
**GANGGUAN BERBICARA DALAM PRAKTIK MENGAJAR MAHASISWA
KAJIAN: PSIKOLINGUISTIK**

Regina Anggraini¹, Syah Rani Pane², Fatmawati³

reginaanggraini2019@gmail.com¹, syahrani24@gmail.com², fatmawati@edu.uir.ac.id³

Universitas Islam Riau

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi faktor psikolinguistik yang menyebabkan gangguan berbicara pada mahasiswa selama praktik microteaching dan menganalisis hubungan antara kecemasan, penguasaan materi, dan pengolahan bahasa terhadap kemampuan berbicara mereka. Metode yang digunakan adalah deskriptif kualitatif dengan wawancara sebagai teknik pengumpulan data. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecemasan berbicara, yang dipicu oleh faktor seperti kurangnya pengalaman, ketidaksiapan materi, dan tekanan lingkungan, menjadi faktor utama yang memengaruhi kemampuan berbicara mahasiswa. Kecemasan ini menyebabkan gangguan seperti terbata-bata, kesulitan pelafalan, dan ketidakmampuan dalam menyampaikan materi secara terstruktur. Penguasaan materi terbukti meningkatkan rasa percaya diri dan mengurangi kecemasan, sehingga membantu kelancaran berbicara. Selain itu, pengolahan bahasa yang melibatkan proses kognitif, seperti pemilihan kata dan penyusunan kalimat, dipengaruhi oleh faktor psikologis tersebut. Strategi untuk mengatasi kecemasan, seperti latihan berbicara rutin, simulasi pengajaran, dukungan teman sebaya, dan teknik relaksasi, terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan berbicara mahasiswa. Penelitian ini memberikan kontribusi penting dalam memahami peran kecemasan dalam berbicara di depan umum dan menawarkan solusi berbasis psikolinguistik untuk meningkatkan keterampilan berbicara mahasiswa calon guru.

Kata Kunci: Kecemasan Berbicara, Microteaching, Psikolinguistik, Penguasaan Materi, Kemampuan Berbicara.

ABSTRACT

This study aims to identify psycholinguistic factors that cause speaking disorders in university students during microteaching practice and analyse the relationship between anxiety, material mastery, and language processing to their speaking ability. The method used was descriptive qualitative with interview as the data collection technique. The results showed that speaking anxiety, triggered by factors such as lack of experience, material unpreparedness, and environmental pressure, became the main factor affecting students' speaking ability. This anxiety causes distractions such as stammering, pronunciation difficulties, and inability to deliver material in a structured manner. Mastery of the material has been shown to increase confidence and reduce anxiety, thus aiding speaking fluency. In addition, language processing that involves cognitive processes, such as word selection and sentence construction, is affected by these psychological factors. Strategies to overcome anxiety, such as regular speaking practice, teaching simulations, peer support, and relaxation techniques, proved effective in improving students' speaking ability. This study makes an important contribution in understanding the role of anxiety in public speaking and offers psycholinguistic-based solutions to improve the speaking skills of pre-service teachers.

Keywords: Speaking Anxiety, Microteaching, Psycholinguistics, Mastery Of Material, Speaking Ability.

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan aktivitas sosial yang memiliki peran krusial dalam kehidupan manusia untuk membekali peserta didik dengan pengetahuan, keterampilan, serta membentuk perubahan dalam sikap dan perilaku mereka. Guru sebagai pendidik, berperan penting dalam memberikan dorongan dan motivasi kepada peserta didik agar terlibat aktif dalam proses pembelajaran. Calon guru perlu dipersiapkan untuk menjadi guru yang profesional sejak memasuki perkuliahan, bukan hanya pada pendidikan profesi ataupun setelah menjadi guru. Guru harus memiliki kemampuan berbicara untuk dapat menyampaikan ide, gagasan dan pengetahuan kepada siswanya. Pendapat serupa dikemukakan oleh Sari (2019), peran utama seorang guru adalah membantu siswa dalam mengembangkan pengetahuan mereka. Sebagai pendidik, guru diharapkan terlibat secara intens dalam interaksi dengan siswa. Dalam konteks ini, komunikasi menjadi salah satu elemen penting yang mendukung kelancaran interaksi tersebut. Sejalan dengan pendapat Setyonegoro et al., (2020), yang mengatakan bahwa Peran guru dalam berinteraksi dengan siswa tidak terbatas di dalam kelas, tetapi juga mencakup kegiatan di luar kelas. Selain berinteraksi dengan siswa, guru juga berkomunikasi dengan sesama guru, kepala sekolah, dan masyarakat. Pola interaksi yang luas ini menuntut kemampuan berbicara yang baik. Oleh karena itu, mahasiswa sebagai calon guru tidak hanya perlu menguasai teknik mengajar, tetapi juga harus mampu berkomunikasi secara efektif dengan siswa untuk mendukung keberhasilan proses pembelajaran.

