

Gangguan Penderita Anxiety Terhadap Kemampuan Berbicara

Nasim Taha¹, Ibmasiah Wardatun Islamiyah¹, Mujizat¹, Usman Pakaya¹

¹Universitas Negeri Gorontalo

ARTICLE INFO

Article history:

Received April 30, 2025

Revised May, 10 2025

Accepted May 12, 2025

Available online May 12, 2025

Keywords:

Anxiety disorder, speaking ability, social anxiety disorder, verbal communication, psychological therapy

Kata Kunci:

Gangguan Kecemasan, Kemampuan berbicara, Social Anxiety Disorder, Komunikasi Verbal, Terapi Psikologis



This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.
Copyright © 2025 by Author. Published by Yayasan Daarul Huda

ABSTRAK

Gangguan kecemasan (anxiety disorder) merupakan salah satu bentuk gangguan psikologis yang memiliki dampak signifikan terhadap berbagai aspek kehidupan individu, termasuk kemampuan berbicara. Kemampuan berbicara adalah keterampilan komunikasi verbal yang sangat penting dalam kehidupan sosial, pendidikan, dan profesional. Namun, pada penderita gangguan kecemasan, kemampuan ini sering terganggu akibat gejala-gejala psikologis dan fisiologis yang muncul, seperti ketakutan berlebihan, rasa malu, suara bergetar, gagap, dan kesulitan menyusun kata-kata. Penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan secara mendalam bagaimana gangguan kecemasan memengaruhi kemampuan berbicara, mengidentifikasi gejala-gejala yang khas, serta menawarkan strategi penanganan yang relevan. Dalam pembahasan, dikaji pula jenis-jenis gangguan kecemasan, dengan fokus khusus pada social anxiety disorder yang paling banyak menyebabkan gangguan komunikasi verbal. Gejala yang dialami penderita mencakup reaksi fisik (seperti berkeringat dan detak jantung cepat), respon kognitif negatif (pikiran overthinking dan perasaan tidak mampu), serta hambatan verbal dan non-verbal.

Dampak jangka panjang dari kondisi ini antara lain rendahnya kepercayaan diri, gangguan hubungan sosial, hingga menurunnya kualitas hidup. Untuk mengatasi hal tersebut, beberapa pendekatan yang dianjurkan adalah terapi kognitif perilaku (CBT), latihan relaksasi, pelatihan komunikasi, serta dukungan dari lingkungan sekitar. Makalah ini menyimpulkan bahwa gangguan kecemasan adalah faktor penghambat utama dalam pengembangan keterampilan berbicara, namun dapat ditangani secara efektif melalui pendekatan psikologis yang tepat dan dukungan sosial yang memadai. Oleh karena itu, kesadaran masyarakat serta akses terhadap layanan kesehatan mental perlu ditingkatkan guna membantu individu yang mengalami kondisi ini.

ABSTRACT

Anxiety disorder is one of the most common psychological disorders that significantly impacts various aspects of an individual's life, including their speaking ability. Speaking is a vital verbal communication skill essential in social, educational, and professional contexts. However, individuals with anxiety disorders often face disruptions in this ability due to both psychological and physiological symptoms, such as excessive fear, embarrassment, trembling voice, stuttering, and difficulty in structuring sentences. This study aims to provide an in-depth explanation of how anxiety disorders affect speaking ability, identify the characteristic symptoms, and propose relevant intervention strategies. The discussion focuses particularly on social anxiety disorder, the type most commonly associated with verbal communication difficulties. Sufferers experience various symptoms including physical reactions (such as sweating and rapid heartbeat), negative cognitive responses (overthinking and feelings of inadequacy), as well as verbal and non-verbal communication barriers. Long-term impacts include reduced self-confidence, social relationship difficulties, and declining life quality. Several treatment approaches are recommended, including cognitive behavioral therapy (CBT), relaxation training, communication skills development, and social support. This paper concludes that anxiety disorder is a major barrier to the development of speaking skills, but it can be effectively managed through appropriate psychological interventions and adequate social support. Therefore, increasing public awareness and access to mental health services is essential to help affected individuals.

