



“KECEMASAN BERBICARA DALAM PROSES PRODUKSI BAHASA LISAN MAHASISWA PBSI UIR: KAJIAN PSIKOLINGUISTIK”

Ganda Harum¹, Putri Nofianti², Fatmawati³

Program Studi Pendidikan Bahasa Dan Sastra Indonesia
Universitas Islam Riau

Email: gandaharum@student.uir.ac.id, putrinofianti@student.uir.ac.id, fatmawati@edu.uir.ac.id

Abstract. *This study aims to analyze the psycholinguistic factors causing speech disorders among students of the Indonesian Language and Literature Education Study Program (PBSI) at the Islamic University of Riau (UIR) during microteaching practice. Using a descriptive qualitative approach and a psycholinguistic perspective, this research explores the relationship between anxiety, mastery of material, and language processing on oral speech ability. Data were collected through in-depth interviews with five active students who frequently experience public speaking anxiety. The findings indicate that anxiety is a dominant factor disrupting cognitive and linguistic processes, such as speech planning, sentence structuring, and fluency, manifested in stuttering, pauses, word repetitions, and reduced message clarity. Mastery of material plays a crucial role in reducing anxiety and boosting self-confidence, thereby facilitating more effective language processing. In conclusion, speaking ability in the context of microteaching is the result of a dynamic interaction between psychological (anxiety), cognitive (material mastery), and linguistic (language processing) aspects. This study recommends an integrated approach considering these three aspects to enhance the speaking skills of prospective teachers.*

Keywords: *Speaking Anxiety, Psycholinguistics, Oral Language Production, Microteaching, PBSI Students.*

Abstrak. *Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis faktor-faktor psikolinguistik yang menyebabkan gangguan berbicara pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia (PBSI) Universitas Islam Riau (UIR) selama praktik microteaching. Dengan menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dan perspektif psikolinguistik, penelitian ini mengeksplorasi hubungan antara kecemasan, penguasaan materi, dan pengolahan bahasa terhadap kemampuan berbicara lisan. Data diperoleh melalui wawancara mendalam terhadap lima orang mahasiswa yang aktif dan sering mengalami kecemasan berbicara di depan umum. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecemasan menjadi faktor dominan yang mengganggu proses kognitif dan linguistik, seperti perencanaan ujaran, penyusunan kalimat, dan kelancaran bicara, yang termanifestasi dalam bentuk bicara terbata-bata, jeda, pengulangan kata, serta penurunan kejelasan pesan. Penguasaan materi berperan penting dalam mengurangi kecemasan dan meningkatkan kepercayaan diri, sehingga memfasilitasi proses pengolahan bahasa yang lebih efektif. Kesimpulannya, kemampuan berbicara dalam konteks microteaching merupakan hasil interaksi dinamis antara aspek psikologis (kecemasan), kognitif (penguasaan materi), dan linguistik (pengolahan bahasa). Penelitian ini merekomendasikan pendekatan terpadu yang mempertimbangkan ketiga aspek tersebut untuk meningkatkan keterampilan berbicara calon guru.*

Kata Kunci: *Kecemasan Berbicara, Psikolinguistik, Produksi Bahasa Lisan, Microteaching, Mahasiswa PBSI.*

PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan kelompok yang ada di masyarakat yang memiliki status tertentu karena menempuh pendidikan di perguruan tinggi. Siswoyo (Gatari, 2020) mendefinisikan mahasiswa sebagai individu yang sedang menuntut ilmu di perguruan tinggi ataupun lembaga lain yang setingkat. Mahasiswa memiliki peran yang penting dalam proses perwujudan cita-cita pembangunan nasional bangsa (Wulan & Abdullah, 2014). Mahasiswa dituntut untuk dapat memiliki pemikiran yang kritis, dapat bertindak

cepat dan tepat. Dalam proses perkuliahan, mahasiswa akan menghadapi berbagai tuntutan, hambatan, dan masalah, seperti penyesuaian proses belajar, praktikum, pembagian waktu, tugas, hingga tugas akhir (Salim & Fakhurrozi, 2020). Selain itu, mahasiswa juga dituntut untuk harus memiliki kompetensi, salah satunya adalah kemahiran dalam berbicara di muka umum. Kemampuan ini dapat membantu mahasiswa dalam melakukan bermacam kegiatan perkuliahan mereka (Haryanthi & Tresniasari, 2012).

