



Mengapa Siswa Takut Berbicara

Ismarani Fikri Arifah^{1*}, Indriyani Saputri², Rahmad Alrian³

¹⁻³ Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Pendidikan Bahasa Inggris,
Universitas Muhammadiyah Riau, Indonesia

Email: ismarani1601@gmail.com¹, indriyanisaputri04@gmail.com², rahmadalrian@umri.ac.id³

Alamat Kampus: Jl. Tuanku Tambusai RT.03 RW.02 Kelurahan Delima, Kec. Tampan, Pekanbaru

Korespondensi penulis: ismarani1601@gmail.com

Abstract. *Speaking anxiety among students is a common phenomenon that affects their academic performance and personal development. This study aims to explore the reasons behind students' fear of speaking in various educational settings. Using a literature review method, this research examines previous studies related to psychological, social, and educational factors contributing to students' reluctance to speak. The findings indicate that speaking anxiety is primarily caused by fear of making mistakes, low self-confidence, and negative social evaluations from peers or teachers. Additionally, classroom environment, teaching methods, and cultural influences also play a significant role in shaping students' willingness to speak. The impact of this fear extends beyond academic performance, affecting students' participation, self-expression, and future communication skills. Several strategies have been identified to reduce speaking anxiety, including fostering a supportive learning environment, encouraging positive reinforcement, and implementing interactive teaching methods. Educators are encouraged to create a more inclusive atmosphere that minimizes students' fear of judgment and enhances their confidence in speaking. This study contributes to the existing body of knowledge on students' speaking anxiety by summarizing key factors and offering practical implications for teachers, educators, and policymakers. Future research could further explore intervention programs that effectively address students' fear of speaking in different cultural and educational contexts.*

Keywords: *Speaking Anxiety, Students, Education*

Abstrak. Kecemasan berbicara di kalangan siswa merupakan fenomena umum yang memengaruhi kinerja akademis dan pengembangan pribadi mereka. Studi ini bertujuan untuk mengeksplorasi alasan di balik ketakutan siswa untuk berbicara di berbagai lingkungan pendidikan. Dengan menggunakan metode tinjauan pustaka, penelitian ini meneliti studi sebelumnya yang terkait dengan faktor psikologis, sosial, dan pendidikan yang berkontribusi terhadap keengganan siswa untuk berbicara. Temuan menunjukkan bahwa kecemasan berbicara terutama disebabkan oleh rasa takut membuat kesalahan, kepercayaan diri yang rendah, dan evaluasi sosial yang negatif dari teman sebaya atau guru. Selain itu, lingkungan kelas, metode pengajaran, dan pengaruh budaya juga memainkan peran penting dalam membentuk kemauan siswa untuk berbicara. Dampak dari ketakutan ini melampaui kinerja akademis, memengaruhi partisipasi siswa, ekspresi diri, dan keterampilan komunikasi di masa mendatang. Beberapa strategi telah diidentifikasi untuk mengurangi kecemasan berbicara, termasuk menumbuhkan lingkungan belajar yang mendukung, mendorong penguatan positif, dan menerapkan metode pengajaran interaktif. Pendidik didorong untuk menciptakan suasana yang lebih inklusif yang meminimalkan rasa takut siswa terhadap penilaian dan meningkatkan kepercayaan diri mereka dalam berbicara. Studi ini berkontribusi pada pengetahuan yang ada tentang kecemasan berbicara siswa dengan meringkas faktor-faktor utama dan menawarkan implikasi praktis bagi guru, pendidik, dan pembuat kebijakan. Penelitian di masa mendatang dapat lebih jauh mengeksplorasi program intervensi yang secara efektif mengatasi rasa takut siswa untuk berbicara dalam konteks budaya dan pendidikan yang berbeda.

Kata kunci: Kecemasan Berbicara, Siswa, Pendidikan

1. LATAR BELAKANG

Komunikasi merupakan aspek mendasar dari interaksi manusia, dan kemampuan untuk berbicara dengan percaya diri memegang peranan penting dalam keberhasilan akademis dan profesional. Akan tetapi, banyak siswa mengalami rasa takut dan cemas saat

berbicara, terutama dalam suasana formal atau publik. Rasa takut ini dapat terwujud dalam diskusi kelas, presentasi, atau bahkan percakapan santai dengan teman sebaya. Keengganan untuk berbicara tidak hanya memengaruhi kinerja akademis siswa tetapi juga menghambat perkembangan pribadi dan sosial mereka secara keseluruhan. Kecemasan berbicara merupakan masalah yang tersebar luas yang diamati dalam berbagai konteks pendidikan, yang memengaruhi siswa dari berbagai usia, latar belakang, dan tingkat kemahiran. Banyak siswa ragu untuk mengungkapkan pikiran mereka karena takut membuat kesalahan atau menerima umpan balik negatif dari teman sebaya atau guru mereka. Masalah ini khususnya lazim terjadi di kelas pembelajaran bahasa, di mana siswa sering merasa tidak aman tentang pengucapan, tata bahasa, atau kosa kata mereka. Akibatnya, mereka mungkin memilih untuk tetap diam daripada mengambil risiko dipermalukan. Beberapa faktor psikologis berkontribusi terhadap rasa takut siswa untuk berbicara. Rasa percaya diri yang rendah, perfeksionisme, dan pengalaman negatif di masa lalu dapat secara signifikan memengaruhi kemauan mereka untuk terlibat dalam komunikasi verbal. Beberapa siswa mengalami kecemasan karena kegagalan atau kritik sebelumnya, yang membuat mereka percaya bahwa mereka tidak mampu berbicara secara efektif. Seiring berjalannya waktu, ketakutan ini menjadi tertanam, sehingga semakin sulit bagi mereka untuk mengatasi kecemasan dan berpartisipasi aktif dalam diskusi. Faktor sosial juga berperan penting dalam membentuk kepercayaan diri siswa dalam berbicara. Kehadiran kelompok sebaya yang tidak mendukung, rasa takut dihakimi, atau norma budaya yang tidak mendukung ekspresi terbuka dapat semakin memperparah keengganan mereka untuk berbicara. (Haryanti & Yuliana, 2024).

Selain itu, lingkungan kelas dan metode pengajaran memengaruhi kecemasan berbicara siswa secara signifikan. Gaya pengajaran berbasis ceramah tradisional, di mana guru mendominasi diskusi dan siswa memiliki kesempatan terbatas untuk mengekspresikan diri, dapat menghambat partisipasi. Sebaliknya, kelas yang mendorong pembelajaran interaktif, diskusi kelompok, dan komunikasi terbuka cenderung menumbuhkan kepercayaan diri yang lebih besar dalam berbicara di antara siswa. Guru memainkan peran penting dalam menciptakan suasana yang inklusif dan mendukung yang membantu siswa merasa nyaman untuk berbagi ide-ide mereka. Konsekuensi dari kecemasan berbicara melampaui lingkungan akademis. Siswa yang berjuang dengan kecemasan berbicara mungkin menghadapi kesulitan dalam interaksi sosial, wawancara kerja, dan komunikasi profesional di masa mendatang. Ketakutan mereka untuk berbicara dapat membatasi

prospek karier dan pertumbuhan pribadi mereka, sehingga sangat penting untuk mengatasi masalah ini di awal perjalanan pendidikan mereka. Mengembangkan keterampilan berbicara yang kuat tidak hanya bermanfaat untuk keberhasilan akademis tetapi juga penting untuk kepemimpinan, kerja tim, dan jaringan profesional yang efektif. Untuk mengatasi rasa takut siswa untuk berbicara, pendidik dan lembaga harus menerapkan strategi yang meningkatkan kepercayaan diri dan mengurangi kecemasan. Mendorong penguatan positif, menciptakan lingkungan bebas penilaian, dan mengintegrasikan alat pembelajaran berbantuan teknologi dapat membantu siswa secara bertahap membangun keterampilan berbicara mereka. Selain itu, memasukkan latihan bermain peran, debat, dan pelatihan berbicara di depan umum ke dalam kurikulum dapat memberikan siswa pengalaman praktis dan meningkatkan kepercayaan diri mereka. Meskipun ada berbagai strategi untuk mengurangi kecemasan berbicara, tidak ada solusi yang cocok untuk semua orang. Setiap siswa memiliki tantangan dan kebutuhan unik yang harus dipertimbangkan saat merancang intervensi. Penelitian di masa mendatang harus difokuskan pada identifikasi metode yang paling efektif untuk populasi siswa yang berbeda, dengan mempertimbangkan faktor-faktor seperti usia, kemahiran berbahasa, dan latar belakang budaya. Pendekatan pembelajaran yang dipersonalisasi yang memenuhi perbedaan individu mungkin lebih efektif dalam membantu siswa mengatasi rasa takut mereka untuk berbicara. (Suparlan, 2021).

