

**STRATEGI MENGURANGI KECEMASAN DALAM *PUBLIC SPEAKING*
(STUDI KASUS MAHASISWA BIMBINGAN KONSELING ISLAM
ANGKATAN 2022 UNIVERSITAS ISLAM NEGERI DATOKARAMA
PALU)**



SKRIPSI

*Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Sosial
Pada Jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi
Islam Universitas Islam Negeri Datokarama Palu*

Oleh :

MAGFIRA
NIM : 20.4.13.0006

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
DATOKARAMA PALU
2025**

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Dengan penuh kesadaran, penyusun yang bertanda tangan dibawah ini menyatakan skripsi ini benar adalah hasil karya penyusun sendiri. Jika di kemudian hari terbukti bahwa ini merupakan duplikat, tiruan, plagiat, atau di buat oleh orang lain, sebagian atau seluruhnya, maka skripsi dan gelar yang diperoleh karenanya batal demi hukum.

Palu, 8 Maret 2025 M
1 Rajab 1445

Penulis



MAGFIRA
20.4.13.0006

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul “Strategi Mengurangi Kecemasan Dalam Public Speaking Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Angkatan 2022 (Studi Kasus Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Angkatan 2022 Universitas Islam Negeri Datokarama Palu) Oleh mahasiswa atas nama Magfira Nim: 20.4.13.0006, Jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam Universitas Islam Negeri (UIN) Datokarama Palu, setelah dengan seksama penelitian dan mengoreksi skripsi yang bersangkutan maka masing-masing pembimbing memandang bahwa skripsi tersebut telah memenuhi syarat ilmiah untuk di ujiankan.

Palu , 14 Mei 2025
1 Rajab 1445 H

Pembimbing I



Makh. Ulil Hidayat, S.Ag.,M.,Fil.I
NIP :197406101999031002

Pembimbing II



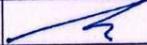
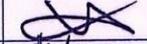
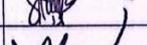
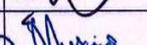
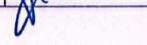
Andi Muthia Sari Handayani, M.Psi
NIP :198710092018012001

PENGESAHAN SKRIPSI

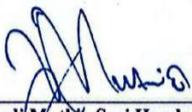
Skripsi saudara magfira nim 204130006 dengan judul "Strategi Mengurangi Kecemasan Dalam Public Speaking (Studi Kasus Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Angkatan 2022) Universitas Islam Negeri Datokarama Palu). Yang telah di ujikan di hadapan dewan penguji Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam Negeri (UIN) Datokaram Palu, Pada tanggal 7 mei 2025 , yang bertepatan dengan tanggal 1 Rajab 1445 H dipadang bahwa skripsi tersebut telah memenuhi kriteria penulisan karya ilmiah dan dapat diterima sebagai persyaratan guna memperoleh gelar sarjana Bimbingan Konseling Ilam (S.sos) Jurusan Bimbingan Konseling Islam.

Palu 15 Mei 2025 H
1 Rajab 1445 H

DEWAN PENGUJI

Jabatan	Nama	Tanda Tangan
Ketua/Sidang	Abdul Manab, S.kep., M.psi	
Munaqisy 1	Dr.Sahril , S.S., M.Pd	
Munaqisy 2	Riqa Sabrina Badjarad, S.Psi.,M.Psi	
Pembimbing 1	Mokh. Ulil Hidayat, S.Ag.,M.Fil.I	
Pembimbing 2	Andi Muthia Sari Handayani S.Psi.,M.,Psi.	

Mengetahui

Ketua Jurusan Bimbingan Dan Koseling islam	Dekan Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Islam
	
<u>Andi Muthia Sari Handayani S.Psi.,M.,Psi.</u> NIP.: 198710092018012001	 <u>Andi Muthia Sari Handayani M.Pd., Msi</u> NIP.: 196912311995031005

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Syukur alhamdulillah penulis ucapkan atas kehadiran Allah Swt, karena dengan rahmat dan hidayah-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Shalawat serta salam penulis haturkan kepada baginda rasulullah Saw, keluarga, kerabat yang insya Allah rahmat yang diberikan kepada beliau akan sampai kepada kita selaku umatnya, Aamiin. Dalam penulisan skripsi ini, penulis menyadari bahwa masih banyak terdapat kekurangan bahkan jauh dari kesempurnaan, namun penulis berusaha sebaik-baiknya sehingga penulisan skripsi ini dapat selesai. Dengan keterbatasan yang penulis miliki dan fasilitas yang menunjang kelengkapan skripsi ini, tentunya tidak lepas dari bantuan dan bimbingan semua pihak, olehnya itu penulis menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah membantu dalam penyelesaian skripsi ini.

Kesempatan ini penulis menyampaikan penghargaan dan ucapan terima kasih kepada :

1. Kedua orang tua tercinta Alkaf AL Idrus, dari beliau penulis belajar kesabaran dalam mendidik, menafkahi serta tanggung jawab besar sebagai kepala keluarga dan dari beliau penulis belajar kerja keras yang luar biasa, dan Ibunda maalina langujan yang dari beliau penulis belajar makna kekuatan dalam merawat, menjaga dan ikhlas, beliau ayah dan ibu yang sangat berharga dalam hidup penulis tanpa beliau penulis tidak akan sampai di tahap ini karna tidak hanya mendidik beliau juga membiayai dengan ikhlas dan penuh kasih sayang dari lahir hingga sampai saat ini.

2. Saudara-penulis yang telah banyak membantu dan memberikan dukungan dan semangat sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini.
3. Bapak Prof. Dr. KH. Lukman S. Thahir, M.Ag selaku Rektor UIN Datokarama Palu beserta segenap unsur pimpinan yang telah memberikan kebijakan dalam berbagai hal.
4. Bapak Dr. Adam, M.Pd.,M.Si selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam yang telah memberikan arahan kepada penulis selama proses perkuliahan.
5. Ibu Andi Muthia Sari Handayani S.Psi., M.Psi selaku ketua jurusan Bimbingan Konseling Islam dan Bapak Abdul Manab M.Psi selaku wakil ketua jurusan yang telah memberikan arahan kepada penulis selama proses perkuliahan.
6. Bapak Mokh. Ulil Hidayat, S.Ag.,M.,Fil.I. selaku dosen pembimbing I dan Ibu Andi Muthia Sari Handayani S.Psi., M.Psi selaku pembimbing II dalam penelitian yang dengan ikhlas meluangkan waktu, pikiran dan tenaganya dalam membimbing, mengarahkan dan membantu penulis dalam menyusun skripsi ini dari awal sampai tahap akhir ini sehingga bisa selesai sesuai dengan harapan.
7. Bapak Ibu dosen Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam yang telah tulus mengajar, membimbing dan memberikan bekal ilmu pengetahuan bagi penulis selama menjalani perkuliahan.
8. Saya mengucapkan terima kasih kepada Program Kartu Indonesia Pintar (KIP) Kuliah yang telah memberikan dukungan finansial, sehingga penulis dapat melanjutkan pendidikan dan menyelesaikan skripsi ini. Bantuan ini sangat

berarti bagi penulis dalam mencapai tujuan akademis. Terima kasih atas kesempatan yang diberikan.

9. Kepada informan yang sudah mau bekerja sama selama proses penelitian dan sudah meluangkan waktunya.
10. Seluruh teman-teman mahasiswa jurusan Bimbingan Konseling Islam Angkatan 2020 yang sudah memberikan masukan, motivasi, nasehat serta selalu membantu selama proses perkuliahan dan sudah berjuang bersama sampai pada akhir penyelesaian.
11. Terima kasih kepada teman-teman PPL LPKA Kelas II Palu Provinsi Sulawesi Tengah, teman-teman KKN Desa Sunju, dan teman-teman terdekat Fatiyah Rahma, atas dukungan, kerjasama, dan semangat yang telah diberikan selama proses penyusunan skripsi ini.
12. Terimakasih kepada Orang Terdekat Saya Zulhilmi Khairuzan, Yang Selalu Ada Untuk Penulis.
13. Terima kasih teman-teman atas dukungan, semangat, dan kebersamaan yang telah diberikan selama proses penyusunan dan penyelesaian skripsi ini. Bantuan, motivasi, serta kerjasama yang luar biasa dari teman-teman sangat berarti bagi saya. Tanpa dukungan kalian, saya tidak akan mampu menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
14. Semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu secara keseluruhan yang telah membantu penulis.

Akhirnya, hanya kepada Allah Swt, tempat penulis mengembalikan segala bantuan yang di berikan, semoga dapat menjadikan lading pahala dan amal bagi kita semua dengan penuh harap, semoga skripsi ini memberikan banyak manfaat ke berbagai pihak, Amin.

Palu, 8 Maret 2025
1 Rajab 1445 H

Penulis



MAGFIRA
NIM. 20.4.13.0006

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
ABSTRAK	ix

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	8
C. Tujuan Penelitian	8
D. Penegasan Istilah	10
E. Garis-Garis Besar Isi	13

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Penelitian Terdahulu	14
B. Kajian Teori	19
1. Kecemasan	19
2. Public Speaking	27
3. Mahasiswa	35

BAB III METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Desain Penelitian	44
B. Lokasi Penelitian	46
C. Kehadiran Peneliti	47
D. Data dan Sumber Data	47
E. Teknik Pengumpulan Data	49
F. Teknik Analisis Data	51
G. Pengecekan Keabsahan Data	53

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian	57
1. Sejarah Jurusan BKI	57
2. Letak Geografis	58
3. Sarana dan Prasarana	59
4. Data Dosen BKI.....	61
5. Mahasiswa BKI	62
B. Hasil Penelitian	64
1. Profil Informan Penelitian	64

2. Strategi kecemasan dalam public speaking yang di alami mahasiswa jurusan bimbingan konseling islam angkatan 2022.....	64
3. Pembahasan	106

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	113
B. Saran	114

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 : Sarana dan Prasarana Jurusan BKI	59
Tabel 4.2 : Data Dosen Jurusan BKI	61
Table 4.3 : Jumlah Mahasiswa BKI	63
Table 4.4 : Profil Informan Penelitian	64

DAFTAR LAMPIRAN

1. Blangko Judul
2. SK Pembimbing
3. Surat Izin Penelitian
4. Pedoman Wawancara
5. Dokumentasi Penelitian
6. Daftar Riwayat Hidup

ABSTRAK

Nama Penulis : MAGFIRA
Nim : 20.4.13.0006
Judul Skripsi : STRATEGI MENGURANGI KECEMASAN DALAM PUBLIC SPEAKING (STUDI KASUS MAHASISWA BIMBINGAN KONSELING ISLAM ANGGKATAN 2022 UNIVERSITA ISLAM NEGERI DATOKARAMA PALU)

Skripsi ini berkenaan **Strategi Mengurangi Kecemasan Dalam Public Speaking (Studi Kasus Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Angkatan 2022 Universitas Islam Negeri Datokarama Palu)**, yang menjadi rumusan masalah dalam skripsi ini adalah 1). Bagaimana kecemasan yang terjadi pada saat public speaking mahasiswa jurusan bimbingan konseling islam Angkatan 2022, 2). Bagaimana mahasiswa mengatasi faktor-faktor yang menyebabkan kecemasan mahasiswa jurusan bimbingan konseling islam angkatan 2022

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif, dengan data dan sumber data primer dan data skunder, sedangkan teknik pengumpulan data berupa observasi, wawancara serta dokumentasi, dan Teknik analisis data yang digunakan yaitu reduksi data, penyajian data, dan verifikasi data, terakhir adalah pengecekan keabsahan data berupa triangulasi sumber, triangulasi metode dan triangulasi teori.

Public speaking merupakan keterampilan penting bagi mahasiswa terutama dalam bidang bimbingan konseling islam yang menuntut kemampuan komunikasi yang baik. Namun banyak mahasiswa mengalami kecemasan saat berbicara di depan umum, yang dapat menghambat efektivitas komunikasi mereka.

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi strategi yang digunakan untuk mengurangi kecemasan dalam public speaking pada mahasiswa jurusan bimbingan konseling islam angkatan 2022 Universitas Islam Negeri Datokarama Palu.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa strategi yang efektif dalam mengurangi kecemasan public speaking meliputi persiapan yang matang, latihan berulang, teknik relaksasi seperti pernapasan dalam, dan penggunaan pendekatan kognitif untuk mengubah pola pikir negatif. Selain itu dukungan sosial dari teman sebaya dan bimbingan dosen juga berperan penting dalam meningkatkan kepercayaan diri mahasiswa.

Kesimpulan dari peneliti ini menunjukkan bahwa kombinasi strategi teknis, psikologis dan sosial dapat membantu mahasiswa dalam mengatasi kecemasan saat berbicara di depan umum. Implikasi dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi institusi pendidikan dalam merancang program pelatihan public speaking yang lebih efektif bagi mahasiswa.

Kata kunci : Public Speaking, Kecemasan, Strategi, Mahasiswa, Bimbingan Konseling Islam

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Publik speaking merupakan keterampilan yang sangat penting dalam berbagai aspek kehidupan, terutama dalam dunia akademik dan profesional. Kemampuan berbicara di depan umum bukan hanya sekadar menyampaikan informasi, tetapi juga melibatkan pengelolaan emosi, serta interaksi yang efektif dengan audiens. Bagi mahasiswa jurusan bimbingan dan konseling islam (BKI) Angkatan 2022, keterampilan ini menjadi salah satu kompetensi utama yang harus dimiliki. Hal ini dikarenakan dalam peran mereka sebagai pembimbing dan konselor, kemampuan komunikasi yang baik sangat diperlukan untuk menyampaikan pesan secara jelas dan meyakinkan kepada klien, siswa, maupun Masyarakat luas.¹

Namun, pada kenyataannya, banyak mahasiswa yang mengalami kecemasan Ketika harus berbicara di depan umum. Kecemasan ini sering kali muncul dalam bentuk fisik seperti tangan gemetar, berkeringat, detak jantung meningkat, hingga kesulitan berbicara dengan lancar. Secara psikologis, kecemasan ini dapat berupa ketakutan akan penilaian negatif, kurangnya rasa percaya diri, serta munculnya pikiran negatif tentang performa diri. Factor-faktor ini dapat menyebabkan mahasiswa mengalami hambatan dalam menyampaikan materi secara efektif, sehingga mempengaruhi kualitas komunikasi mereka.

¹ ucas, Stephen E. *The Art of Public Speaking*. McGraw-Hill, 2019.

Kecemasan dalam *public speaking* dapat disebabkan oleh berbagai faktor, antara lain kurangnya pengalaman berbicara di depan umum, tekanan untuk tampil sempurna, serta rasa takut terhadap kritik atau ejekan dari audiens. Selain itu, pola pikir negatif yang berkembang sebelum dan saat berbicara juga memperburuk kondisi kecemasan. Jika kecemasan ini tidak dikelola dengan baik, maka dapat berdampak negatif terhadap perkembangan akademik mahasiswa, menurunkan kepercayaan diri mereka dalam dunia kerja yang membutuhkan keterampilan komunikasi yang baik.²

Seiring dengan meningkatnya tuntutan akan keterampilan komunikasi yang efektif dalam dunia pendidikan dan pekerjaan, mahasiswa BKI perlu memiliki strategi yang tepat untuk mengatasi kecemasan dalam *public speaking*. Berbagai penelitian telah menunjukkan bahwa terdapat beberapa strategi yang dapat diterapkan untuk mengurangi kecemasan ini. Salah satu strategi yang sering digunakan adalah teknik relaksasi, seperti pernapasan dalam dan meditasi, yang membantu mahasiswa menenangkan diri sebelum berbicara. Selain itu, Latihan berulang atau *practice-based learning* juga terbukti efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri. Dengan melakukan Latihan berbicara secara rutin, mahasiswa dapat terbiasa dengan situasi berbicara di depan umum, sehingga kecemasan mereka berkurang.³

Strategi lainnya adalah penggunaan teknik visualisasi, yaitu memayangkan diri sendiri berbicara dengan percaya diri dan sukses di depan

² Beebe, Steven A., & Beebe, Susan J. *Public Speaking Handbook*. Pearson, 2021.