PENDAHULUAN

Kemampuan berbicara merupakan salah satu bentuk keterampilan komunikasi yang sangat penting dalam kehidupan manusia. Melalui berbicara, individu dapat mengekspresikan pikiran, perasaan, dan keinginannya kepada orang lain. Kemampuan ini tidak hanya diperlukan dalam kehidupan sosial sehari-hari, tetapi juga menjadi faktor penting dalam pendidikan, pekerjaan, dan pembentukan identitas

*Corresponding author

E-mail addresses: iwimawardin@gmail.com

diri. Dalam dunia pendidikan, kemampuan berbicara membantu siswa dan mahasiswa dalam menyampaikan ide-ide mereka secara jelas dalam diskusi, presentasi, dan interaksi dengan dosen atau guru. Di dunia kerja, kemampuan ini berperan besar dalam kolaborasi tim, presentasi profesional, dan pelayanan pelanggan. Bahkan dalam kehidupan pribadi, kemampuan berbicara menentukan sejauh mana seseorang dapat menjalin hubungan interpersonal yang sehat dan efektif.

Namun, kemampuan berbicara bukanlah keterampilan yang berdiri sendiri tanpa pengaruh dari aspek lain. Salah satu faktor utama yang memengaruhi kemampuan berbicara adalah kondisi psikologis individu. Dalam hal ini, gangguan kecemasan (*anxiety disorder*) menjadi salah satu gangguan mental yang paling banyak memengaruhi fungsi komunikasi verbal seseorang. Gangguan kecemasan merupakan kondisi psikologis yang ditandai oleh perasaan takut atau cemas yang berlebihan dan terus-menerus, meskipun tidak ada ancaman nyata. Rasa cemas yang intens ini dapat mengganggu konsentrasi, pengambilan keputusan, dan tentu saja, kemampuan berbicara secara lancar dan percaya diri.

Di antara berbagai jenis gangguan kecemasan, *social anxiety disorder* atau gangguan kecemasan sosial adalah salah satu yang paling banyak berhubungan langsung dengan hambatan dalam berbicara. Penderita gangguan ini merasa sangat takut untuk dinilai, diperhatikan, atau dipermalukan saat berbicara di depan orang lain. Mereka cenderung menghindari situasi-situasi yang menuntut komunikasi verbal, seperti presentasi, wawancara, atau sekadar berbincang dalam kelompok. Hal ini berakibat pada munculnya gejala fisik seperti suara bergetar, berkeringat, detak jantung cepat, hingga kehilangan kata-kata saat berbicara. Gejala tersebut menyebabkan penderita semakin menghindari situasi berbicara, yang pada akhirnya memperburuk kondisi dan kemampuan komunikasi mereka.

Fenomena ini tidak jarang terjadi di lingkungan pelajar dan mahasiswa. Banyak siswa yang sebenarnya memiliki pemahaman materi yang baik, namun gagal menyampaikannya secara lisan karena diliputi rasa takut dan cemas berlebihan. Akibatnya, prestasi akademik mereka terpengaruh, kepercayaan diri menurun, dan bahkan dalam jangka panjang bisa menimbulkan gangguan psikologis lainnya seperti depresi dan isolasi sosial. Dalam dunia kerja pun demikian; karyawan yang menderita gangguan kecemasan sosial dapat mengalami kesulitan dalam menyampaikan ide, berbicara dalam rapat, atau menghadapi klien. Ini menunjukkan bahwa kecemasan bukan hanya masalah psikologis, tetapi juga berdampak langsung pada kompetensi komunikasi dan produktivitas.

Masyarakat pada umumnya masih kurang memahami bahwa kesulitan berbicara tidak selalu disebabkan oleh ketidaktahuan, kurang cerdas, atau malas berlatih. Dalam banyak kasus, kesulitan tersebut berakar pada gangguan psikologis yang kompleks dan memerlukan penanganan khusus. Sayangnya, penderita gangguan kecemasan sering kali tidak mendapatkan perhatian atau penanganan yang tepat karena gejalanya dianggap sebagai sifat pemalu, introvert, atau kurang percaya diri secara biasa saja, padahal masalah yang dialami jauh lebih dalam.