Mencetak calon guru yang profesional, mahasiswa program keguruan dibekali dengan berbagai mata kuliah kependidikan yang mencakup teori dan praktik. Salah satu mata kuliah tersebut adalah Microteaching. Menurut Sukirman (2012), dalam (Ginting et al., 2020) menjelaskan bahwa microteaching merupakan kegiatan praktik belajar-mengajar yang dirancang bagi mahasiswa calon guru untuk mengasah dan mengembangkan kemampuan mengajar. Selain itu, microteaching juga berfungsi sebagai sarana untuk melatih interaksi dengan peserta didik selama proses pembelajaran. Metode ini merupakan pendekatan yang memungkinkan mahasiswa melatih dan meningkatkan keterampilan mengajar dalam bentuk yang lebih sederhana atau terbatas. Mata kuliah microteaching memberikan calon guru kesempatan untuk melatih keterampilan mengajar dalam kondisi yang lebih sederhana dibandingkan kelas nyata. Hal ini membantu membangun kesiapan calon guru, baik secara keilmuan maupun psikologis, sebagai bekal menjadi guru profesional. Microteaching juga berfungsi sebagai sarana bagi calon guru untuk meningkatkan keberanian tampil di depan kelas, mengendalikan emosi, mengatur ritme berbicara, dan keterampilan lainnya.

Berdasarkan penjelasan tersebut dapat diuraikan bahwa praktik pengajaran bagi mahasiswa pendidikan sebagai calon guru sangatlah penting, sebab dalam praktik pengajaran mahasiswa dilatih kemampuan berbicara untuk dapat menyampaikan ide, gagasan dan pengetahuannya kepada peserta didik melalui presentasi di kelas. Menurut Tarigan (2008) mengatakan bahwa seorang pembicara yang baik harus memahami terlebih dahulu apa yang akan disampaikan dan memastikan pesan tersebut memberikan umpan balik yang positif bagi pendengar. Selain itu, pembicara perlu menguasai situasi dan kondisi, baik yang berkaitan dalam dirinya maupun pendengarnya, untuk menciptakan komunikasi yang efektif. Komunikasi yang efektif dapat tercapai jika pembicara menguasai topik dengan baik dan mampu menyampaikannya secara jelas dan lancar. Kemampuan mengungkapkan pikiran secara lisan membutuhkan penguasaan bahasa yang baik agar mudah dipahami oleh orang lain, serta pembawaan diri yang tepat. Namun, kesiapan individu dalam berbicara di depan umum berbeda-beda. Ketika seseorang merasa kurang siap, performanya dalam menyampaikan materi dapat terganggu, sehingga pesan tidak tersampaikan dengan baik. Hal tersebut menjadi gangguan berbicara atau hambatan berbicara. Menurut KBBI, gangguan merupakan halangan, rintangan, godaan, sesuatu yang menyusahkan. Mengganggu juga

diartikan sebagai hal yang menyebabkan ketidakwarasan atau ketidaknormalan (tentang jiwa, kesehatan, pikiran), hal yang menyebabkan ketidaklancaran. Nugiyantoro (2001), berpendapat bahwa berbicara merupakan aktivitas berbahasa kedua yang dilakukan oleh manusia dalam kehidupan berbahasa, yaitu setelah aktivitas mendengar. Berdasarkan bunyi-bunyi yang didengar itu, kemudian manusia belajar untuk mengucapkan dan akhirnya terampil berbicara.

Gangguan berbicara menurut Muzaiyanah (2017), gangguan berbicara psikogenik sebenarnya tidak sepenuhnya dapat dikategorikan sebagai gangguan berbicara, melainkan lebih tepat disebut sebagai variasi cara berbicara yang normal namun merupakan manifestasi dari gangguan di bidang mental. Modalitas mental yang tercermin dalam cara berbicara seseorang sangat dipengaruhi oleh faktor seperti nada, intonasi, intensitas suara, pelafalan, dan pilihan kata. Ujaran yang disampaikan dengan irama yang lancar atau tersendat-sendat sering kali mencerminkan kondisi mental atau sikap emosional pembicara. Dengan kata lain, pola berbicara ini dapat menjadi cerminan keadaan psikologis individu, baik berupa kecemasan, ketidaknyamanan, maupun tekanan mental. Hal ini menunjukkan bahwa aspek psikogenik dalam berbicara tidak hanya terkait dengan fungsi bahasa, tetapi juga erat kaitannya dengan ekspresi emosi dan keadaan psikologis seseorang.

Permasalahan ini dapat disebabkan oleh berbagai faktor, baik internal maupun eksternal. Secara internal, faktor psikologis seperti kecemasan berbicara di depan umum, kurangnya rasa percaya diri, dan takut gagal sering kali menjadi penyebab utama gangguan komunikasi. Selain itu, kurangnya penguasaan terhadap materi yang dipresentasikan serta minimnya pengalaman berbicara di depan umum memperparah situasi, sehingga mahasiswa cenderung merasa gugup dan kehilangan alur pemaparan. Salah satu faktor utama yang menyebabkan ketidaksiapan ini adalah kecemasan yang dialami pembicara saat tampil di depan banyak orang. Kecemasan adalah kondisi mental yang muncul akibat adanya tantangan, tekanan, atau tuntutan untuk mencapai tujuan tertentu.

Puspitaningtyas (2012), kecemasan terjadi ketika seseorang menjalani sesuatu di luar zona nyamannya, sehingga merasa kurang nyaman dengan aktivitas yang dilakukan, namun masih dalam batas kewajaran. Kecemasan yang dialami seseorang dapat berdampak beragam tergantung pada aktivitas yang dilakukan. Salah satu dampaknya adalah memengaruhi performa berbicara, yang dapat menyebabkan gangguan atau ketidaksempurnaan dalam menyampaikan pesan. Hal ini berdampak pada performa berbicara, seperti berbicara terbata-bata, lupa materi, atau menyampaikan informasi secara tidak lengkap dan spontan tanpa struktur yang jelas. Kecemasan ini menjadi salah satu penyebab ketidaksempurnaan dalam komunikasi lisan, di mana pembicara kehilangan kontrol atas penguasaan materi dan cara penyampaiannya. Dengan demikian, kecemasan tidak hanya memengaruhi kondisi mental pembicara tetapi juga memengaruhi efektivitas pesan yang disampaikan kepada audiens.

