

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

*Stage fright* atau kecemasan berbicara di depan umum merupakan fenomena yang sering dialami mahasiswa dalam konteks pendidikan tinggi. Fenomena ini muncul ketika individu harus menyampaikan pesan secara lisan di hadapan audiens dalam situasi yang bersifat evaluatif. Dalam kajian ilmu komunikasi dan psikologi komunikasi, fenomena ini dapat dipahami sebagai kecemasan performatif, yaitu bentuk kecemasan yang muncul ketika individu berada dalam situasi yang menuntut penampilan (*performance*) di hadapan orang lain dan berada dalam kondisi evaluatif. (Haryanto, 2020).

Kecemasan performatif tidak hanya berkaitan dengan rasa takut berbicara, tetapi juga menyangkut tekanan untuk menampilkan diri secara optimal sesuai dengan ekspektasi audiens dan standar sosial tertentu. Tekanan tersebut kemudian memunculkan apa yang dikenal sebagai *stage fright*, yang dapat ditandai dengan berbagai reaksi fisik dan psikologis, seperti rasa gugup berlebihan, suara bergetar, tangan gemetar, sulit berkonsentrasi, hingga kehilangan kata-kata saat berbicara. Kondisi ini berpotensi menghambat proses komunikasi serta menurunkan efektivitas penyampaian pesan, terutama dalam kegiatan akademik yang menuntut kemampuan berbicara di depan umum.

Dalam konteks mahasiswa Ilmu Komunikasi, kecemasan performatif menjadi persoalan yang paradoksal. Mahasiswa ilmu komunikasi khususnya di Kota Bandung sebagai salah satu kota pendidikan terbesar di Indonesia dituntut untuk memiliki kompetensi komunikasi yang baik, termasuk dalam praktik *public speaking*. Kota Bandung dikenal sebagai kota dengan banyak perguruan tinggi yang memiliki program studi Ilmu Komunikasi, sehingga mahasiswa berada dalam lingkungan akademik yang kompetitif dan dinamis. Tuntutan untuk tampil komunikatif, percaya diri, serta mampu mengartikulasikan gagasan secara sistematis menjadi bagian dari standar profesional yang melekat pada identitas mahasiswa Ilmu Komunikasi. (Rahmayanti, 2024).

Namun pada kenyataannya, banyak mahasiswa Ilmu Komunikasi di Kota Bandung masih mengalami hambatan dalam melakukan *public speaking*. Salah satu hambatan paling umum adalah rasa gugup dan takut berlebihan. Banyak mahasiswa merasa cemas ketika harus berbicara di depan orang banyak, terutama jika audiensnya adalah dosen atau teman-teman kelas. Rasa gugup ini biasanya disebabkan oleh ketakutan akan melakukan kesalahan, takut dinilai buruk, atau karena kurangnya pengalaman. Akibatnya, mahasiswa bisa menunjukkan gejala fisik seperti tangan gemetar, suara bergetar, atau sulit fokus selama presentasi. Selain itu, kurangnya rasa percaya diri juga menjadi kendala utama. Mahasiswa sering kali meragukan kemampuannya sendiri, merasa tidak cukup baik, atau membandingkan diri dengan orang lain yang lebih fasih berbicara. Ketika rasa percaya diri rendah, penyampaian materi pun menjadi kurang meyakinkan. Hal

ini bisa terlihat dari nada suara yang pelan, gerakan tubuh yang kaku, hingga tidak adanya kontak mata dengan audiens.

Banyak mahasiswa melaporkan *public speaking anxiety* sebagai hambatan yang signifikan dalam praktik berbicara di depan umum, yang berdampak pada kemampuan komunikasi akademik dan prestasi mereka. Misalnya, penelitian menunjukkan bahwa kecemasan berbicara di depan umum merupakan fenomena umum di kalangan mahasiswa usia 17–22 tahun dan dapat menghambat partisipasi aktif dalam presentasi kelas serta pembuatan pesan yang efektif. (Rengganawati, 2023). Selain itu, studi yang meneliti mahasiswa jurusan komunikasi mengidentifikasi berbagai bentuk kecemasan berbicara di kelas serta faktor pemicunya, menegaskan bahwa hambatan tersebut bukan hanya bersifat teknis tetapi juga psikologis. (Sholikhi, 2022). Kecenderungan kecemasan ini dapat dialami oleh banyak mahasiswa, sehingga menuntut perhatian dalam pembelajaran *public speaking* di perguruan tinggi.