Keterampilan tersebut dapat ditemukan dalam perkuliahan yang menuntut mahasiswa aktif salah satunya dalam presentasi yang dapat memberi tunjangan mahasiswa untuk dapat berbicara di depan orang banyak. Kegiatan presentasi tidak hanya berguna di dunia pendidikan saja, tetapi berperan banyak dalam berbagai bidang, dunia kerja misalnya. Memiliki kemampuan presentasi yang baik dapat menunjang peningkatan karier yang baik pada dunia pekerjaan. Hal ini bisa terjadi karena jika ingin karier berkembang dan meningkat lebih baik, biasanya seseorang diharuskan untuk membagikan ide-idenya yang seringkali dibagikan lewat presentasi. Presentasi nampak mudah untuk dilakukan, tetapi presentasi dapat menjadi sebuah masalah jika orang-orang merasa kesulitan melakukannya. Presentasi merupakan suatu kegiatan berbicara di hadapan banyak orang. Presentasi dapat dilakukan secara individu maupun berkelompok. Presentasi sering dilakukan dalam perkuliahan yang berguna untuk melatih keterampilan public speaking. Public speaking didefinisikan sebagai sebuah proses berkomunikasi yang berkelanjutan di mana ada pesan dan lambang yang terus berinteraksi di antara pembicara dan pendengarnya (Zarefsky, 2016).

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 Fadhillah, (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**. Pendekatan ini diharapkan dapat memberikan kontribusi baru dalam memahami faktor psikolinguistik yang memengaruhi performa berbicara mahasiswa.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif yang bertujuan untuk mendeskripsikan dan menggambarkan fenomena kecemasan yang mengakibatkan gangguan produksi bahasa lisan pada mahasiswa. 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 dikelas. Sumber data penelitian terdiri dari lima orang mahasiswa aktif yang sering mengalami gangguan kecemasan saat presentasi maupun berbicara didepan umum.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui lembar 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.	Bagaimana penguasaan materi memengaruhi kepercayaan diri Anda saat berbicara?
2.	Apa yang Anda lakukan untuk mempersiapkan materi sebelum berbicara?
3.	Apakah Anda pernah kesulitan berbicara meskipun menguasai materi?
4.	Bagaimana perasaan Anda saat berbicara di depan banyak orang?
5.	Faktor apa yang paling memicu kecemasan berbicara Anda?
6.	Bagaimana kecemasan memengaruhi kemampuan berbicara Anda?
7.	Bagaimana proses Anda mengolah ide menjadi kalimat saat berbicara?
8.	Apakah Anda sering mengalami jeda atau pengulangan kata?
9.	Apakah penguasaan materi membantu mengurangi kecemasan?
10.	Bagaimana hubungan penguasaan materi, kecemasan, dan pengolahan bahasa?

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kecemasan yang sering timbul pada mahasiswa saat melakukan presentasi atau pun berbicara didepan umum dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berkaitan. 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 terkait kecemasan berbicara dalam proses produksi bahasa lisan mahasiswa kajian psikolinguistik, dapat dilihat pada tabel 1.

No	Jawaban Responden
1. Narasumber 1 (ND)	<ol style="list-style-type: none">1. Jika saya benar-benar memahami materi, saya merasa lebih siap dan percaya diri. Saya tidak terlalu takut salah karena tahu dasar pembahasannya.2. Saya membaca beberapa sumber dan menuliskan poin-poin penting agar mudah diingat.3. Pernah, terutama saat gugup di awal berbicara sehingga ide tidak langsung keluar.4. Saya biasanya gugup di awal, tetapi perlahan menjadi lebih tenang.5. Takut salah menyampaikan konsep dan dinilai kurang paham.6. Kecemasan membuat suara saya gemetar dan penjelasan menjadi kurang lancar.7. Saya menyusun ide di pikiran sebelum mengucapkannya.8. Ya, terutama ketika saya merasa gugup.9. Sangat membantu karena saya merasa lebih siap.10. Ketiganya saling berkaitan, penguasaan materi mengurangi kecemasan.
2. Narasumber 2 (RR)	<ol style="list-style-type: none">1. Penguasaan materi membuat saya berani berbicara tanpa terlalu bergantung pada catatan. Saya merasa lebih yakin dengan apa yang saya sampaikan.2. Biasanya saya memahami garis besar materi dan berlatih menyampaikannya secara singkat.3. Ya, ketika pertanyaan datang secara tiba-tiba, saya perlu waktu untuk merespons.4. Saya merasa tegang, namun masih bisa mengendalikan diri.5. Takut materi yang saya sampaikan tidak sesuai harapan.6. Saya menjadi berbicara terlalu cepat dan kurang jelas.7. Saya berbicara mengikuti poin yang sudah saya siapkan.8. Kadang terjadi saat saya lupa istilah tertentu.9. Cukup membantu meskipun rasa gugup masih ada.

