

Prolite – Pernahkah Kamu merasa jantung berdebar kencang, telapak tangan berkeringat, dan pikiran kacau saat harus berbicara di depan banyak orang?

Sensasi gugup dan cemas saat tampil di depan umum ini sering disebut sebagai demam panggung. Yuk, kita simak informasi lebih lanjut mengenai demam panggung

### **Apa Itu Demam Panggung?**

Demam panggung adalah reaksi alami tubuh terhadap situasi yang dianggap menantang, seperti presentasi, pidato, atau pertunjukan.

Baca Juga: Empat Musim Pertiwi Tembus TIFF 2026, Film Kamila Andini Siap World Premiere di Toronto

Kondisi ini ditandai dengan perasaan cemas, gugup, dan takut akan penilaian orang lain. Demam panggung bisa sangat mengganggu dan bahkan menghalangi seseorang untuk mencapai potensi terbaiknya.

### **Apa Saja yang Dirasakan Saat Demam Panggung?**

## 7 Tips Jitu Atasi Demam Panggung Sang Musuh Utama Saat Tampil di Depan Umum



Gejala demam panggung bisa bervariasi dari orang ke orang, namun beberapa gejala umum yang sering dialami antara lain:

Baca Juga:Memahami Kreativitas dalam Psikologi: Belajar dari Ellis Paul Torrance

- Fisik: Jantung berdebar, keringat dingin, tangan gemetar, otot tegang, mual, dan sulit bernapas.
- Emosional: Cemas, gugup, takut, malu, dan panik.
- Kognitif: Pikiran kacau, sulit berkonsentrasi, lupa materi, dan merasa tidak percaya diri.

## Penyebab Demam Panggung

## 7 Tips Jitu Atasi Demam Panggung Sang Musuh Utama Saat Tampil di Depan Umum



Baca Selanjutnya  
[Alexithymia : Perjalanan untuk Memahami Diri dan Emosi yang Terpendam](#)