³ Berkun, Scott. *Confessions of a Public Speaker*. O'Reilly Media, 2010.

audies. Teknik ini membantu mahasiswa mengubah pola pikir negatif menjadi lebih positif, sehingga mereka lebih siap secara mental saat menghadapi situasi *public speaking*. selain itu pendekatan kognitif seperti mengubah perspektif terhadap audiens juga penting. Dengan memahami bahwa audiens umumnya mendukung dan ingin mendengar, mahasiswa dapat merasa lebih nyaman dan kurang tertekan.

Penerapan metode *exposure* juga menjadi salah satu strategi yang efektif. Mahasiswa dapat secara bertahap membiasakan diri berbicara di depan audiens kecil sebelum menghadapi audiens yang lebih besar. Dengan demikian, mereka dapat membangun kepercayaan diri secara bertahap tanpa merasa terlalu terbebani. Selain itu, partisipasi dalam organisasi kemahasiswaan, komunikasi diskusi, atau kegiatan ekstrakurikuler yang melibatkan presentasi dan debat juga dapat membantu mahasiswa meningkatkan keterampilan berbicara di depan umum.⁴

Dukungan dari lingkungan akademik, seperti bimbingan dari dosen dan teman sebaya, juga berperan penting dalam membantu mahasiswa mengatasi kecemasan mereka. Beberapa kampus telah menerapkan program khusus seperti pelatihan *public speaking* dan seminar motivasi untuk membantu mahasiswa mengembangkan keterampilan komunikasi mereka. Adanya ruang Latihan yang aman dan bebas dari penilaian negatif dapat meningkatkan rasa percaya diri mahasiswa dalam menghadapi tantangan berbicara di depan umum.

⁴ Daly, John A., & McCroskey, James C. *Avoiding Communication: Shyness, Reticence, and Communication Apprehension*. Hampton Press, 2009.

Selain strategi-strategi tersebut, penggunaan teknologi juga dapat membantu mahasiswa dalam mengatasi kecemasan *public speaking*. misalnya, mahasiswa dapat menggunakan aplikasi berbasis kecerdasan buatan untuk berlatih berbicara di depan kamera dan mendapatkan umpan balik langsung mengenai intonasi, kejelasan, serta ekspresi wajah mereka. Dengan adanya teknologi ini mahasiswa dapat melakukan evaluasi diri secara mandiri sebelum berbicara di depan audiens nyata.⁵

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi berbagai strategi yang dapat digunakan oleh mahasiswa bimbingan dan konseling islam Angkatan 2022 dalam mengatasi kecemasan saat berbicara di depan umum. Dengan memahami faktor-faktor penyebab kecemasan dan menerapkan strategi yang tepat, diharapkan mahasiswa dapat mengembangkan keterampilan komunikasi yang lebih baik, meningkatkan kepercayaan diri, serta siap menghadapi berbagai tantangan dalam dunia akademik maupun profesional. Hasil dari penelitian ini juga diterapkan dapat memberikan rekomendasi bagi institusi pendidikan dalam merancang program yang lebih efektif untuk meningkatkan kemampuan *public speaking* mahasiswa secara menyeluruh.⁶

Dengan adanya pendekatan yang komprehensif dalam mengatasi kecemasan dalam *public speaking*, mahasiswa BKI Angkatan 2022 dapat lebih percaya diri dalam menyampaikan materi, menghadapi audiens dengan tenang, serta menjalankan peran mereka sebagai pembimbing dan konselor yang

⁵ Montijo, S. & Lawrenz, L. (2022). Public Speaking Anxiety. The PsychCentral.

⁶ Horwitz, Elaine K. *Language Anxiety: From Theory and Research to Classroom Implications*. Pearson, 2010.

kompeten. Oleh karena itu, penelitian ini tidak hanya bermanfaat bagi mahasiswa yang mengalami kecemasan *public speaking*, tetapi juga dapat menjadi dasar dalam merancang strategi pembelajaran yang lebih efektif di lingkungan akademik.⁷

Kecemasan dalam *public speaking* dapat menjadi hambatan serius yang dapat mempengaruhi kualitas komunikasi dan keberhasilan pesan yang ingin disampaikan. Dalam beberapa kasus, tingkat kecemasan yang tinggi dapat menyebabkan individu menghindari kesempatan berbicara di depan umum atau bahkan menolak tawaran untuk menjadi pembicara dalam suatu acara. Oleh karena itu, pemahaman mendalam tentang strategi yang efektif untuk mengurangi kecemasan dalam *public speaking* sangat penting untuk meningkatkan keterampilan komunikasi dan kesejahteraan psikologis individu. Tulisan ini dibuat untuk menjawab kebutuhan mendesak dalam memahami strategi khusus untuk membantu individu mengatasi kecemasan yang terkait dengan berbicara di depan umum. Meskipun terdapat banyak literatur mengenai berbicara di depan umum dan kecemasan sosial, penelitian lebih lanjut masih diperlukan untuk menentukan strategi mana yang paling efektif dan dapat digunakan oleh individu yang berbeda dengan latar belakang dan tingkat pengalaman yang berbeda.

Kecemasan berbicara di depan umum bukanlah sekadar gejala kegugupan sesaat; melainkan merupakan isu yang memengaruhi sebagian besar mahasiswa.

⁷ Gallo, Carmine. *Talk Like TED: The 9 Public-Speaking Secrets of the World's Top Minds*. St. Martin's Press, 2014.

Rasa takut untuk berbicara di hadapan audiens, apakah itu di dalam kelas, saat melakukan presentasi, atau dalam interaksi interpersonal, dapat secara signifikan menghambat kinerja akademis dan kesejahteraan secara keseluruhan. Penting untuk diakui bahwa kecemasan ini bukan semata-mata sebagai ritual transisi, melainkan sebagai hambatan substansial yang menuntut perhatian dan intervensi yang tepat.⁸

Dari penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa *public speaking* berarti kemampuan berbicara di depan publik / umum. *Public speaking* berarti berbicara di depan umum. Sedangkan retorika, saat ini jarang digunakan karena dinilai negatif. Istilah retorika tidak lain hanyalah sebatas kemampuan komunikasi para elit yang terkesan digunakan komunikasi kepentingan politis semata. Tujuan dari artikel ini adalah guru dapat menyampaikan pikiran, materi, dan perasaan kepada peserta didik, agar peserta didik mengikuti kehendak guru dengan senang hati tanpa paksaan.

Hasil observasi awal Mahasiswa Universitas Islam Negeri Datorama Palu terkhususnya Mahasiswa Jurusan Bimbingan Konseling Islam Angkatan 2022, ada beberapa mahasiswa yang kurang dalam *public speaking* untuk berbicara di depan umum mengalami beberapa gejala yang sering dirasakan seperti tangan gemetar, berkeringat, detak jantung meningkat, hingga kesulitan berbicara dengan lancar, kesulitan konsentrasi dan lainnya. Kurangnya kepercayaan diri mereka menghambat kemampuan mereka untuk mengemukakan pendapat atau ide-ide

⁸ Hana Rengganawati Politeknik LP3I, Prodi Hubungan Masyarakat Kecemasan Dalam Berbicara Di Depan Umum Pada Kalangan Mahasiswa Berusia 17-22 Tahun.

mereka. Merasa takut akan penilaian negatif dari teman sebaya atau dosen. Rasa takut ini mungkin berasal dari ketidak pastian terhadap kemampuan berbicara mereka atau khawatir membuat kesalahan yang dapat mengurangi citra diri mereka di mata orang lain.

Di sini peneliti telah mewawancarai beberapa mahasiswa strategi mengurangi kecemasan dalam *public speaking* untuk berbicara di depan umum, berikut hasil wawancara peneliti dengan narasumber berinisial SF mahasiswa semester 5 "*saya berbicara di depan umum itu tergantung, kalo misalkan orang-orangnya ada Sebagian yang dikenal, dan pertama kalinya berbicara di tempat itu, dan saya merasa gugup sekali terlalu tegang, dan tidak bisa mengontrol rasa gugup itu, karna saya insecure mau bicara di depan orang yang saya kenal apalagi, orang yang saya kenal ini sangat bagus public speakingnya, makin insecure sekali, tapi kalo berbicara di tempat umum yang mana orang-orang itu tidak saya kenal, maka saya akan usahakan pede, saya akan memperhatikan ke orang-orang kalo saya itu bisa, saya tidak ada perlihatkan kelemahan saya, dan saya harus tunjukan di depan umum klo say itu pede, saya bisa.*" Dan mahasiswa berinisial SF mengatakan, "*merasa lebih gugup saat berbicara di depan umum jika ada orang yang dikenal, terutama jika mereka memiliki keterampilan public speaking yang baik. Hal ini membuatnya merasa insecure dan sulit mengontrol kegugupan. Namun jika berbicara di depan orang yang tidak dikenal, lebih mampu menunjukkan kepercayaan diri dan berusaha tampil meyakinkan tanpa memperlihatkan kelemahan.*"

Melihat fenomena tersebut membuat peneliti tertarik untuk meneliti para mahasiswa strategi mengurangi kecemasan dalam *publik speaking*, di saat berbicara di depan umum. Peneliti ingin mengetahui apa alasan yang dirasakan oleh mahasiswa strategi mengurangi kecemasan dalam *publik speaking* saat berbicara di depan umum serta strategi apa mereka pakai dalam berbicara di depan umum oleh mahasiswa. Ketika dia kurang percaya diri di saat berbicara di depan banyak orang, seperti kita ketahui bahwa mahasiswa diwajibkan untuk bisa *publik speaking* khususnya mahasiswa BKI, sehingga peneliti tertarik mengambil penelitian ini.

B. Rumusan Masalah

Sesuai dengan konteks masalah yang telah diuraikan di atas, maka berfokus pada permasalahan utama mengenai kecemasan mahasiswa dalam *publik speaking* serta strategi yang dapat digunakan untuk mengatasinya, oleh karena itu, rumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut :

1. Bagaimana kecemasan yang terjadi pada saat *public speaking* mahasiswa jurusan bimbingan konseling islam ?
2. Bagaimana mahasiswa mengatasi factor-faktor yang menyebabkan kecemasan?

C. Tujuan Dan Kegunaan Penelitian

Tujuan penelitian merupakan gambaran fokus penelitian yang akan dituju dalam melakukan penelitian. Tujuan penelitian harus mengarah kepada rumusan masalah dalam penelitian, yaitu :

1. Untuk mengetahui Bagaimana kecemasan yang terjadi pada saat *public speaking* mahasiswa jurusan bimbingan konseling islam ?
2. Untuk mengetahui Bagaimana mahasiswa mengatasi faktor-faktor yang menyebabkan kecemasan?

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik secara teoritis maupun praktis, diantaranya sebagai berikut :

1. Kegunaan secara teoritis
 - a. Untuk mengetahui Bagaimana kecemasan yang terjadi pada saat *public speaking* mahasiswa jurusan bimbingan konseling islam ?
 - b. Untuk mengetahui Bagaimana mahasiswa mengatasi faktor-faktor yang menyebabkan kecemasan?
2. Kegunaan secara praktis
 - a. Memberikan rekomendasi bagi mahasiswa BKI dalam mengatasi kecemasan dalam public speaking guna meningkatkan keterampilan komunikasi mereka.
 - b. Menyediakan strategi yang dapat diterapkan oleh dosen atau tenaga pendidik dalam membantu mahasiswa mengembangkan kemampuan dalam membantu mahasiswa mengembangkan kemampuan berbicara di depan umum.
 - c. Untuk melengkapi tugas-tugas dan sebagai persyaratannya untuk memperoleh gelar sarjana sosial (S.Sos) pada fakultas dakwah dan komunikasi islam.

D. Penegasan Istilah

Berikut ini akan dijelaskan istilah dalam skripsi ini, agar dapat memperoleh gambaran yang jelas dari makna yang dimaksud.

1. Strategi

Strategi dalam konteks penelitian ini merujuk pada metode, teknik atau pendekatan yang digunakan untuk mengurangi kecemasan dalam *public speaking*. strategi ini dapat berupa teknik relaksasi, Latihan ruyin, visualisasi, modifikasi kognitif, serta dukungan dari lingkungan akademik dan teknologi. Beberapa strategi yang dapat digunakan untuk mengurangi kecemasan berbicara di depan umum sebagai berikut :

a) Teknik relaksasi

Pernapasan dalam dan meditasi yang dapat membantu menenangkan diri sebelum bicara.

b) Latihan dan persiapan

Melakukan Latihan rutin sebelum berbicara di depan umum untuk meningkatkan rasa percaya diri.

c) Teknik Visualisasi

Membayangkan diri sendiri berbicara dengan percaya diri dan sukses di depe audiens

d) Modifikasi kognitif

Mengubah pola pikir negatif menjadi lebih positif, serta memahami bahwa audiens mendukung dan ingin mendegarkn.⁹

e) Exposure bertahap

Memulai dengan berbicara di hadapan kelompok kecil sebelum menghadapi audiens yang lebih besar.

f) Dukungan sosial dann akademik

Mendapatkan bimbingan dari dosen,teman, atau komunitas akademik untuk meningkatkan kepercayaan diri.

g) Pemanfaatkan teknologi

Menggunakan aplikasi Latihan berbicara berbasis kecerdasan buatan untuk memberikan umpan balik dalam berbicara

2. Kecemasan

Kecemasan dalam peneliti ini mengacu pada perasaan takut, gugup, atau tidak nyaman yang dialami seseorang saat berbicara di depan umum. Kecemasan ini dapat bersifat fisiologis (seperti detak jantung meningkat, berkerigkat, atau gemetar), kognitif (pikiran negatif dan kekhawatiran berlebihan), serta perilaku (kesulitan berbicara dengan lancar atau menghindari situasi berbicara di depan umum).

Kecemasan adalah suatu respon emosional yang ditandai dengan perasaan khawatir, takut atau gugup terhadap situasi tertentu, terutama dalam kondisi yang dianggap mengancam atau tidak familiar. Dalam konteks *public speaking*,

⁹ Gallo, Carmine. *Talk Like TED: The 9 Public-Speaking Secrets of the World's Top Minds*. St. Martin's Press, 2014.

kecemasan dapat dikategorikan sebagai *communication apprehension*, yaitu ketakutan atau kegugupan yang dialami seseorang saat harus berbicara di depan audiens.

Menurut *Spielberger* kecemasan terdiri dari dua jenis utama, yaitu kecemasan situasional dan kecemasan trait. Kecemasan situasional terjadi dalam kondisi tertentu yang memicu stress, seperti berbicara di depan umum, sedangkan kecemasan trait merupakan karakteristik individu yang cenderung merasa cemas dalam berbagai situasi.