Makalah ini bertujuan untuk mengeksplorasi penyebab dan akibat ketakutan siswa untuk berbicara, menganalisis faktor psikologis, sosial, dan pendidikan yang berkontribusi terhadap masalah ini. Dengan meninjau literatur yang ada, penelitian ini berupaya memberikan wawasan tentang strategi efektif yang dapat membantu siswa mengembangkan kepercayaan diri dalam kemampuan berbicara mereka. Mengatasi tantangan ini penting untuk menumbuhkan lingkungan belajar yang positif dan mempersiapkan siswa untuk tuntutan komunikasi di masa mendatang. Pada akhirnya, mengatasi kecemasan berbicara memerlukan upaya kolaboratif antara siswa, guru, orang tua, dan lembaga pendidikan. Dengan memahami akar penyebab ketakutan ini dan menerapkan intervensi yang ditargetkan, adalah mungkin untuk menciptakan lingkungan belajar yang mendorong partisipasi aktif dan komunikasi yang efektif. Membantu siswa mengatasi rasa takut berbicara tidak hanya akan meningkatkan kinerja akademis mereka tetapi juga memberdayakan mereka dengan keterampilan komunikasi seumur hidup yang penting untuk keberhasilan dalam berbagai aspek kehidupan. (Trisanti dan Wariyati, 2023).

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan tinjauan pustaka untuk meneliti penyebab dan dampak ketakutan siswa dalam berbicara. Dengan menganalisis penelitian sebelumnya, penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi faktor-faktor utama yang berkontribusi terhadap kecemasan berbicara dan mengeksplorasi kemungkinan solusi. Metode tinjauan pustaka memungkinkan pemahaman yang komprehensif dengan mensintesis temuan dari berbagai sumber. Pendekatan ini memastikan evaluasi objektif dari penelitian yang ada, memberikan landasan yang kuat untuk penelitian lebih lanjut dan aplikasi praktis.

3. KAJIAN TEORITIS

A. Teori Kecemasan Sosial (Social Anxiety Theory)

Teori ini menekankan bahwa kecemasan sosial adalah faktor utama yang menyebabkan pelajar takut untuk bercakap di hadapan orang lain, terutama dalam situasi kelas. Menurut teori kecemasan sosial, pelajar sering kali merasa terancam oleh kemungkinan penilaian negatif dari orang lain, yang boleh menyebabkan mereka menghindari interaksi verbal. Situasi seperti bercakap di hadapan rakan sekelas, guru, atau orang asing menjadi sangat menakutkan kerana mereka bimbang akan dihakimi atau dipermalukan (Hofmann, 2007). Kecemasan ini seringkali boleh menyebabkan gejala fizikal seperti berpeluh, gemuruh, dan kegugupan, yang menghalang pelajar daripada bertindak secara spontan dalam komunikasi.

B. Teori Pembelajaran Sosial (Social Learning Theory)

Menurut Albert Bandura, pelajar sering kali membentuk sikap dan tingkah laku mereka berdasarkan pengamatan dan pengalaman sosial. Jika seorang pelajar pernah mengalami kegagalan atau dipermalukan ketika bercakap di depan umum, mereka mungkin mengembangkan ketakutan yang lebih besar terhadap situasi serupa di masa depan. Pembelajaran melalui pemerhatian juga menunjukkan bahawa pelajar boleh meniru tingkah laku orang lain dalam kelas, seperti guru atau rakan sekelas yang menunjukkan ketidakpastian atau menghindari situasi bercakap, yang memperkuat perasaan takut dalam diri mereka. Oleh itu, suasana kelas dan model peranan dalam persekitaran sosial pelajar memainkan peranan penting dalam perkembangan ketakutan mereka untuk bercakap.

C. Teori Self-Perception (Self-Perception Theory)

Teori ini, yang dikembangkan oleh Daryl Bem, menyatakan bahawa individu membentuk sikap dan pendapat mereka berdasarkan pengamatan terhadap tingkah laku mereka sendiri. Jika seorang pelajar kerap mengalami kegagalan dalam komunikasi verbal atau merasakan reaksi negatif terhadap percakapan mereka, mereka mungkin mula melihat diri mereka sebagai "tidak pandai bercakap" atau "terlalu gugup." Pandangan diri yang negatif ini menyebabkan mereka mengelak daripada bercakap kerana mereka merasakan tidak akan berjaya atau tidak dapat memenuhi harapan orang lain. Dalam konteks pendidikan, penguatan positif atau negatif dari guru dan rakan-rakan sangat berpengaruh terhadap keyakinan diri pelajar untuk berbicara di hadapan umum.

D. Teori Motivasi (Motivation Theory)

Pelajar yang tidak termotivasi untuk bercakap mungkin mengelakkan aktiviti verbal dalam kelas. Mengikut teori motivasi, khususnya teori motivasi intrinsik dan ekstrinsik, jika pelajar tidak melihat manfaat atau nilai dalam aktiviti berbicara, mereka lebih cenderung untuk merasa takut atau tertekan. Motivasi intrinsik merujuk kepada dorongan dalam diri individu untuk melakukan sesuatu kerana kepuasan atau minat peribadi, manakala motivasi ekstrinsik melibatkan dorongan untuk mendapatkan ganjaran luar, seperti penghargaan atau pujian. Jika pelajar tidak merasa terhubung dengan pelajaran atau tidak melihat kelebihan dalam bercakap, mereka akan lebih cenderung menghindari aktiviti ini dan merasakan ketakutan ketika diminta untuk bercakap.

E. Teori Identiti Sosial (Social Identity Theory)

Menurut Henri Tajfel dan John Turner, identiti sosial pelajar memainkan peranan dalam mengatasi atau memperburuk ketakutan mereka untuk bercakap. Pelajar yang merasa mereka tidak diterima atau dianggap kurang dalam kumpulan sosial mereka (contohnya, jika mereka merasa seperti "orang luar" di kalangan rakan-rakan sekelas) mungkin mengalami peningkatan kecemasan dalam situasi komunikasi. Ketakutan untuk tidak diterima atau dihukum oleh kelompok sosial dapat menghalang mereka daripada bercakap. Oleh itu, faktor seperti status sosial, hubungan dengan rakan sebaya, dan rasa penghargaan diri sangat mempengaruhi sejauh mana pelajar berani untuk bercakap dalam konteks sosial atau akademik.

F. Teori Pengukuhan Positif dan Negatif (Reinforcement Theory)

Teori pengukuhan, yang dicadangkan oleh B.F. Skinner, menjelaskan bahawa tingkah laku manusia dipengaruhi oleh pengukuhan (reinforcement) yang diterima. Dalam konteks pelajar yang takut untuk bercakap, pengukuhan negatif (seperti ditegur dengan kasar atau tidak diterima) akan meningkatkan kecenderungan untuk mengelak dari bercakap, manakala pengukuhan positif (seperti pujian atau sokongan) akan mendorong pelajar untuk lebih aktif berkomunikasi. Dalam pendidikan, cara guru memberikan maklum balas kepada pelajar yang berani bercakap memainkan peranan penting dalam membentuk tingkah laku mereka. Pengalaman positif dapat meningkatkan keyakinan pelajar, sementara pengalaman negatif cenderung untuk memperburuk ketakutan mereka.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Hasil Evaluasi Tinjauan Pustaka