	10. Jika materi dikuasai, kecemasan berkurang dan bahasa lebih teratur.
3. Narasumber 3 (RS)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ketika materi dikuasai, saya lebih tenang, tetapi tetap ada rasa gugup. Namun saya tahu arah pembicaraan 2. Saya mencoba memahami isi materi secara menyeluruh tanpa menghafal kalimat. 3. Sering, karena kecemasan membuat saya lupa urutan penjelasan. 4. Saya sangat gugup dan sering merasa cemas berlebihan 5. Takut dinilai negatif oleh teman-teman. 6. Kalimat yang saya susun menjadi tidak runtut. 7. Saya tahu ide yang ingin disampaikan, tetapi sulit merangkainya. 8. Sangat sering ketika kecemasan meningkat. 9. Membantu, tetapi kecemasan tidak sepenuhnya hilang. 10. Kecemasan paling memengaruhi pengolahan bahasa.
4. Narasumber 4 (IR)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kecemasan paling memengaruhi pengolahan bahasa. 2. Saya membuat catatan kecil berisi ide pokok sebagai pegangan saat berbicara. 3. Saya membuat catatan kecil berisi ide pokok sebagai pegangan saat berbicara. 4. Saya takut dinilai dan merasa semua mata tertuju pada saya. 5. Kurangnya kepercayaan diri saat berbicara. 6. Saya cenderung menjawab singkat dan menghindari penjelasan panjang. 7. Saya memulai dari ide pokok lalu mengembangkannya. 8. Kadang muncul saat berbicara spontan. 9. Membantu membuat saya lebih tenang. 10. Jika satu aspek terganggu, kemampuan berbicara ikut terganggu.
5. Narasumber 5 (FM)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Saya merasa penguasaan materi adalah kunci utama untuk membangun rasa percaya diri saat berbicara 2. Saya mempelajari materi dan mencoba menjelaskan ulang dengan bahasa sendiri. 3. Pernah, terutama ketika konsentrasi saya terganggu. 4. Saya merasa grogi dan sulit fokus di awal berbicara 5. Takut lupa poin penting saat berbicara 6. Saya sering terhenti dan mengulang kata. 7. Saya lebih sering berbicara secara spontan. 8. Sering terjadi ketika fokus saya terganggu. 9. Sangat membantu mengontrol rasa gugup. 10. Penguasaan materi dasar utama, kecemasan penghambat, bahasa penentu kelancaran.

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 hasil wawancara terhadap lima narasumber, kecemasan menjadi faktor dominan yang memengaruhi gangguan dalam kemampuan berbicara mereka. Narasumber 1 (ND) mengungkapkan bahwa kecemasan muncul terutama karena rasa takut salah menyampaikan konsep dan takut dinilai kurang paham. Perasaan ini menyebabkan suara menjadi gemetar dan penjelasan menjadi kurang lancar, khususnya pada awal berbicara. Kondisi ini menunjukkan adanya tekanan psikologis yang mengganggu koordinasi antara perencanaan pesan dan artikulasi ujaran. Narasumber 2 (RR) mengalami kecemasan dalam bentuk ketegangan dan rasa takut apabila materi yang disampaikan tidak sesuai harapan audiens. Akibatnya, ia berbicara terlalu cepat dan kurang jelas, terutama ketika lupa istilah tertentu. Hal ini sejalan dengan teori beban kognitif dalam psikolinguistik yang menyatakan bahwa kecemasan dapat mengganggu proses pengolahan bahasa, sehingga individu kesulitan mengontrol tempo bicara, struktur kalimat, dan ketepatan diksi.

