



Vol. 4 No. 2 2023
DOI: <https://doi.org/10.19105/ec.v4i2.9432>

Edu Consilium : Jurnal Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam
ISSN: 2548-4311 (*Print*) ISSN: 2503-3417 (*Online*)

<http://ejournal.iainmadura.ac.id/educons>



Kecenderungan *Public Speaking Anxiety* Pada Mahasiswa

Elin Maulida Rahmawati^{1*}, Rina Nurhudi Ramdhani², Agus Taufiq³, S.A. Lily Nurillah⁴

¹Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Pendidikan Indonesia

²Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Pendidikan Indonesia

³Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Pendidikan Indonesia

⁴Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Pendidikan Indonesia

*Corresponding author: email: elinmaulida@upi.edu

Abstract

Keywords:

Anxiety;
Public Speaking
Anxiety;
College Student.

The ability to speak in public is very important to be owned and mastered by students so as to produce the right graduate performance in the work environment. The reality on the ground, it turns out that not a few people are embarrassed to speak in public, causing inappropriate behavior such as experiencing symptoms of anxiety about speaking in public. This study uses a quantitative approach that emphasizes numerical data through data processing using statistical methods regarding the level of public speaking anxiety of students Batch 2021. In quantitative research, researchers identify research problems based on current trends in the field or based on the need to explain why something happened (Creswell, 2012). The research design used in this research is descriptive, more precisely using a survey design. According to Creswell (2012) survey design is one of the procedures contained in quantitative research, in which the researcher conducts a survey or questionnaire of a small group of people (sample) or the entire population with the aim of describing opinions, attitudes, behavior or even population characteristics. Data processing in this study used data analysis techniques in the form of descriptive statistical techniques to reveal the level of public speaking anxiety tendencies among students. The results of the descriptive statistical analysis regarding public speaking anxiety of Universitas Pendidikan Indonesia class of 2021 with an average score of 76.28 are in the interval $65.5 \leq X < 87.1$, which is in the medium category. The results of the study contradict previous studies which revealed that students' public speaking anxiety was generally in the high category. Therefore, there is a significant decrease in anxiety.

Abstrak:

Kata Kunci:

Kecemasan;
Kecemasan Berbicara di Depan
Umum;
Mahasiswa.

Kemampuan berbicara di depan umum sangat penting dimiliki dan dikuasai oleh mahasiswa sehingga menghasilkan kinerja lulusan yang tepat di lingkungan kerja. Kenyataan di lapangan, ternyata tak sedikit orang yang malu untuk berbicara di depan umum sehingga menimbulkan perilaku yang tidak sewajarnya seperti mengalami gejala kecemasan berbicara di depan umum. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif yang menekankan pada data angka-angka (*numerical*) melalui pengolahan data dengan metode statistika mengenai tingkat kecemasan berbicara di depan umum mahasiswa

Angkatan 2021. Dalam penelitian kuantitatif, peneliti mengidentifikasi masalah penelitian berdasarkan *trend* di lapangan saat ini atau berdasarkan kebutuhan untuk menjelaskan mengapa sesuatu terjadi (Creswell, 2012). Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif, lebih tepatnya menggunakan desain survei. Menurut Creswell (2012) desain survei merupakan salah satu prosedur yang terdapat dalam penelitian kuantitatif, di mana peneliti melaksanakan survei atau kuesioner terhadap sekelompok kecil orang (sampel) atau kepada seluruh populasi dengan tujuan untuk menggambarkan pendapat, sikap, perilaku atau bahkan karakteristik populasi. Pengolahan data pada penelitian ini menggunakan teknik analisis data berupa teknik statistik deskriptif untuk mengungkap tingkat kecenderungan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa. Hasil analisis statistik deskriptif tentang kecemasan berbicara di depan umum mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia Angkatan 2021 dengan nilai rata-rata 76,28 berada pada interval $65,5 \leq X < 87,1$ yakni berada pada kategori sedang. Hasil penelitian bertentangan dengan penelitian sebelumnya yang mengungkapkan bahwa kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa umumnya berada pada kategori tinggi. Maka dari itu, terjadinya penurunan kecemasan yang cukup signifikan.