McCroskey menjelaskan bahwa kecemasan *public speaking* sering kali muncul karena faktor pengalaman negatif di masa lalu, kurangnya persiapan, serta pola pikir yang terlalu fokus pada penilaian orang lain. Jika tidak ditangani dengan baik, kecemasan ini dapat berdampak negatif terhadap performan individu, menyebabkan gangguan konsentrasi serta menghambat kemampuan komunikasi secara efektif.

Para ahli menyarankan berbagai teknik untuk mengatasi kecemasan dalam berbicara di depan umum, seperti teknik relaksasi, Latihan berulang, modifikasi pola pikir, dan membangun rasa percaya diri melalui pengalaman positif.¹⁰

3. *Public speaking*

Public speaking atau berbicara di depan umum adalah keterampilan komunikasi yang melibatkan penyampaian pesan secara lisan kepada audiens dengan tujuan memberikan informasi, meyakinkan, atau menghibur. Dalam

¹⁰ Daly, John A., & McCroskey, James C. *Avoiding Communication: Shyness, Reticence, and Communication Apprehension*. Hampton Press, 2009.

konteks penelitian ini, *public speaking* mencakup kegiatan presentasi akademik, diskusi kelompok, atau penyampaian materi dalam forum public yang dilakukan oleh mahasiswa.

E. Garis-Garis Besar Isi

Berikut ini akan dijelaskan istilah dalam skripsi ini, agar dapat memperoleh gambaran yang jelas dari makna yang dimaksud

Bab pertama, membahas tentang gambaran umum penulisan, mulai dari latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, kegunaan penelitian, penegasan istilah dan garis-garis besar isi.

Bab Kedua, membahas tentang teori-teori dan konsep terkait dengan penelitian yang di teliti.

Bab Ketiga membahas tahapan yang perlu di kembangkan dalam penelitian seperti pendekatan penelitian, lokasi penelitian, kehadiran peneliti, sumber data, teknik pengumpulan data, teknik analisis data, keabsahan data, dan daftar pustaka.

Bab keempat, membahas tentang hasil dan pembahasan penelitian seperti profil informan dan penyajian data analisis.

Bab Kelima merupakan penutup dari skripsi yang telah di lakukan peneliti yang berisi penutup dan juga kesimpulan.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Penelitian Terdahulu

Penelitian sebelumnya menjadi salah satu referensi penting bagi penulis dalam menyusun penelitian ini, sehingga penulis dapat memperluas dan memperkaya landasan teori yang digunakan. Meskipun tidak ditemukan judul penelitian yang identik dengan penelitian ini, penulis tetap menjadikan penelitian-penelitian tersebut sebagai sumber rujukan untuk mendukung dan memperkuat kajian dalam penelitian yang dilakukan.. Beberapa penelitian terdahulu yang terkait dengan judul penulis antara lain :

1. Penelitian yang dilakukan oleh Siti Komala Dewi dari Program Studi Pendidikan IPS Ekonomi UIN Mataram berjudul "Strategi Mengurangi Kecemasan dalam Mengemukakan Pendapat pada Pembelajaran Ekonomi Kelas XI di MA Hamzanwadi NW Gelogor Tahun Pelajaran 2017/2018". Tujuan utamanya adalah untuk mengetahui berbagai bentuk kecemasan yang dialami siswa, faktor-faktor yang memicunya, serta strategi guru dalam membantu siswa mengatasi rasa cemas saat menyampaikan pendapat. Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif dengan teknik pengumpulan data melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecemasan siswa muncul dalam bentuk fisik seperti tangan gemetar, berkeringat, dan kesulitan berbicara. Untuk mengatasi hal tersebut, guru menerapkan strategi seperti menciptakan suasana belajar yang kondusif, menerapkan psikoterapi suportif dan perilaku, pendekatan

humanistik, penggunaan humor, serta memaksimalkan layanan bimbingan dan konseling. Adapun perbedaan dengan penelitian yang sedang dilakukan saat ini terletak pada pendekatan yang digunakan, yaitu menggunakan zikir sebagai strategi alternatif, karena dalam ajaran Islam, zikir diyakini dapat memberikan ketenangan batin. Namun demikian, keduanya memiliki kesamaan dalam tujuan, yaitu untuk mengurangi kecemasan siswa, dengan pendekatan kualitatif dan penggunaan strategi yang bersifat memotivasi.¹¹

Berkaitan dengan judul penelitian "Strategi Mengurangi Kecemasan dalam Mengemukakan Pendapat pada Pembelajaran Ekonomi Kelas XI di MA Hamzanwadi NW Gelogor Tahun Pelajaran 2017/2018", terdapat beberapa titik kesamaan dan perbedaan dengan penelitian yang sedang dilakukan. Perbedaan utamanya terletak pada jenis strategi yang digunakan dalam mengurangi kecemasan. Jika dalam penelitian Siti Komala Dewi strategi yang diterapkan bersifat umum dan konvensional, maka dalam penelitian saat ini digunakan pendekatan alternatif berupa praktik zikir. Pendekatan ini dipilih karena dalam ajaran Islam, zikir diyakini dapat membawa ketenangan batin dan mengurangi kegelisahan. Meski demikian, kedua penelitian ini memiliki kesamaan dalam tujuan, yaitu untuk mengurangi kecemasan siswa. Keduanya juga menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif serta menerapkan strategi berbasis motivasi guna membantu siswa yang mengalami hambatan dalam berbicara atau menyampaikan pendapat di depan umum.

¹¹ Siti Komala Dewi Tahun 2018, "Strategi Mengurangi Kecemasan Dalam Mengemukakan Pendapat Pada Pembelajaran Ekonomi Kelas XI Di MA Hamzanwadi Di NW Gelogor Tahun Pelajaran 2017/2018", Dalam Skripsi UIN Mataram, Jurusan Pendidikan IPS Ekonomi, Fakultas Tarbiah Dan Keguruan, Tahun Ajaran 2018, Hal 62- 72, diakses pada 4 Juni 2020.

2. Rina Marianti, dalam penelitiannya pada tahun 2019 dari Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga, mengangkat judul "Hubungan Antara Konsep Diri dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Mahasiswa". Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara konsep diri individu dan tingkat kecemasannya saat melakukan public speaking. Pendekatan yang digunakan adalah kuantitatif deskriptif dengan metode korelasional, sementara teknik pengambilan sampelnya adalah incidental sampling. Instrumen penelitian terdiri dari skala efikasi diri dan skala kecemasan berbicara di depan umum. Berdasarkan hasil analisis, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,047, yang berada di bawah batas 0,05, sehingga hipotesis penelitian dinyatakan diterima. Ini menunjukkan adanya korelasi yang signifikan antara konsep diri yang negatif dengan meningkatnya kecemasan saat berbicara di depan umum.¹²

Penelitian berjudul "Hubungan Antara Konsep Diri dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Mahasiswa" memiliki beberapa kesamaan dan perbedaan dengan penelitian yang sedang dilakukan. Perbedaan utamanya terletak pada pendekatan dan fokus penelitian. Rina Marianti menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional, sementara penelitian saat ini menggunakan pendekatan kualitatif melalui teknik observasi, wawancara, dan dokumentasi. Selain itu, penelitian yang tengah berlangsung lebih menitikberatkan pada identifikasi bentuk-bentuk kecemasan, faktor-faktor

¹² Rina Marianti, tahun 2019, "Hubungan Antara Konsep Diri Dengan Kecemasan Berbicara Di depan Umum Pada Mahasiswa". Dalam Skripsi Univeritas Islam Negeri (UIN) Sunan Kalijaga, Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Sosial Dan Humaniora, Tahun Ajaran 2019, Hal 6-24-29, diakses pada 16 Januari 2021.

penyebabnya, serta penerapan strategi motivasi dan zikir sebagai upaya untuk mengurangi kecemasan berbicara di depan umum, khususnya pada siswa kelas VII MTs NW Mercepada Narmada. Kendati demikian, kedua penelitian ini memiliki kesamaan dalam hal fokus kajian, yaitu membahas kecemasan dalam konteks *public speaking* dan menunjukkan adanya hubungan antara konsep diri negatif dengan meningkatnya kecemasan saat berbicara di hadapan orang lain.¹³

3. Katerina Mangampang, dalam penelitiannya pada tahun 2017 dari Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sanata Dharma, menyusun penelitian berjudul “Tingkat Kecemasan Mahasiswa Berbicara di Depan Umum”. Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk mengetahui sejauh mana tingkat kecemasan yang dialami mahasiswa ketika berbicara di depan audiens. Penelitian ini memberikan gambaran mengenai fenomena kecemasan berbicara di depan umum (*public speaking*) di kalangan mahasiswa, serta menekankan pentingnya perhatian terhadap faktor-faktor yang berpengaruh terhadap rasa percaya diri dalam komunikasi publik. Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif dengan teknik pengumpulan data berupa kuesioner dan dilaksanakan di Universitas Sanata Dharma. Hasil penelitian menunjukkan distribusi tingkat kecemasan mahasiswa angkatan 2016 Program Studi

¹³ Katerina Mangampang tahun 2017, “Tingkat Kecemasan Mahasiswa Berbicara di Depan Umum dan Implikasinya Terhadap Pengembangan Program Bimbingan Peningkatan Kepercayaan Diri Berbicara di Depan Kelas”. Dalam skripsi Universitas Sanata Dharma, Program Studi Bimbingan dan Konseling, Jurusan Ilmu Pendidikan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Hal 8-30-48 diakses pada tanggal 16 Januari 2021.

Bimbingan dan Konseling sebagai berikut: 1 mahasiswa dengan kecemasan sangat tinggi, 9 mahasiswa tinggi, 35 mahasiswa sedang, 4 mahasiswa rendah, dan tidak ada yang termasuk kategori sangat rendah. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa secara umum tingkat kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa angkatan tersebut berada pada kategori sedang hingga rendah.

Berkaitan dengan penelitian berjudul “Tingkat Kecemasan Mahasiswa Berbicara di Depan Umum dan Implikasinya Terhadap Pengembangan Program Bimbingan Peningkatan Kepercayaan Diri Berbicara di Depan Kelas”, terdapat sejumlah persamaan dan perbedaan dengan rencana penelitian yang sedang disusun. Kesamaan keduanya terletak pada fokus kajian, yaitu membahas kecemasan dalam berbicara di depan umum. Perbedaannya terletak pada tujuan dan pendekatan yang digunakan. Penelitian terdahulu bertujuan untuk mengukur tingkat kecemasan mahasiswa saat berbicara di depan umum serta mengevaluasi implikasinya terhadap pengembangan program bimbingan untuk meningkatkan kepercayaan diri. Penelitian tersebut menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif dengan instrumen berupa kuesioner yang diuji validitasnya menggunakan *Alpha Cronbach*. Sementara itu, penelitian yang sedang dirancang bertujuan untuk menggali strategi dalam mengurangi kecemasan berbicara di depan umum melalui pemberian motivasi dan praktik zikir. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan metode pengumpulan data berupa wawancara, observasi, dan dokumentasi guna memperoleh data yang lebih mendalam dan valid.

B. Kajian Teori

1. Kecemasan

a. Pengertian kecemasan

Kecemasan merupakan kondisi emosional yang bersifat subjektif dan tidak selalu berkaitan dengan objek tertentu, melainkan muncul akibat ketidaktahuan, terutama saat menghadapi pengalaman baru seperti pertama kali masuk sekolah, memulai pekerjaan baru, atau menjelang kelahiran anak. Secara etimologis, istilah kecemasan berasal dari bahasa *Latin anxius* yang berarti kekakuan atau tekanan, dan kata *anko* atau *anci* yang bermakna mencekik. Dalam bahasa Jerman, kata *anst* menggambarkan reaksi fisiologis terhadap rangsangan tertentu. Kecemasan juga dipahami sebagai kondisi gelisah yang disertai ketidakpastian, rasa takut terhadap realitas, atau anggapan akan adanya ancaman yang belum jelas.¹⁴

Freud menjelaskan kecemasan sebagai pengalaman emosional yang menimbulkan ketidaknyamanan, sering kali disertai gejala fisik, dan berfungsi sebagai sinyal bahwa seseorang sedang menghadapi bahaya. Meskipun sulit dijelaskan secara rinci, sensasi ini tetap terasa nyata dan konsisten. Sementara itu, *American Psychological Association (APA)* mendefinisikan kecemasan sebagai keadaan emosional yang berkaitan dengan stres, ditandai oleh perasaan tegang, pikiran penuh kekhawatiran, dan respons fisik seperti detak jantung yang meningkat atau tekanan darah yang naik.¹⁵

¹⁴ Pardede, E. R. (2020). *Psikologi klinis: Konsep dasar dan gangguan psikologis*. Jakarta: Prenadamedia Group.

¹⁵ Feist, J., & Feist, G. J. (2018). *Theories of personality* (9th ed.). New York: McGraw-Hill Education.

Menurut Ghufron dan Risnawita kecemasan merupakan kondisi emosional yang tidak menyenangkan dan sering muncul saat seseorang menghadapi situasi penting seperti ujian. Kecemasan ini bersifat individual dan berbeda dengan rasa takut karena tidak selalu memiliki objek yang jelas. Kecemasan juga digambarkan sebagai ketakutan yang berkepanjangan terhadap hal yang tidak dapat diidentifikasi dengan pasti, sering dikaitkan dengan perasaan tidak aman dan tidak mampu.¹⁶

Harlock menambahkan bahwa kecemasan mencakup perasaan takut, khawatir, dan emosi negatif lainnya. Kondisi ini umumnya muncul saat individu berada dalam situasi yang tidak menyenangkan. Pada tingkat kecemasan sedang, individu cenderung lebih fokus pada hal-hal yang dianggap penting dan mengabaikan yang kurang relevan. Namun, saat kecemasan berada pada tingkat tinggi, kemampuan berpikir rasional menurun drastis, sehingga individu hanya mampu memikirkan hal-hal kecil dan mengabaikan keseluruhan konteks, membuatnya sulit untuk berpikir jernih.¹⁷

kecemasan berbicara di depan umum sebagai bentuk kecemasan yang melibatkan rasa takut untuk dinilai atau dievaluasi oleh orang lain. Ketakutan ini sering disertai dengan berbagai reaksi dan emosional yang signifikan dapat mengganggu kemampuan seseorang untuk berhasil memberikan pidato atau presentasi. Reaksi tersebut antara lain perasaan gelisah, gugup, khawatir, gemetar, berkeringat, dan pusing. Perasaan cemas saat mulai berbicara di depan

¹⁶ Ghufron, M. N., & Risnawita, R. S. (2017). *Teori-teori psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.

¹⁷ Suratmi, S., Suryani, I., & Rahmi, R. (2018). *Pengantar psikologi klinis*. Bandung: Alfabeta.

umum adalah hal yang hampir pasti dialami oleh semua orang. Bahkan seseorang yang telah berpengalaman berbicara di depan umum pun tidak terlepas dari perasaan ini. Banyak istilah yang digunakan untuk menamai gejala kecemasan berbicara di muka umum seperti demam panggung (*stage fright*), atau kecemasan berbicara (*speech anxiety*).

Dari penjelasan di atas maka dapat disimpulkan bahwa kecemasan berbicara di depan umum adalah perasaan takut dan tidak nyaman saat berbicara di depan orang banyak yang disertai dengan reaksi fisik fisiologis dan psikologis. Reaksi tersebut antara lain perasaan gelisah, gugup, khawatir, gemetar, berkeringat, dan pusing.

b. Aspek-aspek kecemasan berbicara di depan umum

Menurut James F. Calhoun dan John R. Acocella (1990) menyatakan kecemasan ditandai dengan 3 aspek yaitu :

1. Aspek emosional

komponen kecemasan yang berkaitan dengan persepsi individu terhadap pengaruh psikologis dari kecemasan, seperti perasaan keprihatinan, ketegangan, sedih, mencela diri sendiri atau orang lain.