Oleh karena itu, penting untuk memahami lebih jauh bagaimana gangguan kecemasan memengaruhi kemampuan berbicara seseorang. Pengetahuan ini dapat menjadi dasar dalam menciptakan pendekatan edukatif, psikologis, dan sosial yang tepat dalam mendampingi penderita gangguan ini. Lebih lanjut, kajian tentang hubungan antara kecemasan dan kemampuan berbicara juga dapat menjadi kontribusi penting dalam dunia pendidikan, psikologi, dan komunikasi, mengingat pentingnya keterampilan berbicara dalam kehidupan sehari-hari. Dengan latar belakang tersebut, makalah ini disusun untuk mengkaji secara komprehensif dampak gangguan kecemasan terhadap kemampuan berbicara, mengenali gejala-gejala yang muncul, serta mengeksplorasi metode penanganan dan intervensi yang bisa diterapkan untuk membantu penderita mengembangkan keterampilan berbicara secara efektif dan percaya diri.

KAJIAN TEORI

Pengertian Gangguan Kecemasan (*Anxiety Disorder*)

Gangguan kecemasan merupakan salah satu jenis gangguan mental yang paling umum terjadi. Menurut American Psychological Association (APA), gangguan kecemasan adalah kondisi emosional yang ditandai dengan rasa takut, cemas, atau khawatir yang berlebihan dan tidak rasional terhadap situasi tertentu, yang berlangsung secara terus-menerus dan mengganggu aktivitas sehari-hari. Berbeda dengan rasa cemas biasa yang bersifat adaptif, gangguan kecemasan bersifat patologis karena muncul secara intens dan kronis tanpa penyebab yang jelas.

Dalam *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* edisi ke-5 (DSM-5), gangguan kecemasan diklasifikasikan ke dalam beberapa jenis utama:

- Generalized Anxiety Disorder (GAD)

Gangguan kecemasan menyeluruh yang berlangsung selama minimal 6 bulan, ditandai dengan kekhawatiran yang berlebihan terhadap berbagai hal dalam kehidupan sehari-hari.

- Social Anxiety Disorder (SAD)

Rasa takut dan cemas berlebihan saat berinteraksi dalam situasi sosial atau saat harus berbicara di hadapan orang lain. Ini sangat berkaitan erat dengan gangguan kemampuan berbicara.

- **Panic Disorder**
Ditandai dengan serangan panik secara tiba-tiba, biasanya tanpa pemicu yang jelas.
- **Specific Phobia**
Ketakutan yang intens terhadap objek atau situasi tertentu seperti ketinggian, darah, atau hewan tertentu.
- **Separation Anxiety Disorder**
Ketakutan berlebih terhadap perpisahan dari orang-orang terdekat, lebih sering terjadi pada anak-anak namun bisa juga dialami oleh orang dewasa.
Menurut Barlow (2002), gangguan kecemasan juga melibatkan disfungsi sistem otak dalam mengatur emosi, khususnya pada sistem limbik, termasuk amigdala, yang bertugas memproses rasa takut.

Pengertian dan Aspek-aspek Kemampuan Berbicara

Kemampuan berbicara merupakan salah satu aspek dari keterampilan berbahasa produktif. Menurut Tarigan (1985), berbicara adalah kemampuan untuk mengucapkan bunyi-bunyi artikulasi atau kata-kata untuk mengekspresikan, menyampaikan, dan menyampaikan pikiran, gagasan, dan perasaan. Berbicara bukan sekadar mengucapkan kata-kata, tetapi mencakup pemilihan kosakata, tata bahasa, intonasi, serta aspek non-verbal seperti ekspresi wajah dan gestur tubuh.

Terdapat beberapa komponen utama dalam kemampuan berbicara:

- **Komponen Linguistik**
Pemahaman terhadap kosakata, struktur kalimat, dan pengucapan.
- **Komponen Psikologis**
Kepercayaan diri, motivasi, dan kesiapan mental untuk berbicara.
- **Komponen Sosial**
Kemampuan beradaptasi dengan situasi, lawan bicara, dan norma-norma komunikasi.

Kemampuan berbicara sangat dipengaruhi oleh kondisi psikologis seseorang. Ketika seseorang merasa gugup, cemas, atau takut, aliran pikiran bisa terhambat, produksi suara terganggu, dan kemampuan verbal menjadi tidak efektif.