Kecemasan menjadi masalah bagi mahasiswa pendidikan sebagai calon guru karena kondisi mental ini menghambat kemampuan mereka dalam berbicara di depan umum, yang merupakan salah satu keterampilan utama yang harus dimiliki seorang guru. Kecemasan dapat memengaruhi performa berbicara, seperti berbicara terbata-bata, lupa materi, atau memberikan informasi yang tidak lengkap. Hal ini tidak hanya memengaruhi kepercayaan diri mahasiswa tetapi juga efektivitas komunikasi mereka dengan peserta didik, yang menjadi kunci keberhasilan proses pembelajaran. Keterampilan berbicara di depan umum, termasuk kemampuan menyampaikan ide, gagasan, dan pengetahuan dengan jelas dan lancar, sangat penting bagi calon guru dalam membangun interaksi yang efektif di dalam dan di luar kelas. Oleh karena itu, kecemasan perlu diatasi untuk memastikan mahasiswa pendidikan mampu memenuhi tuntutan profesinya sebagai pendidik yang profesional dan efektif.

Sejauh ini terdapat beberapa penelitian yang meneliti tentang kecemasan berbicara di depan umum dan gangguan komunikasi. Penelitian pertama oleh Fadhilah, (2022), berfokus pada faktor-faktor kecemasan berbicara bahasa Inggris di lingkungan belajar mahasiswa semester lima Universitas Muhammadiyah Jakarta. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif dengan pengumpulan data melalui wawancara singkat menggunakan media WhatsApp. Hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor utama kecemasan mahasiswa adalah rasa malu, kurang percaya diri, takut membuat kesalahan, masalah tata bahasa, dan kurangnya kosakata. Penelitian lain oleh Yoioga & Rustam (2024), penelitian tersebut bertujuan untuk menganalisis cara mengatasi kecemasan berbicara dalam pembelajaran. Penelitian tersebut juga menggunakan metode deskriptif kualitatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecemasan mahasiswa dipengaruhi oleh kurangnya persiapan, rasa takut, dan ketidakmampuan menguasai topik yang akan disampaikan. Solusi yang diusulkan meliputi relaksasi sebelum berbicara, persiapan materi, latihan berbicara, dan berpikir positif. Alawiyah et al., (2022), melakukan penelitian serupa dengan Penelitian pertama, berfokus pada faktor-faktor kecemasan berbicara bahasa Inggris di kalangan mahasiswa. Metode yang digunakan adalah kualitatif deskriptif, dengan hasil yang juga menunjukkan bahwa kecemasan berbicara dipengaruhi oleh rasa malu, kurang percaya diri, takut membuat kesalahan, masalah tata bahasa, dan kurangnya kosakata.

Penelitian sebelumnya telah mengidentifikasi faktor kecemasan berbicara seperti rasa malu, kurang percaya diri, takut membuat kesalahan, dan kurangnya kosakata, namun fokusnya masih pada pembelajaran bahasa Inggris secara umum, tanpa mengeksplorasi secara spesifik gangguan berbicara dalam praktik *microteaching* yang menjadi simulasi pengajaran nyata. Solusi yang diusulkan cenderung bersifat umum, seperti relaksasi dan latihan berbicara, tanpa menyentuh aspek psikolinguistik yang relevan dalam konteks *microteaching*. Rumusan masalah pada penelitian ini yaitu, Apa saja faktor-faktor psikolinguistik yang menyebabkan gangguan berbicara mahasiswa selama praktik *microteaching*? Bagaimana hubungan antara kecemasan, penguasaan materi, dan pengolahan bahasa terhadap kemampuan berbicara mahasiswa dalam konteks *microteaching*?

Penelitian ini menekankan pendekatan psikolinguistik untuk memahami gangguan berbicara mahasiswa, dengan menganalisis hubungan antara proses mental, seperti penguasaan materi, kecemasan, dan pengolahan bahasa, terhadap kemampuan berbicara mereka selama *microteaching*. Selain itu, penelitian ini juga mengusulkan strategi berbasis *microteaching*, seperti simulasi pengajaran yang mencakup pengelolaan stres, refleksi berbasis psikolinguistik, dan evaluasi sejawat, untuk membantu mahasiswa mengatasi gangguan berbicara. Pendekatan ini diharapkan dapat memberikan kontribusi baru dalam memahami faktor psikolinguistik yang memengaruhi performa berbicara mahasiswa serta dalam mempersiapkan mereka sebagai calon guru yang profesional dan efektif.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif yang bertujuan untuk mendeskripsikan dan menggambarkan fenomena gangguan berbicara pada mahasiswa selama praktik *microteaching* dalam perspektif psikolinguistik. Psikolinguistik sebagai kajian interdisipliner antara psikologi dan linguistik digunakan untuk memahami proses mental yang terlibat dalam produksi dan pemahaman bahasa, khususnya dalam konteks gangguan berbicara yang dialami mahasiswa. Metode penelitian kualitatif ini dilakukan untuk menggali secara mendalam fenomena ilmiah yang berkaitan dengan hubungan antara kondisi psikologis mahasiswa, seperti kecemasan dan tekanan emosional, dengan kemampuan linguistik mereka dalam berbicara selama praktik *microteaching*. Sumber data penelitian terdiri dari lima orang mahasiswa aktif yang memiliki pengalaman langsung dalam praktik tersebut. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui lembaran pertanyaan