TIDAK	Pengarang	Tahun	Judul	Sumber	Temuan Utama
1	Arlan, K., Zia Ul Hq, M., & Daddi, H.	Tahun 2022	Ketakutan Siswa terhadap Presentasi Bahasa Inggris Lisan	Jurnal Psikolinguistik Indonesia, 1(3), 90–95	Mengidentifikasi hambatan psikologis umum yang memengaruhi kepercayaan diri siswa dalam presentasi lisan.
2	Catur, NY, Yoes, N., Yusuf, C., Yulianto, W., & Maulida, I.	Tahun 2023	Kecemasan Siswa dalam Berbicara Bahasa Inggris: Tingkat dan Penyebabnya	TLEMC, 7(2)	Menjelajahi berbagai tingkat kecemasan berbicara dan akar penyebabnya di kalangan pelajar.
3	Dewa, I., Budayanti, AA, Gede, I., Permana, Y., Canestra, N., & Putra, A.	Tahun 2023	Kecemasan Siswa dalam Berbicara Bahasa Inggris di Kelas	Celtic: Jurnal Budaya, 10(2)	Menganalisis pemicu utama kecemasan berbicara dan strategi untuk mengatasinya.
4	Haryanti, AP, & Yuliana, R.	Tahun 2024	Faktor Psikologis yang Mempengaruhi Kecemasan Siswa dalam Berbicara Bahasa Inggris	Jurnal Bahasa Inggris-Indonesia untuk Bahasa Inggris, Pendidikan dan Kebudayaan, 13(2)	Membahas peran faktor psikologis seperti harga diri dan motivasi dalam kecemasan berbicara.
5	Purbaya, C., Mulyadi, & Puspita, H.	Tahun 2024	Faktor Penyebab Kecemasan Berbicara yang Dihadapi Mahasiswa Indonesia Saat Praktik Mengajar di Filipina	Wacana: Jurnal Penelitian Bahasa, Sastra Dan Pengajaran, 22(1), 8–16	Menyelidiki pemicu kecemasan yang dihadapi siswa Indonesia dalam lingkungan pengajaran internasional.

A. Pembahasan

Kecemasan berbicara di depan umum merupakan masalah yang umum terjadi di kalangan siswa, yang memengaruhi kinerja akademis dan interaksi sosial mereka. Banyak siswa mengalami kegugupan, takut dihakimi, dan kurang percaya diri saat diminta berbicara di depan audiens. Ketakutan ini dapat berasal dari berbagai faktor psikologis, sosial, dan pendidikan yang menyebabkan mereka enggan mengekspresikan diri secara verbal. Salah satu penyebab utama kecemasan berbicara adalah ketakutan akan evaluasi negatif. Siswa khawatir dihakimi oleh teman sebaya, guru, atau audiens, yang menciptakan tekanan dan meningkatkan kegugupan mereka. Ketakutan ini sering dikaitkan dengan perfeksionisme, di mana siswa merasa harus tampil sempurna untuk menghindari rasa malu. Faktor lain yang berkontribusi adalah kurangnya persiapan dan latihan. Siswa yang tidak memiliki cukup kesempatan untuk berlatih berbicara di depan orang lain cenderung mengalami tingkat kecemasan yang lebih tinggi. Tanpa paparan yang memadai, mereka mungkin kesulitan menyusun pidato mereka, menjaga kontak mata, atau mengartikulasikan pikiran mereka dengan jelas. Kemahiran berbahasa juga memainkan peran penting dalam kecemasan berbicara. Penutur non-asli atau siswa dengan keterampilan kosakata dan tata bahasa yang terbatas sering merasa tidak yakin dengan kemampuan mereka untuk mengekspresikan diri dengan lancar. Mereka mungkin takut membuat kesalahan, salah mengucapkan kata, atau disalahpahami, yang menyebabkan keraguan dalam berbicara dalam situasi tertentu. (Dewa dkk., 2023).

Selain itu, pengalaman negatif di masa lalu dapat memperkuat kecemasan berbicara. Jika siswa sebelumnya pernah menghadapi ejekan, kritik, atau kegagalan saat berbicara, mereka mungkin mengembangkan rasa takut jangka panjang untuk berbicara di depan umum. Pengalaman seperti itu menciptakan hambatan psikologis yang membuat mereka enggan berpartisipasi dalam diskusi atau presentasi. Lingkungan kelas juga secara signifikan memengaruhi keinginan siswa untuk berbicara. Suasana yang kompetitif atau tidak mendukung dapat membuat siswa merasa tidak nyaman dalam mengungkapkan ide-ide mereka. Sebaliknya, lingkungan yang positif dan mendukung menumbuhkan rasa percaya diri dan mengurangi kecemasan. Interaksi guru-siswa merupakan faktor penting lainnya. Guru yang memberikan umpan balik yang

membangun dan menciptakan ruang belajar yang mendukung membantu siswa mengatasi rasa takut mereka untuk berbicara. Namun, kritik yang keras atau kurangnya dorongan dapat semakin membuat siswa enggan berbicara di depan umum. Faktor budaya juga berperan dalam kecemasan berbicara. Dalam beberapa budaya, berbicara dengan tegas atau mengungkapkan pendapat pribadi tidak dianjurkan, yang dapat menyebabkan keraguan dalam komunikasi verbal. Siswa dari latar belakang seperti itu mungkin kesulitan beradaptasi dengan lingkungan pendidikan yang membutuhkan partisipasi aktif. (Nuridzdzati & Akhiriyah, 2023).

Kehadiran audiens dapat meningkatkan kecemasan siswa. Berbicara di depan banyak orang dapat menjadi hal yang menakutkan, terutama bagi siswa yang introvert atau mereka yang kurang percaya diri. Semakin banyak audiens, semakin besar pula rasa takut membuat kesalahan dan dihakimi. Kemajuan teknologi telah memperkenalkan platform berbicara baru, seperti kelas daring dan presentasi virtual. Meskipun format ini mengurangi tekanan tatap muka, format ini juga menghadirkan tantangan unik, seperti masalah teknis, kurangnya umpan balik langsung, dan kesulitan berinteraksi dengan audiens. Untuk mengatasi kecemasan berbicara, sekolah dan pendidik dapat menerapkan beberapa strategi. Salah satu metode yang efektif adalah paparan bertahap, di mana siswa diberi kesempatan untuk berlatih berbicara di lingkungan yang tidak terlalu menekan sebelum maju ke audiens yang lebih besar. Mendorong kolaborasi dengan teman sebaya dan diskusi kelompok juga dapat membantu siswa membangun kepercayaan diri. Ketika siswa terlibat dalam kelompok yang lebih kecil dan suportif, mereka merasa lebih nyaman mengekspresikan pikiran mereka dan secara bertahap mengembangkan keterampilan berbicara yang lebih kuat. Mengintegrasikan aktivitas berbicara terstruktur, seperti debat, mendongeng, dan bermain peran, dapat membuat latihan berbicara lebih menarik dan interaktif. Kegiatan-kegiatan ini membantu siswa mengatasi rasa takut mereka dengan menjadikan berbicara sebagai pengalaman yang menyenangkan dan bukan tugas yang membuat stres. (Arlan dkk., 2022).

Memberikan penguatan positif sangat penting dalam membantu siswa mengatasi kecemasan mereka. Guru harus menghargai usaha siswa, memberikan umpan balik yang membangun, dan menghindari kritik yang berlebihan untuk menciptakan lingkungan belajar yang aman dan mendukung. Teknik mindfulness dan relaksasi, seperti latihan pernapasan dalam, visualisasi, dan self-talk positif, dapat membantu siswa mengelola kecemasan mereka. Mempraktikkan teknik-teknik ini sebelum berbicara dapat

mengurangi kegugupan dan meningkatkan kinerja. Menggunakan teknologi sebagai alat pendukung juga dapat bermanfaat bagi siswa. Merekam sesi latihan, menggunakan aplikasi analisis ucapan, atau terlibat dalam klub berbicara virtual dapat membantu siswa mendapatkan kepercayaan diri dan menyempurnakan keterampilan komunikasi mereka. Mendorong refleksi diri dapat menjadi pendekatan berharga lainnya. Siswa harus dibimbing untuk menganalisis pengalaman berbicara mereka, mengidentifikasi area yang perlu ditingkatkan, dan mengenali kemajuan mereka dari waktu ke waktu. Kesadaran diri ini membantu mereka mengendalikan kecemasan mereka. Guru juga dapat memperkenalkan strategi kognitif-perilaku untuk membantu siswa mengubah pikiran negatif tentang berbicara. Mendorong pola pikir berkembang, di mana kesalahan dilihat sebagai peluang belajar, dapat membantu siswa mengembangkan ketahanan dan kepercayaan diri.(Umisara dkk., 2021).