Narasumber 3 (RS) menunjukkan tingkat kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan narasumber lain. Ia mengaku sering mengalami kecemasan berlebihan, takut dinilai negatif oleh teman-teman, serta sering lupa urutan penjelasan. Kecemasan tersebut menyebabkan kalimat yang disusun menjadi tidak runtut dan sulit merangkai ide. Dalam teori produksi ujaran menurut Levelt (1993), kondisi emosional yang tidak stabil dapat mengganggu tahap konseptualisasi dan formulasi pesan, sehingga ujaran yang dihasilkan menjadi tidak terstruktur dan tidak koheren. Sementara Narasumber 4 (IR) juga mengalami kecemasan yang dipicu oleh rasa takut dinilai dan perasaan bahwa semua mata tertuju padanya. Kurangnya kepercayaan diri membuatnya cenderung menjawab secara singkat dan menghindari penjelasan panjang. Hal ini menunjukkan bahwa kecemasan tidak hanya berdampak pada aspek linguistik, tetapi juga memengaruhi strategi komunikasi yang digunakan pembicara. Individu yang cemas cenderung menghindari risiko kesalahan dengan cara memperpendek ujaran dan membatasi pengembangan ide.

Narasumber 5 (FM) mengalami kecemasan dalam bentuk grogi di awal berbicara, takut lupa poin penting, serta terganggunya konsentrasi. Kondisi ini menyebabkan ia sering terhenti dan mengulang kata. Fenomena ini berkaitan dengan gangguan pada memori kerja (working memory) yang berperan penting dalam menyimpan dan memproses informasi saat berbicara. Ketika kecemasan meningkat, kapasitas memori kerja menurun sehingga proses produksi ujaran menjadi tidak optimal. Secara psikolinguistik, kecemasan meningkatkan beban kognitif yang mengganggu proses perencanaan ujaran. Ketika individu berada dalam kondisi tertekan, kapasitas memori kerja menurun sehingga sulit menyusun kalimat secara runtut. Akibatnya, muncul gejala seperti terbata-bata, pengulangan kata, dan kehilangan ide saat berbicara.

Secara keseluruhan, hasil wawancara menunjukkan bahwa kecemasan memiliki pengaruh signifikan terhadap kelancaran berbicara para narasumber. Kecemasan memicu reaksi fisiologis dan psikologis yang mengganggu proses perencanaan, penyusunan, dan artikulasi bahasa. Tekanan berupa rasa takut salah, takut dinilai, dan takut gagal menambah beban kognitif yang harus dikelola pembicara saat berbicara di depan umum. Akibatnya, ujaran menjadi tidak runtut, kurang jelas, dan tidak efektif. Oleh karena itu, kecemasan dapat disimpulkan sebagai faktor utama yang menghambat kemampuan berbicara, terutama dalam konteks akademik seperti presentasi atau pun berbicara didepan umum

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 terhadap lima narasumber, penguasaan materi terbukti menjadi faktor penting yang memengaruhi kelancaran berbicara. Narasumber 1 (ND) mengungkapkan bahwa ketika ia benar-benar memahami materi, ia merasa lebih siap dan percaya diri. Ia tidak terlalu takut salah karena mengetahui dasar pembahasannya. Upaya yang dilakukan ND, seperti membaca beberapa sumber dan menuliskan poin-poin penting, membantu memperkuat pemahamannya terhadap materi. Penguasaan materi tersebut memudahkannya dalam menyusun ide di dalam pikiran sebelum mengucapkannya, sehingga proses berbicara menjadi lebih terarah dan sistematis. Dan Narasumber 2 (RR) menyatakan bahwa penguasaan materi membuatnya berani berbicara tanpa terlalu bergantung pada catatan. Ia biasanya memahami garis besar materi dan berlatih menyampaikannya secara singkat. Strategi ini menunjukkan bahwa penguasaan materi tidak selalu harus dalam bentuk hafalan, tetapi dapat berupa pemahaman terhadap struktur dan alur pembahasan. Dengan memahami kerangka materi, RR mampu berbicara lebih fleksibel dan menyesuaikan penyampaian dengan situasi komunikasi. Hal ini sejalan dengan teori komunikasi lisan yang menyatakan bahwa pemahaman terhadap isi pesan akan memudahkan pembicara dalam mengatur alur penjelasan dan memilih bahasa yang tepat.

