

Strategi Mengatasi Kegugupan Berbicara di Depan Umum pada Mahasiswa FKIP ULM

Muhammad Luthfi

Jurusan Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia

FKIP Universitas Lambung Mangkurat

Muhammadluthfi1011@gmail.com

Abstrak. Penelitian ini bertujuan mendeskripsikan faktor yang menyebabkan mahasiswa FKIP ULM mengalami kegugupan, tingkat kegugupan serta strategi yang dapat diterapkan untuk mengatasi kegugupan berbicara di depan umum. Menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif, data diperoleh melalui kuesioner skala likert dan dianalisis untuk mengetahui gambaran umum dari berbagai pertanyaan yang diajukan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kegugupan mahasiswa berada pada kategori tinggi dengan skor rata-rata keseluruhan 3,46. indikator tertinggi adalah takut melakukan kesalahan saat berbicara dengan rata-rata 3,81. Faktor penyebab dominan berasal dari kurang persiapan sebelum berbicara dengan rata-rata 3,66. Pada bagian ini memperoleh skor rata-rata keseluruhan sebesar 3,54. Strategi paling efektif untuk mengurangi kegugupan adalah mempersiapkan materi sebelum berbicara dengan rata-rata 4,25. Pada bagian ini mendapatkan skor rata-rata keseluruhan sebesar 3,97. Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa mampu menekan tingkat kegugupan melalui penerapan strategi personal yang tepat, sehingga dapat meningkatkan kesiapan dalam berbicara di depan umum.

Kata kunci: kegugupan, berbicara, mengatasi, mahasiswa, strategi.

PENDAHULUAN

Berbicara di depan umum atau *public speaking* adalah salah satu bentuk keterampilan berkomunikasi yang dilakukan baik secara individu ataupun kelompok. Tujuan utama dari kegiatan ini adalah untuk menyampaikan ide atau informasi (argumentasi), meyakinkan audiens (persuasi), serta mengajak orang lain untuk bertindak. Akan tetapi, fungsi-fungsi tersebut dapat terhambat apabila seseorang mengalami kegugupan saat berbicara di depan umum. Hamandia (2022:59), menyebut bahwa kecemasan dalam berbicara didepan umum dapat disebabkan oleh berbagai faktor, seperti rasa takut menjadi pusat perhatian, kurangnya persiapan, kekhawatiran akan ditertawakan oleh pendengar, serta rasa takut bahwa apa yang disampaikan tidak pantas atau keliru. Kegugupan berbicara didepan umum adalah sebuah fenomena yang umum terjadi dan dialami oleh banyak orang. Menurut

McCroskey (dalam Rengganawati, 2024:62) menyatakan bahwa kecemasan berbicara di depan umum merupakan bagian dari ketakutan komunikasi, di mana individu dapat mengalami ketidaknyamanan internal, menghindari komunikasi, menarik diri, dan berlebihan dalam berkomunikasi saat berbicara di depan umum.

Beberapa penelitian terdahulu juga menyoroti pada persoalan yang sama. Contohnya pada penelitian yang dilakukan oleh Masnawati (2009:68) menemukan adanya hubungan negative antara tingkat kepercayaan diri dan kecemasan berbicara di depan umum, dan sebaliknya semakin rendah kepercayaan diri, semakin tinggi kecemasan berbicara di depan umum, pendapat ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Al Fatah dan Nafila (2022:270) yang menunjukkan bahwa kurangnya persiapan sebelum berbicara di depan umum adalah faktor utama penyebab kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa. Selain itu, hasil penelitian Sari (2023:164) menyebut bahwa kecemasan sering muncul saat seseorang harus berbicara di depan umum, terutama ketika menghadapi audiens yang terdiri dari tokoh penting atau pejabat. Kondisi ini dapat menimbulkan berbagai kendala, seperti gugup, tangan terasa dingin, gemetar, tidak fokus pada materi, dan kehilangan kata-kata.