Penguasaan materi yang kurang memadai turut memperburuk kondisi ini, terutama ketika mahasiswa hanya menghafal teks tanpa memahami isi presentasi secara menyeluruh. Ketika mereka lupa satu bagian, seluruh presentasi bisa berantakan. Tidak jarang pula mahasiswa menyampaikan materi secara terbata-bata atau mengulang-ulang informasi yang sama karena tidak tahu bagaimana mengalirkan ide secara sistematis.

Masalah lain yang sering muncul adalah struktur penyampaian yang tidak teratur. Tanpa perencanaan yang matang, mahasiswa sering kali menyampaikan

informasi secara acak, melompat-lompat dari satu topik ke topik lain, atau bahkan tidak memberikan kesimpulan yang jelas. Hal ini membuat audiens kesulitan memahami inti dari presentasi yang disampaikan.

Terakhir, minimnya latihan dan kurangnya umpan balik (*feedback*) juga menjadi penghambat utama perkembangan kemampuan *public speaking* mahasiswa. Tanpa latihan yang cukup, mahasiswa tidak terbiasa menghadapi tekanan saat berbicara di depan umum. Tanpa *feedback* dari dosen atau teman, mereka pun sulit mengetahui apa yang perlu diperbaiki dari penampilan mereka. Hal ini mengakibatkan terjadinya hambatan komunikasi sehingga proses komunikasi tidak berjalan dengan baik. (Aryadillah, 2017)

Fenomena *stage fright* ini sering terjadi pada mahasiswa dalam proses pembelajaran mata kuliah *public speaking*, dimana banyak mahasiswa melaporkan kecemasan berbicara di depan umum sebagai hambatan signifikan yang dapat mengganggu performa akademik mereka (Rahmawati, 2023). Penelitian juga menunjukkan bahwa *public speaking anxiety* merupakan tantangan besar bagi mahasiswa di berbagai jurusan dan konteks akademik, sehingga dapat mendorong kepercayaan diri dan kemampuan komunikasi mereka (Novelia Fathikasari, Agus Gozali, 2022). Selain itu, studi lain menemukan bahwa hambatan psikologis seperti kecemasan dan tekanan sosial menjadi faktor utama yang menghambat praktik berbicara di depan umum dalam konteks pembelajaran akademik (Wika Wahyuni, I Nyoman Sudika, Pipit Aprilia Susanti, Januari Rizki Pratama, Yuniar Nuri Nazir, 2025).

Hambatan komunikasi menurut Raymond S. Ross adalah kondisi yang menghalangi tersampainya pesan dari pengirim kepada penerima secara efektif, (Ghebrit & Sciences, 2004). Dalam konteks ini, *stage fright* sebagai bentuk kecemasan performatif dapat dipahami sebagai gangguan psikologis yang menghambat kelancaran proses komunikasi. Mahasiswa yang mengalami kecemasan sering kali kesulitan menyusun alur pesan secara logis, kehilangan kata-kata, atau menunjukkan ekspresi nonverbal yang tidak selaras dengan isi pesan. Kondisi tersebut mengurangi efektivitas komunikasi dan dapat membentuk persepsi audiens terhadap kredibilitas pembicara.

Di era kompetitif saat ini, lulusan Ilmu Komunikasi dituntut untuk mampu menjadi komunikator yang handal, baik di ranah media, organisasi, maupun masyarakat. Oleh karena itu, *stage fright* jika dibiarkan dapat menjadi penghalang serius bagi mahasiswa untuk mengembangkan potensi dirinya. Dalam konteks *Public speaking*, mahasiswa yang mengalami kecemasan panggung tidak hanya mengalami hambatan pada aspek psikis, tetapi juga pada aspek kognitif dan performatif. Mereka sulit menyusun alur pidato secara logis, kehilangan kata-kata, dan gagal menampilkan bahasa tubuh yang meyakinkan.