Elin Maulida Rahmawati, Rina Nurhudi Ramdhani, Agus Taufiq, S.A. Lily Nurillah. 2023. Year. Kecenderungan *Public Speaking Anxiety* Pada Mahasiswa. *Edu Consilium : Jurnal Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam*, Vol. 4 No. 2, DOI: 10.19105/ec.v4i2.9432

Received: June 18, 2023; Revised: June 26, 2023; Accepted: August 17, 2023.



©Edu Consilium : Jurnal Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Institut Agama Islam Negeri Madura, Indonesia. Edu Consilium is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License.

Pendahuluan

Kecemasan adalah sesuatu yang menimpa hampir setiap orang pada waktu tertentu dalam kehidupannya (Pusvitasari & Jayanti, 2021). Kecemasan berbicara di hadapan umum banyak ditemukan pada mahasiswa. Mahasiswa sering berbicara di hadapan umum melalui mempresentasikan tugas atau mendapat kesempatan untuk berbicara di hadapan umum (Ananda & Suprihatin, 2019). Mahasiswa merupakan individu yang sedang berada pada fase remaja akhir menuju dewasa awal dan terdaftar sedang menjalani proses menimba ilmu di perguruan tinggi. Menjadi seorang mahasiswa merupakan peralihan atau transisi dari sekolah menengah atas menuju perguruan tinggi (Mamesah & Kusumiati, 2019), periode ini banyak menekan mahasiswa baru karena dihadapkan dengan situasi-situasi dan tuntutan baru (Susilowati & Hasanat, 2011).

Setiap mahasiswa tentu saja tidak terlahir dengan mempunyai bakat public speaking yang baik, sehingga perlu belajar secara terus menerus supaya menjadi seseorang yang pandai berbicara di depan umum (*public speaking*). Kegiatan berbicara di depan umum dapat menimbulkan kecemasan karena setiap kegiatan yang dilakukan oleh mahasiswa memiliki kecenderungan terjadinya kecemasan (Harianti, 2014). Kemampuan berbicara di depan umum adalah proses merencanakan, merancang, dan menyampaikan pesan secara lisan kepada publik (audience). Secara umum, public speaking dapat dibagi menjadi tiga kategori: berbicara untuk meyakinkan tentang suatu topik (*speaking to persuade*), berbicara untuk memberikan informasi tentang suatu topik (*speaking to inform*), dan berbicara untuk menghibur (*speaking to entertain*).

Menurut Jason, public speaking melibatkan pemahaman tentang materi presentasi, tujuan dari menyampaikan materi tersebut, serta pemahaman tentang karakter audiens. Menurut Warner

& Brusckhe, keterampilan public speaking memiliki dampak yang signifikan dalam meningkatkan kemampuan komunikasi lisan mahasiswa. Keterampilan ini juga menjadi salah satu alat yang menjanjikan untuk pengembangan akademik mahasiswa di era saat ini, karena public speaking berfungsi sebagai wadah untuk berargumentasi secara dinamis (Jasuli & Fitriani, 2018).

Kemampuan untuk berbicara di depan umum secara efektif sering dianggap sangat penting bagi kinerja lulusan yang tepat di lingkungan kerja (Ginkel et al., 2019; Smith & Sodano, 2011). Verderber menyebutkan bahwa seseorang dapat menjadi public speaker yang baik karena sering berlatih. Semakin sering seseorang melakukan latihan berbicara di depan umum, maka, akan semakin lancar mereka dalam memberikan informasi kepada khalayak di depan umum (Nisaa, Yuliani Khoirun & Naryoso, 2018).