Penelitian ini berfokus pada mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lambung Mangkurat (FKIP ULM), yang nantinya akan menjadi seorang pengajar atau guru di sekolah. Sebagai calon pendidik, kemampuan berbicara di depan umum sangat penting, karena seorang guru dituntut untuk dapat berkomunikasi secara jelas dan efektif di hadapan muridnya. Hal ini diperkuat oleh pendapat Suparyanto dan Rosad (dalam Lestiana, 2025:99), kemampuan *public speaking* memiliki sejumlah peran penting dalam kegiatan belajar mengajar. Pertama, sebagai sarana untuk memotivasi siswa. Melalui kemampuan berbicara yang baik, guru dapat menumbuhkan semangat belajar siswa agar lebih antusias dalam mengikuti proses pembelajaran. Kedua, mendukung penyampaian materi

secara efektif. Keterampilan, berbicara memungkinkan guru menjelaskan materi dengan runtut, jelas, dan mudah dipahami. Ketiga sebagai alat untuk mempersuasi serta menanamkan keyakinan pada siswa. Public speaking membantu guru menyakinkan siswa akan pentingnya materi yang sedang dipelajari dan menumbuhkan pandangan positif terhadap kegiatan belajar. Keempat, berperan dalam membentuk sikap dan perilaku siswa. Dengan komunikasi yang baik, guru dapat membimbing siswa agar memiliki sikap yang lebih disiplin, bertanggung jawab, dan beretika dalam belajar. Terakhir, meningkatkan perhatian serta keterlibatan siswa dikelas. Melalui gaya penyampaian yang menarik dan ekspresif, ditambah dengan penggunaan intonasi serta gerak tubuh yang tepat, guru mampu menciptakan suasana belajar yang lebih hidup dan partisipatif.

Pendapat tersebut menunjukkan bahwa sebagai calon guru, mahasiswa FKIP harus memiliki keterampilan berbicara yang baik dan jelas agar pesan yang ingin disampaikan mudah dipahami dan dimengerti oleh pendengar. Akan tetapi masih banyak mahasiswa FKIP ULM yang merasa gugup ketika berbicara dihadapan banyak orang, baik saat presentasi di kelas, kegiatan organisasi, ataupun dalam kegiatan akademik lainnya. Perasaan gugup biasanya ditandai dengan jantung berdebar, tangan berkeringat, suara bergetar, dan pikiran yang menjadi tidak fokus. Kondisi ini dapat memengaruhi cara penyampaian pesan dan menurunkan kepercayaan diri mahasiswa FKIP ULM.

Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya, Sebagian besar peneliti masih berfokus pada tingkat kecemasan berbicara di depan umum, bukan pada analisis faktor penyebab maupun strategi yang digunakan mahasiswa dalam mengatasi kegugupan saat berbicara di depan umum. Dengan penelitian ini, diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai strategi yang paling efektif dalam menurunkan tingkat kegugupan dalam berbicara di depan umum, serta dapat menjadi acuan bagi mahasiswa dalam mengembangkan keterampilan *public speaking* yang lebih baik lagi.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif untuk menggambarkan secara objektif fenomena mengenai strategi yang digunakan oleh mahasiswa FKIP ULM dalam mengatasi kegugupan berbicara di depan umum. Metode ini dipilih karena memudahkan peneliti untuk menyajikan hasil penelitian dalam bentuk angka yang terukur serta dianalisis secara statistik tanpa melakukan manipulasi data terhadap kondisi yang diteliti. Pendekatan kuantitatif dalam penelitian ini sejalan dengan pendapat dari Sutriyanti dan Muspawi (2024:200) yang menyatakan bahwa data kuantitatif adalah informasi yang dapat diukur dan dihitung,

biasaya dalam bentuk angka. Sedangkan metode deskriptif menurut Suryani dan Hendrayadi (2015:118) adalah penelitian yang dilakukan untuk menggambarkan data, baik dalam bentuk table maupun grafik, mencari rata-rata (mean), nilai tengah (median), standar deviasi, dan lainnya.

Penelitian dilaksanakan pada Oktober hingga November 2025. Subjek penelitian adalah mahasiswa FKIP ULM dari 21 jurusan. Jumlah responden sebanyak 74 orang. Pemilihan subjek dilakukan dengan teknik purposive sampling, yaitu memilih peserta yang dinilai paling relevan dan mampu memberikan data sesuai kebutuhan peneliti.

