.org/10.1080/02602938.2015.1032212>
- Nurma. (2020). Peningkatan Keterampilan Komunikasi Guru Dalam Proses Pembelajaran Melalui Kegiatan Focus Group Discussion (FGD) di SD Negeri 06 Situjuah Gadang. *Jurnal Penelitian Guru Indonesia*, 5(1), 30–36.
- Pusvitasari, P., & Jayanti, A. M. (2021). Strategi Coping dan Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Psikomuda (JIPM) Connectedness*, 1(2), 21–0. <https://e-journal.unimudasorong.ac.id/index.php/jipmc/article/view/1250>
- Rahani, S. (2020). *Kecemasan Berbicara di Depan Umum Ditinjau dari Perbedaan Demografi pada Mahasiswa di Kota Makassar*. Universitas Bosowa.

- Rengganawati, H. (2024). Kecemasan dalam Berbicara di Depan Umum pada Kalangan Mahasiswa Berusia 17-22 Tahun. *Indonesian Journal of Digital Public Relations (IJDPR)*, 2(2), 60. <https://doi.org/10.25124/ijdp.v2i2.6953>
- Safitri, R. D., Mayangsari, M. D., & Erlyani, N. (2020). Pengaruh Komunikasi Interpersonal terhadap Kesiapan Kerja Mahasiswa Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) dalam Memasuki Dunia Kerja di STKIP PGRI BANJARMASIN. *Jurnal Kognisia*, 2(2), 102. <https://doi.org/10.20527/kognisia.2019.10.016>
- Sari, P. W. (2015). *Hubungan Kepercayaan diri dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Mahasiswa Diploma IV Bidang Pendidik UNS*. Universitas Sebelas Maret.
- Sekaran, U. (2006). *Research Methods for Business: A Skill-Building Approach*. John Wiley & Sons.
- Spielberger, C. D., Chairman, & James, R. (1972). *Needed Research on Stress and Anxiety A Spesial Report of The Usoe-Sponsored Grant Study: Critical Appraisal of Research in The Personality-Emotions-Motivation Domain*.
- 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. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.24014/jp.v9i2.174>
- Wahyuni, S. (2013). Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum Pada Mahasiswa Psikologi. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 1(4). <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v1i4.3519>