2. Aspek kognitif

Aspek kognitif merupakan reaksi yang menimbulkan kekhawatiran yang memberikan pengaruh dan dampak terhadap kemampuan berpikir jernih sehingga mengganggu dan menghambat individu dalam menyelesaikan permasalahan dan mengatasi tuntutan lingkungan di sekitar.

3. Aspek fisiologis

Aspek fisiologi merupakan suatu yang ditunjukkan dari tubuh terhadap sumber rasa khawatir, terkait pada sistem syaraf yang mengendalikan beragam otot dan kelenjar tubuh sehingga timbul reaksi semacam lebih cepat detak jantung, sesak nafas dan peningkatan tekanan darah.¹⁸

c. Bentuk-bentuk kecemasan

Menurut *Spielberger*, kecemasan dapat diklasifikasikan ke dalam dua bentuk, yaitu *trait anxiety* dan *state anxiety*. *Trait anxiety* merujuk pada kecenderungan bawaan seseorang untuk merasa cemas terhadap berbagai situasi yang sebenarnya tidak membahayakan. Artinya, individu dengan jenis kecemasan ini memiliki karakter atau kepribadian yang lebih rentan terhadap rasa cemas dibandingkan orang lain. Sementara itu, *state anxiety* adalah kondisi emosional sementara yang muncul dalam diri seseorang sebagai respons terhadap situasi tertentu. Kondisi ini ditandai dengan perasaan khawatir, ketegangan, dan peningkatan aktivitas sistem saraf otonom yang disadari oleh individu secara subjektif.¹⁹

Sementara itu, Freud membagi kecemasan menjadi tiga jenis. Pertama, kecemasan realitas (*reality anxiety*), yang merupakan reaksi terhadap ancaman nyata dari lingkungan. Kedua, kecemasan neurotik (*neurotic anxiety*), yang timbul akibat konflik tidak sadar antara dorongan insting dan kendali ego. Ketiga, kecemasan moral (*moral anxiety*), yang berkaitan dengan perasaan

¹⁸ Acocella, J. R. & Calhoun, J. F. (1990). *Psychology of Adjustment Human Relationship*

¹⁹ Slameto. (1995). *Belajar dan faktor-faktor yang mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka

bersalah karena bertentangan dengan nilai moral atau norma internal. Meskipun bersumber dari aspek psikologis, kecemasan moral juga memiliki landasan dalam kenyataan.²⁰

Kecemasan adalah reaksi emosional yang rumit dan dapat dikategorikan menurut berbagai sudut pandang. *Spielberger* mengelompokkan kecemasan menjadi dua jenis utama: *trait anxiety*, yaitu kecemasan yang bersifat menetap dan berkaitan dengan ciri kepribadian seseorang, serta *state anxiety*, yakni kecemasan sementara yang timbul sebagai respons terhadap situasi tertentu. Di sisi lain, Freud mengidentifikasi tiga bentuk kecemasan berdasarkan teori psikoanalisis, yaitu kecemasan realitas yang disebabkan oleh ancaman nyata dari lingkungan, kecemasan neurotik yang bersumber dari konflik tak sadar antara dorongan insting dan kontrol ego, serta kecemasan moral yang timbul akibat pelanggaran terhadap nilai atau norma internal. Kedua pandangan ini menegaskan bahwa kecemasan dapat disebabkan oleh faktor internal seperti struktur kepribadian dan dinamika psikologis, maupun oleh kondisi eksternal yang dihadapi individu.

d. Faktor-faktor penyebab kecemasan

Faktor yang menyebabkan kecemasan menurut Dadang Hawari, 2006 dalam (Widati & Twistiandayani, 2019) yaitu:²¹

1. Usia

²⁰ Kendall, P. C., & Hammen, C. L. (1998). *Abnormal psychology: Understanding human problems* (2nd ed.). Boston: Houghton Mifflin.

²¹ **Widati, S., & Twistiandayani, R.** (2019). *Kesehatan mental: Konsep dan penerapannya dalam kehidupan*. Yogyakarta: Deepublis

Usia menunjukkan ukuran waktu pertumbuhan dan perkembangan seorang individu. Usia berkorelasi dengan pengalaman, pengalaman berkorelasi dengan pengetahuan, & pemahaman dan pandangan terhadap suatu penyakit atau kejadian sehingga akan membentuk persepsi dan sikap. Kematangan dalam proses berpikir pada individu yang berumur dewasa lebih memungkinkannya untuk menggunakan mekanisme koping yang baik dibandingkan kelompok umur anak-anak, ditemukan sebagian besar kelompok umur anak yang mengalami insiden fraktur cenderung lebih mengalami respon cemas yang berat dibandingkan kelompok umur dewasa.

2. Jenis kelamin

perempuan lebih cemas akan ketidakmampuannya dibanding dengan laki-laki, lebih aktif, eksploratif, sedangkan perempuan lebih sensitif. Laki-laki lebih rileks dibanding perempuan pada umumnya seorang laki-laki dewasa mempunyai mental yang kuat terhadap sesuatu hal yang dianggap mengancam bagi dirinya dibandingkan perempuan. Laki-laki lebih mempunyai tingkat pengetahuan dan wawasan lebih luas dibanding perempuan, karena laki-laki lebih banyak berinteraksi dengan lingkungan luar sedangkan sebagian besar perempuan hanya tinggal dirumah dan menjalani aktivitasnya sebagai ibu rumah tangga.

3. Pengalaman

pengalaman masa lalu terhadap penyakit baik yang positif maupun negatif dapat mempengaruhi perkembangan keterampilan menggunakan koping. Keberhasilan seseorang dapat membantu individu untuk mengembangkan

kekuatan *coping*, sebaliknya kegagalan atau reaksi emosional menyebabkan seseorang menggunakan *coping* yang maladaptif terhadap stressor tertentu.²²

4. Dukungan

Dukungan psikososial keluarga adalah mekanisme hubungan interpersonal yang dapat melindungi seseorang dari efek stress yang buruk. Pada umumnya jika seseorang memiliki sistem pendukung yang kuat, kerentanan terhadap penyakit mental akan rendah.²³

Menurut Dadang Hawari, dalam Widati & Twistiandayani 2019, terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi Tingkat kecemasan seseorang. faktor-faktor tersebut meliputi usia, di mana individu yang lebih dewasa cenderung memiliki mekanisme koping yang lebih baik dibandingkan anak-anak. Jenis kelamin juga berpengaruh, dengan Perempuan cenderung lebih sensitive dan rentan terhadap kecemasan dibandingkan laki-laki yang lebih eksploratif dan reflektif. pengalaman masa lalu turut memengaruhi kemampuan seseorang dalam mengatasi stress, di mana pengalaman positif dapat memperkuat mekanisme koping, sedangkan pengalaman negatif dapat menyebabkan koping yang maladaptif. Selain itu dukungan psikososial dari keluarga berperan penting dalam melindungi individu dari dampak negatif stress dan mengurangi kerentanan terhadap kecemasan.

e. Dampak kecemasan

²² Hawari, D. (2006). *Al-Qur'an, ilmu kedokteran jiwa dan kesehatan jiwa*. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.

²³ Dadang Hawari 2006 *Manajemen Stres, Kecemasan dan Depresi*, Jakarta: Gaya Baru. Demak, IPK, Muharram, DN, Salman, M 2019 'Hubungan Tingkat Kecemasan pada Anak

Kegelisahan, ketakutan, dan kekhawatiran yang tidak ada alasan menyebabkan kecemasan, kemudian berdampak pada perilaku seperti menarik diri dari lingkungan, sulit focus dalam beraktifitas, susah makan, mudah tersinggung, rendahnya pengendalian emosi amarah, sensitive, susah tidur.²⁴

Kecemasan berlebih dan terus menerus dapat menyebabkan dampak buruk bagi kesehatan seperti;

1. Mengganggu sistem saraf pusat
2. Kecemasan jangka panjang akan menyebabkan otak melepaskan hormone secara teratur, kondisi kecemasan mingkatkan frekuensi munculnya gejala seperti sakit kepala, dan pusing.
3. Meningkatnya resiko penyakit kardiovaskular
4. Gangguan kecemasan dapat menyebabkan detak jantung meningkat, jantung berdebar, dan nyeri dada.
5. Menyebabkan masalah pencernaan
6. Kecemasan dapat mempengaruhi sistem ekskresi dan pencernaan seperti, sakit perut, mual diare, dan nafsu makan menurun.
7. Melemahnya sistem imun tubuh
8. Kecemasan yang terus menerus dapat melemahkan sistem kekebalan tubuh dan mengakibatkan mudah sakit dan rentan terinfeksi virus.
9. Menyebabkan masalah pernafasan
10. Kecemasan dapat membuat pernafasan cepat dangkal.

²⁴ Lianasari, D., & Purwati, P. (2021). Konseling Kelompok Cognitive Behavior Teknik Thought Stopping untuk Mengurangi Anxiety Academic terhadap Skripsi. *Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 11(2), 117-126.

Kecemasan yang tidak beralasan dapat berdampak negatif pada perilaku individu, seperti menarik diri dari lingkungan, sulit fokus dalam aktivitas, susah makan, mudah tersinggung, rendahnya pengendalian emosi, serta gangguan tidur. Jika kecemasan berlanjut dalam jangka Panjang , hal ini dapat menyebabkan berbagai gangguan Kesehatan, termasuk gangguan pada sistem saraf pusat, peningkatan risiko penyakit kardiovaskular, masalah pencernaan, melemahnya sistem imun, serta gangguan pernapasan. Oleh karena itu kecemasan yang berlebihan perlu dikelola dengan baik agar tidak berdampak buruk bagi Kesehatan fisik dan mental.

2. *Public Speaking*

a. Pengertian *public speaking*

Public speaking adalah keterampilan dalam menyampaikan pesan atau informasi secara lisan kepada audiens yang lebih besar, baik dalam bentuk presentasi, pidato, ceramah, diskusi, atau acara serupa. Tujuannya bisa untuk menginformasikan, memotivasi, menghibur, atau menginspirasi audiens. Selain berbicara, *public speaking* juga mencakup penggunaan bahasa tubuh yang efektif, intonasi suara yang tepat, serta kemampuan untuk menarik perhatian dan menjalin hubungan dengan audiens. Keterampilan ini sangat penting dalam berbagai bidang, seperti dunia profesional, pendidikan, politik, dan kehidupan sehari-hari.²⁵

²⁵ Anggriani, D., Waliya Hamima, N., Farah Laili Azka, K., Saputra Umara, N., Tim, C., & Tangerang Selatan, K. (2022). Mengembangkan Keterampilan Berbicara Dan Rasa Percaya Diri Melalui Public Speaking Bagi Anak Panti Asuhan Wisma Karya Bakti. Seminar Nasional Pengabdian Masyarakat LP UMJ, 1–6.

Dalam dunia bisnis, *public speaking* sering digunakan untuk mempresentasikan produk atau layanan, menjelaskan ide atau strategi, menginspirasi tim, atau memengaruhi para pemangku kepentingan. Dalam politik, keterampilan ini digunakan untuk memperoleh dukungan, mengkomunikasikan platform atau kebijakan, serta membangun citra diri yang kokoh. Sementara itu, di bidang pendidikan, *public speaking* berperan dalam menyampaikan materi pembelajaran dan memotivasi siswa untuk lebih giat belajar. Pentingnya *public speaking* sudah diakui sejak zaman kuno, dan keterampilan ini terus menjadi aset yang sangat berharga di masyarakat modern. Dengan menguasai *public speaking*, seseorang dapat meningkatkan pengaruhnya, membangun reputasi yang solid, dan meraih kesuksesan di berbagai aspek kehidupan.²⁶

Menurut para ahli, terdapat berbagai definisi mengenai *public speaking*, namun secara umum dapat disimpulkan bahwa *public speaking* merupakan seni berbicara di depan umum yang lebih sering dipahami secara teknis.

Menurut Kamus Merriam-Webster, "*public speaking*" didefinisikan sebagai "tindakan atau keterampilan berbicara kepada kelompok orang, biasanya dalam jumlah besar." Dalam pengertian ini, *public speaking* mencakup kemampuan untuk berbicara di depan umum secara efektif dan mempengaruhi audiens. Hal ini melibatkan penyampaian pesan secara lisan kepada kelompok

²⁶ Choudhuri, A., Seal, S., & Chatterjee, A. K. (2020). Impediments to the Art of Public Speaking. *International Journal of English Learning & Teaching Skills*

besar, yang bisa mencakup presentasi di kelas, pidato di acara publik, ceramah di seminar, atau penampilan di depan banyak orang.²⁷

Dalam definisi yang lebih kontemporer, *public speaking* diartikan sebagai "tindakan atau keterampilan berbicara kepada sekelompok besar orang" atau "proses komunikasi yang berlangsung secara terus-menerus, di mana pesan dan sinyal terlibat dalam interaksi antara pembicara dan pendengar.

Public speaking, yang merupakan cabang dari ilmu komunikasi, adalah seni menyampaikan pesan secara lisan kepada sekelompok orang secara langsung, biasanya dalam situasi tatap muka. Praktik *public speaking* dapat ditemui dalam berbagai bentuk, seperti menyampaikan pidato, menjadi moderator, bertugas sebagai MC (*Master of Ceremony*), atau memberikan presentasi di hadapan audiens. Aktivitas ini termasuk dalam disiplin yang lebih luas, yaitu retorika, yang mempelajari cara berbicara secara efektif dan memengaruhi pendengar.²⁸

b. Tujuan dan Manfaat *Public Speaking*

Jika *public speaking* memiliki peranan penting dalam berkomunikasi, tentunya *public speaking* memiliki tujuan dan manfaat pula bagi penggunanya. Beberapa tujuan umum dari *public speaking* meliputi menginformasikan, mengedukasi, menghibur, menginspirasi, persuasi, dan memotivasi.

²⁷ Dermody, F., & Sutherland, A. (2018). Recommendations from a Study of a Multimodal Positive Computing System for Public Speaking. *VISIGRAPP*, 997, 81–92.

²⁸ Rahmayanti, S., Asbari, M., & Fajrin, S. F. (2023). Pentingnya Public Speaking guna Meningkatkan Kompetensi Komunikasi Mahasiswa. *Journal of Information Systems and Management (JISMA)*, 3(3 SE-Articles), 11–14

Tujuan *public speaking* dapat berbeda-beda tergantung pada konteks dan situasi di mana pembicara menyampaikan pesannya. Berikut ini adalah beberapa tujuan yang disesuaikan dengan berbagai bidang:

1. **Bisnis:** Bertujuan untuk mempromosikan produk atau layanan, membangun citra merek, serta memperluas jaringan profesional.
2. **Organisasi:** Digunakan untuk meningkatkan kesadaran serta kemampuan komunikasi di kalangan masyarakat..
3. **Kehumasan:** Bertujuan menginspirasi atau menghibur audiens, sekaligus mengembangkan kemampuan komunikasi dan meningkatkan kesadaran publik.
4. **Pendidikan:** Membantu dalam membangun rasa percaya diri dan keterampilan berbicara, serta mendukung proses pengembangan diri.
5. **Politik:** Digunakan untuk memengaruhi opini serta sikap audiens, sekaligus meningkatkan kesadaran dan kemampuan komunikasi di masyarakat.²⁹
6. **Kemanusiaan:** Berperan dalam menumbuhkan kesadaran sosial dan memperkuat kemampuan komunikasi serta kepercayaan diri individu.
7. **Dunia kerja:** Mendukung pengembangan diri melalui peningkatan rasa percaya diri dan keterampilan berbicara.
8. **Pengabdian, kebudayaan, dan pendidikan:** Bertujuan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat, memperkuat keterampilan komunikasi, serta menumbuhkan rasa percaya diri.