Kenyataan di lapangan, ternyata tak sedikit orang yang malu untuk berbicara di depan umum sehingga menimbulkan perilaku yang tidak sewajarnya seperti mengalami gejala kecemasan. Kecemasan didefinisikan sebagai keadaan tidak nyaman dan ketakutan, dimana rasa takut disebabkan oleh antisipasi adanya sesuatu yang mengancam (Raja, 2017). Burgoon menyebutkan bahwa sebesar 10-20% populasi di Amerika Serikat mengalami kecemasan berkomunikasi yang sangat tinggi, dan sekitar 20% mengalami kecemasan komunikasi cukup tinggi (Muslimin, 2013).

Berbeda dengan penelitian lain yang menghasilkan bahwa terdapat 30% mahasiswa Universitas Esa Unggul mengalami kecemasan tinggi saat presentasi dan 38% memiliki kecemasan sedang saat presentasi (Riani et al., 2014). Wahyuni menyebutkan bahwa individu yang cemas dalam komunikasi akan menarik diri dari pergaulan, berusaha sekecil mungkin untuk berkomunikasi dan hanya akan berbicara apabila terdesak saja (Fitri, 2017). Kecemasan berbicara di depan umum sebagai ketakutan atau kecemasan yang dihubungkan dengan situasi berbicara yang nyata atau dibayangkan (Morreale, Spitzberg, & Barge, 2007).

Metode

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian deskriptif. Penelitian ini merupakan penelitian sampel, dimana seluruh sampel digunakan sebagai sumber pengambilan data. Sampel penelitian ini adalah mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia Angkatan 2021 yang berjumlah 39 orang mahasiswa yang terdiri dari 10 orang mahasiswa program studi Pendidikan Akuntansi, 3 orang mahasiswa program studi Pendidikan Pariwisata dan 26 orang mahasiswa program studi Bimbingan dan Konseling.

Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan menggunakan kuesioner berupa angket. Muhidin (dalam Afendy, Yudha, Nurillah., 2020) mengungkapkan bahwa angket adalah cara pengumpulan data berbentuk pertanyaan dan/atau pernyataan tertulis yang harus dijawab oleh responden yang telah dipersiapkan sebelumnya. Bentuk angket yang disebar adalah angket tertutup dalam bentuk Google Form, yaitu pada setiap pernyataan sudah disediakan sejumlah alternatif jawaban untuk dipilih oleh responden. Adapun instrumen penelitian menggunakan teori dari Zimbardo yang terbagi atas 5 aspek yaitu aspek suasana hati, aspek kognitif, aspek somatic, aspek afektif dan aspek motorik.

Pengukuran

Skala kecemasan komunikasi dari Zimbardo terdiri atas 33 item, yang terbagi atas 17 item favorable dan 16 item unfavorable. Namun, peneliti menggunakan instrumen dari skripsi (Khotimah, 2016) yang sudah diuji validitas oleh dua orang validator ahli dalam bidangnya serta sudah dilakukan uji reliabilitas menggunakan SPSS versi 16 yang mengungkapkan bahwa dari 33 item diperoleh 4 item yang gugur sehingga total hanya ada 29 item yang dipakai. Pengujian reliabilitas skala kecemasan berkomunikasi digunakan teknik Cronbach's Alpha dengan koefisien reliabilitas sebesar 0,839.

Tabel 1 Instrumen Penelitian

Aspek	Indikator	No Item	
		(+)	(-)
Aspek Suasana Hati	a. Tegang, cemas		5
	b. Panik	2, 6	9
	c. Khawatir	3	7
Aspek Kognitif	a. Kekhawatiran dan keprihatinan mengenai bencana yang diantisipasi oleh individu	4, 16	8
Aspek Somatik	a. Aspek langsung (keringat, mulut kering, bernapas pendek, denyut nadi cepat)	18	15
	b. Kecemasan berkepanjangan (tekanan darah meningkat, sakit kepala dan rasa nyeri pada perut)	11, 22	17
Aspek Afektif	a. Malu	13	19, 26
	b. Gelisah	20, 28	24
Perilaku Motorik	a. Gugup, perasaan tidak tenang, tidak banyak bicara	21	25, 29
	b. Gemetar, bicara terbata-bata	23	31, 33
	c. Perilaku menghindar (meninggalkan sesuatu yang menyebabkan kecemasan)	27	30, 32
Jumlah		14	15