wawancara yang dirancang untuk mengeksplorasi pengalaman subjektif mahasiswa, termasuk faktor psikologis dan linguistik yang memengaruhi performa berbicara mereka. Data yang diperoleh dianalisis melalui beberapa tahap. Tahap pertama adalah mereduksi data dengan mengklasifikasikan atau mengkategorikan data yang relevan dengan aspek psikolinguistik, seperti kesulitan dalam pengucapan, kelancaran berbicara, dan pengaruh emosi terhadap struktur bahasa. Tahap kedua adalah menyajikan data dengan menyusun ringkasan temuan yang mencakup hubungan antara faktor psikologis (misalnya kecemasan atau kurang percaya diri) dan kemampuan linguistik mahasiswa. Tahap terakhir adalah menyimpulkan, dengan menarik kesimpulan yang berkaitan dengan dampak kondisi psikologis terhadap proses linguistik mahasiswa selama microteaching berdasarkan data hasil pertanyaan wawancara.

No.	Daftar Pertanyaan
1.	Apakah Anda memiliki pengalaman berbicara di depan umum sebelumnya? Jika iya, bagaimana pengalaman tersebut?
2.	Apakah Anda mengalami kesulitan dalam pelafalan atau pengucapan kata selama microteaching?
3.	Apakah Anda pernah merasa gugup atau cemas saat berbicara di depan kelas selama microteaching?
4.	Apakah Anda merasa bahwa penguasaan materi berhubungan langsung dengan kenyamanan Anda dalam berbicara?
5.	Apakah Anda merasa bahwa gangguan berbicara Anda terkait dengan faktor internal (misalnya: kecemasan, rasa takut gagal) atau faktor eksternal (misalnya: penilaian dosen, audiens)?
6.	Apakah menurut Anda, evaluasi dari dosen atau teman sejawat memiliki peran besar dalam membantu Anda memperbaiki cara berbicara?
7.	Apakah Anda merasa ada peningkatan dalam kemampuan berbicara Anda setelah beberapa kali melakukan praktik microteaching?

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Gagalnya seorang calon guru dalam melakukan presentasi mikro teaching dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling terkait. Salah satu faktor utama adalah kecemasan yang dapat mengganggu proses berbicara di depan umum. Keterampilan berbicara bersifat produktif karena pembicara diharuskan untuk menyampaikan informasi yang jelas mengenai topik yang dibahas kepada lawan bicara secara lisan (Thornbury, 2005). Dalam kajian psikolinguistik, fenomena ini dapat dianalisis melalui beberapa konsep penting, seperti gangguan pada pengolahan bahasa, pengaruh faktor afektif terhadap kognisi, serta interaksi antara persepsi diri dan kemampuan berkomunikasi.

Berdasarkan temuan hasil penelitian dalam penelitian ini terkait Gangguan berbicara dalam praktik mengajar mahasiswa kajian psikolinguistik, dapat dilihat pada tabel 1.

No.	Jawaban Responden
1. Narasumber 1 (RA)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Iya. Saya sering merasa kata-kata saya belibet atau salah pengucapan kata. 2. Iya, saya merasa takut salah ucap atau materi yang saya sampaikan salah. Berhadapan langsung dengan dosen dan audiens membuat saya semakin gugup dengan tatapan banyak orang. 3. Iya pernah 4. Iya, saya merasa jika saya menguasai materi, maka saya akan mudah menjelaskan atau ucapan saya tidak ada yang

	<p>belibet</p> <ol style="list-style-type: none"> 5. Iya, saya merasa takut salah ucap atau materi yang saya sampaikan salah. Berhadapan langsung dengan dosen dan audiens membuat saya semakin gugup dengan tatapan banyak orang. 6. Menurut saya peran teman saya sangat membantu dalam saya berlatih berbicara, serta penilaian dosen membantu saya memperbaiki kesalahan saya saat presentasi 7. Saya merasa peningkatan yang cukup besar selama saya melakukan microteacing. saya tidak lagi cukup tegang di depan audiens, kecemasan saya pun berkurang karena ternyata tidak sesulit itu berbicara di depan orang.
2. Narasumber 2 (NZ)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pengalaman saya berbicara di depan umum hanya ketika presentasi di kelas. 2. kesulitannya berasal dari tidak percaya diri karena takut ada kesalahan 3. Pernah 4. Iya 5. saya sering merasa faktor internal yang mempengaruhinya 6. Iya tentu saja 7. Tentu saja
3. Narasumber 3 (SRP)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Iya, pengalaman yang saya rasakan 2. Ada beberapa momen di mana saya kurang jelas dalam pengucapan karena gugup, tetapi saya mencoba untuk segera memperbaikinya dan melanjutkan dengan percaya diri. 3. Ya, saya pernah merasa gugup saat berbicara di depan kelas selama microteaching, terutama pada awalnya. Namun, saya berusaha mengatasinya dengan mempersiapkan materi dengan baik dan menarik napas dalam-dalam sebelum mulai berbicara. 4. Ya, saya merasa penguasaan materi sangat berhubungan langsung dengan kenyamanan saya dalam berbicara. Ketika saya benar-benar memahami materi, saya merasa lebih percaya diri dan dapat menjelaskan dengan lebih lancar. 5. Saya merasa gangguan berbicara saya lebih terkait dengan faktor internal, seperti kecemasan dan rasa takut gagal. Kadang-kadang saya terlalu khawatir tentang apakah penjelasan saya sudah cukup jelas, sehingga memengaruhi kelancaran berbicara. 6. Ya, saya merasa evaluasi dari dosen atau teman sejawat memiliki peran besar dalam membantu saya memperbaiki cara berbicara. Umpan balik mereka sering memberikan perspektif baru tentang hal-hal yang mungkin saya lewatkan, seperti intonasi, kejelasan, atau cara menyampaikan ide. 7. Ya, saya merasa ada peningkatan yang signifikan dalam kemampuan berbicara saya setelah beberapa kali melakukan praktik microteaching. Saya menjadi lebih percaya diri, lebih lancar dalam menyampaikan materi, dan lebih mampu menyesuaikan diri dengan kebutuhan audiens.

