

Kuliah Umum Kolaborasi Program Studi Ilmu Komunikasi dan Sastra Inggris tentang “Strategies to Overcome Speaking Anxiety and Making an Impact on the Podium”.

Rilis: 09 Desember 2024 | Oleh: Syarifah, Amel



FISIB — Universitas Pakuan Bogor menggelar kuliah umum pada Jum’at 06 desember 2024, yang diselenggarakan di Aula Mashudi Lantai.3 gedung FISIB. Kuliah umum ini berkolaborasi antara Program Studi Ilmu Komunikasi dan Sastra Inggris, yang membahas tentang ‘STRATEGIES TO OVERCOME SPEAKING ANXIETY AND MAKING AN IMPACT ON THE PODIUM’ dengan Pembicara Ayu Rita Mohamad, PhD dari Universiti Tunku Abdul Rahman (UTAR) dan Moderator Dr. Dwi Rini S. Firdaus, M.Comn dari Universitas Pakuan (Unpak).

Berbicara di depan umum sering kali menjadi tantangan besar bagi banyak individu, terutama bagi pembelajar bahasa Inggris sebagai bahasa kedua (ESL). Dalam dunia yang semakin global, kemampuan berkomunikasi secara efektif, terutama dalam bahasa Inggris, menjadi penting untuk kesuksesan akademik dan profesional. Namun, kecemasan yang dialami saat berbicara dapat menghambat potensi seseorang.

Pentingnya Mengatasi Kecemasan:

Menurut Lucas dalam *The Art of Public Speaking*, kecemasan berbicara di depan umum adalah hal yang wajar. Ia menyebutkan bahwa perasaan gugup bukanlah sesuatu yang harus dihindari, melainkan perlu diubah menjadi "kegugupan positif." Dengan memahami dan mengelola kecemasan ini, individu dapat meningkatkan kemampuan mereka untuk berbicara di depan umum secara efektif.

Ada berbagai strategi yang dapat membantu mengurangi kecemasan berbicara, baik dari perspektif internal maupun eksternal. Berikut adalah tujuh strategi utama:

1. Perspektif Internal

Fokus pada penguatan mental dan keyakinan diri. Menggunakan afirmasi positif dan visualisasi sukses dapat membantu individu merasa lebih percaya diri sebelum berbicara.

2. Perspektif Eksternal - Edukasi

Memahami pentingnya edukasi dalam mendukung kemampuan berbicara. Pengetahuan yang baik tentang topik yang akan dibahas dapat meningkatkan rasa percaya diri.

3. Perspektif Eksternal - Pedagogi

Guru dan pembimbing memainkan peran penting dalam menciptakan lingkungan yang mendukung. Teknik pedagogi yang baik dapat membantu pembelajar merasa lebih nyaman.

4. Perspektif Eksternal - Linguistik

Memperhatikan aspek bahasa, seperti pengucapan dan tata bahasa, dapat membantu mengurangi kecemasan yang disebabkan oleh kesalahan berbicara.

5. Perspektif Eksternal - Teknologi

Menggunakan teknologi seperti presentasi digital dan alat bantu visual dapat mempermudah komunikasi dan mengurangi tekanan saat berbicara.

6. Perspektif Eksternal - Hiburan

Menggabungkan elemen hiburan seperti humor atau cerita menarik dapat membuat suasana lebih santai dan menarik perhatian audiens.

7. Perspektif Eksternal - Fasilitas

Memastikan fasilitas seperti mikrofon dan ruang presentasi dalam kondisi baik dapat membantu mengurangi stres teknis yang sering kali menjadi sumber kecemasan.

Mengatasi kecemasan berbicara di depan umum memerlukan kombinasi strategi yang efektif. Dengan memahami penyebab kecemasan dan menerapkan pendekatan yang tepat, setiap individu dapat mengubah kegugupan menjadi motivasi untuk tampil lebih baik. Dalam jangka panjang, kemampuan ini akan mendukung keberhasilan akademik dan profesional seseorang.