Dukungan orang tua berperan penting dalam membantu siswa mengatasi kecemasan berbicara. Orang tua yang mendorong komunikasi terbuka di rumah dan memberikan penguatan positif berkontribusi pada kepercayaan diri anak-anak mereka dalam mengekspresikan diri. Pada akhirnya, mengatasi kecemasan berbicara memerlukan kombinasi upaya individu, lingkungan belajar yang mendukung, dan strategi pengajaran yang efektif. Dengan mengatasi akar penyebabnya dan menerapkan solusi praktis, siswa dapat mengembangkan keterampilan berbicara yang kuat dan memperoleh kepercayaan diri yang dibutuhkan untuk keberhasilan akademis dan profesional. Mengembangkan keterampilan berbicara yang kuat sangat penting untuk pertumbuhan pribadi dan akademis siswa. Kemampuan berkomunikasi secara efektif tidak hanya meningkatkan partisipasi mereka dalam diskusi kelas tetapi juga mempersiapkan mereka untuk peluang karier masa depan di mana berbicara di depan umum sering kali diperlukan. Dengan demikian, mengatasi kecemasan berbicara merupakan langkah penting dalam meningkatkan kepercayaan diri dan kinerja siswa secara keseluruhan. Salah satu cara paling efektif untuk mengurangi kecemasan berbicara adalah melalui paparan dan latihan terus-menerus. Latihan berbicara secara teratur memungkinkan siswa untuk secara bertahap membangun kepercayaan diri dan menjadi nyaman dalam mengekspresikan pikiran mereka. Sekolah harus memasukkan lebih banyak kesempatan berbicara dalam kurikulum mereka untuk memastikan siswa mengembangkan keterampilan penting ini(Haryanti & Yuliana, 2024).

Menciptakan lingkungan kelas yang mendukung dapat membantu siswa mengatasi rasa takut mereka untuk berbicara. Guru harus menumbuhkan budaya saling menghormati dan saling memberi semangat, di mana siswa merasa aman untuk mengungkapkan pendapat mereka tanpa takut diejek. Suasana positif ini dapat memotivasi siswa untuk berpartisipasi lebih aktif dalam diskusi. Dukungan dari teman sebaya juga berperan penting dalam mengurangi kecemasan berbicara. Ketika siswa berlatih berbicara dalam kelompok kecil atau dengan teman yang dapat dipercaya, mereka merasa lebih sedikit tertekan dan lebih bersedia untuk terlibat. Presentasi kelompok dan proyek kolaboratif dapat menyediakan wadah bagi siswa untuk mengembangkan kemampuan berbicara mereka secara bertahap. Selain itu, mengintegrasikan cerita ke dalam kegiatan belajar dapat membuat berbicara lebih menyenangkan. Cerita mendorong kreativitas dan ekspresi diri, memungkinkan siswa untuk berlatih berbicara dengan cara yang terstruktur namun menarik. Dengan berbagi pengalaman pribadi atau narasi imajinatif, siswa dapat mengembangkan kemampuan mereka untuk mengartikulasikan pikiran dengan jelas. Latihan bermain peran juga dapat menjadi alat yang efektif dalam mengatasi kecemasan berbicara. Ketika siswa mengambil peran yang berbeda dalam simulasi skenario kehidupan nyata, mereka memperoleh kepercayaan diri dalam menangani berbagai situasi berbicara. Metode ini membantu mereka melatih keterampilan komunikasi dalam suasana yang menyenangkan dan bebas stres. Memberikan umpan balik yang membangun sangat penting dalam membantu siswa meningkatkan keterampilan berbicara mereka. Alih-alih berfokus pada kesalahan, guru harus menyoroti kekuatan siswa dan menawarkan saran khusus untuk perbaikan. Penguatan positif membantu siswa mengembangkan pola pikir berkembang dan mengurangi rasa takut mereka untuk membuat kesalahan. Selain itu, menggunakan teknologi sebagai alat bantu belajar dapat bermanfaat. Siswa dapat merekam pidato mereka dan menganalisis kinerja mereka, mengidentifikasi area yang perlu ditingkatkan. Presentasi video dan perangkat lunak analisis pidato dapat membantu siswa menyempurnakan pengucapan, nada, dan penyampaian mereka (Suparlan, 2021).

Mendorong siswa untuk berpartisipasi dalam kegiatan ekstrakurikuler seperti klub debat, kelompok drama, atau kompetisi berbicara di depan umum juga dapat membantu mereka mengatasi kecemasan. Kegiatan-kegiatan ini memberikan pengalaman berbicara di dunia nyata dalam lingkungan yang terstruktur, yang memungkinkan siswa untuk berlatih dan meningkatkan keterampilan komunikasi

mereka. Memasukkan teknik relaksasi ke dalam rutinitas siswa dapat membantu dalam mengelola kecemasan sebelum berbicara di depan umum. Teknik-teknik seperti pernapasan dalam, meditasi, dan visualisasi dapat membantu menenangkan saraf dan meningkatkan fokus. Metode-metode ini melatih siswa untuk tetap tenang di bawah tekanan. Strategi utama lainnya adalah membantu siswa mengembangkan self-talk yang positif. Banyak siswa berjuang dengan pikiran-pikiran negatif yang meningkatkan rasa takut mereka untuk berbicara. Mengajari mereka untuk mengganti keraguan diri dengan afirmasi yang mendorong dapat meningkatkan kepercayaan diri dan pola pikir mereka. Memahami respons fisiologis terhadap kecemasan, seperti peningkatan detak jantung dan keringat, dapat membantu siswa mengelola rasa takut mereka dengan lebih efektif. Mengenali bahwa reaksi-reaksi ini normal dan sementara dapat mencegah siswa menjadi kewalahan oleh rasa gugup. Guru juga harus memasukkan latihan berbicara di dunia nyata untuk mempersiapkan siswa menghadapi situasi-situasi praktis. Wawancara tiruan, presentasi bisnis, dan pidato persuasif mensimulasikan pengaturan komunikasi profesional dan membantu siswa memperoleh kepercayaan diri dalam interaksi kehidupan nyata (Trisanti dan Wariyati, 2023).

Memberikan panduan yang jelas dan kerangka kerja yang terstruktur untuk pidato dapat membuat tugas berbicara tidak terlalu menakutkan. Ketika siswa memiliki kerangka yang terorganisasi dengan baik, mereka merasa lebih memegang kendali atas presentasi mereka dan cenderung tidak mengalami kecemasan. Mendorong perubahan perspektif adalah pendekatan efektif lainnya. Alih-alih memandang berbicara sebagai pertunjukan yang menuntut kesempurnaan, siswa harus melihatnya sebagai bentuk komunikasi yang bertujuan untuk berbagi ide dan terhubung dengan orang lain. Penggunaan humor dalam kegiatan berbicara dapat membantu mengurangi kecemasan. Ketika siswa diizinkan untuk memasukkan humor ke dalam pidato mereka, mereka merasa lebih rileks dan terlibat. Tertawa dapat meredakan ketegangan dan menciptakan pengalaman berbicara yang lebih menyenangkan. Guru harus menetapkan harapan yang realistis untuk perkembangan berbicara siswa. Tidak semua siswa akan menjadi pembicara yang hebat dalam semalam, tetapi peningkatan kecil harus diakui dan dirayakan. Kemajuan bertahap ini membangun kepercayaan diri dari waktu ke waktu. Kolaborasi antara guru, orang tua, dan siswa sangat penting dalam mengatasi kecemasan berbicara. Ketika semua pihak bekerja sama untuk memberikan dorongan dan dukungan, siswa cenderung mengembangkan kepercayaan diri yang dibutuhkan untuk

meningkatkan kemampuan berbicara mereka. Pada akhirnya, kemampuan berbicara dengan percaya diri adalah keterampilan yang dapat dikembangkan dengan latihan, kesabaran, dan sistem pendukung yang tepat. Dengan mengatasi faktor psikologis, sosial, dan pendidikan yang berkontribusi terhadap kecemasan berbicara, siswa dapat secara bertahap mengatasi ketakutan mereka dan mengembangkan keterampilan komunikasi yang kuat. Seiring dengan terus berkembangnya pendidikan, pentingnya keterampilan berbicara di depan umum tetap tidak dapat disangkal. Sekolah dan pendidik harus terus memprioritaskan pengembangan berbicara untuk membekali siswa dengan kepercayaan diri dan kompetensi yang dibutuhkan untuk masa depan akademis dan profesional mereka. (Purbaya dkk., 2024).