Hubungan Antara Gangguan Kecemasan dan Kemampuan Berbicara

Banyak studi menunjukkan bahwa kecemasan, terutama kecemasan sosial, dapat secara signifikan mempengaruhi kemampuan berbicara. Dalam model kognitif yang dikemukakan oleh Clark dan Wells (1995), individu dengan social anxiety disorder cenderung fokus secara berlebihan pada diri sendiri saat berbicara, seperti khawatir akan nada suara, ekspresi wajah, dan reaksi pendengar. Hal ini memicu peningkatan gejala fisik kecemasan, yang pada gilirannya menurunkan performa berbicara.

Menurut penelitian oleh Horwitz, Horwitz & Cope (1986), individu yang mengalami communication apprehension (ketakutan terhadap komunikasi) memiliki kecenderungan untuk menarik diri dari aktivitas berbicara, baik di ruang kelas, lingkungan kerja, maupun kehidupan sosial. Ini memperkuat asumsi bahwa gangguan kecemasan memiliki efek langsung terhadap kepercayaan diri dalam berbicara.

Beberapa penelitian tambahan:

- **Liu & Jackson (2008)**
Mahasiswa dengan tingkat kecemasan tinggi menunjukkan performa presentasi lisan yang rendah dibandingkan yang tidak mengalami kecemasan.
- **Stein et al. (2004)**
Kecemasan sosial berdampak negatif terhadap pencapaian akademik, terutama dalam mata pelajaran yang menuntut presentasi lisan.

Teori-teori Psikologis Terkait

Beberapa teori psikologi yang relevan dalam menjelaskan pengaruh gangguan kecemasan terhadap kemampuan berbicara antara lain:

- a. **Teori Kognitif**
Teori ini menyatakan bahwa gangguan kecemasan berasal dari pola pikir negatif yang tidak realistis. Individu dengan gangguan ini cenderung memiliki automatic negative thoughts yang menyebabkan mereka merasa tidak mampu, tidak pantas, atau akan gagal saat berbicara. Hal ini memicu kegagalan dalam menyusun ide secara verbal.
- b. **Teori Behavioristik**

Menurut pendekatan ini, gangguan kecemasan adalah hasil dari proses belajar, khususnya classical conditioning dan operant conditioning. Misalnya, seseorang yang pernah dipermalukan saat berbicara di depan umum akan mengasosiasikan aktivitas berbicara dengan rasa takut atau malu. Akibatnya, ia akan cenderung menghindari situasi berbicara (penguatan negatif).

c. Model Biopsikososial

Model ini memandang kecemasan sebagai hasil interaksi antara faktor biologis (genetik dan neurokimia), psikologis (cara berpikir, pengalaman trauma), dan sosial (lingkungan, budaya, pengalaman hidup). Dalam konteks kemampuan berbicara, interaksi ini bisa sangat kompleks, terutama ketika lingkungan tidak mendukung perkembangan komunikasi yang sehat

Faktor-faktor yang Memperkuat Pengaruh Gangguan Kecemasan terhadap Kemampuan Berbicara

Beberapa faktor berikut dapat memperparah dampak kecemasan terhadap kemampuan berbicara:

- Pengalaman Negatif di Masa Lalu
Pernah dipermalukan, ditertawakan, atau dikritik saat berbicara di depan umum.
Lingkungan Sosial yang Tidak Mendukung
Lingkungan yang tidak memberi ruang aman untuk berbicara atau mengekspresikan diri.
- Kurangnya Latihan atau Paparan Sosial
Individu yang jarang berbicara di depan umum akan lebih rentan terhadap kecemasan saat harus melakukannya.
- Tingkat Perfeksionisme Tinggi
Keinginan untuk tampil sempurna dapat menimbulkan tekanan besar yang memicu kecemasan.