Hambatan komunikasi akibat *stage fright* juga dapat dilihat dari perspektif komunikasi nonverbal. Mahasiswa yang mengalami kecemasan sering kali memperlihatkan tanda-tanda nonverbal yang tidak selaras dengan isi pesan. Misalnya, suara yang bergetar, intonasi yang monoton, atau gerakan tubuh yang kaku dapat membuat audiens meragukan kredibilitas pembicara.

Hambatan komunikasi juga dapat dilihat dari aspek sosial, yang dibentuk oleh konteks sosial-komunikatif dan budaya di Indonesia. Pada aspek evaluasi sosial dapat dilihat dari audiens yang menilai, teman sejawat yang mengamati, institusi yang memiliki ekspektasi menambah beban bagi individu yang harus tampil. Misalnya, dalam penelitian “Upaya Meningkatkan Kepercayaan Diri Terhadap Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Mahasiswa” di IAI Muhammadiyah Sinjai, ditemukan bahwa faktor sosial seperti pengalaman berbicara di depan umum yang buruk, tekanan teman/teman sekelas, dan rasa bahwa “orang akan mengejek” menjadi penghambat utama (Alawiyah et al., 2022).

Pada aspek sosial, pengalaman kelompok, dan lingkungan pembelajaran juga memainkan peran penting yaitu jika individu merasa kurang dilatih atau kurang mendapatkan umpan balik positif dalam konteks sosial performa, maka hambatan komunikasi akan meningkat. Dengan demikian, hambatan komunikasi berupa kecemasan berbicara di depan umum harus dipandang sebagai fenomena yang bersifat multidimensional, bukan hanya soal kemampuan teknis berbicara, tetapi juga terkait kondisi psikologis individu serta dinamika sosial-kultural di sekitarnya.

Berdasarkan teori kecemasan publik dalam ilmu komunikasi, yang dikembangkan oleh para ahli seperti Paul Ekman (dalam teori emosi) dan Elaine Hatfield (dalam teori kecemasan sosial), *stage fright* merupakan respons psikologis yang dipicu oleh persepsi ancaman terhadap citra diri di hadapan orang lain. (Andrew Mathews, David M Clark, Ruth Williams, 2020). Teori McCroskey menekankan bahwa kecemasan dalam komunikasi adalah hal nyata dan bisa diukur serta diatasi. (LIU, MEIHUA, 2019). Pemahaman terhadap jenis dan penyebab

kecemasan komunikasi dapat membantu individu meningkatkan kemampuan komunikasi mereka.

Dalam perspektif ilmu komunikasi, *stage fright* tidak hanya menghambat komunikasi verbal seperti gagap atau kesulitan dalam artikulasi, tetapi juga nonverbal seperti postur tubuh yang kaku atau kesulitan melakukan *eye contact triangle technique*, sehingga mengurangi empati dan koneksi dengan audiens. Hal ini sejalan dengan model komunikasi transaksional Shannon-Weaver, di mana noise seperti kecemasan dapat memutuskan saluran komunikasi yang seharusnya lancar.

Relevansi masalah ini semakin meningkat di era digital dan globalisasi, di mana keterampilan *public speaking* menjadi kunci sukses karir seseorang, seperti dalam wawancara kerja, presentasi bisnis, atau advokasi sosial. Survei global dari *National Communication Association* (NCA) pada 2022 menunjukkan bahwa sekitar 75-80% individu, termasuk mahasiswa, mengalami *stage fright* dalam situasi *public speaking*, dengan dampak yang lebih parah pada generasi muda yang terpapar media sosial dan ekspektasi performa tinggi (Charoensap-Kelly, Piyawan, DeAnne Priddis, 2022). Selain itu, studi internasional seperti yang dipublikasikan di *Journal of Communication Disorders* (Bauerly, 2021) mengungkapkan bahwa *stage fright* tidak hanya mendorong performa akademik, tetapi juga kesehatan mental, seperti meningkatkan risiko gangguan kecemasan jangka panjang jika tidak diatasi.