Narasumber 3 (RS) juga menegaskan pentingnya penguasaan materi dalam membantu menjaga arah pembicaraan. Ia berusaha memahami materi secara menyeluruh tanpa menghafal kalimat, sehingga tetap mengetahui tujuan dan fokus pembicaraan. Meskipun masih mengalami kecemasan, penguasaan materi membantu RS untuk tetap memiliki pegangan dalam menyampaikan ide. Dalam teori produksi ujaran, pemahaman konseptual yang baik akan memperlancar proses formulasi kalimat karena pembicara tidak perlu mencari-cari ide secara spontan, melainkan tinggal mengemas ide yang sudah tersedia dalam memori jangka panjang. Sementara Narasumber 4 (IR) menunjukkan bahwa penguasaan materi diperoleh melalui pembuatan catatan kecil berisi ide pokok sebagai pegangan saat berbicara. Ia memulai dari ide utama kemudian mengembangkannya menjadi penjelasan yang lebih luas. Strategi ini menunjukkan bahwa penguasaan materi membantu pembicara dalam mengorganisasi pesan secara hierarkis, dari gagasan utama ke gagasan pendukung. Dengan demikian, pembicaraan menjadi lebih terstruktur dan mudah dipahami oleh audiens. Narasumber 5 (FM) juga menganggap bahwa penguasaan materi sebagai kunci utama dalam membangun rasa percaya diri saat berbicara. Ia mempelajari materi dan mencoba menjelaskan ulang dengan bahasa sendiri agar benar-benar memahami isi pembahasan. Cara ini membantu FM menginternalisasi materi sehingga tidak sekadar menghafal, tetapi memahami maknanya. Penguasaan

materi tersebut membuatnya lebih mampu mengontrol rasa gugup dan menjaga kelancaran berbicara.

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. Oleh karena itu, penguasaan materi dapat disimpulkan sebagai faktor pendukung utama dalam keberhasilan berbicara, khususnya dalam konteks akademik seperti presentasi

3. Pengolahan Bahasa

Pengolahan bahasa dalam kajian psikolinguistik merujuk pada proses mental yang terjadi ketika manusia memahami, menyimpan, dan menghasilkan bahasa dalam situasi komunikasi. Psikolinguistik mempelajari hubungan antara bahasa dan aktivitas kognitif manusia, khususnya bagaimana ujaran direncanakan, diproses, dan diwujudkan dalam bentuk lisan. Menurut Chaer (2019), pengolahan bahasa merupakan aktivitas mental yang melibatkan kerja otak dalam mengolah lambang-lambang bahasa menjadi makna dan mengubah makna menjadi ujaran yang dapat dipahami orang lain. Proses ini mencakup tahapan konseptualisasi ide, pemilihan kosakata, penyusunan struktur kalimat, serta realisasi fonologis dalam bentuk bunyi bahasa. Dengan demikian, berbicara bukan hanya aktivitas fisik, melainkan juga proses kognitif yang kompleks.

Dalam kajian psikolinguistik Indonesia modern, Dardjowidjojo (2020) menegaskan bahwa produksi bahasa lisan sangat dipengaruhi oleh kesiapan mental, memori, dan perhatian. Ia menjelaskan bahwa ketika seseorang berbicara, otak bekerja secara simultan dalam menyusun pesan, memilih bentuk bahasa yang sesuai, serta mengoordinasikan alat ucap. Gangguan pada salah satu sistem tersebut, seperti akibat kecemasan atau tekanan psikologis, akan berdampak langsung pada kelancaran berbicara. Hal ini menunjukkan bahwa pengolahan bahasa sangat sensitif terhadap kondisi emosional pembicara.