Dampak Gangguan Kecemasan terhadap Proses Belajar dan Kehidupan Sosial

Ketidakmampuan berbicara secara lancar dan percaya diri dapat berdampak luas, antara lain:

- Akademik
Siswa yang enggan berbicara di kelas sulit menunjukkan partisipasi aktif.
- Profesional
Orang dewasa dengan kecemasan berbicara sering kesulitan saat wawancara kerja, rapat, atau presentasi.
- Sosial
Kesulitan membangun hubungan, cenderung menarik diri dari lingkungan sosial.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengaruh Gangguan Kecemasan terhadap Kemampuan Berbicara

Gangguan kecemasan memengaruhi kemampuan berbicara secara signifikan. Berbicara tidak hanya melibatkan kemampuan kognitif, tetapi juga aspek afektif dan sosial. Kecemasan berlebihan dapat mengganggu keseimbangan ketiga aspek ini, mengakibatkan hambatan dalam penyampaian pesan secara verbal. Penderita sering kali merasa tidak mampu mengontrol ucapan mereka, mengalami kebingungan dalam menyusun kalimat, dan takut bahwa orang lain akan menilai negatif terhadap apa yang mereka ucapkan.

Beberapa dampak langsung gangguan kecemasan terhadap kemampuan berbicara, antara lain:

- Penurunan kelancaran verbal
Terjadi banyak jeda dalam berbicara, penggunaan kata-kata pengisi yang berlebihan
- Kesulitan artikulasi
Individu mengalami hambatan dalam mengucapkan kata-kata secara jelas karena mulut terasa kaku atau gemetar.
- Ketidaksesuaian intonasi
Nada suara bisa terdengar monoton atau justru terlalu tinggi karena ketegangan.
- Kehilangan spontanitas
Mereka cenderung memikirkan terlalu banyak sebelum berbicara, sehingga pembicaraan menjadi tidak alami.
- Menurunnya frekuensi komunikasi
Penderita lebih memilih diam atau menarik diri dari percakapan sosial.

Mekanisme Psikologis yang Terlibat

Gangguan kecemasan memicu sejumlah proses psikologis yang berdampak pada komunikasi verbal. Berikut beberapa mekanisme yang sering terlibat:

- a. Cognitive Distortion (Distorsi Kognitif)
Pikiran-pikiran negatif seperti “Saya akan terlihat bodoh”, “Orang akan menertawakan saya”, atau “Saya pasti akan salah bicara”, membuat penderita mengalami self-fulfilling prophecy di mana ketakutan mereka justru menjadi kenyataan karena ketegangan berlebihan.
- b. Hypervigilance

Penderita menjadi terlalu waspada terhadap respons pendengar. Mereka terlalu fokus pada ekspresi orang lain, yang kemudian ditafsirkan secara negatif, sehingga menurunkan kepercayaan diri saat berbicara.

c. Working Memory Overload

Kecemasan mengganggu fungsi memori kerja. Saat individu berbicara, mereka membutuhkan kapasitas memori untuk memproses kata dan menyusun kalimat. Namun, kecemasan menyita sebagian besar kapasitas ini, menyebabkan mereka kehilangan fokus atau bingung.

d. Avoidance Behavior

Karena berbicara menyebabkan stres, penderita cenderung menghindarinya. Ini menyebabkan kurangnya latihan berbicara yang pada akhirnya memperburuk kemampuan komunikasi.

Gejala Verbal dan Non-Verbal Akibat Gangguan Kecemasan

a. Gejala Verbal:

- Gagap, terbata-bata, atau mengulang kata.
- Berbicara dengan kecepatan tinggi atau justru terlalu lambat.
- Sering meminta maaf saat berbicara (“maaf ya kalau saya salah ngomong”).
- Sering menggunakan filler seperti “emm”, “apa ya...”, “kayaknya...”.
- Penggunaan kalimat pendek dan minim penjelasan.

b. Gejala Non-Verbal:

- Kontak mata terbatas atau menghindar.
- Posisi tubuh menunduk atau menyilang (tertutup).
- Gerakan tangan gelisah (seperti menggenggam, memutar jari).
- Wajah pucat, ekspresi tegang.
- Berkeringat atau tangan gemetar saat berbicara.