Mengembangkan kepercayaan diri siswa dalam berbicara membutuhkan komitmen jangka panjang dari para pendidik, orang tua, dan siswa itu sendiri. Ini bukanlah masalah yang dapat diselesaikan dalam semalam, tetapi dengan upaya berkelanjutan, kemajuan dapat dicapai. Guru harus tetap sabar dan gigih dalam menerapkan strategi yang secara bertahap membantu siswa mengatasi rasa takut mereka. Salah satu cara paling efektif untuk membangun kepercayaan diri adalah dengan mendorong siswa untuk memulai dengan tugas berbicara yang kecil sebelum beralih ke presentasi yang lebih rumit. Misalnya, memulai dengan percakapan satu lawan satu atau latihan lisan singkat dapat membuat siswa merasa lebih nyaman sebelum mereka terlibat dalam situasi berbicara di depan umum yang lebih besar. Selain itu, siswa harus didorong untuk berbicara tentang topik yang mereka sukai. Ketika siswa berbicara tentang sesuatu yang benar-benar mereka sukai, mereka cenderung merasa nyaman dan percaya diri. Semangat dapat membantu mengatasi kegugupan dan membuat pengalaman berbicara lebih menyenangkan. Memberikan siswa panutan yang menunjukkan keterampilan berbicara yang sangat baik juga dapat menjadi inspirasi. Menonton video pembicara publik yang hebat, seperti TED Talks atau pidato terkenal, dapat membantu siswa mengamati teknik-teknik seperti modulasi nada, bahasa tubuh, dan keterlibatan audiens. (Sahara & Nurcholis, 2022).

Faktor penting lainnya adalah menumbuhkan pola pikir berkembang. Siswa harus memahami bahwa membuat kesalahan adalah bagian alami dari proses pembelajaran. Alih-alih takut gagal, mereka harus melihatnya sebagai kesempatan untuk perbaikan. Guru harus memperkuat gagasan ini dengan merayakan kemajuan daripada kesempurnaan. Dalam beberapa kasus, bimbingan profesional dari terapis wicara atau

pelatih komunikasi mungkin diperlukan, terutama bagi siswa yang mengalami kecemasan berat. Para profesional ini dapat memberikan pelatihan dan teknik khusus yang disesuaikan dengan kebutuhan setiap siswa. Menciptakan budaya umpan balik dan perbaikan berkelanjutan dapat sangat bermanfaat. Siswa harus didorong untuk mengevaluasi kemajuan berbicara mereka sendiri, menetapkan tujuan pribadi, dan merenungkan pertumbuhan mereka dari waktu ke waktu. Membuat jurnal pidato atau merekam pidato mereka untuk penilaian diri dapat menjadi praktik yang bermanfaat. Penting juga untuk mengakui peran pengaruh budaya dalam ketakutan siswa untuk berbicara. Dalam beberapa budaya, siswa tidak didorong untuk menyuarakan pendapat mereka secara terbuka, yang dapat membuat mereka lebih ragu untuk berbicara dalam lingkungan akademis atau profesional. Mengenali perbedaan budaya ini dan mengatasinya dengan kepekaan sangatlah penting. Untuk lebih meningkatkan rasa percaya diri siswa, guru dapat menyelenggarakan lokakarya berbicara atau mengundang pembicara tamu untuk berbagi pengalaman mereka. Mendengarkan pengalaman dari orang-orang yang telah mengatasi rasa takut mereka berbicara di depan umum dapat memotivasi dan meyakinkan siswa.(Catur dkk., 2023).

Gamifikasi dapat menjadi alat efektif lainnya untuk mendorong praktik berbicara. Menggunakan permainan yang melibatkan tugas berbicara, seperti tantangan bercerita, kompetisi debat, atau permainan pidato dadakan, dapat membuat pembelajaran lebih menarik dan tidak terlalu menakutkan. Selain itu, penting untuk menciptakan kesempatan berbicara di luar kelas. Mendorong siswa untuk berpartisipasi dalam acara komunitas, program kepemimpinan, atau diskusi daring dapat membantu mereka menerapkan keterampilan berbicara mereka dalam situasi kehidupan nyata. Jaringan teman sebaya yang mendukung juga bermanfaat. Ketika siswa bekerja bersama dalam pasangan atau kelompok kecil, mereka dapat saling mendukung dan memberikan umpan balik yang membangun. Pendekatan ini menumbuhkan rasa kerja sama tim dan mengurangi tekanan berbicara sendiri. Teknik visualisasi dapat membantu siswa mempersiapkan diri secara mental untuk situasi berbicara. Mendorong siswa untuk memvisualisasikan diri mereka berbicara dengan percaya diri di depan audiens dapat membantu mengurangi kegugupan dan membangun rasa percaya diri. Persiapan fisik merupakan faktor kunci lainnya. Mendorong siswa untuk berlatih postur yang baik, teknik pernapasan yang tepat, dan latihan relaksasi sebelum berbicara dapat secara signifikan meningkatkan penyampaian dan kepercayaan diri mereka secara keseluruhan.(Dewa dkk., 2023).

Salah satu aspek kecemasan berbicara yang sering terabaikan adalah rasa takut dihakimi. Guru harus menekankan bahwa audiens pada umumnya mendukung dan tidak sekritis yang dibayangkan siswa. Memahami hal ini dapat membantu siswa merasa lebih nyaman saat berbicara. Mendorong teknik bercerita juga dapat membuat berbicara lebih alami. Daripada menghafal naskah yang kaku, siswa harus diajari cara menarasikan ide dengan cara yang terasa seperti percakapan dan menarik. Cara lain untuk mengurangi kecemasan adalah dengan membuat tugas berbicara menjadi menyenangkan dan interaktif. Aktivitas seperti bermain peran, wawancara, atau presentasi dalam format kreatif (seperti podcast atau blog video) dapat membantu siswa berlatih berbicara dengan cara yang menyenangkan. Sekolah juga harus menyediakan berbagai kesempatan berbicara di berbagai mata pelajaran. Ketika siswa terbiasa berbicara dalam konteks yang berbeda—baik dalam presentasi sains, debat sejarah, atau diskusi sastra—mereka menjadi pembicara yang lebih mudah beradaptasi dan percaya diri. Terakhir, faktor terpenting dalam membantu siswa mengatasi rasa takut berbicara adalah dorongan yang konsisten. Ketika siswa merasa didukung dan diakui atas usaha mereka, mereka cenderung mengambil risiko dan terus mengembangkan kemampuan berbicara mereka.

Dengan mengintegrasikan strategi-strategi ini ke dalam lingkungan belajar, siswa dapat secara bertahap membangun kepercayaan diri yang mereka butuhkan untuk berbicara secara efektif baik dalam lingkungan akademis maupun profesional. Dengan waktu, latihan, dan dukungan yang tepat, mereka dapat mengubah rasa takut mereka menjadi kekuatan dan menggunakan suara mereka untuk membuat dampak yang berarti. Mengatasi rasa takut berbicara tidak hanya memerlukan pembelajaran yang terstruktur tetapi juga perubahan pola pikir. Siswa harus mengubah persepsi mereka tentang berbicara di depan umum dari tugas yang menakutkan menjadi kesempatan untuk mengekspresikan diri. Transformasi ini membutuhkan waktu, tetapi dengan pendekatan yang tepat, hal itu dapat dicapai (Arlan dkk., 2022).