Analisis Statistik

Penelitian ini menggunakan teknik analisis data berupa teknik statistik deskriptif untuk mengungkap tingkat kecenderungan *public speaking anxiety* pada mahasiswa. Statistik deskriptif akan membantu meringkas tren atau kecenderungan keseluruhan data, memberikan pemahaman tentang seberapa bervariasi skor penelitian dan memberikan wawasan tentang posisi satu skor dibandingkan dengan yang lain (Creswell, 2012). Lebih lanjut (Sugiyono, 2014) menyebutkan bahwa statistik deskriptif adalah statistik yang digunakan untuk menganalisis data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum atau generalisasi.

Hasil

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia Angkatan 2021, maka peneliti dapat mengumpulkan data melalui skala *public speaking anxiety* yang dikerjakan oleh mahasiswa tersebut lalu diberikan skor pada masing-masing item. Data tersebut kemudian diolah dengan menggunakan statistik deskriptif untuk menjawab permasalahan mengenai bagaimana kecemasan berbicara di depan umum mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia sehingga dapat dideskripsikan sebagai berikut..

Tabel 2 Deskripsi Hasil Penelitian

Statistika Deskriptif	Nilai Statistik
Jumlah sampel	39
Rata-rata	76,28
Nilai tertinggi	98
Nilai terendah	50
Standar deviasi	10,93

Mengenai kategorisasi kecemasan berbicara di depan umum, tidak ada kategori baku. Maka dari itu, peneliti menggunakan konsep kategori statistik berdasarkan teori yang dikemukakan oleh (Azwar, 2013), yaitu:

1. Menentukan nilai maksimum (nilai skala item tertinggi x jumlah item)
2. Menentukan nilai minimum (nilai skala item terendah x jumlah item)
3. Menentukan luas jarak sebenarnya (nilai maksimum – nilai minimum)
4. Membagi nilai rentang

Tingkat kecemasan berbicara di depan umum mahasiswa dapat diketahui dengan melakukan kategorisasasi yang kemudian dinyatakan sebagai acuan atau norma dalam pengelompokkan skor individu, yang terlebih dahulu ditetapkan batasannya berdasarkan satuan standar deviasi (σ) dan mean teoritisnya (μ). Berdasarkan hasil analisis data deskriptif, maka diperoleh standar deviasi sebesar 10,8 dan nilai mean atau nilai rata-ratanya sebesar 76,3. Dengan menggunakan skala psikologi dari Saifuddin Azwar (2013) tingkat kecemasan berbicara di depan umum mahasiswa dikelompokkan dalam tiga kategori yaitu: kategori rendah, sedang, dan tinggi.

Tabel 3 Kategorisasi Hasil Penelitian

Batas Kategori	Interval	Frekuensi	%	Kategori
$X < [\mu - 1,0 \sigma]$	$X < 65,5$	5	12,82%	Rendah
$[\mu - 1,0 \sigma] \leq X < [\mu + 1,0 \sigma]$	$65,5 \leq X < 87,1$	29	74,36%	Sedang
$[\mu + 1,0 \sigma] \leq X$	$87,1 \leq X$	5	12,82%	Tinggi

Berdasarkan tabel kategori kecemasan berbicara di atas, dapat diketahui bahwa terdapat 5 orang mahasiswa yang memiliki kecemasan dalam berbicara di depan umum berada dalam kategori rendah dengan persentase 12,82%, 29 orang berada dalam kategori sedang dengan persentase

76,36%, dan 5 orang berada dalam kategori tinggi dengan persentase 12,82%. Sementara itu, jika dilihat dari nilai rata-rata yang diperoleh sebesar 76,3 apabila dimasukkan dalam tiga kategori di atas, maka tingkat kecemasan berbicara di depan umum mahasiswa berada pada interval $65,5 < X < 87,1$ dengan persentase sebesar 74,36% termasuk dalam kategori sedang.