Prosedur penelitian ini dilakukan dengan menyebarkan kuesioner google form kepada mahasiswa aktif FKIP ULM yang dipilih sebanyak 74 responden dari 21 jurusan. Data yang diperoleh diteliti untuk memastikan kelengkapannya. Selanjutnya, hasil kuesioner dianalisis secara deskriptif untuk mengetahui gambaran umum dari berbagai pertanyaan yang diajukan.

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis deskriptif kuantitatif. Analisis ini digunakan untuk menggambarkan hasil jawaban responden secara numerik atau berupa angka-angka melalui perhitungan skor rata-rata dari setiap bagian pertanyaan. Penelitian ini menggunakan kuesioner skala likert.

Tabel 1. Skala Likert

Skor	Kategori Jawaban	Keterangan
1	Sangat Tidak Setuju	Responden tidak menyetujui pernyataan yang diberikan.
2	Tidak Setuju	Responden tidak menyetujui pernyataan, namun tidak sepenuhnya menolak.
3	Ragu-Ragu	Responden menunjukkan ketidakpastian terhadap pengalaman yang dirasakan.
4	Setuju	Responden menyetujui pernyataan sesuai kondisi dirinya.
5	Sangat Setuju	Responden sangat menyetujui pernyataan yang diberikan secara kuat.

Setiap pernyataan dalam kuesioner disusun untuk menggali informasi. Kuesioner ini terdiri dari 3 bagian yaitu:

A. Tingkat Kegugupan

B. Faktor Penyebab Kegugupan
 C. Strategi Mengatasi Kegugupan
 Total keseluruhan pertanyaan berjumlah 11 butir.
 Rumus yang digunakan dalam menghitung skor rata-rata perbagian dari seluruh sampel.

$$\text{Mean} = \frac{\sum x}{N}$$

Keterangan:
 Mean: Skor rata-rata.
 $\sum X$: Jumlah total skor setiap responden.
 N : Jumlah responden.

Rata-rata ditung untuk setiap butir pertanyaan, dan total keseluruhan setiap bagian.
 Untuk menafsirkan tinggi rendah, dan untuk mengetahuinya dibuatlah kategori seperti ini:
Tabel 2. Penafsiran Rata-Rata Skor

Rentang Skor	Kategori
1,00 - 1,80	Sangat Rendah
1,81 - 2,60	Rendah
2,61 - 3,40	Sedang
3,41 - 4,20	Tinggi
4,21 - 5,00	Sangat Tinggi

Kategori ini digunakan untuk mengetahui seberapa tinggi tingkat kegugupan mahasiswa, faktor apa yang paling dominan, dan strategi mana yang paling sering digunakan.

HASIL DAN PEMBAHASAN
Tingkat Kegugupan Berbicara di Depan Umum Pada Mahasiswa FKIP ULM

Tingkat kegugupan berbicara di depan umum pada mahasiswa FKIP ULM ditinjau berdasarkan hasil kuesioner. Dalam bagian ini ada 3 pertanyaan. Adapun hasilnya sebagai berikut:

Tabel 1 Bagian A. (Tingkat Kegugupan)

No	Pertanyaan	Jumlah Responden	Total Skor	Rata-Rata
1.	Saya merasa gugup saat harus berbicara di depan umum.	74	248	3,35
2.	Saya sering merasa tangan berkeringat atau jantung berdebar	74	239	3,22

	ketika berbicara			
3.	Saya takut melakukan kesalahan saat berbicara di depan umum.	74	282	3,81
			Jumlah keseluruhan	3,46

Hasil kuesioner menunjukkan bahwa rata-rata skor pada bagaian A (tingkat kegugupan) sebesar 3,46 yang berarti mahasiswa berada pada kategori tingkat kegugupan yang tinggi. Dari ketiga pertanyaan pada tabel di atas, diketahui bahwa mahasiswa paling banyak merasa takut melakukan kesalahan saat berbicara di depan umum. Hal ini menunjukkan bahwa rasa takut melakukan kesalahan menjadi faktor utama yang memengaruhi tingkat kegugupan mereka saat berbicara di depan umum. Hasil ini sejalan dengan pendapat Chaplin (dalam Sri Wahyuni, 2023:222) yang berpendapat bahwa kecemasan merupakan perasaan campuran berisikan ketakutan dan keprihatinan mengenai rasa-rasa mendatang tanpa sebab khusus untuk ketakutan tersebut.