Salah satu langkah penting adalah menormalkan berbicara dalam kegiatan sehari-hari. Guru dapat mengintegrasikan latihan berbicara singkat ke dalam pelajaran rutin, seperti meminta siswa untuk meringkas topik dalam beberapa kalimat atau berbagi pemikiran mereka tentang pertanyaan diskusi. Semakin berbicara menjadi rutinitas, semakin tidak menakutkan rasanya. Demikian pula, berlatih berbicara spontan dapat membantu siswa menjadi lebih mudah beradaptasi. Daripada selalu mempersiapkan pidato panjang, siswa harus sesekali diminta untuk berbicara tentang suatu topik tanpa

persiapan sebelumnya. Ini akan melatih mereka untuk berpikir cepat dan mengekspresikan diri secara alami. Mendorong siswa untuk menggunakan pengalaman pribadi dalam pidato mereka juga dapat membuat berbicara lebih mudah. Ketika siswa mengaitkan topik dengan kehidupan mereka sendiri, mereka merasa lebih terhubung dengan konten, sehingga lebih mudah untuk mengartikulasikan pikiran mereka. Selain itu, sesi debat terstruktur dapat sangat bermanfaat. Debat memungkinkan siswa untuk berlatih berbicara dengan cara yang dinamis dan menarik, membantu mereka mengembangkan kepercayaan diri dalam mempertahankan sudut pandang mereka. Ini juga mengajarkan mereka untuk menanggapi argumen yang berlawanan, meningkatkan keterampilan komunikasi mereka secara keseluruhan. Metode efektif lainnya adalah merekam pidato untuk penilaian diri. Ketika siswa mengamati diri mereka sendiri saat berbicara, mereka dapat mengidentifikasi area yang perlu ditingkatkan dan menjadi lebih sadar akan kekuatan mereka. Praktik reflektif ini dapat mempercepat kemajuan dan meningkatkan rasa percaya diri. Untuk menciptakan lingkungan berbicara yang lebih nyaman, guru juga harus mengatasi rasa takut siswa untuk membuat kesalahan. Mereka harus menekankan bahwa kesalahan kecil dalam pengucapan atau tata bahasa adalah hal yang wajar dan tidak mengurangi nilai pesan mereka. (Umisara dkk., 2021).

Perekaman suara untuk berlatih berbicara dalam berbagai format. Pemaparan ini membantu mereka merasa lebih nyaman dalam berbagai situasi komunikasi. Program bimbingan dapat menjadi cara lain untuk mendukung siswa. Memasangkan mereka dengan pembicara yang lebih berpengalaman yang dapat menawarkan bimbingan dan dorongan dapat memberikan motivasi dan inspirasi yang berharga. Mendorong pembicaraan diri yang positif juga penting. Banyak siswa berjuang dengan pikiran negatif sebelum berbicara, seperti "Saya akan mempermalukan diri sendiri" atau "Saya tidak cukup baik." Mengajari mereka untuk mengganti pikiran-pikiran ini dengan afirmasi seperti "Saya siap" atau "Saya memiliki sesuatu yang berharga untuk dikatakan" dapat mengubah pola pikir mereka. Teknik lainnya adalah dengan menghilangkan kepekaan siswa terhadap tekanan audiens. Memulai dengan audiens yang kecil dan ramah dan secara bertahap meningkatkan jumlah audiens dapat membantu mereka menyesuaikan diri dan membangun kepercayaan diri selangkah demi selangkah. Memberikan kesempatan berbicara di dunia nyata sangat penting. Sekolah harus mendorong siswa untuk berpartisipasi dalam acara publik, kompetisi mendongeng, atau bahkan proyek komunitas di mana mereka harus berbicara di depan audiens. Peran orang

tua tidak boleh diabaikan. Orang tua dapat membantu dengan terlibat dalam percakapan sehari-hari dengan anak-anak mereka, mendorong mereka untuk mengungkapkan pikiran mereka secara terbuka, dan memuji upaya mereka dalam berbicara. (Haryanti & Yuliana, 2024).

Guru juga harus memperhatikan bahasa yang mereka gunakan saat memberikan umpan balik. Daripada menunjukkan kesalahan dengan kasar, mereka harus menggunakan kritik yang membangun yang menyoroti kekuatan dan area yang perlu ditingkatkan. Dalam beberapa kasus, siswa takut berbicara karena kecemasan sosial. Sekolah harus mempertimbangkan untuk menyediakan layanan konseling atau lokakarya tentang mengelola kecemasan untuk mendukung siswa yang berjuang dengan masalah ini. Cara lain untuk membuat berbicara lebih mudah dipahami adalah dengan menggunakan teknik bercerita. Mengajar siswa untuk menyusun ide-ide mereka sebagai cerita dengan awal, tengah, dan akhir yang jelas membuat pidato mereka lebih menarik dan lebih mudah disampaikan. Siswa juga harus didorong untuk mendengarkan pembicara profesional dan menganalisis teknik mereka. Mengamati bagaimana pembicara yang berpengalaman menangani jeda, gerakan, dan keterlibatan audiens dapat memberikan wawasan yang berguna. Aktivitas kelompok seperti diskusi panel atau presentasi kolaboratif juga dapat membantu. Ketika siswa berbagi tanggung jawab berbicara dengan orang lain, mereka merasa kurang tertekan dan secara bertahap memperoleh kepercayaan diri. Tujuan jangka panjang haruslah menumbuhkan kecintaan untuk berbicara. Ketika siswa mengasosiasikan berbicara dengan pengalaman positif daripada stres, mereka akan lebih cenderung memanfaatkan kesempatan untuk mengekspresikan diri mereka di masa mendatang. Pada akhirnya, mengatasi rasa takut berbicara adalah tentang kegigihan, dukungan, dan pemaparan secara bertahap. Dengan bimbingan yang tepat, siswa dapat mengubah rasa takut mereka menjadi rasa percaya diri dan mengembangkan keterampilan komunikasi yang kuat yang akan bermanfaat bagi mereka seumur hidup. (Suparlan, 2021).

Mengembangkan keterampilan berbicara yang baik bukan hanya tentang mengatasi rasa takut; tetapi juga tentang menumbuhkan kemampuan seumur hidup untuk berkomunikasi secara efektif. Keterampilan ini penting untuk keberhasilan akademis, kemajuan karier, dan pertumbuhan pribadi. Oleh karena itu, pendidik dan siswa harus bekerja sama untuk menciptakan lingkungan yang mendukung di mana berbicara dipandang sebagai aktivitas yang berharga dan menyenangkan. Salah satu strategi utama

untuk memperkuat kepercayaan diri berbicara adalah melalui dukungan dari teman sebaya. Ketika siswa berlatih berbicara berpasangan atau dalam kelompok kecil sebelum berbicara di depan audiens yang lebih besar, mereka memperoleh kepastian dari teman sebayanya. Pendekatan kolaboratif ini membantu membangun kepercayaan diri secara bertahap. Mendorong siswa untuk berpartisipasi dalam kegiatan drama atau bermain peran adalah metode efektif lainnya. Memerankan skenario memungkinkan siswa untuk berlatih berbicara dengan cara yang menyenangkan dan menarik sekaligus meningkatkan artikulasi, nada, dan bahasa tubuh mereka. Klub berbicara di depan umum, seperti Toastmasters atau tim debat sekolah, menyediakan wadah yang sangat baik bagi siswa untuk menyempurnakan keterampilan mereka. Kelompok-kelompok ini menawarkan lingkungan yang terstruktur namun mendukung di mana siswa dapat berlatih secara teratur dan menerima umpan balik yang membangun. Aspek lain yang berkontribusi terhadap rasa takut berbicara adalah rasa takut dihakimi. Guru dan mentor harus menekankan bahwa audiens pada umumnya mendukung dan tertarik dengan apa yang pembicara katakan. Perubahan pola pikir ini dapat mengurangi kecemasan secara signifikan. Siswa juga harus didorong untuk menetapkan tujuan yang realistis untuk kemajuan berbicara mereka. Alih-alih mengejar kesempurnaan, mereka harus fokus pada peningkatan yang terukur, seperti berbicara lebih lama, mengurangi kata-kata pengisi, atau melakukan kontak mata yang lebih baik. Paparan terhadap situasi berbicara yang berbeda juga dapat membantu siswa beradaptasi dengan berbagai tantangan komunikasi. Berbicara dalam berbagai situasi, seperti wawancara, rapat, atau percakapan santai, mempersiapkan siswa untuk menangani berbagai lingkungan berbicara dengan percaya diri. (Trisanti dan Wariyati, 2023).