Pembahasan

Penelitian ini menganalisis kecenderungan *public speaking anxiety* pada mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia Angkatan 2021. Penelitian ini menemukan beberapa hal, yaitu dijabarkan sebagai berikut.

Public Speaking Anxiety

Kemampuan berbicara di depan umum adalah proses merencanakan, merancang, dan menyampaikan pesan secara lisan kepada publik (audience). Secara umum, public speaking dapat dibagi menjadi tiga kategori: berbicara untuk meyakinkan tentang suatu topik (speaking to persuade), berbicara untuk memberikan informasi tentang suatu topik (speaking to inform), dan berbicara untuk menghibur (speaking to entertain). Menurut Jason, public speaking melibatkan pemahaman tentang materi presentasi, tujuan dari menyampaikan materi tersebut, serta pemahaman tentang karakter audiens. Menurut Warner & Brusckke, keterampilan public speaking memiliki dampak yang signifikan dalam meningkatkan kemampuan komunikasi lisan mahasiswa. Keterampilan ini juga menjadi salah satu alat yang menjanjikan untuk pengembangan akademik mahasiswa di era saat ini, karena public speaking berfungsi sebagai wadah untuk berargumentasi secara dinamis (Jasuli & Fitriani, 2018).

Mahasiswa adalah makhluk individu dan makhluk sosial. Dikatakan makhluk individu karena mahasiswa mempunyai kebutuhan-kebutuhan yang berbeda antara satu individu dengan individu lainnya, mahasiswa tidak bisa hidup sendiri, selalu membutuhkan orang lain dalam memenuhi kebutuhannya, oleh karena itu mahasiswa juga disebut sebagai makhluk sosial. Tak jarang muncul perbedaan pendapat yang memicu konflik antar individu dalam berinteraksi dengan orang lain. Selain itu, kebutuhan-kebutuhan akan bertambah seiring dengan perkembangan seorang individu (Hulukati & Djibran, 2018).

Secara umum, mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia Angkatan 2021 berada pada kategori sedang, sedangkan partisipan lainnya berada pada kategori rendah dan tinggi dengan jumlah frekuensi yang sama yaitu 5 orang mahasiswa. Namun, bertentangan dengan penelitian lain yang mengungkapkan bahwa 15-20% mahasiswa di Amerika Serikat menderita kecemasan dalam berkomunikasi yang sangat tinggi (McCroskey et al., 1989). Penelitian Anwar yang dilakukan di Indonesia menemukan bahwa 16,3% mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara mengalami kecemasan berbicara di muka umum pada level yang tinggi (Susanti & Supriyantini, 2013)

Nelson menyebutkan segala sesuatu yang menimbulkan kecemasan membuat seseorang mengalami kemunduran atau regresi dalam pemikiran dan rasa aman (Humaidi et al., 2020; Noviandari et al., 2022). Kecemasan memiliki pengaruh negatif pada diri seorang mahasiswa terhadap tingkat kepercayaan diri individu baik pada saat duduk di bangku kuliah ataupun pasca lulus kelak (Dillah et al., 2019). Kecemasan berbicara di depan umum merupakan keadaan tidak nyaman yang sifatnya tidak menetap pada individu (Harianti, 2014; Wahyuni, 2015). Kecemasan

berbicara sebagai *communication apprehension*, yaitu suatu reaksi negatif dalam bentuk kecemasan yang terjadi pada individu pada situasi komunikasi, baik itu komunikasi antar pribadi maupun di depan umum (Harianti, 2014).

Bagi sebagian orang, berbicara di depan umum bukanlah hal yang mudah. Banyak orang yang merasa malu, merasa tidak nyaman, atau bahkan kehilangan kata-kata karena grogi ketika harus berbicara di depan umum, dan hal ini dapat menyebabkan perilaku yang tidak wajar akibat gangguan kecemasan. Gangguan kecemasan adalah sekelompok masalah mental yang menyebabkan seseorang merasa sangat gugup dan khawatir secara berlebihan. Gangguan kecemasan yang berlangsung dalam jangka waktu lama dapat mengganggu kehidupan sehari-hari seseorang. Salah satu bentuk gangguan kecemasan yang umum terjadi saat berbicara di depan umum adalah kecemasan sosial, yang dialami oleh sekitar 21% orang (Takac et al., 2019). Kecemasan sosial ini ditandai dengan perasaan cemas dan tidak nyaman yang membuat seseorang merasa lemah ketika berkomunikasi dengan audiens.