Faktor Penyebab Kegugupan Berbicara di Depan Umum pada mahasiswa FKIP ULM

Kuesioner digunakan untuk mengetahui faktor yang menyebabkan mahasiswa FKIP ULM mengalami kegugupan saat berbicara di depan umum. Kuesioner bagian ini terdiri dari 3 pertanyaan, dan hasilnya sebagai berikut:

Tabel 2 Bagian B. (Faktor Penyebab Kegugupan)

No	Pertanyaan	Jumlah Responden	Total Skor	Rata-Rata
1.	Saya merasa gugup karena kurang persiapan	74	271	3,66
2.	Saya gugup karena takut ditertawakan atau dkritik audiens.	74	254	3,43
3.	Saya gugup karena kurang percaya diri terhadap kemampuan saya.	74	263	3,55

Jumlah 3,54
keseluruhan

Rata-rata skor bagian B (faktor penyebab kegugupan) yaitu 3,54. Menunjukkan bahwa faktor penyebab kegugupan berada pada kategori tinggi. Faktor utama yang membuat mahasiswa FKIP ULM gugup adalah kurangnya persiapan sebelum berbicara. Hasil ini diperkuat oleh pendapat dari Desi Alawiyah, Dkk. (2022:109) yang menjelaskan bahwa kecemasan mahasiswa ketika berbicara di depan umum disebabkan oleh faktor internal. Yaitu faktor dari dalam diri sendiri, adanya pikiran negative seperti takut salah, malu, belum terbiasa, topik yang belum dikuasai, serta takut tidak mampu menyampaikan materi dengan baik.

Strategi mengatasi kegugupan berbicara di depan umum pada mahasiswa FKIP ULM

Untuk membantu mahasiswa FKIP ULM dalam mengatasi kegugupan saat berbicara di depan umum, peneliti melakukan survei dengan 5 pertanyaan. Adapun hasilnya sebagai berikut:

Tabel 3 Bagian C. (Strategi Mengatasi Kegugupan)

No	Pertanyaan	Jumlah Responden	Total Skor	Rata-Rata
1.	Saya selalu mempersiapkan materi sebelum berbicara di depan umum	74	315	4,25
2.	Saya sering berlatih berbicara di depan cermin atau teman.	74	281	3,79
3.	Saya mencoba berpikir positif saat berbicara di depan umum.	74	305	4,12
4.	Saya mengatur pernapasan untuk menenangkan diri sebelum tampil.	74	313	4,22
5.	Saya mengikuti kegiatan kampus untuk melatih kemampuan berbicara.	74	260	3,51
		Jumlah keseluruhan		3,97

Berdasarkan hasil kuesioner pada tabel di atas menunjukkan bahwa rata-rata skor keseluruhan pada tabel C (strategi mengatasi kegugupan) sebesar 3,97. Dari kelima pertanyaan tersebut, diketahui bahwa mahasiswa paling sering menggunakan strategi untuk mengatasi kegugupan adalah dengan mempersiapkan materi sebelum berbicara di depan umum. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa FKIP ULM cenderung merasa lebih percaya diri ketika telah memahami dan menguasai materi yang akan disampaikan. Hal ini juga diperkuat oleh pendapat Hamama dan Kusumaningratri (2024:82) yang mengatakan bahwa Persiapan matang dalam *public speaking* bukan hanya langkah penting untuk mengatasi kecemasan, tetapi juga fondasi kesuksesan komunikasi. Selain itu, strategi lain yang cukup sering digunakan oleh mahasiswa FKIP ULM adalah mengatur pernapasan untuk menenangkan diri sebelum tampil. Strategi ini membantu mereka mengurangi ketegangan, menjaga fokus, dan membangun percaya diri. Dengan menerapkan strategi tersebut, mahasiswa diharapkan mampu tampil lebih optimal serta menyampaikan materi dengan lebih jelas dan meyakinkan di hadapan audiens.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian terhadap strategi mengatasi kegugupan berbicara di depan umum pada mahasiswa FKIP ULM dapat disimpulkan bahwa tingkat kegugupan mahasiswa berada pada kategori tinggi, penyebab utamanya karena rasa takut melakukan kesalahan ketika tampil di depan umum. faktor yang menyebabkan tingkat kegugupan itu adalah kurangnya persiapan sebelum tampil berbicara di depan umum. Itulah yang membuat para mahasiswa merasa ragu, takut dikritik, dan kurang percaya diri. Namun demikian, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa FKIP ULM mampu mengatasi kegugupannya melalui strategi personal yang tepat. Strategi yang paling efektif digunakan mahasiswa FKIP ULM adalah dengan mempersiapkan materi secara baik sebelum berbicara, disusul dengan teknik pengaturan napas dan berpikiran positif saat berbicara agar emosional pada diri tetap terjaga. Penelitian ini menegaskan bahwa kesiapan dan kepercayaan pada diri sendiri serta kemampuan mengelola kegugupan berbicara menjadi kunci penting bagi mahasiswa FKIP ULM untuk mengatasi kegugupan saat berbicara di depan umum. *Public speaking* yang bagus akan menjadi penilaian penting terutama karena mereka adalah calon pengajar yang dituntut memiliki kemampuan komunikasi yang baik di hadapan peserta didiknya.