Hasil wawancara terhadap lima narasumber menunjukkan bahwa proses pengolahan bahasa mereka dalam praktik microteaching berlangsung secara dinamis dan dipengaruhi oleh faktor internal maupun eksternal. Narasumber 1 (ND) mengungkapkan bahwa ia menyusun ide di dalam pikiran sebelum mengucapkannya, namun ketika gugup di awal berbicara, ide tidak langsung keluar dan penjelasan menjadi kurang lancar. Fenomena ini sejalan dengan pendapat Mulyati (2021) yang menyatakan bahwa proses perencanaan ujaran sangat bergantung pada kestabilan emosi dan fokus perhatian. Ketika seseorang berada dalam kondisi cemas, perhatian terpecah sehingga proses penyusunan pesan menjadi tidak optimal. Narasumber 2 (RR) menyampaikan bahwa ia berbicara mengikuti poin-poin yang telah disiapkan, tetapi ketika lupa istilah atau mendapat pertanyaan mendadak, ia memerlukan waktu untuk merespons dan berbicara terlalu cepat. Menurut Sudaryanto (2020), pengambilan kosakata dari memori mental merupakan bagian penting dalam pengolahan bahasa. Proses ini membutuhkan konsentrasi tinggi dan kontrol kognitif yang baik. Dalam situasi tertekan, pengambilan kata menjadi tidak stabil sehingga ujaran menjadi tergesa-gesa dan kurang terstruktur.

Narasumber 3 (RS) mengaku sering lupa urutan penjelasan, kalimat menjadi tidak runtut, dan sulit merangkai ide meskipun mengetahui apa yang ingin disampaikan. Kondisi ini menunjukkan adanya gangguan pada proses perumusan kalimat. Menurut

Mahsun (2021), kemampuan berbicara menuntut keterampilan mengorganisasi gagasan secara logis sebelum dituangkan dalam bentuk bahasa. Jika proses pengorganisasian ini terganggu oleh kecemasan atau tekanan sosial, maka struktur wacana yang dihasilkan menjadi tidak koheren. Sementara Narasumber 4 (IR) menyatakan bahwa ia memulai dari ide pokok kemudian mengembangkannya, tetapi ketika berbicara spontan ia cenderung menjawab singkat dan menghindari penjelasan panjang. Hal ini berkaitan dengan keterbatasan kapasitas kognitif dalam mengelola informasi secara bersamaan. Menurut Suyanto (2022), berbicara menuntut kemampuan berpikir cepat, mengolah informasi, serta mengemas pesan dalam waktu singkat. Dalam situasi spontan, beban kognitif meningkat sehingga pembicara memilih strategi komunikasi yang lebih sederhana.

Sementara itu, Narasumber 5 (FM) mengaku sering terhenti dan mengulang kata ketika konsentrasinya terganggu. Fenomena ini berkaitan dengan fungsi memori kerja dalam produksi bahasa. Menurut Mardjuki (2023), memori kerja berperan penting dalam menjaga kesinambungan ujaran, terutama dalam mempertahankan ide yang sedang diucapkan dan menghubungkannya dengan ide berikutnya. Ketika fokus terganggu, alur ujaran terputus sehingga pembicara mengalami jeda, pengulangan kata, atau kesalahan struktur kalimat.

Secara keseluruhan, hasil wawancara menunjukkan bahwa pengolahan bahasa saat melakukan presentasi di depan kelas atau pun berbicara di depan umum merupakan proses kognitif yang kompleks dan sangat dipengaruhi oleh kondisi mental pembicara. Kecemasan, tekanan situasi, serta tingkat penguasaan materi memengaruhi kelancaran proses perencanaan ide, penyusunan kalimat, dan pengucapan ujaran. Dalam perspektif psikolinguistik Indonesia, pengolahan bahasa dipahami sebagai kerja terpadu antara sistem kognitif, linguistik, dan emosional. Oleh karena itu, pengolahan bahasa dapat disimpulkan sebagai faktor utama yang menentukan keberhasilan berbicara, khususnya dalam konteks akademik, di mana mahasiswa dituntut untuk mampu mengelola ide, bahasa, dan emosi secara bersamaan saat tampil di depan umum.

4. Kemampuan Berbicara

Kemampuan berbicara merupakan salah satu keterampilan berbahasa produktif yang sangat penting dalam kajian psikolinguistik karena melibatkan hubungan erat antara bahasa dan proses mental manusia. Dalam konteks psikolinguistik, berbicara tidak hanya dipahami sebagai aktivitas mengucapkan kata-kata, tetapi merupakan proses kompleks yang mencakup perencanaan pesan, pemrosesan linguistik, serta produksi ujaran secara terstruktur dan bermakna. Hal ini tampak jelas dalam praktik mikroteaching, di mana calon pengajar dituntut mampu menyampaikan materi secara efektif, sistematis, dan komunikatif dalam waktu yang terbatas. Berdasarkan data narasumber ND, RR, RS, IR, dan FM, kemampuan berbicara mereka dipengaruhi oleh beberapa faktor utama yang saling berinteraksi dalam proses produksi bahasa.