4. Narasumber 4 (K)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Iya, pengalaman tersebut sangat menantang dan seru jika dilakukan dengan persiapan yang matang 2. Iya, jika saya sedang gugup pasti akan sedikit terbata bata dalam pelafalan ucapan 3. Iya, karena persiapan yang kurang jadi hal tersebut tidak dapat di hindari 4. Iya, penguasaan materi sangatlah penting jika tidak kemungkinan hal buruk akan sangatlah mudah terjadi 5. Gangguan yang saya rasakan adalah dari faktor internal yakni tentang kecemasan dan rasa takut gagal 6. Iya, hal tersebut sangatlah penting dan bermanfaat guna untuk memperoleh hal baru yang bisa di terapkan dalam kegiatan selanjutnya 7. Saya masih kurang puas, namun untuk sejauh ini saya bangga akan kemampuan saya
5. Narasumber 5 (DPJ)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pengalaman saya tentunya saya merasa sangat bangga kepada diri saya sendiri karna sudah berani atau suda percaya diri ubtuk maju kedeoan, walaupun belum bisa maju atau berbicara dengan maksimal. 2. Iya saya merasa kesulitan dalam pelafalan atau pengucapan kata. 3. Tentu saja pernah. 4. Iya tentu saja saya merasa berhubungan, karna saya bisa berbicara karna saya menguasai materi. 5. Tentu saja iya, semua hal tersebut membuat saya mengalami gangguan berbicara. 6. Iyya tentu saja, hal tersebut dapat membuat saya dapat memperbaiki kesalahan kesalahan yang saya alami. 7. Iya tentu saja, saya merasa lebih terbiasa dan pd.

PEMBAHASAN

1. Kecemasan

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, cemas diartikan sebagai kondisi di mana hati tidak tenteram akibat rasa khawatir atau takut, serta perasaan sangat gelisah. Hal ini terkait dengan kecemasan berbicara di depan umum, yang dijelaskan oleh Dewi & Andrianto (2008: 9) dalam (Bukhori, 2016), sebagai keadaan ketidaknyamanan yang dirasakan seseorang ketika berbicara di hadapan banyak orang. Kecemasan ini ditandai oleh reaksi fisik dan psikologis. Secara fisik, gejalanya meliputi jari-jari yang terasa dingin, jantung berdebar cepat, keringat dingin, pusing, serta napas tidak teratur atau sesak. Sementara itu, secara psikologis, gejala yang muncul meliputi rasa takut, sulit berkonsentrasi, pesimisme, dan kegelisahan.

Berdasarkan wawancara dengan kelima narasumber, kecemasan dan rasa takut menjadi faktor utama yang memengaruhi gangguan berbicara mereka. Banyak dari mereka, seperti Narasumber 1 (RA) dan Narasumber 2 (NZ), mengungkapkan bahwa mereka sering merasa takut salah ucap dan takut materi yang disampaikan salah, terutama saat berbicara di depan audiens. Kecemasan ini semakin diperburuk dengan tekanan eksternal, seperti tatapan audiens dan ekspektasi dosen, yang meningkatkan rasa takut gagal. Narasumber 3 (SRP) dan Narasumber 4 (K) juga melaporkan mengalami kegugupan yang menyebabkan terbata-bata dalam pengucapan. Gugup dan tekanan yang muncul selama berbicara di depan umum turut memperburuk gangguan berbicara. Narasumber 1 (RA), 3 (SRP), dan 4 (K) menyebutkan bahwa mereka merasa gugup, terutama ketika persiapan materi kurang matang, yang menyebabkan kesulitan dalam pelafalan. Gugup dapat mengganggu keterhubungan antara rencana linguistik dan kontrol motorik, sehingga menyebabkan ketidakmampuan untuk

menghasilkan ujaran yang lancar. Ketika seseorang merasa tertekan, baik oleh audiens atau oleh ekspektasi diri sendiri, hal ini memengaruhi proses artikulasi yang memerlukan koordinasi otak dan otot. Akibatnya, narasumber mengalami kesulitan dalam mengatur napas, pengucapan kata yang jelas, dan penyampaian pesan yang koheren. Tekanan yang ditimbulkan oleh situasi ini menambah beban kognitif dan fisik yang memengaruhi kelancaran berbicara.

