

5 Tips Mengatasi Grogi Saat Speaking agar Lebih Pede



Hai TNers! Jantung berdebar, tangan berkeringat, dan tiba-tiba lupa kata-kata saat harus speaking di depan orang lain? Rasa grogi seperti ini wajar dialami siapa saja, bahkan yang sudah lama belajar bahasa Inggris. Untungnya, ada beberapa cara mengatasi grogi saat *speaking* yang bisa langsung kamu praktikkan. Yuk, simak tipsnya biar kamu makin pede tampil di depan umum!

Baca Juga: [Cara Jitu Kuasai Public Speaking Bahasa Inggris](#)

Kenapa Rasa Grogi Saat Speaking Bisa Muncul?

Rasa grogi biasanya muncul karena takut dinilai, takut salah pengucapan, atau kurang percaya diri dengan kemampuan bahasa Inggris sendiri. Tubuh secara otomatis merespons rasa cemas ini dengan detak jantung yang lebih cepat dan pikiran yang buyar. Berikut adalah cara mengatasi grogi saat speaking yang bisa kamu kuasai sedikit demi sedikit.

1. Atur Nafas Sebelum Berbicara

Sebelum mulai berbicara, coba tarik napas dalam-dalam dan hembuskan perlahan untuk menenangkan saraf sehingga tubuh bisa jadi lebih rileks. Teknik pernapasan ini membantu menurunkan detak jantung yang biasanya meningkat saat gugup. Lakukan sambil menegakkan bahu dan berdiri dengan posisi yang nyaman. Napas yang teratur membuat suara juga lebih stabil saat kamu mulai bicara.

2. Kuasai Materi dengan Baik

Rasa grogi sering muncul karena kamu merasa belum benar-benar siap dengan apa yang akan disampaikan. Pelajari poin-poin penting dari materimu, bukan menghafal kata per kata, supaya lebih fleksibel saat berbicara. Semakin kamu memahami topiknya, semakin kecil kemungkinan lupa di tengah presentasi dan merasa gugup. Persiapan yang matang adalah kunci utama untuk mengatasi grogi saat *speaking*.

3. Latihan di Depan Cermin atau Rekam Diri

Coba berlatih berbicara di depan cermin atau merekam dirimu sendiri menggunakan kamera ponsel. Cara ini membantu kamu terbiasa melihat ekspresi dan gestur sendiri sebelum tampil di depan orang lain. Kamu juga bisa belajar dari video motivasi seperti di [TED Talks](#) untuk melihat gaya bicara yang percaya diri. Semakin sering berlatih, rasa gugup akan berkurang secara bertahap.

4. Fokus pada Pesan, Bukan Penilaian Orang Lain

Alih-alih memikirkan bagaimana orang lain menilaimu, coba fokuskan perhatian pada pesan yang ingin kamu sampaikan. Ingat bahwa audiens sebenarnya lebih tertarik pada informasi yang kamu bagikan, bukan mencari kesalahanmu. Cara pandang ini membantu mengurangi tekanan berlebihan saat berbicara di depan umum. Fokus yang tepat bisa jadi cara mengatasi grogi saat *speaking* paling efektif.

5. Mulai dari Lingkup Kecil

Kalau langsung tampil di depan banyak orang terasa berat, coba mulai latihan dari kelompok kecil terlebih dahulu. Ajak teman atau keluarga untuk mendengarkan kamu berbicara, lalu minta masukan yang membangun. Kamu juga bisa bergabung dengan komunitas seperti Toastmasters untuk latihan bertahap. Lingkup kecil membantu membangun kepercayaan diri sebelum tampil di panggung yang lebih besar.

Baca Juga: [5 Kesalahan Belajar Speaking Bahasa Inggris](#)

Mengatasi grogi saat *speaking* memang butuh proses, tapi bukan hal yang mustahil untuk dilakukan. Dengan mengatur napas, menguasai materi, dan rutin berlatih, rasa gugup itu bisa berangsur berkurang. Semakin sering kamu mencoba, semakin besar juga rasa percaya dirimu saat berbicara di depan umum. Jangan biarkan grogi menghalangi kamu untuk terus berkembang.

TNers, kalau kamu ingin belajar *speaking* dengan bimbingan tutor berpengalaman dan bersertifikat, yuk gabung di [Program Speaking Offline](#) di Titik Nol English Course Medan. Latih rasa percaya dirimu dan taklukkan rasa grogi mulai hari ini juga!

Jangan ditunda lagi untuk mulai perjalanan bahasa Inggrismu, yuk join programnya sekarang juga!