²⁹ Nazma, L., Muchlis, L., & Pujiyanto, W. E. (2024). Efektivitas Pelatihan Public Speaking dalam Meningkatkan Kemampuan Mahasiswa Berbicara di Depan Umum. *Journal of Science and Education Research*, 3(1).

Memiliki pemahaman yang jelas mengenai apa yang ingin dicapai dalam sebuah presentasi sangat penting, dan pendekatan yang digunakan sebaiknya disesuaikan dengan tujuan tersebut. Begitu pula dengan manfaat *public speaking* yang secara umum sejalan dengan tujuh poin utama tujuan yang telah disebutkan sebelumnya. Sama seperti tujuannya, manfaat dari *public speaking* juga dipengaruhi oleh konteks dan situasi yang dihadapi oleh pembicara. Misalnya, *public speaking* dalam konteks bisnis akan memberikan manfaat yang lebih relevan terhadap dunia bisnis, sementara dalam dunia pendidikan manfaatnya akan berbeda dan lebih sesuai dengan kebutuhan pendidikan. Dengan kata lain, manfaat *public speaking* akan menjadi lebih spesifik tergantung pada tujuan yang ingin dicapai.

c. Penyebab Ketakutan dalam *Public Speaking*

Berikut adalah beberapa faktor yang dapat menyebabkan seseorang merasa takut saat berbicara di depan umum:

- 1) Takut gagal atau terlalu ingin sukses Rasa takut akan kegagalan justru memperbesar ketakutan itu sendiri.
- 2) Kurangnya rasa percaya diri Seseorang merasa tidak mampu atau tidak yakin bisa melakukannya.
- 3) Pengalaman traumatis dan rasa takut Merasa cemas dan seolah sendirian saat berdiri di atas panggung, apalagi ketika semua perhatian tertuju padanya.
- 4) Takut dinilai atau dihakimi Timbul karena kekhawatiran akan penilaian negatif dari orang lain atau komentar terhadap pendapat yang disampaikan.³⁰

³⁰ Glass, J. (2018). *Talk Like TED: The 9 Public-Speaking Secrets of the World's Top Minds*. New York: St. Martin's Press.

- 5) Takut berbicara di depan banyak orang Merasa tidak nyaman dan kehilangan rasa percaya diri ketika harus berbicara di hadapan puluhan hingga ribuan orang.
- 6) Takut menghadapi orang banyak, merasa tidak nyaman, dan tidak percaya diri ketika berbicara di depan puluhan, ratusan, atau ribuan orang.
- 7) Kurang persiapan. Persiapan yang minim membuat rasa takut untuk berbicara di depan umum ini semakin menjadi-jadi.
- 8) Stres. Sehingga penting untuk menghindari stres ketika berbicara di depan umum.
- 9) Blank. Takut tidak tahu apa yang harus dilakukan, dan apa yang harus dibicarakan ketika berbicara di depan umum.

Rasa takut dalam *public speaking* dapat muncul karena berbagai alasan, seperti kekhawatiran akan kegagalan, rendahnya rasa percaya diri, pengalaman masa lalu yang menimbulkan trauma, serta sifat perfeksionis yang berlebihan. Selain itu, rasa takut akan penilaian orang lain, stres, kurangnya persiapan, dan kecemasan akan kehilangan kata-kata saat berbicara juga dapat memperburuk kondisi ini.³¹ Untuk mengatasinya, diperlukan latihan yang berkelanjutan, pengelolaan stres yang efektif, serta kesiapan mental dan penguasaan materi sebelum tampil. Dengan strategi yang tepat, rasa takut ini dapat diminimalkan, bahkan dihilangkan sepenuhnya.

³¹ Akbar, S. (2019). *Mengatasi rasa takut berbicara di depan umum*. Yogyakarta: Deepublish.

d. Dampak *public speaking*

Dampak memiliki 2 jenis, yaitu positif dan negatif. Untuk dampak positif pembahasan awal sudah membahas betapa positifnya *public speaking* untuk berbagai konteks dan dapat digunakan dalam segala bidang. Namun, dibalik positifnya *public speaking* ternyata banyak sekali masyarakat/orang yang takut dalam menerapkan *public speaking* dengan berbagai alasan yang menyertai. Banyak penelitian telah dilakukan mengenai *public speaking* dan kecemasan komunikasi. Beberapa di antaranya fokus pada hubungan antara konsep diri dan kecerdasan emosional dengan tingkat kecemasan mahasiswa saat berbicara di depan umum ³²

Tidak hanya kecemasan, berikut beberapa dampak negatif yang mungkin terjadi:

1. Ketakutan dan kecemasan: Banyak orang merasa gugup atau cemas ketika berbicara di depan umum, yang dapat mengganggu kinerja mereka dan bahkan membuat mereka menghindari situasi *public speaking*.
2. Kritik dan penilaian: *Public speaking* bisa membuat seseorang rentan terhadap kritik dan penilaian dari orang lain. Kritik yang tidak konstruktif atau penilaian negatif dapat merusak kepercayaan diri dan motivasi. ³³

³² Achkasova, N. N. (2022). Using the Internet-resources for the Effective Teaching of Students in Public Speaking in English Classes. *Siberian Pedagogical Journal*, 1, 32–40.

³³ Prajoko, R., & Sukarno, B. (2021). Teknik Public Speaking dan Penggunaannya: Sosialisasi di Karang Taruna Desa Pengging Boyolali. *Jurnal Ekonomi, Sosial & Humaniora*, 2(08), 94–99.

3. Tekanan kinerja: Ada tekanan untuk memberikan presentasi yang berkualitas dan memukau audiens. Tekanan ini bisa Dasar *Public Speaking* menjadi beban bagi beberapa orang dan dapat menyebabkan stres yang berlebihan.
4. Ketidak nyamanan fisik: Beberapa orang mungkin mengalami gejala fisik seperti keringat dingin, gemetar, atau denyut jantung yang cepat saat berbicara di depan umum, yang dapat mempengaruhi kinerja mereka dan meningkatkan kecemasan.
5. Kehilangan fokus: *Public speaking* memerlukan konsentrasi dan fokus yang tinggi. Gangguan eksternal atau ketidakpercayaan diri bisa membuat seseorang kehilangan fokus dan mengganggu alur presentasi mereka.
6. Kepalsuan atau ketidak jujuran: Beberapa orang mungkin merasa perlu untuk menyembunyikan atau memanipulasi informasi agar terlihat lebih baik di depan audiens. Hal ini dapat menciptakan ketidak jujuran atau kesan kepalsuan dalam komunikasi.
7. Stigma sosial: Bagi beberapa individu, terutama yang memiliki pengalaman buruk atau trauma terkait *public speaking*, stigma sosial terkait dengan ketidakmampuan untuk berbicara di depan umum dapat mempengaruhi kesejahteraan mental mereka.

Meskipun ada dampak negatif ini, banyak orang menemukan bahwa dengan latihan dan dukungan yang tepat dapat mengatasi tantangan *public speaking* dan bahkan menemukan kepuasan dan keberhasilan dalam berbicara di depan umum.

4. Mahasiswa

a. Pengertian mahasiswa

Mahasiswa merupakan sebutan bagi seseorang yang sedang menjalani studi di jenjang pendidikan tinggi. Di Indonesia, pendidikan tinggi diselenggarakan oleh berbagai macam perguruan tinggi yang berperan sebagai institusi formal setelah individu menyelesaikan pendidikan di tingkat sekolah menengah atas.³⁴

Menurut Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 30 Tahun 1990, mahasiswa didefinisikan sebagai individu yang resmi terdaftar dan sedang mengikuti proses pendidikan di sebuah perguruan tinggi tertentu. Mereka yang menempuh pendidikan di universitas, institut, atau akademi termasuk dalam kategori ini. Status sebagai mahasiswa diperoleh melalui afiliasi mereka dengan institusi pendidikan tinggi. Umumnya, mahasiswa berada dalam rentang usia 18 hingga 30 tahun dan dipandang sebagai calon intelektual muda dalam masyarakat, yang kerap dikaitkan dengan berbagai atribut atau sebutan tertentu.³⁵

Mahasiswa merupakan individu yang telah terdaftar dan sedang menempuh pendidikan di institusi perguruan tinggi, baik itu perguruan tinggi negeri, swasta, maupun lembaga lain yang setara. Sejalan dengan peningkatan

³⁴ Wakhyudin Dan Putri “Analisis Kecemasan Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Skripsi” *Ilmiah Pendidikan, Jurnal Ilmiah Pendidikan*, vol 1, no. 1 (2020) h 15

³⁵ Harun Gafur, *Mahasiswa Dan Dinamika Dunia Kampus* (Bandung: Rasi Terbit, 2015). h 16-17

jenjang pendidikan yang mereka jalani, tanggung jawab yang harus dipikul pun turut meningkat.³⁶

Menurut konsep *Agent of Change*, mahasiswa dipandang sebagai motor penggerak yang mendorong masyarakat untuk bergerak menuju perubahan yang lebih positif. Peran ini dijalankan melalui pemanfaatan ilmu pengetahuan, gagasan, dan wawasan yang telah mereka peroleh. Saat ini bukan lagi waktunya bagi mahasiswa untuk bersikap pasif atau acuh terhadap permasalahan bangsa, karena di tangan merekalah harapan dan kebangkitan sebuah negara atau bangsa diletakkan.³⁷

Menurut *Guardian Of Value*, mahasiswa sebagai pelajar tingkat tinggi memiliki tanggung jawab sebagai pelindung nilai-nilai masyarakat yang dianggap mutlak kebenarannya, seperti kejujuran, keadilan, gotong royong, integritas, empati, dan karakter-karakter lain yang penting dalam kehidupan bermasyarakat. Di samping itu, mereka juga diharapkan mampu berpikir secara ilmiah mengenai nilai-nilai yang mereka jaga. Mahasiswa berperan sebagai pembawa, penyampai, dan penyebar ilmu serta nilai-nilai yang telah mereka pelajari.³⁸

³⁶ Titih Srantih, "Pengaruh Perfeksionisme Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Di Fakultas Psikologi Uin Sunan Gunung Djati Bandung, *Jurnal Ilmiah Psikolog*, vol 1, no. 1 (2014) h 59

³⁷ Istichomaharani Surya Ilma and Habibah Sausan Sandra, "Mewujudkan Peran Mahasiswa Sebagai Agent Of Change, Social Control, Dan Iron Stock," *Jurnal Pendidikan Nasional*, vol 2, no. 3 (2016): h 79.

³⁸ Dwi Nur Rachmah, "Regulasi Diri Dalam Belajar Pada Mahasiswa Yang Memiliki Peran Banyak," *Jurnal Psikologi* vol 42, no. 1 (2015). h 61

Kesimpulan dari pandangan para ahli mengenai peran mahasiswa adalah bahwa mereka dianggap sebagai kekuatan pendorong, pelindung nilai-nilai, dan calon intelektual yang memberikan kontribusi positif kepada masyarakat. Mahasiswa tidak hanya berfungsi sebagai pelajar, tetapi juga sebagai agen perubahan yang aktif dalam mendorong masyarakat untuk mencapai perbaikan. Mereka memikul tanggung jawab untuk menjaga nilai-nilai seperti kejujuran, keadilan, gotong royong, integritas, dan empati. Selain itu, mahasiswa diharapkan memiliki kemampuan berpikir ilmiah dan menyebarkan ilmu yang telah mereka pelajari. Secara keseluruhan, pandangan ini menegaskan peran penting mahasiswa dalam membentuk karakter dan perkembangan positif masyarakat serta bangsa.

b. Karakteristik Mahasiswa

Menurut *Santrock* yang dikutip dalam penelitian Greta Vidya Paramita, karakteristik diartikan sebagai sifat atau ciri khas yang tampak pada diri seseorang. Sebagai generasi penerus, mahasiswa perlu dibentuk karakternya secara matang. Namun, proses pembentukan karakter di lingkungan perguruan tinggi bukanlah hal yang mudah, dan hasilnya sering kali belum terlihat selama mahasiswa masih menjalani masa perkuliahan. Meski demikian, perubahan dan hasil dari proses tersebut bisa mulai tampak menjelang akhir masa studi mahasiswa di perguruan tinggi.³⁹

³⁹ Monica Mayeni Manurung, "Rahmadi Identifikasi Faktor-faktor Pembentukan Karakter Mahasiswa" *Jurnal Analisis Sistem Pendidikan Tinggi*, vol 1, no. 1 (2017), h 42

Pembentukan karakter mahasiswa secara resmi dilakukan melalui penyediaan kondisi yang mendukung, fasilitas yang memadai, berbagai kegiatan, serta penyusunan pendidikan dan kurikulum yang berorientasi pada pengembangan akhlak dan kepribadian generasi muda. Upaya ini didasarkan pada dasar hukum yang kokoh dan jelas⁴⁰ Agar mahasiswa tidak hanya unggul dalam kecerdasan dan pengetahuan, tetapi juga memiliki rasa tanggung jawab serta bersikap etis, diperlukan pembinaan karakter yang bertujuan menanamkan kembali nilai-nilai luhur dalam diri setiap mahasiswa. Pendidikan karakter bukan sekadar kegiatan di luar kelas atau aktivitas seremonial semata, melainkan merupakan proses pelatihan agar mahasiswa mampu mengamalkan nilai-nilai moral dalam perannya sebagai akademisi dan calon pemimpin bangsa.⁴¹

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa menunjukkan peningkatan kestabilan kepribadian dengan berkurangnya fluktuasi emosional. Mereka cenderung menetapkan dan mempertimbangkan secara seksama tujuan hidupnya, sekaligus mengembangkan pandangan yang realistis terhadap diri sendiri dan lingkungan sekitarnya. Selain itu, karena banyak yang jauh dari keluarga, mahasiswa kerap membangun kedekatan dengan teman sebaya untuk bertukar pikiran dan saling mendukung. Keistimewaan lain dari karakteristik mahasiswa adalah kemandirian serta

⁴⁰ Susanti R, Penerapan Pendidikan Karakter di Kalangan Mahasiswa, Jurnal Al-Ta'lim, vol 1, no. 6 (November 2013) h 485

⁴¹ Evi Nopita, "Deskripsi Karakter Mahasiswa Jurusan Pendidikan Fisika Angkatan 2017 Berdasarkan Indikator Kemendiknas 2010," Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan, UIN Alauddin Makassar, 2018, h 16

kemampuan merencanakan masa depan, baik dalam hal karier maupun hubungan asmara.