Kenyamanan dan rasa percaya diri yang diperoleh dari penguasaan materi sangat berhubungan dengan kelancaran berbicara. Narasumber 1 (RA), 3 (SRP), dan 5 (DPJ) menegaskan bahwa ketika mereka merasa menguasai materi dengan baik, rasa percaya diri mereka meningkat, yang memudahkan mereka untuk berbicara dengan lancar dan tanpa gugup. Penguasaan materi membantu mengurangi rasa cemas dan memberikan rasa kontrol terhadap situasi berbicara. Dalam teori psikolinguistik, penguasaan materi berkaitan dengan proses penyusunan pesan yang lebih efisien. Ketika seseorang benar-benar menguasai topik yang dibahas, proses pemilihan kata, penyusunan kalimat, dan artikulasi berjalan lebih lancar karena lebih sedikit beban kognitif yang harus dikelola. Kepercayaan diri ini juga memungkinkan individu untuk lebih rileks, mengurangi ketegangan yang dapat memengaruhi kualitas berbicara. Oleh karena itu, kenyamanan dan rasa percaya diri adalah faktor penting yang mendukung keberhasilan dalam berbicara saat praktik mengajar *microteaching*.

2. Penguasaan Materi

Penguasaan materi saat presentasi merupakan salah satu aspek penting dalam komunikasi yang efektif, terutama dalam konteks pendidikan. Ketika seseorang menguasai materi dengan baik, mereka akan lebih percaya diri dan mampu menyampaikan informasi dengan jelas kepada audiens. Berdasarkan hasil wawancara dari lima narasumber, kita bisa melihat hubungan yang jelas antara penguasaan materi dan kenyamanan berbicara mereka dalam praktik *microteaching*. Sebagian besar narasumber, seperti yang dijelaskan dalam jawaban mereka, menekankan bahwa penguasaan materi sangat berhubungan dengan kenyamanan berbicara mereka. Narasumber 1 (RA), 3 (SRP), 4 (K), dan 5 (DPJ) mengungkapkan bahwa mereka merasa lebih percaya diri dan dapat berbicara dengan lebih lancar ketika menguasai materi yang mereka sampaikan. Ketika materi sudah dikuasai, kecemasan yang mereka rasakan berkurang, dan mereka mampu mengatasi gangguan berbicara seperti terbata-bata atau salah ucap. Penguasaan materi membantu mengurangi beban kognitif, sehingga proses pemilihan kata dan pembentukan kalimat berjalan lebih lancar, yang sangat penting untuk komunikasi yang efektif.

Sejalan dengan teori psikolinguistik, penguasaan materi terkait erat dengan proses kognitif dalam berbicara. Ketika seseorang menguasai materi, mereka memiliki akses yang lebih cepat dan tepat ke dalam memori mereka, yang memungkinkan mereka untuk memilih kata yang tepat dan menyusun kalimat secara lebih efisien. Sebaliknya, ketidaktahuan atau kurangnya pemahaman tentang materi dapat meningkatkan kecemasan dan gangguan berbicara karena mereka harus lebih berusaha untuk mengingat informasi atau menghindari kesalahan. Narasumber 2 (NZ) juga menyatakan bahwa kesulitan berbicara mereka seringkali disebabkan oleh ketidakpercayaan diri yang muncul ketika mereka merasa kurang menguasai materi, yang memperburuk kecemasan.

3. Pengolahan Bahasa

Pengolahan bahasa dalam kajian psikolinguistik merujuk pada bagaimana manusia memproses, memahami, dan menghasilkan bahasa. Psikolinguistik sendiri adalah cabang ilmu yang mempelajari hubungan antara bahasa dan proses mental, dengan fokus pada bagaimana individu menggunakan kemampuannya untuk memahami dan menghasilkan ujaran atau teks. Dalam konteks ini, pengolahan bahasa mencakup berbagai tahapan, seperti persepsi, pemahaman, penyimpanan, dan produksi bahasa, yang semuanya

dipengaruhi oleh faktor-faktor kognitif dan psikologis.

Hasil wawancara terhadap lima narasumber menunjukkan bahwa pengalaman berbicara saat presentasi di depan kelas, seperti saat *microteaching*, melibatkan proses pengolahan bahasa yang kompleks. Sebagian besar narasumber mengungkapkan kesulitan dalam pelafalan dan pengucapan kata, yang sering kali disebabkan oleh kecemasan dan rasa takut gagal. Fenomena ini dapat dijelaskan dengan teori psikolinguistik yang menyatakan bahwa gangguan internal, seperti kecemasan, mempengaruhi proses pengolahan bahasa, khususnya dalam produksi bahasa yang melibatkan pengaksesan dan pengartikulasian kata. Perasaan gugup yang dirasakan saat berbicara berhubungan dengan gangguan kognitif yang menghambat kelancaran berbicara. Namun, penguasaan materi terbukti membantu meningkatkan kenyamanan dalam berbicara, karena penguasaan materi memungkinkan seseorang untuk lebih lancar dalam menjelaskan dan mengurangi kecemasan. Hal ini mendukung teori dalam psikolinguistik yang mengaitkan pemahaman bahasa dengan kemampuan untuk mengorganisasi dan mengakses informasi dengan lebih efisien. Selain itu, umpan balik dari dosen atau teman sejawat sangat berperan dalam memperbaiki cara berbicara, yang berkaitan dengan proses penyimpanan dan perbaikan bahasa, memperkuat jalur kognitif yang digunakan dalam produksi bahasa. Sebagian besar narasumber juga merasa mengalami peningkatan kemampuan berbicara setelah beberapa kali melakukan *microteaching*, yang menunjukkan bahwa latihan berulang memperkuat proses pengolahan bahasa mereka. Secara keseluruhan, gangguan berbicara dalam praktik *microteaching* dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal yang mempengaruhi pengolahan bahasa, seperti kecemasan, penguasaan materi, dan umpan balik yang diterima. Proses persepsi, pemahaman, penyimpanan, dan produksi bahasa saling terkait dan dipengaruhi oleh keadaan mental dan emosional, yang berdampak pada kelancaran dan kejelasan berbicara di depan umum.