Kecemasan berbicara merupakan suatu fobia sosial atau gangguan kecemasan sosial (Amali & Rahmawati, 2020) yang menurut Darajat dan ditandai dengan reaksi fisik fisiologi (Bukhori, 2016). Dewi dan Andrianto menyebutkan bahwa kondisi seperti itu merupakan salah satu perwujudan dari kecemasan berbicara di depan umum, dimana individu merasakan situasi yang tidak nyaman ketika saat dan/atau berbicara di depan khalayak. Hal tersebut dibuktikan dengan adanya reaksi fisik fisiologis juga psikologis setiap individu (Hasanah, Naomi Ainun & Saugi, 2021). Monarth & Kase menyebutkan bahwa kecemasan berbicara di depan umum dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti faktor biologis, faktor pikiran negatif, faktor perilaku menghindar, dan faktor emosional (Putu & Haryanthi, 2012).

Berdasarkan hasil analisis data pada lembar kuesioner yang berupa angket dalam bentuk Google Form dari 39 orang mahasiswa yang dijadikan sampel penelitian, diperoleh nilai tertinggi 98 dan nilai terendah 50. Rentang nilai (*range*) yang diperoleh sebesar 48. Rata-rata skor (*mean*) yang diperoleh sebesar 76,28 dengan standar deviasi sebesar 10,93. Hasil analisis statistik deskriptif tentang kecemasan berbicara di depan umum mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia Angkatan 2021 dengan nilai rata-rata 76,28 berada pada interval $65,5 \leq X < 87,1$ yakni berada pada kategori sedang. Berdasarkan pengkategorisasian, terdapat 5 orang berada dalam kategori rendah dengan presentase sebesar 12,82%, 29 orang berada dalam kategori sedang dengan persentase 76,36%, dan 5 orang berada dalam kategori tinggi dengan persentase 12,82%. Sehingga dapat disimpulkan bahwa kecemasan berbicara di depan umum mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia Angkatan 2021 berada pada tingkatan sedang.

Keterbatasan dan Arah Penelitian Masa Depan

Penelitian ini menyajikan kecenderungan *public speaking anxiety* pada mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia Angkatan 2021. Namun, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. *Pertama*, menggunakan teknik pengolahan data yang simple yaitu Microsoft Excel sehingga fitur-fitur yang ada masih terbatas. *Kedua*, penyebaran data tidak merata sehingga sampel penelitian cukup sedikit. *Ketiga*, sampel tidak seimbang antara jenis kelamin, usia dan asal program studi. Temuan kecenderungan *public speaking anxiety* masih sangat terbatas karena hanya menggunakan 1 variabel yang diteliti. Maka dari itu, perlu diteliti lebih lanjut mengenai *public speaking anxiety* disandingkan dengan variabel dependen.

Implikasi bagi Bimbingan dan Konseling

Bimbingan menurut Sunaryo Kartadinata (1998:3) mengartikannya sebagai proses membantu individu untuk mencapai perkembangan optimal. Konseling menurut *American School Counselor Association (ASCA)* adalah hubungan tatap muka yang bersifat rahasia, penuh dengan sikap penerimaan dan pemberian kesempatan dari konselor kepada konseli, konselor mempergunakan pengetahuan dan keterampilannya untuk membantu konseli mengatasi permasalahan yang dialaminya.