Salah satu faktor yang sering diabaikan dalam kecemasan berbicara adalah peran persiapan fisik. Berlatih postur tubuh yang baik, bernapas dalam, dan latihan relaksasi sebelum berbicara dapat membantu mengurangi kegugupan dan meningkatkan proyeksi vokal. Mengintegrasikan teknik kesadaran, seperti meditasi atau visualisasi, juga dapat membantu siswa mengatasi kecemasan berbicara. Memvisualisasikan pidato yang sukses dapat meningkatkan kepercayaan diri dan menciptakan pengalaman berbicara yang lebih positif. Mendorong siswa untuk menggunakan humor dalam pidato mereka dapat membuat berbicara lebih menyenangkan dan relevan. Lelucon yang tepat atau komentar ringan dapat meredakan ketegangan dan membangun hubungan yang lebih kuat dengan audiens. Selain itu, siswa harus diajari untuk menerima jeda daripada takut akan jeda.

Banyak pembicara yang terburu-buru menyampaikan kata-kata mereka karena gugup, tetapi jeda yang strategis sebenarnya dapat meningkatkan kejelasan dan penekanan. Memberikan banyak kesempatan berbicara di berbagai mata pelajaran dan kegiatan memastikan bahwa siswa melihat berbicara sebagai bagian alami dari pendidikan mereka daripada acara yang jarang atau penuh tekanan.(Purbaya dkk., 2024).

Guru juga harus menciptakan lingkungan berbicara yang inklusif dengan menghargai berbagai pendapat dan perspektif. Ketika siswa merasa pendapat mereka dihormati, mereka cenderung berpartisipasi dengan percaya diri. Refleksi diri secara teratur merupakan alat lain yang berharga untuk peningkatan. Siswa harus didorong untuk merekam pidato mereka, meninjau kinerja mereka, dan mengidentifikasi area untuk pertumbuhan. Mengembangkan keterampilan mendengarkan yang kuat juga dapat meningkatkan kepercayaan diri dalam berbicara. Ketika siswa secara aktif mendengarkan orang lain, mereka belajar bagaimana menyusun tanggapan mereka sendiri dengan lebih efektif. Mendorong siswa untuk berpartisipasi dalam sesi tanya jawab juga dapat membantu mereka mengembangkan keterampilan berpikir cepat. Menjawab pertanyaan spontan membangun kemampuan beradaptasi dan kepercayaan diri dalam menangani situasi berbicara yang tidak terduga. Membuat mantra pribadi untuk berbicara dapat membantu. Mengulang frasa seperti "Saya siap" atau "Suara saya penting" sebelum berbicara dapat memperkuat kepercayaan diri yang positif. Secara teratur memperlihatkan kepada siswa kisah-kisah motivasi dari individu yang mengatasi rasa takut mereka berbicara di depan umum dapat menjadi inspirasi. Mendengar tentang perjalanan orang lain dapat mendorong siswa untuk terus berusaha. Tujuan utamanya adalah untuk menciptakan budaya di mana berbicara dipandang sebagai peluang, bukan tantangan. Bila siswa memandang berbicara sebagai cara untuk mengekspresikan pikiran, berbagi ide, dan terhubung dengan orang lain, rasa takut mereka akan berangsur-angsur berubah menjadi rasa percaya diri. Dengan kesabaran, latihan, dan sistem pendukung yang tepat, siswa dapat mengubah rasa takut berbicara menjadi keterampilan berharga yang akan berguna bagi mereka sepanjang hidup. Dengan memupuk lingkungan yang mendorong ekspresi dan peningkatan berkelanjutan, pendidik dapat memberdayakan siswa untuk menjadi pembicara yang percaya diri dan pandai berbicara.(Sahara & Nurcholis, 2022).

Membangun kepercayaan diri dalam berbicara merupakan perjalanan yang membutuhkan latihan, dukungan, dan dorongan yang berkelanjutan. Siswa harus diberi

kebebasan untuk mengungkapkan ide-ide mereka tanpa takut akan kritik yang berlebihan, yang memungkinkan mereka untuk tumbuh menjadi pembicara yang fasih dan percaya diri. Elemen kunci dalam mengatasi rasa takut berbicara adalah pengulangan. Semakin banyak siswa berlatih berbicara, semakin mereka terbiasa dengan prosesnya, sehingga mengurangi kecemasan mereka. Paparan yang konsisten terhadap kesempatan berbicara membantu menormalkan pengalaman dan menghilangkan faktor intimidasi. Salah satu hambatan terbesar untuk berbicara di depan umum adalah keraguan diri. Siswa sering merasa bahwa ide-ide mereka tidak penting atau bahwa mereka tidak memiliki kemampuan untuk berkomunikasi secara efektif. Mengatasi keraguan ini melalui penguatan positif dan umpan balik yang membangun dapat membantu siswa mendapatkan kepercayaan pada kemampuan mereka. Untuk lebih mendukung siswa, guru harus membuat perkembangan terstruktur dalam kegiatan berbicara. Dimulai dengan percakapan informal, beralih ke diskusi kelompok, dan akhirnya berkembang ke presentasi formal memungkinkan siswa untuk membangun kepercayaan diri selangkah demi selangkah. Penggunaan cerita dalam berbicara di depan umum juga bisa sangat efektif. Narasi yang terstruktur dengan baik memudahkan pembicara untuk mengingat poin-poin penting dan melibatkan audiens mereka. Mendorong siswa untuk berbagi pengalaman pribadi dapat membuat pidato mereka lebih relevan dan berdampak. Melatih pengucapan dan artikulasi merupakan faktor penting lainnya dalam mengembangkan kepercayaan diri dalam berbicara. Pengucapan yang jelas membantu siswa merasa lebih mampu mengendalikan ucapan mereka, mengurangi keraguan dan ketidakpastian. (Catur dkk., 2023).

Agar latihan berbicara lebih menarik, menggabungkan permainan dan interaktif dapat bermanfaat. Aktivitas seperti bercerita spontan, adu pidato, dan permainan debat membuat pembelajaran menyenangkan sekaligus meningkatkan keterampilan berbicara. Diskusi kelompok dapat berfungsi sebagai jembatan antara berbicara informal dan formal. Saat siswa berpartisipasi dalam diskusi, mereka belajar mengatur pikiran mereka dengan cepat dan menanggapi berbagai sudut pandang, mempersiapkan mereka untuk format pidato yang lebih terstruktur. Mengatasi rasa takut juga mengharuskan siswa merasa nyaman dengan keheningan. Banyak orang merasa perlu mengisi setiap jeda dengan kata-kata, tetapi jeda strategis sebenarnya dapat meningkatkan kejelasan dan dampak bicara. Belajar menerima keheningan sebagai bagian dari komunikasi yang efektif adalah keterampilan yang berharga. Salah satu metode untuk meredakan

kecemasan adalah mengalihkan fokus dari kesadaran diri ke keterlibatan audiens. Alih-alih mengkhawatirkan bagaimana mereka terdengar, siswa harus berkonsentrasi untuk menyampaikan nilai kepada audiens mereka. Perubahan perspektif ini dapat mengurangi kegugupan. Umpan balik memainkan peran penting dalam peningkatan. Namun, umpan balik harus seimbang—menyoroti kekuatan sekaligus menawarkan saran untuk peningkatan. Pendekatan ini memotivasi siswa daripada mengecilkan hati mereka. Menggunakan alat bantu visual seperti slide, bagan, atau alat peraga juga dapat membantu siswa dalam perjalanan berbicara mereka. Elemen visual membantu menyusun pidato, memberikan titik referensi, dan mengurangi ketergantungan pada hafalan. (Dewa dkk., 2023).

Cara yang baik untuk memantau kemajuan adalah dengan membuat jurnal bicara. Siswa dapat mendokumentasikan pengalaman, tantangan, dan peningkatan mereka dari waktu ke waktu, yang membantu mereka merefleksikan pertumbuhan mereka dan menetapkan tujuan masa depan. Memperkenalkan teknik perhatian dan pernapasan dapat mengurangi kecemasan secara signifikan. Latihan sederhana seperti bernapas dalam sebelum berbicara dapat menenangkan saraf dan meningkatkan kontrol vokal. Membangun kosakata yang kuat adalah aspek lain dari berbicara yang efektif. Semakin banyak kata yang diketahui dan dipahami siswa, semakin mudah untuk mengungkapkan pikiran dengan jelas dan percaya diri. Mendorong membaca dan perluasan kosakata aktif dapat meningkatkan kefasihan berbicara.