5. Strategi

a. Pengertian strategi

Kata "strategi" berasal dari bahasa Yunani *strategos*, yang secara harfiah berarti "seni seorang jenderal". Istilah ini mengacu pada hal-hal yang menjadi fokus utama dari manajemen tingkat atas dalam sebuah organisasi.⁴² Dalam konteks organisasi, strategi merujuk pada proses menetapkan misi perusahaan, merumuskan tujuan organisasi dengan mempertimbangkan kekuatan internal dan eksternal, menyusun kebijakan dan langkah-langkah strategis untuk mencapai tujuan tersebut, serta memastikan pelaksanaannya berjalan dengan tepat agar visi dan misi organisasi dapat tercapai secara efektif.

Strategi menggambarkan arah umum yang ingin ditempuh oleh suatu organisasi dalam upaya mencapai tujuannya. Strategi merupakan rencana besar dan menyeluruh yang memiliki peran penting. Setiap organisasi yang dikelola secara efektif pasti memiliki strategi, meskipun terkadang tidak diungkapkan secara eksplisit.

Beberapa ahli memberikan definisi tentang strategi. Alfred Chandler menyatakan bahwa strategi adalah proses penetapan tujuan, arahan tindakan, serta pengalokasian sumber daya yang dibutuhkan untuk meraih tujuan tersebut.⁴³

⁴² Syafi'i Antonio, *Bank Syariah dari Teori ke Praktek*, Cet. 1 (Jakarta: GemaInsani, 2001), hal: 153-157

⁴³ Chandler, A. D. Jr. (1962). *Strategy and structure: Chapters in the history of the industrial enterprise*. Cambridge, MA: MIT Press.

Kenneth Andrew mendefinisikan strategi sebagai pola dari tujuan, maksud, kebijakan, dan rencana utama untuk mencapai hasil yang diinginkan, termasuk penentuan bidang usaha yang dijalankan dan arah perkembangan organisasi di masa depan.⁴⁴

Sementara itu, Buzzel dan Gale melihat strategi sebagai kebijakan serta keputusan kunci yang digunakan oleh manajemen dan memiliki dampak signifikan terhadap kinerja keuangan, terutama karena melibatkan sumber daya yang vital dan sulit untuk digantikan.⁴⁵

Menurut Konichi Ohinea, strategi bisnis adalah cara untuk meraih keunggulan bersaing dengan tujuan utama merencanakan posisi akhir yang paling kuat dan berkelanjutan dalam menghadapi para pesaing. Oleh karena itu, strategi perusahaan merupakan usaha untuk mengelola dan mengoptimalkan kekuatan internal perusahaan agar setara atau lebih unggul dari pesaingnya dengan pendekatan yang paling efisien.⁴⁶

Strategi dapat dipahami sebagai suatu rencana komprehensif yang dirancang untuk mencapai tujuan organisasi. Bagi perusahaan, strategi tidak hanya penting untuk mencapai tujuan sosial dan manajerial, tetapi juga untuk memastikan bahwa individu dan kelompok dapat memenuhi kebutuhan dan

⁴⁴ Andrews, K. R. (1980). *The concept of corporate strategy* (2nd ed.). Homewood, IL: Richard D. Irwin.

⁴⁵ Buzzell, R. D., & Gale, B. T. (1987). *The PIMS principles: Linking strategy to performance*. New York: Free Press.

⁴⁶ Ohmae, K. (1983). *The Mind of the Strategist: The Art of Japanese Business*. McGraw-Hill.

keinginan mereka melalui penciptaan dan pertukaran produk serta nilai dengan pihak lain.⁴⁷

Kesimpulannya, strategi adalah faktor kunci dalam pencapaian tujuan perusahaan. Keberhasilan sebuah usaha sangat bergantung pada kemampuan pemimpin dalam merumuskan dan menerapkan strategi yang tepat. Strategi perusahaan sangat dipengaruhi oleh tujuan yang ingin dicapai, kondisi yang ada, serta lingkungan eksternal yang dihadapi. Oleh karena itu, strategi mencakup seluruh upaya yang dilakukan untuk mencapai tujuan dan mengarah pada pengembangan rencana pemasaran yang rinci.⁴⁸

Menurut Kondo dan Yang (1994 dan 2004), ada beberapa strategi yang dapat digunakan untuk mengurangi kecemasan saat berbicara di depan umum:

1. Relaksasi

Strategi ini bertujuan untuk meredakan ketegangan tubuh. Taktik yang digunakan termasuk menarik napas dalam-dalam, menggosok pangkuan, menguap, dan melenturkan tubuh. Tersenyum juga dapat membantu menyembunyikan perasaan cemas, karena ini merupakan bentuk komunikasi non-verbal yang diharapkan dapat meredakan kecemasan dalam situasi berbicara di kelas.

2. Persiapan

Persiapan dilakukan untuk mengurangi ketidakpastian yang mungkin dirasakan pembicara tentang penampilannya. Ini termasuk langkah-langkah seperti

⁴⁷ Setyo Soedrajat, Manajemen Pemasaran Jasa Bank, (Jakarta:Ikral Mandiri Abadi,1994), hal: 17

⁴⁸ Philip Kotler. Marketing Management, (Jakarta: Pren Hallindo,1997), hal: 8

menulis apa yang ingin disampaikan dan berlatih berbicara di depan teman-teman.

3. Berpikir Positif

Strategi ini mencakup dua pendekatan: pertama, berkonsentrasi pada aspek positif dari situasi berbicara, dan kedua, mengalihkan pikiran dengan memikirkan hal-hal menyenangkan yang tidak berhubungan dengan berbicara. Tujuannya adalah untuk mengatasi pikiran negatif yang bisa mengganggu penampilan.⁴⁹

4. Penyusutan Pendengar (Audience Depreciation)

Strategi ini melibatkan upaya pembicara untuk mengurangi perhatian dari audiens. Pembicara yang menggunakan strategi ini mungkin menghindari kontak mata atau menganggap audiens sebagai benda mati, seperti sayuran, untuk mengurangi kecemasan yang timbul dari interaksi langsung dengan audiens.

5. Konsentrasi

Strategi ini bertujuan agar pembicara dapat memberikan penampilan yang baik, sehingga mengurangi kemungkinan kesalahan yang dapat meningkatkan kecemasan. Pembicara biasanya berusaha untuk berbicara dengan perlahan dan fokus pada apa yang harus dilakukan.

⁴⁹ Kondo, D. S., & Yang, Y. (1994). *Strategies for coping with language anxiety: The case of students of English in Japan*. Japan Association for Language Teaching Journal, 16(1), 7–30.

6. Pasrah

Dalam strategi ini, pembicara cenderung menerima kecemasan mereka tanpa melakukan usaha untuk menguranginya. Mereka sering memilih untuk diam dan menghindari berpartisipasi dalam percakapan di kelas.

7. Pencarian Teman Sebaya (Peer Seeking)

Strategi ini melibatkan siswa yang mencari teman sekelas yang juga mengalami kesulitan dengan kecemasan berbicara atau pemahaman pelajaran. Kesadaran bahwa orang lain menghadapi masalah serupa dapat membantu siswa untuk mengatur emosinya melalui perbandingan sosial.⁵⁰

Strategi-strategi yang diambil dari berbagai literatur ini dapat membantu seseorang dalam mengatasi kecemasan saat berbicara di depan umum, baik sebelum memulai maupun saat pelaksanaan pidato. Perlu dipahami bahwa tingkat keberhasilan dari masing-masing strategi bisa berbeda-beda pada setiap individu, sehingga penting bagi seseorang untuk mencoba berbagai pendekatan untuk menemukan metode yang paling cocok bagi dirinya.

⁵⁰ Kondo, D. S., & Yang, Y. (2004). *Strategies for coping with speaking anxiety in the classroom*. Retrieved from

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Desain Penelitian

Penelitian ini mengadopsi pendekatan kualitatif. Menurut Bogdan dan Biklen, penelitian kualitatif adalah prosedur yang menghasilkan data deskriptif dalam bentuk kata-kata baik tertulis maupun lisan serta perilaku yang diamati. Tujuan penelitian kualitatif adalah mengeksplorasi teori berdasarkan fakta di lapangan, bukan untuk menguji teori atau hipotesis.⁵¹

Peneliti menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus merupakan sebuah uraian serta penjelasan komprehensif mengenai berbagai aspek yang dimiliki seorang individu, suatu kelompok, suatu organisasi, atau suatu program, maupun suatu situasi sosial.⁵²

Metode studi kasus diterapkan untuk menggali pemahaman mendalam terhadap hal-hal yang menarik, seperti peristiwa nyata atau proses sosial. Menurut Yin, studi kasus merupakan suatu prosedur penelitian fenomena yang berfokus pada pengalaman hidup individu, terutama apabila terdapat ketidaksesuaian antara fenomena dengan konteksnya, dan memanfaatkan beragam sumber bukti (*multiple sources of evidence*).⁵³

Metode studi kasus dipakai untuk memperoleh pemahaman mendalam terhadap hal-hal yang menarik perhatian baik berupa peristiwa konkret maupun

⁵¹ Ajat Rukajat, *Pendekatan Penelitian Kualitatif* (Yogyakarta: Deepublish, 2018),

⁵² Dedi Mulyana, *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2018),

⁵³ Nika Prihatsanti, dkk, "Menggunakan Studi Kasus Sebagai Metode Ilmiah Dalam Psikologi", *Jurnal Buletin Psikologi*,

proses sosial. Menurut Yin, studi kasus merupakan prosedur penelitian atas suatu fenomena dengan menitikberatkan pada pengalaman hidup individu, terutama ketika terdapat ketimpangan antara fenomena dan konteksnya, serta memanfaatkan berbagai sumber bukti. Robert K. Yin menegaskan bahwa pendekatan ini sangat sesuai jika pokok pertanyaan penelitian berbentuk “how” dan “why”, peneliti memiliki kendali terbatas atas peristiwa yang dikaji, dan fokusnya adalah fenomena kontemporer. Tujuan utama studi kasus adalah menguji pertanyaan dan masalah penelitian yang tak dapat dipisahkan dari konteks munculnya fenomena tersebut. Dalam penelitian ini, fenomena yang dijadikan kasus adalah penanaman karakter hubbul wathon minal iman melalui organisasi kepemudaan..

Pendekatan studi kasus dipilih karena memungkinkan peneliti untuk memahami berbagai fakta yang berkaitan dengan kasus tersebut secara mendalam, termasuk hubungannya dengan konteks serta disiplin ilmu yang relevan. Selain itu, pendekatan ini membantu mengidentifikasi teori-teori yang berkaitan dengan kasus yang diteliti, serta menggali pelajaran berharga yang dapat digunakan untuk meningkatkan kualitas kehidupan manusia.⁵⁴

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif, yaitu metode yang menghasilkan data deskriptif dalam bentuk kata-kata, gambar, bukan angka, yang berasal dari perilaku atau ucapan individu yang diamati. Oleh karena itu, laporan hasil penelitian akan memuat kutipan-kutipan sebagai ilustrasi dari

⁵⁴ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, (Jakarta : PT. Rineka Cipta, 2002,

temuan yang disajikan. Sumber data mencakup transkrip wawancara, catatan lapangan, dokumen pribadi, memo, serta dokumen resmi lainnya. Melalui pendekatan ini, peneliti memperoleh data mengenai perilaku, ucapan, aktivitas, dan tindakan lain yang muncul selama penerapan metode dalam proses pembelajaran. Penyajian data dilakukan secara apa adanya namun tetap menjaga kaidah-kaidah ilmiah dalam penjelasannya.⁵⁵

B. Lokasi Penelitian

Penelitian ini akan dilakukan di lingkungan Universitas Islam Negeri (UIN) Datokarama Palu, dengan fokus pada mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling Islam (BKI) Angkatan 2022. Pemilihan UIN Datokarama Palu sebagai lokasi penelitian didasarkan pada pertimbangan bahwa universitas ini merupakan institusi pendidikan tinggi yang dihuni oleh mahasiswa dengan beragam latar belakang, serta memiliki kurikulum yang menitikberatkan pada pengembangan keterampilan komunikasi.

Alasan peneliti memilih pada mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling Islam (BKI) memiliki relevansi khusus. Program ini melibatkan banyak interaksi interpersonal dan pemaparan di depan umum. Oleh karena itu, konsep diri mahasiswa di program ini mungkin lebih peka terhadap aspek berbicara di depan umum, dan penelitian ini dapat memberikan wawasan khusus mengenai permasalahan ini di konteks akademik.⁵⁶

⁵⁵ Lexy J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2002

⁵⁶ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, (Jakarta : PT. Rineka Cipta, 2002,

C. Kehadiran Peneliti

Kehadiran peneliti sebagai instrument penelitian sekaligus sebagai pengumpulan data. Oleh karena itu, kehadiran peneliti di lapangan untuk meneliti kuantitatif berperan sebagai pengamatan penuh yang mengamati kegiatan-kegiatan yang terjadi di lokasi yang lebih focus pada strategi mengurangi kecemasan dalam *public speaking* mahasiswa jurusan bimbingan konseling islam Angkatan 2022.

Kehadiran peneliti dalam konteks ini merujuk pada peran aktif dan upaya yang dilakukan peneliti di lapangan guna memperoleh data yang dibutuhkan. Adapun langkah-langkah yang dilakukan dalam proses penelitian meliputi:

- a. Melakukan survei awal untuk menganalisis kondisi lokasi yang akan dijadikan objek penelitian.
- b. Mengajukan izin kepada pihak yang berwenang serta kepada individu yang akan menjadi subjek penelitian.
- c. Melaksanakan pengumpulan data yang relevan dengan permasalahan yang dikaji, melalui observasi dan wawancara terhadap mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling Islam Angkatan 2022 di Universitas Islam Negeri (UIN) Datokarama Palu.⁵⁷

D. Data dan Sumber Data

Salah satu hal yang menjadi pertimbangan dalam menentukan masalah penelitian adalah ketersediaan sumber data. Dalam penelitian kualitatif, sumber

⁵⁷ Burhan Bungin, Analisis Data Penelitian Kualitatif, PT Raja Grafindo Persada, Jakarta, 2015

data lebih menekankan pada pemahaman terhadap fenomena atau gejala sosial, karena tujuannya adalah untuk mempelajari kehidupan masyarakat sebagai subjek penelitian. Yang dimaksud dengan sumber data di sini adalah individu atau pihak dari mana data dapat diperoleh. Dalam penelitian ini, sumber data utama adalah mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling Islam (BKI) Angkatan 2022.

a. Data primer

Data primer merupakan data yang dikumpulkan langsung oleh peneliti dan belum pernah dikumpulkan sebelumnya, baik melalui metode tertentu maupun dalam kurun waktu tertentu. Dalam konteks penelitian ini, data primer diperoleh dari mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling Islam (BKI) Angkatan 2022. Selain itu, peneliti juga akan menggali data primer dari dosen, rektor, serta pihak-pihak lain yang memiliki keterkaitan dengan mahasiswa di Universitas Islam Negeri (UIN) Datokarama Palu.

Secara umum, baik dalam penelitian kuantitatif maupun kualitatif, tidak memungkinkan untuk mengkaji seluruh individu dalam populasi, bahkan jika populasinya tergolong kecil. Oleh karena itu, hanya sebagian individu yang dipilih untuk dijadikan bagian dari proyek penelitian. Jika peneliti ingin menarik kesimpulan yang dapat mewakili kelompok-kelompok tertentu dalam populasi, maka penggunaan sampel yang representatif akan memberikan kemungkinan hasil yang lebih akurat.⁵⁸

⁵⁸ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, (Jakarta : PT. Rineka Cipta, 2002,

b. Data Sekunder

Data sekunder merujuk pada informasi yang diperoleh dari berbagai sumber bacaan dan referensi lainnya, seperti surat pribadi, buku harian, notula rapat organisasi, hingga dokumen resmi dari instansi pemerintah.⁵⁹

E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data adalah langkah yang sangat krusial dalam penelitian, karena tujuan utama penelitian adalah memperoleh data. Tanpa pemahaman yang tepat tentang teknik pengumpulan data, peneliti tidak akan dapat mengumpulkan data yang sesuai dengan standar yang ditetapkan. Teknik yang dipilih memiliki peran yang sangat penting dalam penelitian, karena teknik tersebut akan memengaruhi hasil akhir yang diperoleh.