Pengaruh di Berbagai Konteks Komunikasi

a. Lingkungan Pendidikan

Siswa atau mahasiswa dengan gangguan kecemasan seringkali mengalami hambatan dalam menyampaikan pendapat, bertanya kepada guru/dosen, atau melakukan presentasi. Ini berdampak pada prestasi akademik karena mereka tidak dapat menunjukkan potensi diri secara optimal.

b. Lingkungan Pekerjaan

Di dunia kerja, kemampuan berbicara sangat penting, baik dalam rapat, wawancara, maupun presentasi. Penderita anxiety bisa merasa cemas berlebihan, yang membuat mereka terlihat kurang kompeten atau tidak percaya diri, meskipun secara teknis mereka mampu.

c. Lingkungan Sosial

Di lingkungan pertemanan atau keluarga, penderita sering kali merasa takut berbicara karena takut salah ucap atau dikritik. Akibatnya, hubungan sosial menjadi terbatas dan bisa menyebabkan isolasi sosial.

d. Lingkungan Digital (Komunikasi Online)

Meskipun tidak tatap muka, komunikasi online (seperti video call atau voice note) tetap memicu kecemasan bagi beberapa individu. Mereka bisa merasa panik hanya karena harus berbicara melalui rekaman suara atau presentasi virtual.

Studi Kasus Ringan dan Berat

a. Kasus Ringan

Seorang siswa SMA merasa gugup saat dipanggil guru untuk membaca di depan kelas. Ia mengalami detak jantung cepat, suara bergetar, dan sering kehilangan kata. Namun setelah beberapa kali latihan dan dukungan teman, ia mulai terbiasa dan perlahan membaik.

b. Kasus Berat

Seorang mahasiswa yang memiliki gangguan kecemasan sosial berat selalu menghindari kelas yang mewajibkan presentasi. Ia pernah mengalami serangan panik saat harus bicara di depan umum dan akhirnya memutuskan cuti kuliah. Dalam terapi, ia harus menjalani CBT, terapi eksposur, dan penggunaan obat untuk membantu mengontrol kecemasannya.

Strategi Penanganan Khusus dalam Konteks Berbicara

Berikut adalah pendekatan yang lebih spesifik untuk membantu penderita anxiety meningkatkan kemampuan berbicara:

a. Latihan Role-Playing

Mensimulasikan percakapan sosial dengan skenario tertentu agar penderita terbiasa menghadapi situasi nyata.

b. Latihan Komunikasi Bertahap

Dimulai dari berbicara di depan satu orang, kemudian dua orang, hingga kelompok kecil, sebelum menuju kelompok besar.

c. Video Feedback

Merekam diri saat berbicara, lalu menonton ulang untuk mengenali kekurangan dan memperbaikinya.

d. Affirmation & Self-Talk

Latihan berbicara positif kepada diri sendiri sebelum komunikasi penting: “Saya bisa,” “Tidak apa-apa jika saya sedikit gugup.

e. Mengatur Napas dan Intonasi

Melatih pernapasan diafragma dan mengatur ritme berbicara agar lebih tenang dan tidak terburu-buru.

SIMPULAN

Berdasarkan pembahasan pada bab-bab sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa gangguan kecemasan (anxiety disorder) memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan berbicara seseorang. Kemampuan berbicara tidak hanya dipengaruhi oleh faktor biologis dan lingkungan, tetapi juga oleh kondisi psikologis, khususnya kecemasan yang berlebihan. Individu yang mengalami gangguan kecemasan, terutama social anxiety disorder, mengalami ketakutan yang berlebihan terhadap situasi sosial yang mengharuskan mereka untuk berbicara atau berkomunikasi dengan orang lain. Gangguan ini juga berdampak jangka panjang terhadap kualitas hidup seseorang, mulai dari gangguan hubungan sosial, rendahnya prestasi akademik atau kerja, hingga memicu masalah psikologis lain seperti depresi dan isolasi sosial.

Namun demikian, gangguan kecemasan terhadap kemampuan berbicara dapat diatasi dengan berbagai pendekatan. Mulai dari terapi kognitif perilaku (CBT), pelatihan komunikasi, terapi eksposur, penggunaan teknik relaksasi, hingga dukungan dari lingkungan sekitar. Intervensi ini sangat penting untuk mencegah dampak jangka panjang dan untuk mengembalikan kepercayaan diri penderita dalam berkomunikasi. Gangguan kecemasan, terutama dalam bentuk gangguan kecemasan sosial, memiliki pengaruh yang besar terhadap kemampuan berbicara seseorang. Gejala yang muncul mencakup aspek fisik, psikologis, verbal, dan non-verbal. Gangguan ini dapat menghambat perkembangan pribadi dan profesional individu bila tidak ditangani. Oleh karena itu, pemahaman yang mendalam serta penanganan yang tepat sangat diperlukan untuk membantu penderita anxiety agar dapat berbicara dengan percaya diri.