Mahasiswa yang bergabung dengan perguruan tinggi menghadapi berbagai tantangan, termasuk menyesuaikan diri dengan lingkungan belajar yang berbeda dari sebelumnya. Selama belasan tahun sebelumnya, proses belajar mereka diatur oleh guru atau bahkan orang tua, tetapi sekarang mereka harus mengatur dan mengelolanya sendiri (Setiawati, 2021). Tantangan ini dapat menyebabkan krisis pribadi bagi mahasiswa, termasuk gangguan emosional, stres, krisis sosial, dan kegagalan akademik. Penelitian (Cooley et al., 2007) telah menunjukkan bahwa banyak mahasiswa mengalami stres, kecemasan, gejala depresi, masalah makanan, dan masalah psikologis lainnya, yang secara signifikan mempengaruhi kinerja akademik dan kesehatan mental mereka. Oleh karena itu, institusi perguruan tinggi perlu menyediakan layanan bimbingan dan konseling yang penting untuk membantu mahasiswa mengatasi masalah-masalah ini. Bimbingan dan konseling bergerak dalam bidang pribadi dan sosial. Temuan penelitian ini dapat digunakan oleh praktisi bimbingan dan konseling untuk mengetahui tingkat *public speaking anxiety* pada mahasiswa.

Kesimpulan

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui kecenderungan kecemasan berbicara di depan umum (*public speaking anxiety*) mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia Angkatan 2021. Berdasarkan hasil analisa data penelitian ini dapat disimpulkan bahwa kecenderungan kecemasan berbicara di depan umum (*public speaking anxiety*) mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia Angkatan 2021 umumnya berada pada kategori sedang dengan frekuensi berjumlah 29 orang, sedangkan pada kategori rendah dan tinggi keduanya sama-sama memiliki frekuensi yang berjumlah 5 orang.

Referensi

- Afendy, Yudha, Nurillah. (2020). *Hubungan Antara Kesehatan Mental dengan Prokrastinasi Akademik*. Antologi Jurnal Bimbingan dan Konseling, Prodi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Pendidikan Indonesia.
- Amali, B., & Rahmawati, L. E. (2020). Upaya Meminimalisasi Kecemasan Siswa saat Berbicara di Depan Umum dengan Metode Expressive Writing Therapy. *JIPT: Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 8(2), 109–118.
- Ananda, L. R., & Suprihatin, T. (2019). Hubungan Antara Berpikir Positif dan Efikasi Diri dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum Pada Mahasiswa Unissula The Relationship Between Positive Thinking and Self Efficacy With Public Speaking Anxiety in Unissula Students. *The Relationship*

Between Positive Thinking and Self Efficacy with Public Speaking Anxiety in Unissula Student, 129–136.

Bukhori, B. (2016). Kecemasan Berbicara di Depan Umum Ditinjau dari Kepercayaan Diri dan Keaktifan dalam Organisasi Kemahasiswaan. *Jurnal Komunikasi Islam*, 6(1), 159–186.

Creswell, J. W. (2012). *Educational Research: Planning, Conducting and Evaluating Quantitative and Qualitative Research* (Fourth Ed). Pearson Education Inc.

Dillah, A., Bhayangkara, U., & Raya, J. (2019). Kecemasan dalam Public Speaking (Studi Kasus Pada Presentasi Makalah Kecemasan Dalam Public Speaking (Studi Kasus Pada Presentasi Makalah Mahasiswa). *Cakrawala*, 17(2), 198–206.

Fitri, D. (2017). Efektivitas Cognitive Behavior Therapy untuk Mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 10(1), 64–73. <https://ejournal.gunadarma.ac.id/index.php/psiko/article/view/1635>.

Ginkel, S. Van, et al. (2019). Computers & Education Fostering Oral Presentation Competence Through a Virtual Reality-Based Task for Delivering Feedback. *Computers & Education*, 134(October 2018), 78–97. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2019.02.006>

Harianti, N. (2014). Hubungan Antara Self-Efficacy dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Wisnuwardhana Malang. *Psikovidya*, 18(1), 80–98.

Hasanah, Naomi Ainun & Saugi, W. (2021). *Fenomena Ketidakpercayaan Diri Mahasiswa IAIN Samarinda Ketika Berbicara di Depan Umum*. 1(1), 1–12.