1. Faktor penguasaan materi

Seluruh narasumber menyatakan bahwa pemahaman materi membuat mereka lebih siap, percaya diri, dan terarah saat berbicara. ND menyatakan bahwa ketika benar-benar memahami materi, ia merasa lebih siap dan tidak terlalu takut salah. RR merasa lebih berani berbicara tanpa bergantung pada catatan ketika materi dikuasai, sedangkan FM menegaskan bahwa penguasaan materi merupakan kunci utama membangun rasa percaya diri. Dalam psikolinguistik, penguasaan materi berkaitan dengan ketersediaan konsep dalam memori jangka panjang yang menjadi dasar dalam proses konseptualisasi pesan. Ketika konsep telah tersimpan dengan baik dalam memori, pembicara dapat lebih mudah mengakses kosakata dan menyusun kalimat secara runtut. Dengan demikian,

penguasaan materi berfungsi sebagai fondasi utama dalam produksi ujaran yang lancar dan bermakna.

2. Faktor perencanaan bahasa.

Data menunjukkan bahwa hampir semua narasumber melakukan perencanaan sebelum berbicara, baik dengan membuat catatan kecil, menyusun poin-poin penting, maupun merencanakan ide di dalam pikiran. ND menyusun ide sebelum mengucapkannya, RR berbicara mengikuti poin yang telah disiapkan, IR menggunakan catatan kecil sebagai pegangan, dan FM mempelajari materi lalu menjelaskan ulang dengan bahasa sendiri. Perencanaan bahasa merupakan tahap awal dalam produksi ujaran yang mencakup penyusunan pesan secara mental sebelum diwujudkan dalam bentuk struktur linguistik. Dalam konteks mikroteaching, perencanaan bahasa membantu pembicara mengorganisasi gagasan secara sistematis sehingga penyampaian materi menjadi lebih terarah, logis, dan mudah dipahami oleh audiens.

3. Faktor proses kognitif,

Terutama yang berkaitan dengan memori dan konsentrasi. Beberapa narasumber mengungkapkan bahwa kecemasan dan gangguan konsentrasi menyebabkan mereka lupa urutan penjelasan, sulit menemukan kata, atau membutuhkan waktu untuk merespons pertanyaan. RS menyatakan bahwa kecemasan membuatnya lupa urutan penjelasan, sementara FM mengaku kesulitan fokus di awal berbicara. Dalam psikolinguistik, berbicara sangat bergantung pada memori kerja yang berfungsi untuk menyimpan ide sementara, menyusun struktur kalimat, serta mengontrol produksi ujaran secara simultan. Gangguan pada memori kerja dan konsentrasi akan berdampak langsung pada kelancaran dan koherensi tuturan.

4. Faktor faktor emosional dan psikologis, khususnya kecemasan berbicara.

Seluruh narasumber menyatakan bahwa rasa gugup, takut dinilai, dan tekanan psikologis sangat memengaruhi performa berbicara mereka. ND menyebutkan bahwa kecemasan membuat suaranya gemetar dan penjelasan menjadi kurang lancar, RR berbicara terlalu cepat dan kurang jelas, RS merasa kalimatnya menjadi tidak runtut, IR cenderung menjawab singkat dan menghindari penjelasan panjang, sedangkan FM sering terhenti dan mengulang kata. Dalam kajian psikolinguistik, kecemasan dipahami sebagai hambatan afektif yang dapat mengganggu proses pengambilan kata, perencanaan kalimat, dan kelancaran produksi ujaran. Ketegangan emosional menyebabkan beban kognitif meningkat sehingga proses pengolahan bahasa menjadi tidak optimal.