4. Kemampuan Berbicara

Kemampuan berbicara merupakan salah satu aspek penting dalam kajian psikolinguistik, yang mempelajari hubungan antara bahasa dan proses mental. Dalam konteks psikolinguistik, berbicara bukan hanya dilihat sebagai keterampilan untuk mengungkapkan kata-kata, tetapi juga melibatkan berbagai proses kognitif yang kompleks, seperti perencanaan, pemrosesan, dan produksi bahasa. Kemampuan berbicara sangat berkaitan dengan presentasi *microteaching* dalam kajian psikolinguistik, karena keduanya melibatkan proses produksi bahasa yang melibatkan aspek kognitif, linguistik, dan sosial. Dalam *microteaching*, seorang pengajar atau calon pengajar diharapkan untuk dapat menyampaikan materi secara efektif dan jelas kepada audiens dalam waktu singkat. Berikut adalah beberapa aspek yang dapat menjelaskan kemampuan berbicara dalam psikolinguistik:

1. Proses Pemrosesan Bahasa, Kemampuan berbicara melibatkan sejumlah tahapan, dimulai dari pemrosesan suara hingga penyusunan kalimat yang sesuai dengan struktur bahasa yang digunakan. Proses ini dimulai dengan pencarian dan pemilihan kata-kata yang tepat dalam memori, diikuti dengan pengorganisasian kata-kata tersebut dalam urutan yang benar, dan akhirnya pengucapan kata tersebut.
2. Perencanaan Bahasa, Sebelum berbicara, individu biasanya merencanakan apa yang akan mereka sampaikan. Perencanaan ini melibatkan penyusunan pesan yang jelas dan logis, serta memilih kata-kata yang sesuai dengan konteks. Proses perencanaan ini dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk kemampuan kognitif, pengalaman, dan pengetahuan yang dimiliki.
3. Pengaruh Kognisi, Psikolinguistik menganggap kemampuan berbicara sebagai hasil dari interaksi antara proses kognitif, seperti memori jangka pendek dan jangka panjang, serta kemampuan untuk mengingat kata-kata dan kalimat yang relevan dalam situasi tertentu. Dalam hal ini, berbicara juga bergantung pada keterampilan berpikir yang cepat dan

efisien.

4. Faktor emosional dan psikologis memainkan peran besar dalam kemampuan berbicara, terutama dalam situasi berbicara di depan umum. Kecemasan, stres, dan tekanan dapat menyebabkan gangguan dalam kelancaran berbicara, seperti gagap, kesulitan menemukan kata-kata yang tepat, atau berbicara terbata-bata. Penelitian dalam bidang psikolinguistik menunjukkan bahwa ketegangan emosional dapat menghambat proses bicara, mengganggu fluensi, dan meningkatkan kecenderungan kesalahan dalam berbicara.
5. Keterampilan Komunikatif, Selain aspek teknis dalam berbicara, psikolinguistik juga mencakup studi tentang bagaimana individu menggunakan bahasa dalam konteks sosial dan interaksi komunikasi. Ini termasuk kemampuan untuk menyesuaikan bahasa dengan audiens, memahami nuansa makna, serta menggunakan berbagai strategi komunikasi untuk mencapai tujuan tertentu.

Penelitian ini juga mengungkapkan bahwa pengelolaan kecemasan saat berbicara di depan umum dapat dilakukan dengan berbagai pendekatan yang efektif. Strategi-strategi seperti latihan berbicara secara teratur, simulasi pengajaran dalam kelompok kecil, serta dukungan sosial dari teman sebaya terbukti membantu dalam mengurangi rasa cemas. Selain itu, penerapan teknik-teknik relaksasi, seperti pernapasan dalam, juga terbukti efektif dalam menenangkan sistem saraf dan mengurangi ketegangan. Di samping itu, bimbingan yang diberikan oleh dosen atau mentor yang mampu memberikan umpan balik yang konstruktif juga memiliki peran yang signifikan dalam meningkatkan rasa percaya diri mahasiswa. Semua pendekatan ini saling mendukung untuk membantu individu mengatasi kecemasan dan meningkatkan kemampuan berbicara di depan publik dengan lebih percaya diri dan efektif. Penelitian ini dapat mengeksplorasi bagaimana latihan berbicara atau simulasi mengajar dapat membantu mahasiswa atau dosen dalam mengurangi gangguan berbicara. Pembelajaran berbicara secara aktif, seperti berbicara di depan kelompok kecil atau menggunakan teknik *microteaching*, dapat membantu meningkatkan kepercayaan diri dan kelancaran berbicara dalam situasi mengajar yang lebih besar.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa pendidikan dapat disebabkan oleh beberapa faktor, di antaranya kurangnya pengalaman berbicara di depan audiens, minimnya persiapan materi, tekanan lingkungan, serta rendahnya kepercayaan diri. Kecemasan ini sering kali memunculkan gejala seperti gemetar, suara bergetar, ketidakstabilan emosi, dan ketidakmampuan menyampaikan materi secara terstruktur. Selain itu, kondisi ini juga berpotensi menciptakan persepsi negatif terhadap kemampuan mereka sendiri sebagai calon guru, yang pada akhirnya dapat memengaruhi motivasi untuk belajar dan meningkatkan keterampilan. Dampak kecemasan yang tidak teratasi dapat menghambat mahasiswa dalam menjalankan praktik mengajar, baik pada mata kuliah seperti *microteaching* maupun ketika menghadapi kelas nyata.