Humaidi, A., Aulia, T. F., & Suhesty, A. (2020). *Tweetdiary: untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Berbicara di Depan Umum*. 9(2).

Khotimah, N. (2016). *Pengaruh Kecemasan Berbicara di Depan Umum Peserta Didik terhadap Motivasi Belajar dalam Pembelajaran Bidang Studi Biologi di Kelas XI SMA Madani Alauddin Paopao*. UIN Alauddin Makassar.

Mamesah, T. S., & Kusumiati, R. Y. . (2019). Hubungan Antara Efikasi Diri Akademik Dengan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Baru Provinsi Ntt Yang Merantau Di Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga. *Psikologi Konseling*, 14(1), 317–329. <https://doi.org/10.24114/konseling.v14i1.13728>

Mccroskey, J. C., Butterfield, S. B., Payne, S. K., Mccroskey, J. C., & Booth-butterfield, S. (1989). *The Impact of Communication Apprehension on College Student Retention and Success*. November 2014, 37–41. <https://doi.org/10.1080/01463378909385531>

Muslimin, K. (2013). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Berkomunikasi di Depan Umum (Kasus Mahasiswa Fakultas Dakwah INISNU Jepara). *Jurnal Interaksi*, II, 42–52. <https://doi.org/https://doi.org/10.14710/interaksi.2.2.145-155>

Nisaa, Yuliani Khoirun & Naryoso, A. (2018). Faktor-Faktor Penyebab Kecemasan dalam Menyampaikan Pidato pada Mahasiswa Peserta Kuliah Public Speaking Departemen Ilmu Komunikasi Universitas Diponegoro. *Interaksi Online*, 6(3), 286–293.

Noviandari, H., Padillah, R., & Nugroho, D. (2022). *Pengaruh Kecemasan Mahasiswa dan Dukungan Keluarga Terhadap Proses Penyusunan Skripsi di Universitas PGRI Banyuwangi*. 1(1), 1–6. <https://doi.org/10.36526/.Research>

Pusvitasari, P., & Jayanti, A. M. (2021). Strategi Coping dan Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Mahasiswa Fakultas Ekonomi dan Sosial Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta. *Jurnal Ilmiah Psikomuda Connectedness*, 1(2), 21–31.

Putu, L., & Haryanthi, S. (2012). Efektivitas Metode Terapi Ego State dalam Mengatasi Kecemasan Berbicara di Depan Publik pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. 14(5), 32–40.

Raja, F. (2017). Anxiety Level in Students of Public Speaking: Causes and Remedies. *Journal of Education and Educational Development*, 4(1), 94–110.

Riani, W. S., Rozali, Y. A., Psikologi, F., & Esa, U. (2014). Hubungan antara Self Efficacy dan Kecemasan saat Presentasi pada Mahasiswa Universitas Esa Unggul. *Jurnal Psikologi*, 12(1), 1–9.

Smith, C. M., & Sodano, T. M. (2011). Integrating Lecture Capture as a Teacher Strategy to Improve Student Presentation Skills Through Self-Assessment. *Active Learning in Higher Education*, 12(3), 151-162. <https://doi.org/10.1177/1469787411415082>

Susanti & Supriyantini. (2013). Pengaruh Expressive Writing Therapy Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Berbicara Di Muka Umum Pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 9(2), 120–129.

Susilowati, T. G., & Hasanat, N. U. (2011). Pengaruh Terapi Menulis Pengalaman Emosional Terhadap Penurunan Depresi pada Mahasiswa Tahun Pertama. *Juni*, 38(2011), 92–107.

Takac, M., Collett, J., Blom, K. J., Conduit, R., Rehm, I., & De Foe, A. (2019). Public speaking anxiety decreases within repeated virtual reality training sessions. *PLOS ONE*, 14(5), 1–17. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0216288>

Wahyuni, E. (2015). Hubungan Self-Efficacy dan Keterampilan Komunikasi dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum. *Jurnal Komunikasi Islam*, 5(1), 52–82.