Untuk mendapatkan data yang valid dan akurat, peneliti menggunakan tiga metode pengumpulan data, yaitu:

1. Observasi

Menurut Nasution dalam buku Sugiyono, observasi merupakan dasar utama dari segala ilmu pengetahuan. Para ilmuwan hanya dapat bekerja dengan menggunakan data, yang merupakan fakta tentang realitas dunia yang diperoleh melalui observasi. Data dikumpulkan, seringkali dengan bantuan alat-alat canggih, sehingga objek yang sangat kecil maupun yang sangat jauh dapat diamati dengan jelas.⁶⁰

⁵⁹ Lexy J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*... , hlm. 157

⁶⁰ Sugiyono, *Memahami Penelitian Kualitatif*, (Bandung : Alfabeta, 2009)

2. Wawancara

Wawancara merupakan bentuk komunikasi antara dua orang, di mana seseorang berusaha memperoleh informasi dari orang lain dengan mengajukan pertanyaan berdasarkan tujuan tertentu. Dalam penelitian kualitatif, wawancara bersifat mendalam karena bertujuan untuk menggali informasi secara menyeluruh dan jelas dari informan.⁶¹

Menurut Lincoln dan Guba dalam Moleong, wawancara memiliki beberapa fungsi, antara lain:

- a. Membangun pemahaman mengenai individu, aktivitas, peristiwa, pemasaran, pemikiran, motivasi, dan organisasi.
- b. Membangun pemahaman tentang kebetulan yang terjadi di masa lalu.
- c. Memproyeksikan kemungkinan-kemungkinan yang diharapkan akan terjadi di masa depan.
- d. Memverifikasi, mengubah, dan memperluas informasi yang diperoleh dari sumber lain, baik itu manusia maupun non-manusia.
- e. Memverifikasi, mengubah, dan memperluas pemahaman yang telah dikembangkan oleh peneliti.⁶²

3. Dokumentasi

Menurut Suharsini Arikunto, metode dokumentasi adalah teknik yang digunakan untuk mengumpulkan data terkait dengan berbagai jenis dokumen seperti transkrip, catatan, surat kabar, buku, majalah, prasasti, notulen rapat,

⁶¹ Djam'an Satori & Aan Komariah, Metodologi Penelitian Kualitatif, (Bandung : Alfabeta, 2014),

⁶² Djamal, paradigma Penelitian Kualitatif Cet.2 Ed.Revisi, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2015),

agenda, serta foto-foto kegiatan. Dalam penelitian ini, metode dokumentasi digunakan untuk melengkapi data yang diperoleh dari wawancara dan observasi. Metode ini telah lama digunakan dalam penelitian sebagai sumber data, karena dokumen sering dimanfaatkan untuk menguji, menafsirkan, bahkan meramalkan berbagai hal.

F. Teknik Analisa Data

1. Analisa Data

Analisis data adalah proses untuk mengumpulkan dan menyusun secara sistematis hasil catatan dari observasi, wawancara, dan sumber lainnya, dengan tujuan untuk memperdalam pemahaman peneliti tentang kasus yang sedang diteliti dan menyajikannya sebagai temuan yang dapat dipahami oleh orang lain.⁶³

Menurut Mujiharjo, analisis data merupakan proses yang meliputi pengaturan, pengurutan, pengelompokan, pemberian kode atau tanda, serta pengkategorian data, dengan tujuan untuk menghasilkan temuan yang sesuai dengan fokus atau permasalahan yang ingin dijawab dalam penelitian.

Berdasarkan analisis di atas, dapat disimpulkan bahwa tujuan utama dari analisis data adalah mengorganisasi data. Data yang dikumpulkan biasanya sangat banyak dan beragam, mencakup catatan lapangan, komentar dari peneliti, gambar, foto, serta berbagai dokumen seperti laporan, biografi, artikel, dan lainnya.

⁶³Neong Muhadjir, Metodologi Penelitian Kualitatif (Pendekatan Positivistic, Rasionalistik, Phenomenologik, Dan Realism Metaphisik Telaah Studi Teks dan Penelitian Agama), (Yogyakarta: Rake Serasin, 1998),

Proses analisis data yang dilakukan mengacu dan dikembangkan berdasarkan model interaktif yang diperkenalkan oleh Miles dan Huberman:

1) Reduksi Data

Reduksi data adalah proses menyaring, merangkum, dan menyeleksi informasi-informasi utama, dengan menitikberatkan pada aspek-aspek yang paling relevan, serta mengidentifikasi tema dan pola yang muncul. Proses ini membutuhkan pemikiran yang tajam, kecerdasan, serta wawasan yang luas dan mendalam.⁶⁴

Fokus utama dalam penelitian kualitatif adalah pada pencapaian temuan. Oleh karena itu, ketika peneliti menjumpai hal-hal yang tampak asing, belum dikenal, atau belum memiliki pola yang jelas, justru hal-hal tersebut perlu mendapatkan perhatian khusus dalam proses reduksi data. Reduksi data sendiri merupakan proses berpikir yang peka, yang menuntut ketajaman intelektual serta pemahaman yang mendalam.

2) Penyajian Data

Penyajian data adalah tahapan menyusun informasi secara terstruktur dengan tujuan untuk memperoleh kesimpulan sebagai hasil dari penelitian. Dalam penelitian ini, data yang dikumpulkan berupa kata-kata atau kalimat yang berkaitan dengan fokus penelitian, sehingga penyajian data menjadi himpunan informasi yang tertata rapi dan memungkinkan peneliti untuk menarik suatu kesimpulan.

⁶⁴ Sugiyono, Memahami Penelitian Kualitatif, (Bandung: Alfabeta,2009),hlm. 92- 93.

G. Pengecekan Keabsahan Data

Pemeriksaan terhadap keabsahan data pada dasarnya, selain digunakan untuk menyanggah balik yang dituduhkan kepada penelitian kualitatif yang mengatakan tidak ilmiah, juga merupakan unsur yang tidak terpisahkan dari tubuh pengetahuan penelitian yang kualitatif.⁶⁵

Keabsahan data dilakukan untuk membuktikan apakah penelitian yang dilakukan benar merupakan penelitian ilmiah sekaligus untuk menguji data yang diperoleh. Uji keabsahan data dalam penelitian kualitatif meliputi uji kredibilitas diantaranya ialah, penambahan pengamatan, peningkatan ketekunan dalam penelitian, triangulasi, diskusi dengan teman sejawat, analisis kasus negative dan membercheck.

1. Perpanjangan Pengamatan

Perpanjangan pengamatan akan dapat meningkatkan kepercayaan/kredibilitas data, dengan perpanjangan pengamatan berarti peneliti kembali ke lapangan, melakukan pengamatan, wawancara lagi dan sumber data yang pernah ditemui maupun yang baru. Dengan penambahan ini berarti hubungan peneliti dengan narasumber akan semakin terbentuk *Rapporti* yang semakin akrab dan tidak ada jarak lagi.

Pada tahap awal peneliti memasuki lapangan, peneliti masih dianggap orang asing, masih terasing, sehingga informasi yang diberikan dirahaskan. Dengan tambahan ini, peneliti sudah benar atau tidak mengecek. Bila data yang diperoleh selama ini merupakan data yang kembali pada sumber data asli atau

⁶⁵ Lexy J. Meleong, *Metode Penelitian Kualitatif*, 2012 h. 320

sumber data lain ternyata tidak benar, maka peneliti melakukan pengamatan lagi yang lebih luas dan mendalam sehingga diperoleh data yang pasti kebenarannya. Data yang pasti adalah data yang valid sesuai dengan apa yang terjadi, maka harus betul-betul ditemukan secara pasti siapa yang menjadi provokator, untuk membuktikan apakah peneliti itu melakukan uji kredibilitas melalui perpanjangan pengamatan atau tidak, maka akan lebih baik jika dibuktikan dengan surat perpanjangan. Selanjutnya surat keterangan perpanjangan ini dilampirkan dalam laporan penelitian.

2. Meningkatkan Ketekunan

Meningkatkan daya tahan berarti melakukan pengamatan secara lebih cermat dan irasional. Sebagai bekal peneliti untuk meningkatkan ketekunan adalah dengan cara membaca berbagai referensi buku maupun hasil penelitian atau dokumentasi-dokumentasi yang terkait dengan temuan yang diteliti. Dengan membaca ini maka wawasan peneliti akan semakin luas dan tajam, sehingga dapat digunakan untuk memeriksa data yang ditemukan itu benar atau tidak.⁶⁶

3. Triangulasi

Teknik triangulasi yang digunakan dalam penelitian ini ada dua macam, yang pertama triangulasi sumber, yaitu membandingkan perolehan data pada teknik yang berbeda dalam fenomena yang sama. Yang kedua, triangulasi dengan metode, yaitu membandingkan perolehan data dari teknik pengumpulan

⁶⁶ Prof.Dr. sugiyono., *Metode Penelitian Kualitatif dan R & D.* (Bandung:Elfabeta, 2007), h. 270-27

data yang sama dengan sumber yang berbeda. Data yang diperoleh dikomunikasikan dan didiskusikan kembali kepada sumber data yang telah menjadi informan, guna memperoleh keabsahan dan keobjektifan data tersebut.⁶⁷

4. Analisis Kasus Negatif

Kasus negatif adalah kasus yang tidak sesuai atau berbeda dengan hasil penelitian hingga pada saat tertentu. Mengapa dengan analisis kasus negatif akan dapat menimbulkan kredibilitas data, melakukan analisis kasus negatif berarti peneliti mencari data yang berbeda atau bahkan bertentangan dengan data yang telah ditentukan.

5. Menggunakan Bahan Refresni

Yang dimaksud dengan bahan referensi adalah adanya pendukung untuk membuktikan data yang telah ditemukan oleh peneliti. Misalnya, data hasil wawancara perlu didukung oleh foto-foto. Alat-alat bantu perekam data dalam penelitian kualitatif, seperti kamera, handycame, alat rekam suara sangat diperlukan untuk mendukung kredibilitas data yang telah ditemukan oleh peneliti. Dalam laporan penelitian, sebaiknya data-data yang dikemukakan perlu dilengkapi dengan foto-foto atau dokumen tantentik, sehingga menjadi lebih bisa dipercaya.⁶⁸

⁶⁷ Burhan Bungin, *Analisis Data Penelitian Kualitatif* (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2006), 57-59.

⁶⁸ *Ibid.*, h 275

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

a. Sejarah Jurusan Bimbingan

Konseling Islam BKI Jurusan Bimbingan Konseling Islam (BKI) didirikan berdasarkan Nomor SK Pembukaan PS : DJ.I/52/2011, pada tanggal 14 Januari 2011. Saat ini status Akreditasi prodi BKI adalah C berdasarkan keputusan BAN-PT No. 13778/SK/BANPT/Ak-PPJ/S/I/2022. Jurusan Bimbingan Konseling Islam (BKI) merupakan satu-satunya lembaga Pendidikan tinggi agama islam yang berstatus negeri di Provinsi Sulawesi Tengah, sehingga sangat memungkinkan bagi jurusan untuk dapat menghasilkan tenaga konselor islam, penyuluh agama islam, peneliti di bidang BKI, rohaniawan rumah sakit, dan trapis di panti rehabilitasi narkoba. Secara lebih spesifik, jurusan Bimbingan Konseling Islam (BKI) memiliki tanggung jawab yang sangat besar dalam upaya membina dan mengembangkan tenaga-tenaga mudah bangsa yang memiliki kompetensi professional di bidang dakwah khususnya di bidang konseling islam serta mempunyai pemikiran keagamaan yang moderat, sesuai dengan visi misi UIN Datokarama Palu.

Kondisi sarana dan prasarana serta kerja kerja keras dosen dan mahasiswa BKI, memungkinkan jurusan BKI akan menjadi salah satu jurusan unggulan yang ada di UIN Datokarama Palu, hal itu terlihat dari meningkatnya jumlah pendaftar di tiap tahunnya sehingga jurusan BKI perlahan bisa bersaing dengan jurusan lainnya yang di UIN Datokarama Palu. Sejak berdirinya jurusan BKI di

UIN Datokarama Palu, jurusan BKI telah di pimpin oleh dua Ketua Jurusan yakni : Nurwahida Alimuddin S.Ag., M.A pada tahun 2011-2023 dan Andi Muthia Sari Handayani S.Psi., M.Psi 2023- sekarang.

Visi jurusan BKI “ Unggul Dalam Layanan Konseling Islam Yang Moderat, Berbasis Integras Ilmu, Spiritualitas dan Kearifan Lokal “. Adapun misi jurusan BKI :

- a. Menyelenggarakan pendidikan dan pengajaran Bimbingan Konseling Islam moderat, berbasis integrase ilmu, spiritualitas dan kearifan lokal.
- b. Melaksanakan penelitian inovatif di bidang Bimbingan Konseling Islam berbasis integrasi ilmu, spiritualitas, dan kearifan lokal.
- c. Memiliki lulusan yang berpengetahuan Bimbingan Konseling Islam moderat, berbasis integrasi ilmu, spiritualitas dan kearifan lokal.
- d. Mewujudkan pengabdian masyarakat bernuansa Bimbingan Konseling Islam, berbasis integrasi ilmu, spiritualitas, dan kearifan lokal.
- e. Meningkatkan kerjasama yang berkelanjutan dengan berbagai pihak dalam rangka pengembangan Bimbingan Konseling Islam, berbasis integrasi ilmu, spiritualitas, dan kearifan lokal.

2. Letak Geografis

Jurusan Bimbingan Konseling Islam (BKI) berada di kampus UIN Datokarama Palu yang letaknya di Jalan Diponegoro No 23, Lere, Kecamatan

Palu Barat, Sulawesi Tengah 94221. Jurusan BKI merupakan salah satu jurusan yang ada di Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah.

Jurusan BKI terletak di gedung Dakwah lantai 2 berseblahan dengan Gedung Fakultas Syariah dan berdekatan dengan gedung Laboratorium terpadu dan Perpustakaan kampus.