Urgensi penelitian ini juga didorong oleh perubahan sosial - ekonomi pasca pandemi COVID-19, di mana *public speaking* semakin bergeser ke format daring

melalui *platform* seperti *Zoom* atau *YouTube*, yang justru dapat memperburuk *stage fright* akibat kurangnya interaksi tatap muka. Studi oleh Beatty et al. (2011) dalam *Communication Education* menunjukkan bahwa kecemasan publik meningkat 20-30% dalam lingkungan *virtual*, karena mahasiswa merasa lebih "terpapar" tanpa batasan fisik. (Rebecca B. Rubin, Philip Palmgreen, 2004). Di Indonesia, hal ini relevan dengan kebijakan Merdeka Belajar dan Kampus Merdeka yang mendorong mahasiswa untuk berpartisipasi aktif dalam proyek kolaboratif, yang di mana keterampilan *public speaking* menjadi kunci (Stefani Natalia Sabatini, Patricia Pahlevi Novianri, 2022).

Selain itu, banyak penelitian sebelumnya kurang menekankan dimensi psikologis, kognitif, dan sosial secara simultan. Studi terdahulu cenderung memisahkan bentuk kepercayaan diri, pengalaman evaluatif, atau keterampilan komunikasi, sehingga kurang menyoroti bagaimana interaksi ketiganya membentuk pengalaman *stage fright* secara holistik (Ken Rangga Bagas Prakusya, 2025). Padahal, pengalaman mahasiswa bersifat multidimensional tekanan evaluatif dari dosen dan teman sekelas, persepsi diri, penguasaan materi, dan keterampilan komunikasi nonverbal saling membentuk, sehingga memerlukan pendekatan penelitian yang integratif dan kualitatif untuk menangkap kompleksitas tersebut.

Studi lain juga menemukan bahwa *self-efficacy* berperan penting dalam memprediksi tingkat kecemasan berbicara di depan umum, di mana meningkatnya efikasi diri berkorelasi dengan menurunnya kecemasan pada populasi mahasiswa (Sukmarani et al., 2025).

Jika tidak diatasi, *stage fright* dapat menghambat pembentukan generasi mahasiswa yang kompeten, sehingga akan terjadi masalah sosial seperti kesenjangan pendidikan dan rendahnya produktivitas tenaga kerja.

Meskipun banyak penelitian sebelumnya telah mengkaji *stage fright* secara kuantitatif, seperti melalui skala kecemasan misalnya, *Personal Report of Public speaking Anxiety*, masih terdapat gap dalam pemahaman mendalam tentang pengalaman subjektif mahasiswa di konteks budaya Indonesia, di mana norma sosial seperti "malu" atau tekanan keluarga dapat memperkuat kecemasan.

Penelitian kualitatif yang menggunakan teori kecemasan publik dapat mengisi gap ini dengan mengeksplorasi narasi pribadi, *strategi coping*, dan dampak kontekstual terhadap komunikasi mahasiswa. Dengan metode seperti wawancara mendalam dan observasi partisipan selama sesi *public speaking*.

Penelitian ini bertujuan untuk memberikan wawasan praktis bagi pengembangan intervensi edukasi, seperti pelatihan *mindfulness* atau simulasi berbasis teori komunikasi, sehingga mahasiswa dapat mengatasi hambatan dan menjadi komunikator yang lebih efektif. Kontribusi penelitian ini tidak hanya pada bidang ilmu komunikasi, tetapi juga pada pendidikan tinggi secara keseluruhan, mendukung pembentukan generasi mahasiswa yang siap menghadapi tantangan komunikasi di dunia nyata.

Dengan demikian, kecemasan performatif pada mahasiswa Ilmu Komunikasi di Kota Bandung bukan hanya persoalan teknis berbicara, melainkan fenomena multidimensional yang melibatkan aspek psikologis, sosial, budaya, dan

akademik (*Revealing the Impact of Students' Anxiety and Fear during Public speaking Performances*, n.d.). Penelitian ini menjadi penting untuk memahami bagaimana mahasiswa memaknai pengalaman *stage fright* dalam praktik *public speaking*, bagaimana bentuk manifestasinya, serta bagaimana strategi yang mereka gunakan untuk mengatasinya. (Dhema, 2023)

Dengan demikian, penelitian ini penting dilakukan untuk memahami pengalaman mahasiswa dalam menghadapi *stage fright* sebagai hambatan komunikasi agar dapat ditemukan strategi efektif dalam mengatasinya.