SARAN

Disarankan pada mahasiswa FKIP ULM untuk meningkatkan kebiasaan mempersiapkan materi sebelum tampil berbicara di depan banyak orang, agar

kemampuan berbicara lebih terlihat matang, dan teruskan berlatih secara rutin, serta menerapkan teknik pengelolaan kegugupan seperti mengatur pernapasan dan berpikir positif agar dapat tampil dengan lebih percaya diri serta lebih leluasa. Dosen dan pihak kampus juga hendaknya memberikan lebih banyak ruang praktik langsung, untuk menerapkan *public speaking* dalam pembelajaran, menyelenggarakan pelatihan terkait *public speaking*, serta menciptakan lingkungan yang dapat mendukung mahasiswa agar tidak takut melakukan kesalahan saat berbicara. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk menambah metode seperti wawancara atau observasi langsung agar gambaran mengenai gejala kegugupan dan strategi penanganannya dapat diperoleh secara mendalam.

Selasar KPI: Referensi Media Komunikasi dan Dakwah, 3(1), 76-83.

DAFTAR PUSTAKA

- Hamandia, M. R. (2022). Analisis konseptual mengenai kecemasan dalam berbicara di depan umum. *Jurnal Komunikasi Islam dan Kehumasan (JKPI)*, 6(1), 59-70.
- Masnawati. (2021). Hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada siswa SMP Satu Atap UPT XV Buluh Carak Kota Subulussalam. Skripsi, dipublikasikan. Universitas Medan Area.
- 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), 60-76.
- Wahyuni, S. (2013). Hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa psikologi. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 1(4), 220-227
- Alawiyah, D., Nurasm, N., Asmila, N., & Fatasyah, R. (2022). Upaya meningkatkan kepercayaan diri terhadap kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa. *RETORIKA: Jurnal Kajian Komunikasi dan Penyiaran Islam*, 4(2), 104-113.
- Nafila, A., & Al Fatah, S. A. A. (2022). Peranan self-efficacy dalam mengatasi kecemasan berbicara di depan umum. *Muttaqien: Jurnal Kajian Islam Multidisiplin Indonesia*, 3(2), 265-273.
- Sari, R. K. (2023). Berbicara tanpa kecemasan dalam praktik *public speaking*. *Akrab Juara: Jurnal Ilmu-Ilmu Sosial*, 8(3), 164–177.
- Listiana, H. (2025). Konsep dasar *public speaking* dan pentingnya keterampilan berbicara bagi guru dalam pembelajaran efektif. *Koulutus: Jurnal Pendidikan Kahuripan*, 8(1), 96-106.
- Sutriyanti, & Muspawi, M. (2024). Jenis-jenis data dalam ilmu pendidikan: Pendekatan kualitatif dan kuantitatif. *Penelitian Pendidikan*, 5(4), 195-204.
- Sofwatillah, Risnita, Jailani, M. S., & Saksitha, D. A. (2024). Teknik analisis data kuantitatif dan kualitatif dalam penelitian ilmiah. *Genta Mulia*, 15(2), 79-91.
- Hamama, S., & Ratri, R. (2024). Upaya mengurangi kecemasan berbicara di depan publik dalam *public speaking* dari sisi psikologis dan praktis. *Jurnal*