Penelitian juga menemukan bahwa pengelolaan kecemasan berbicara di depan umum dapat dilakukan melalui berbagai strategi. Pendekatan seperti latihan berbicara secara rutin, simulasi pengajaran dalam kelompok kecil, dukungan dari teman sebaya, dan penerapan teknik relaksasi, seperti pernapasan dalam, terbukti membantu mengurangi tingkat kecemasan. Selain itu, bimbingan dari dosen atau mentor dalam memberikan umpan balik yang konstruktif juga berperan penting dalam meningkatkan kepercayaan diri mahasiswa. Dengan demikian, mengatasi kecemasan berbicara di depan umum tidak hanya penting untuk membangun keterampilan komunikasi yang baik tetapi juga untuk memastikan mahasiswa pendidikan memiliki kesiapan mental dan profesional yang diperlukan dalam menjalani peran mereka sebagai pendidik di masa depan.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa kecemasan berbicara di depan umum, khususnya dalam praktik *microteaching*, merupakan faktor utama yang memengaruhi kemampuan berbicara mahasiswa calon guru. Kecemasan yang muncul dapat disebabkan oleh kurangnya pengalaman, persiapan materi yang minim, tekanan lingkungan, dan rendahnya kepercayaan diri. Gejala kecemasan ini mencakup gemetar, suara bergetar, serta kesulitan dalam menyampaikan materi secara terstruktur. Dalam kajian psikolinguistik, kecemasan ini memengaruhi proses pengolahan bahasa, termasuk pengucapan dan artikulasi yang jelas. Hal ini berdampak pada kesulitan mahasiswa dalam berkomunikasi secara efektif di depan audiens.

Penelitian ini juga menemukan bahwa pengelolaan kecemasan dapat dilakukan melalui berbagai strategi yang efektif, seperti latihan berbicara rutin, simulasi pengajaran dalam kelompok kecil, dukungan teman sebaya, serta penerapan teknik relaksasi seperti pernapasan dalam. Bimbingan dari dosen atau mentor yang memberikan umpan balik konstruktif berperan penting dalam meningkatkan rasa percaya diri mahasiswa. Pendekatan-pendekatan ini membantu mengurangi kecemasan dan meningkatkan kemampuan berbicara mahasiswa, yang esensial bagi mereka dalam peran sebagai pendidik. Dengan demikian, mengatasi kecemasan berbicara di depan umum tidak hanya penting untuk keterampilan komunikasi yang lebih baik, tetapi juga untuk membentuk kesiapan mental dan profesional mahasiswa dalam menjalankan peran mereka sebagai pendidik di masa depan.

DAFTAR PUSTAKA

- Alawiyah, D., Nurasmil, 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. <https://doi.org/10.47435/retorika.v4i2.1201>
- Bukhori, B. (2016). Kecemasan berbicara di depan umum ditinjau dari kepercayaan diri dan keaktifan dalam organisasi kemahasiswaan.
- Fadhilah, I. (2022). Faktor Kecemasan Siswa Dalam Berbicara Bahasa Inggris pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Jakarta. *Indonesian Research Journal On Education*, 2(1), 96–105. <https://doi.org/10.31004/irje.v2i1.248>
- Ginting, F. W., Muliaman, A., Lukman, I. R., & Mellyzar. (2020). Analisis Kesiapan Mahasiswa Prodi Pendidikan Untuk Menjadi Calon Guru Berdasarkan Standar Kompetensi Pendidik. *Jurnal Pendidikan Fisika*, 9(2), 120–127. <https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/jpf/article/download/20941/pdf>
- Muzaiyanah. (2017). *Gangguan Berbahasa*. UIN MALIKI PRESS (Anggota IKAPI), 238.
- Puspitaningtyas, D. (2012). Kecemasan berbicara dalam presentasi bahasa indonesia siswa kelas Xi-Bahasa SMA Negeri 1 Grati Pasuruan. *Jurnal Linguistik*, 1(1), 1–9.
- Sari, A. F. (2019). Pengembangan keterampilan berbahasa calon guru. *Riset Pendidikan*, 1(1), 65–72.
- Setyonegoro, A., Akhyaruddin, & Yusra, H. (2020). *Buku Keterampilan Belajar*.
- Tarigan, H. G. (2008). *Berbicara* (T. S (ed.)). Penerbit Angkasa Bandung.
- Yoioga, R., & Rustam, S. (2024). Analisis Faktor Kecemasan Berbicara Mahasiswa dalam Pembelajaran. 1, 52–70.