SARAN

Masalah gangguan kecemasan yang memengaruhi kemampuan berbicara bukanlah hal sepele. Ini merupakan tantangan nyata yang dialami oleh banyak orang, khususnya di kalangan remaja, mahasiswa, dan para pekerja muda. Dalam era modern yang menuntut keterampilan komunikasi tinggi, kondisi ini dapat menjadi hambatan serius bagi pertumbuhan pribadi dan profesional seseorang. Namun, dengan pemahaman yang lebih dalam dari masyarakat serta ketersediaan sumber daya dan dukungan yang tepat, penderita gangguan kecemasan tetap dapat menjalani hidup yang produktif dan membangun kemampuan berbicara yang lebih baik.

Berikut adalah saran dalam mengatasi masalah ini, yaitu:

- Penanganan yang tepat, kesabaran, dan empati dari lingkungan adalah kunci utama menuju pemulihan.
- Individu dengan kecemasan sebaiknya mendapatkan penanganan psikologis sedini mungkin.
- Institusi pendidikan seharusnya menyediakan layanan konseling yang membantu siswa yang memiliki kesulitan dalam berbicara.
- Masyarakat umum juga perlu memiliki pemahaman dan empati terhadap individu yang mengalami gangguan ini, bukan malah menstigmatisasi.

REFERENSI

- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5)*.
 Clark, D. M., & Wells, A. (1995). A cognitive model of social phobia.
 Craske, M. G., & Stein, M. B. (2016). Anxiety. *The Lancet*, 388(10063), 3048–3059. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(16\)30381-6](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(16)30381-6)
 Davidson, R. J., & Rickman, M. (1999). Behavioral inhibition and the emotional circuitry of the brain: Stability and plasticity during development. In L. A. Schmidt & J. Schulkin (Eds.), *Extreme fear, shyness, and social phobia: Origins, biological mechanisms, and clinical outcomes* (pp. 67–87). Oxford University Press.
 Hofmann, S. G., & DiBartolo, P. M. (2010). *Social anxiety: Clinical, developmental, and social perspectives* (2nd ed.). Academic Press.
 Kusuma, R. A., & Wulandari, N. S. (2020). Pengaruh kecemasan sosial terhadap kemampuan komunikasi verbal mahasiswa. *Jurnal Psikologi Udayana*, 8(2), 101–110. <https://doi.org/10.24843/JPU.2020.v08.i02.p03>
 Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greene, B. (2017). *Psikologi Abnormal*. Jakarta: Salemba Humanika.

- Putri, A. D. (2021). Pengaruh gangguan kecemasan terhadap kemampuan berbicara mahasiswa psikologi. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 10(2), 123-130.
- Saputra, Y. A. (2019). Hubungan antara kecemasan sosial dan kepercayaan diri dalam berbicara di depan umum pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 5(1), 23–30. <https://doi.org/10.26858/jppk.v5i1.8513>
- Stein, M. B., & Stein, D. J. (2008). Social anxiety disorder. *The Lancet*, 371(9618), 1115–1125. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(08\)60488-2](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(08)60488-2)
- Tarigan, H. G. (1985). Berbicara sebagai suatu keterampilan berbahasa. Bandung: Angkasa.
- Taylor, S. (2010). *Understanding and treating panic disorder: Cognitive-behavioral approaches*. Wiley.
- Yanti, S., & Hidayah, N. (2022). Strategi guru BK dalam menangani siswa dengan kecemasan berbicara di depan umum. *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*, 7(1), 44–52. <https://ejournal.konselingindonesia.org/index.php/jbki/article/view/262>
- Zainuddin, M., & Wahyuni, I. (2018). Hubungan antara kecemasan berbicara di depan umum dengan prestasi akademik pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Insight*, 1(2), 89–97.