Sosok panutan memainkan peran penting dalam menginspirasi siswa. Menonton TED Talks, pidato profesional, atau mendengarkan pembicara yang percaya diri dapat memberikan pelajaran berharga dalam penyampaian, nada bicara, dan bahasa tubuh. Faktor lain dalam mengembangkan kepercayaan diri dalam berbicara adalah postur tubuh. Berdiri tegak, melakukan kontak mata, dan menggunakan gerakan yang bertujuan dapat meningkatkan kehadiran dan kredibilitas pembicara. Menetapkan sasaran berbicara yang kecil tetapi terukur dapat membantu siswa tetap termotivasi. Misalnya, seorang siswa mungkin bertujuan untuk berbicara tanpa kata-kata pengisi selama satu menit atau meningkatkan volume dan kejelasan mereka dalam percakapan. Sasaran-sasaran kecil ini mengarah pada peningkatan yang signifikan dari waktu ke waktu. Pada akhirnya, tujuannya adalah untuk menciptakan pola pikir di mana berbicara dipandang sebagai keterampilan yang dapat dikembangkan daripada bakat bawaan. Ketika siswa percaya bahwa mereka dapat meningkat dengan usaha, mereka menjadi lebih bersedia untuk

menghadapi tantangan dan mengatasi rasa takut mereka. Dengan menumbuhkan budaya yang menghargai ekspresi, mendukung pertumbuhan, dan menormalkan pengalaman berbicara, para pendidik dapat membantu siswa mengembangkan kepercayaan diri untuk berkomunikasi secara efektif dalam situasi apa pun. (Nuridzdzati & Akhiriyah, 2023).

5. KESIMPULAN

Kesimpulannya, mengatasi rasa takut berbicara memerlukan kombinasi latihan, dukungan, dan paparan bertahap terhadap berbagai situasi berbicara. Siswa memerlukan lingkungan yang aman dan mendukung tempat mereka dapat mengekspresikan diri tanpa takut dihakimi. Teknik-teknik seperti diskusi dengan teman sebaya, bercerita, latihan kesadaran, dan kesempatan berbicara terstruktur membantu membangun kepercayaan diri dan kefasihan. Selain itu, mengalihkan fokus dari kesadaran diri ke keterlibatan audiens, meningkatkan pengucapan, dan memanfaatkan jeda berkontribusi pada komunikasi yang lebih efektif. Dengan menumbuhkan pola pikir positif dan menyediakan kesempatan berkelanjutan untuk perbaikan, pendidik dapat memberdayakan siswa untuk mengembangkan keterampilan berbicara yang kuat. Ketika berbicara menjadi bagian alami dan berharga dari pembelajaran, siswa tidak hanya memperoleh kepercayaan diri tetapi juga kemampuan untuk berkomunikasi secara efektif dalam lingkungan akademis, profesional, dan sosial. Dengan latihan dan dukungan yang konsisten, rasa takut berbicara dapat diubah menjadi kekuatan yang meningkatkan pertumbuhan pribadi dan profesional.

6. PENGAKUAN

Kami ingin menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam penyelesaian penelitian ini. Penghargaan yang sebesar-besarnya kami sampaikan kepada para mentor, guru, dan penasihat akademik atas bimbingan yang sangat berharga, umpan balik yang membangun, dan dukungan berkelanjutan selama proses penelitian. Wawasan dan dorongan mereka telah memainkan peran penting dalam membentuk arah penelitian ini dan memastikan kualitasnya. Kami juga menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada rekan, teman, dan anggota keluarga yang telah memberikan dukungan moral dan motivasi selama ini. Dorongan mereka telah berperan penting dalam menjaga kami tetap fokus dan terinspirasi. Terakhir, kami mengucapkan terima kasih kepada para penulis dan peneliti yang karyanya telah

menjadi referensi berharga dalam penelitian ini. Tanpa kontribusi mereka, penelitian ini tidak akan mungkin terlaksana.

DAFTAR REFERENSI

- Arlan, K., Zia Ul Hq, M., & Daddi, H. (2022). Ketakutan mahasiswa terhadap presentasi bahasa Inggris lisan. *Jurnal Psikolinguistik Indonesia*, 1(3), 90–95. <https://ojs.fkip.unismuh.ac.id/index.php/ijp>
- Catur, N. Y., Yoes, N., Yusuf, C., Yulianto, W., & Maulida, I. (2023). Kecemasan berbicara bahasa Inggris pada mahasiswa: Tingkat dan penyebabnya. *TLEMC*, 7(2). <http://jurnal.unsil.ac.id/index.php/tlemc/index>
- Dewa, I., Budayanti, A. A., Gede, I., Permana, Y., Canestra, N., & Putra, A. (2023). Kecemasan siswa dalam berbicara bahasa Inggris di kelas. *Celtic: Jurnal Budaya*, 10(2). <https://doi.org/10.22219/celtic.v10i2>
- Gregersen, T., & Horwitz, E. K. (2002). Language learning and perfectionism: Anxious and non-anxious language learners' reactions to their own oral performance. *The Modern Language Journal*, 86(4), 562–570. <https://doi.org/10.1111/1540-4781.00161>
- Haryanti, A. P., & Yuliana, R. (2024). Faktor psikologis yang mempengaruhi kecemasan siswa dalam berbicara bahasa Inggris. *Jurnal Bahasa Inggris-Indonesia untuk Pendidikan dan Kebudayaan Bahasa Inggris*, 13(2). <https://doi.org/10.31000/globish.v7i2>
- Horwitz, E. K., Horwitz, M. B., & Cope, J. (1986). Foreign language classroom anxiety. *The Modern Language Journal*, 70(2), 125–132. <https://doi.org/10.1111/j.1540-4781.1986.tb05256.x>
- MacIntyre, P. D., & Gardner, R. C. (1991). Methods and results in the study of anxiety and language learning: A review of the literature. *Language Learning*, 41(1), 85–117. <https://doi.org/10.1111/j.1467-1770.1991.tb00677.x>
- Nuridzdzati, R. Y., & Akhriyah, S. (2023). Menjelajahi kecemasan berbicara siswa: Kasus siswa berprestasi tinggi. *Jurnal Pendidikan Bahasa dan Sastra Inggris (JELITA)*, 4(2), 2721–1916.
- Purbaya, C., Mulyadi, & Puspita, H. (2024). Faktor penyebab kecemasan berbicara yang dihadapi siswa Indonesia selama praktik mengajar di Filipina. *Wacana: Jurnal Penelitian Bahasa, Sastra dan Pengajaran*, 22(1), 8–16. <https://doi.org/10.33369/jwacana.v22i1.30282>
- Sahara, M., & Nurcholis, I. A. (2022). Penyebab glossophobia di kelas berbicara siswa. *Jurnal Pengajaran Bahasa Inggris dan Pembelajaran Bahasa Inggris (TELLE)*, 2(3).

- Suparlan. (2021). Faktor-faktor yang menyebabkan kecemasan berbicara pada siswa. *JOLLT Journal of Languages and Language Teaching*, 9(2), 160. <https://doi.org/10.33394/jollt.v%vi%i.3321>
- Trisanti, D. A., & Wariyati. (2023). Kecemasan berbicara di depan publik dalam bahasa Inggris pada mahasiswa jurusan pendidikan bahasa Inggris. *Education & Learning*, 3(1), 41–49. <https://doi.org/10.57251/el.v3i1.664>
- Tsiplakides, I., & Keramida, A. (2009). Helping students overcome foreign language speaking anxiety in the English classroom: Theoretical issues and practical recommendations. *International Education Studies*, 2(4), 39–44. <https://doi.org/10.5539/ies.v2n4p39>
- Umisara, E., Faridi, A., & Yulianto, H. J. (2021). Evaluasi faktor psikologis yang mempengaruhi kecemasan siswa dalam berbicara bahasa Inggris. *EEJ*, 11(4), 496–505. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/eej>
- Young, D. J. (1990). An investigation of students' perspectives on anxiety and speaking. *Foreign Language Annals*, 23(6), 539–553. <https://doi.org/10.1111/j.1944-9720.1990.tb00424.x>