5. Faktor keterampilan komunikatif,

Yaitu kemampuan menyesuaikan bahasa dengan situasi, audiens, dan tujuan komunikasi. Beberapa narasumber mengungkapkan rasa takut dinilai oleh teman-teman dan merasa menjadi pusat perhatian saat berbicara. Hal ini menunjukkan bahwa berbicara tidak hanya merupakan proses linguistik, tetapi juga proses sosial. Dalam konteks mikroteaching, pembicara harus mampu menyesuaikan gaya bahasa, intonasi, dan strategi penyampaian dengan karakteristik audiens agar pesan dapat diterima secara efektif.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa kemampuan berbicara para narasumber merupakan hasil interaksi antara penguasaan materi, perencanaan bahasa, proses kognitif, faktor emosional-psikologis, dan keterampilan komunikatif. Kelima faktor ini tidak berdiri sendiri, melainkan saling memengaruhi. Jika salah satu faktor terganggu, seperti kecemasan yang tinggi atau kurangnya penguasaan materi, maka kemampuan berbicara secara keseluruhan akan ikut terganggu. Hal ini sejalan dengan pernyataan narasumber IR bahwa jika satu aspek terganggu, kemampuan berbicara ikut

terganggu, serta pernyataan FM bahwa penguasaan materi merupakan dasar utama, kecemasan sebagai penghambat, dan bahasa sebagai penentu kelancaran.

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 *mikroteaching*, dapat membantu meningkatkan kepercayaan diri dan kelancaran berbicara dalam situasi mengajar yang lebih besar.

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

Berdasarkan hasil penelitian, kecemasan berbicara terbukti menjadi faktor dominan yang memengaruhi proses produksi bahasa lisan mahasiswa PBSI UIR dalam praktik *microteaching*. Kecemasan menimbulkan tekanan psikologis yang berdampak pada terganggunya proses kognitif dan linguistik, seperti perencanaan ujaran, penyusunan struktur kalimat, dan kelancaran berbicara. Kondisi ini menyebabkan mahasiswa mengalami kesulitan dalam menyampaikan ide secara runtut, munculnya jeda dan pengulangan kata, serta menurunnya kejelasan pesan yang disampaikan kepada audiens.

Selain kecemasan, penguasaan materi memiliki peran penting dalam menunjang kemampuan berbicara mahasiswa. Pemahaman materi yang baik membantu meningkatkan kepercayaan diri, mengurangi tekanan emosional, serta mempermudah proses pengolahan bahasa selama berbicara. Dengan penguasaan materi yang memadai, mahasiswa mampu mengorganisasi gagasan dengan lebih terarah dan menyampaikan informasi secara lebih efektif. Oleh karena itu, kemampuan berbicara mahasiswa merupakan hasil interaksi antara kecemasan, penguasaan materi, dan pengolahan bahasa yang saling memengaruhi. Pendekatan psikolinguistik dalam penelitian ini menegaskan bahwa peningkatan keterampilan berbicara perlu memperhatikan aspek linguistik, kognitif, dan psikologis secara terpadu.

DAFTAR PUSTAKA

- Muzaiyanah. (2017). Gangguan Berbahasa. UIN MALIKI PRESS (Anggota IKAPI), 238.
- Puspitaningtyas, D. (2012). Kecemasan berbicara dalam presentasi bahasa indonesia siswa kelas XiBahasa SMA Negeri 1 Grati Pasuruan. *Jurnal Linguistik*, 1(1), 1–9.
- Yoiooga, R., & Rustam, S. (2024). Analisis Faktor Kecemasan Berbicara Mahasiswa dalam Pembelajaran. 1, 52–70.
- Fadhilah, I. (2022). Faktor Kecemasan Siswa Dalam Berbicara Bahasa Inggris pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Jakarta. *Indonesian Research Journal On Education*, 2(1), 96–105.
- Alawiyah, D., Nurasmi, N., Asmila, N., & Fatasyah, R. (2022). Upaya Meningkatkan Kepercayaan Terhadap Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa. *RETORIKA : Jurnal Kajian Komunikasi Dan Penyiaran Islam*, 4(2), 104–113.
- Salim, F., & Fakhrurrozi, M. (2020). Efikasi diri akademik dan resiliensi pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 16(2), 175-187.
- Wulan, D. A. N., & Abdullah, S. M. (2014). Prokrastinasi dalam penyelesaian skripsi. *Jurnal Sosio-Humaniora*, 5(1), 55-74.
- Gatari, A. (2020). Hubungan stres akademik dengan flow akademik pada mahasiswa. *Jurnal Cognicia*. 8 (1), 79-89.
- Haryanthi, L. P. S., & Tresniasari, N. (2012). Efektivitas metode terapi ego state dalam mengatasi kecemasan berbicara di depan publik pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. *INSAN*, 14(1), 32-40.