## **1.2 Fokus Penelitian/Pertanyaan Penelitian**

### **1.2.1 Fokus Penelitian**

Berdasarkan uraian dari latar belakang penelitian, maka yang menjadi fokus penelitian yaitu pada **“*stage fright* sebagai bentuk kecemasan performatif dalam praktik *public speaking* pada mahasiswa Ilmu Komunikasi di Kota Bandung.”**

### **1.2.2 Pertanyaan Penelitian**

Berdasarkan latar belakang penelitian untuk mengetahui *stage fright* sebagai kecemasan performatif dalam praktik *public speaking* pada mahasiswa Ilmu Komunikasi di Kota Bandung, dirumuskan pertanyaan sebagai berikut:

- 1) Bagaimana bentuk keengganan (*unwillingness*) sebagai manifestasi kecemasan performatif dalam praktik *public speaking*?
- 2) Bagaimana bentuk perasaan tanpa ganjaran (*unrewarding*) sebagai manifestasi kecemasan performatif dalam praktik *public speaking*?

- 3) Bagaimana bentuk ketidakmampuan mengendalikan diri (*uncontrol*) sebagai manifestasi kecemasan performatif dalam praktik *public speaking*?

### **1.3 Tujuan dan Kegunaan Penelitian**

#### **1.3.1 Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan penelitian ini Adalah sebagai berikut:

- 1) Untuk mengetahui bentuk keengganan (*unwillingness* ) sebagai manifestasi kecemasan performatif saat praktik *public speaking*.
- 2) Untuk menganalisis perasaan tanpa ganjaran (*unrewarding*) sebagai manifestasi kecemasan performatif saat praktik *public speaking*.
- 3) Untuk mengkaji ketidakmampuan mengendalikan diri (*uncontrol*) sebagai manifestasi kecemasan performatif saat praktik *Public speaking*.

#### **1.3.2 Kegunaan Penelitian**

Kegunaan penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi berkembangnya suatu ilmu, terutama pada ilmu komunikasi. Penelitian ini menggunakan dua kegunaan yaitu kegunaan teoritis dan kegunaan praktis, sebagai berikut:

##### **1.3.2.1 Kegunaan Teoritis**

1. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan kajian ilmu komunikasi, khususnya pada bidang komunikasi interpersonal dan *public speaking* yang berkaitan dengan fenomena kecemasan komunikasi. Secara konseptual, penelitian ini memperkaya pemahaman mengenai *stage fright* sebagai bentuk kecemasan performatif

dalam praktik *public speaking*, terutama dalam konteks mahasiswa Ilmu Komunikasi.

2. Hasil penelitian ini juga diharapkan dapat memperluas perspektif terhadap konsep *communication apprehension* yang dikemukakan oleh James C. McCroskey, dengan menghadirkan pemahaman yang lebih mendalam mengenai pengalaman subjektif mahasiswa dalam menghadapi tekanan performatif. Dengan demikian, penelitian ini berkontribusi dalam memperkaya khazanah teori mengenai kecemasan performatif dalam konteks pendidikan tinggi dan praktik komunikasi akademik.
3. Penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi referensi akademik bagi peneliti selanjutnya yang ingin mengkaji fenomena *stage fright*, kecemasan performatif, maupun hambatan komunikasi dalam komunikasi dalam praktik *public speaking* pada mahasiswa.

#### **1.3.2.2 Kegunaan Praktis**

1. Secara praktis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi mahasiswa Ilmu Komunikasi dalam memahami dinamika kecemasan yang mereka alami saat melakukan praktik *public speaking*. Melalui pemahaman terhadap bentuk dan penyebab *stage fright*, mahasiswa diharapkan dapat lebih sadar terhadap faktor-faktor psikologis dan sosial yang membentuk performa komunikasi mereka.
2. Selain itu, hasil penelitian ini dapat menjadi bahan pertimbangan bagi dosen dan pengajar mata kuliah *Public speaking* dalam merancang metode pembelajaran yang lebih responsif terhadap kondisi psikologis mahasiswa.

Pendekatan pembelajaran yang lebih suportif dan reflektif diharapkan dapat membantu mahasiswa mengelola kecemasan performatif secara lebih efektif. metode pembelajaran yang lebih efektif.

3. Penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi sumber referensi praktis bagi institusi Pendidikan dalam menciptakan lingkungan pembelajaran komunikasi yang lebih nyaman, dan mendukung pengembangan kepercayaan diri mahasiswa dalam berbicara di depan umum.