3. Sarana dan Prasarana

Jurusan BKI adalah menjadi salah satu jurusan yang memiliki daya tarik tersendiri di kampus dan di masyarakat. Itu terbukti dengan meningkatnya jumlah peminat jurusan BKI tiap tahunnya pada penerimaan mahasiswa baru UIN Datokarama Palu. Jurusan BKI menyediakan fasilitas sebagai penunjang perkuliahan dan pengembangan keterampilan serta intelektual mahasiswa jurusan BKI. Adapun sarana dan prasarana yang ada di jurusan BKI berupa :

Tabel 4.1
Sarana dan Prasarana Jurusan BKI

NO	Sarana dan Prasarana	Keterangan
1	Gedung Fakultas	Ada
2	Ruangan Jurusan	Ada
3	Ruangan Belajar	Ada
4	Perpustakaan	Ada
5	Ruang Lab Prodi	Ada

Sumber data : Arsip Data Sarana dan Prasarana Jurusan BKI Pada Tahun 2024

Berdasarkan data diatas sarana dan prasarana jurusan BKI telah digunakan hingga saat ini sebagai penunjang proses perkuliahan sesuai

fungsinya masing-masing, adapun fungsi dari masing-masing sarana dan prasarana tersebut yaitu :

a. Gedung Fakultas

Jurusan BKI merupakan salah satu jurusan yang berada di Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah yang mana segala proses pelayanan administrasi bertempat di gedung fakultas. Didalam gedung fakultas tersebut ada ruangan akmah sebagai tempat pelayanan administrasi mahasiswa, selain itu juga ada ruangan Dekan dan Wakil Dekan Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah, ruangan untuk proses belajar mengajar, dan ruangan masing-masing jurusan.

b. Ruang Jurusan

Ruangan Jurusan merupakan salah satu sarana yang di miliki oleh jurusan BKI, ruangan jurusan berfungsi sebagai tempat Ketua Jurusan dan Sekretaris Jurusan untuk mengatur segala keperluan jurusan dan juga sebagai tempat konsultasi mahasiswa jurusan BKI kepada Ketua jurusan maupun Sekretaris jurusan.

c. Ruang Belajar

Ruangan belajar merupakan salah satu fasilitas penunjang dalam proses belajar dan mengajar, jurusan BKI memiliki ruangan belajar yang berada di fakultas dan juga di SBSN.

d. Perpustakaan

Perpustakaan adalah salah satu sarana yang dimiliki oleh jurusan BKI walaupun perpustakaan adalah milik seluruh jurusan namun perpustakaan adalah sarana yang selalu digunakan oleh mahasiswa BKI untuk sebagai tempat

membaca, belajar, mencari referensi, dan juga sebagai tempat mengerjakan tugas yang cukup nyaman.

e. Ruangan Lab Jurusan

Ruangan lab adalah salah satu sarana dan prasarana penting yang dimiliki jurusan BKI, karena lab memiliki fungsi untuk membantu proses praktek mata kuliah. Sehingga mahasiswa BKI tidak hanya terfokus pada teori tetapi bisa langsung melakukan praktek agar lebih mudah untuk memahami hasil dari proses perkuliahan.

4. Dosen

Dosen adalah pendidik profesional dan ilmuan dengan tugas utama mengajar, mentransformasikan, mengembangkan dan menyebarkan ilmu pengetahuan, teknologi, dan seni melalui pendidikan, penelitian dan pengabdian kepada Masyarakat.

Table 4.2
Data Dosen Jurusan BKI

a. Ketua Jurusan

NAMA/NIP	NIP	JABATAN
Andi Muthia Sari Handayani S.Psi., M.Psi	198710092018012001	Ketua Jurusan

Sumber Data : Arsip Data Jurusan BKI Pada Tahun 2024

Pada tahun 2023 resmi pemberian amanah dari Ketua jurusan sebelumnya adalah Ibu Nurwahida Alimuddin S.Ag., M.A kepada Ketua jurusan yang baru atau yang sekarang Ibu Andi Muthia Sari Handayani S.Psi., M.Psi.

b. Sekretaris Jurusan

NAMA/NIP	NIP	JABATAN
Abd. Manab S.Kep., M.Psi	199010112020121001	Sekretaris Jurusan

Sumber Data : Arsip Data Jurusan BKI Pada Tahun 2024

Pada tahun 2023 resmi pemberian amanah dari Sekretaris jurusan sebelumnya adalah Ibu Zuhra S.Pd., M.Pd kepada Sekretaris jurusan yang baru atau yang sekarang Bapak Abdul Manab M.Psi.

c. Dosen Tetap Jurusan BKI

NO	NAMA	NIP
1	Nurwahida Alimuddin S.Ag., M.A	196912292000032002
2	Jusmiati S.Psi., M.Psi	198710142019032007
3	Yulian Sri Lestari S.Psi., M.Psi	199407092020122006
4	Rizqa Sabrina Badjarad, S.Psi., M.Psi	199107112020121001
5	Dr. Muhammad Alim Ihsan, M.Pd	196906052005011001

Sumber Data : Arsip Data Dosen Jurusan BKI Pada Tahun 2024

5. Mahasiswa

Mahasiswa adalah peserta didik pada jenjang Pendidikan tinggi. Sebelum menjadi seorang mahasiswa, seseorang telah menuntaskan Pendidikan di tingkat dasar (SD), menengah (SMP) dan atas (SMA/Sederajat) terlebih dahulu, yang kemudian dilanjutkan ke Pendidikan tinggi. Adapun jumlah mahasiswa yang ada di jurusan BKI pada tahun 2011-2024 sebagai berikut :

Tabel 4.3
Jumlah Mahasiswa BKI

ANGKATAN	JUMLAH
2011	-
2012	-
2013	23
2014	34
2015	24
2016	45
2017	33
2018	36
2019	36
2020	39
2021	39
2022	65
2023	60
2024	70
Jumlah	504 Orang

Sumber Data : Arsip Data Mahasiswa Jurusan BKI Pada Tahun 2024

Jumlah mahasiswa BKI dari tahun ke tahun terbilang ada kenaikan hingga saat ini. Pada data tersebut angkatan 2011 dan 2012 belum terdaftar karena pada siacad hanya tercantum angkatan 2013 hingga 2024.

B. Hasil Penelitian

1. Profil informan penelitian

Informan penelitian adalah orang yang dijadikan sebagai sumber data atau sumber informasi adapun subjek dari penelitiann berjumlah 5 orang yang merupakan mahasiswa BKI Angkatan 2022 yang Strategi

mengurangi kecemasan dalam *public speaking* , dapat di lihat dari table berikut :

Table.4.4
Table. Profil Informan Penelitian

NAMA	JENIS KELAMIN	USIA	PEKERJAAN
Arp	Perempuan	20 Tahun	Mahasiswa
Sf	Perempuan	21Tahun	Mahasiswa
Ry	Perempuan	23Tahun	Mahasiswa
Zra	Perempuan	22Tahun	Mahasiswa
Nfna	Perempuan	20 Tahun	Mahasiswa

Sumber Data : Hasil Olah Data Penelitian

Penelitian ini penulis hanya mengambil 5 orang sebagai informan dari angkatan 2022.

2. Strategi Kecemasan Dalam Public Speaking Yang Di Alami Mahasiswa Jurusan Bimbingan Konseling Islam Angkatan 2022

Public speaking merupakan keterampilan penting yang harus dikuasai oleh mahasiswa, khususnya dalam bidang Bimbingan Konseling Islam (BKI) yang menuntut kemampuan komunikasi yang baik. Namun, kecemasan dalam berbicara di depan umum sering menjadi hambatan yang signifikan. Banyak mahasiswa mengalami rasa gugup, takut salah, dan kurang percaya diri saat berbicara di hadapan audiens. Oleh karena itu, penting untuk meneliti strategi yang digunakan oleh mahasiswa BKI angkatan 2022 dalam mengatasi kecemasan mereka dalam *public speaking*.

Dalam bidang Bimbingan Konseling Islam, kemampuan berbicara di depan umum sangat diperlukan, baik dalam kegiatan akademik maupun dalam praktik profesional. Oleh karena itu, penting untuk meneliti strategi yang digunakan oleh mahasiswa BKI angkatan 2022 dalam mengatasi kecemasan mereka dalam *public speaking*.

Hasil penelitian yang di peroleh ada beberapa mahasiswa yang mengalami kecemasan dalam *public speaking* seperti gugup, takut salah, dan kurang percaya diri saat bicara di hadapan audiens. Hasil tersebut dapat dilihat melalui tabel reduksi data sebagai berikut ini :

No	Aspek kecemasan dalam public speaking James F. Calhoun dan John R. Acocella (1990)	Informan				
		1	2	3	4	5
1	Aspek Emosional	1	2	3	4	5
		+	+	+	+	+
		+	+	+	+	+
		-	-	-	-	-
		+	+	+	+	+
		+	-	+	+	+
2	Aspek Kognitif	-	-	-	+	-
		+	+	+	+	+
		+	+	+	+	+
		+	+	+	+	+
		+	+	+	+	+
3	Aspek fisiologis	-	-	+	-	-
		-	-	-	-	+
		-	-	-	+	-
		-	-	-	-	+

berdebar, keringat berlebih, atau tremor tidak secara signifikan dialami oleh para informan. Ini menunjukkan bahwa gejala fisik bukanlah komponen utama kecemasan yang dirasakan dalam situasi *public speaking*.

Secara keseluruhan, kecemasan yang muncul saat *public speaking* lebih banyak dipengaruhi oleh faktor emosional dan kognitif daripada reaksi fisik. Oleh karena itu, strategi penanganan kecemasan lebih sebaiknya diarahkan pada penguatan pengendalian emosi dan pikiran daripada hanya menangani gejala fisiologis.

Dari hasil reduksi data yang dilakukan diketahui bahwa aspek yang paling menonjol dalam strategi mengurangi kecemasan dalam *public speaking* adalah :

1. Aspek kognitif

Aspek kognitif berkaitan dengan bagaimana seseorang memproses informasi, berpikir, dan menilai situasi tertentu, termasuk dalam *public speaking*. Mahasiswa yang mengalami kecemasan sering kali memiliki persepsi negatif terhadap diri sendiri, mengalami distorsi kognitif seperti *overgeneralization* dan self-talk negatif. Adapun indikator dari aspek kognitif yaitu :

- a. Kesulitan mengalihkan atau membagi perhatian di antara tugas-tugas.
- b. Mampu menentukan prioritas dalam menyelesaikan masalah.
- c. Mampu menghasilkan Solusi yang kreatif dan efektif
- d. Kemampuan untuk memfokuskan pikiran pada informasi atau tugas tertentu.

e. Kesulitan konsentrasi saat persiapan atau saat berbicara.⁶⁹

2. Aspek Emosional

Aspek emosional meliputi perasaan cemas, takut, dan stres yang muncul sebelum dan selama berbicara di depan umum. Reaksi emosional ini dapat menghambat performa individu dalam menyampaikan pesan dengan jelas dan percaya diri. Adapun indicator dari aspek emosional yaitu :

- a. Kemampuan untuk meresahkan dan memahami emosi orang lain.
- b. Mampu menyadari dan mengidentifikasi emosi yang dirasakan.
- c. Tingkat kekuatan atau keparahan emosi yang dirasakan.
- d. Kemampuan menjaga keseimbangan emosi dan menghindari perubahan suasana hati yang ekstrem.
- e. Kemampuan mengontrol atau mengelolah emosi secara efektif.

3. Aspek Fisiologis

Aspek fisiologis berkaitan dengan respons tubuh terhadap kecemasan, seperti detak jantung meningkat, tangan berkeringat, dan gemetar. Reaksi fisiologis ini merupakan akibat dari aktivasi sistem saraf simpatik yang mempersiapkan tubuh dalam situasi yang dianggap menegangkan. Adapun indicator aspek fisiologis yaitu :⁷⁰

- a. Denyut jantung meningkat dalam situasi stress atau cemas.
- b. Pernapasan menjadi lebih cepat atau dangkal dalam situasi stress.

⁶⁹ Owens, M., Stevenson, J., Hadwin, J. A., & Norgate, R. (2012). "Anxiety and depression in academic performance: An exploration of the mediating factors of worry and working memory." *School Psychology International*, 33(4), 433-449.

⁷⁰ Kecemasan dalam berbicara di depan umum pada kalangan mahasiswa berusia 17-22 tahun, Indonesian Journal of Digital Public Relations (IJDPR) Vol. 2, No. 2, Januari 2024

- c. Tangan berkeringat atau gemetar.
- d. Otot menjadi tegang atau kaku saat menghadapi tekanan atau kecemasan
- e. Sulit tidur atau mengalami gangguan tidur saat stress atau cemas.

Dari hasil penelitian menunjukkan ada beberapa mahasiswa yang mengalami kecemasan dalam *public speaking*. pada aspek-aspek tersebut diantaranya :

1. Aspek kognitif

- a. Kesulitan mengalihkan atau membagi perhatian di antara tugas-tugas.

Kesulitan mengalihkan atau membagi perhatian di antara tugas-tugas, yang dikenal sebagai *defisit* dalam pengalihan atau perhatian atau *multitasking*, terjadi ketika seseorang mengalami kesulitan untuk berpindah dari satu tugas ke tugas lainnya atau menjalankan beberapa tugas secara bersamaan dengan efektif. Pada kenyataan di lapangan ada beberapa mahasiswa yang paling menonjol pada kesulitan mengalihkan atau membagi perhatian di antara tugas-tugas di UIN Datokarama Palu.

Dari hasil wawancara yang dilakukan dengan salah satu mahasiswa ARP, ia mengungkapkan :

"Iya, kadang bisa. Misalnya kalau audiens kelihatan bosan atau nggak fokus, saya jadi bisa ngerasa juga. Tapi kadang saya juga suka overthinking sendiri sih."⁷¹

Berdasarkan hasil wawancara dengan ARP menunjukkan bahwa mengungkapkan bahwa dirinya cukup peka terhadap ekspresi dan reaksi

⁷¹ ARP, Mahasiswa kecemasan dalam public speaking, semester V, Wawancara, Jurusan BKI, Angkatan 2022, Jumat 24-01-2025

audiens saat berbicara di depan umum. Sensitivitas ini menjadi semacam barometer emosional baginya, di mana gerak-gerik kecil dari para pendengar seperti terlihat bosan atau tidak fokus langsung menimbulkan respon emosional internal. Ia menyatakan bahwa dirinya bisa 'ikut merasa' ketika menangkap tanda-tanda ketidaktertarikan dari audiens.

" mudah sekali, kalo lagi konsentrasi trus di ganggu itu semua inspirasi langsung hilang, kemudian saya merasa bahwa Tingkat gangguan bisa bervariasi tergantung pada tugas yang saya lakukan, ada kalanya saya bisa sangat fokus, tetapi di lain waktu, gangguan kecil bisa dengan mudah mengalihkan perhatian saya."⁷²

Dari wawancara yang di lakukan oleh SF ia, Tingkat konsentrasi saya dapat bervariasi tergantung pada jenis tugas yang sedang dikerjakan. Terkadang mampu tetap fokus meskipun ada interaksi, tetapi di lain waktu, gangguan kecil un dapat dengan mudah mengalikan perhatian saya.

Dari hasil wawancara yang dilakukan dengan salah satu mahasiswa ZRA, ia mengungkap :

"Karena ketika saya berbicara di depan banyak orang, saya jadi lebih peka terhadap ekspresi wajah, bahasa tubuh, dan respon audiens. Misalnya kalau mereka terlihat tidak tertarik atau malah tegang, saya jadi ikut merasakan perasaan itu dan berusaha menyesuaikan cara saya berbicara. Kadang juga saya merasa deg-degan bukan hanya karena saya sendiri gugup, tapi karena saya bisa menangkap suasana ruangan yang mungkin penuh ketegangan atau kecemasan. Jadi, menurut saya, perasaan itu bisa 'tertular' dan mempengaruhi saya juga."⁷³

⁷² SF , Mahasiswa kecemasan dalam public speking, semester V, Wawancara, Jurusan BKI, Angkatan 2022, Sabtu 25-01-2025

⁷³ZRA, Mahasiswa kecemasan dalam public speking, semester V, Wawancara, Jurusan BKI, Angkatan 2022, Sabtu 25-01-2025

Dari wawancara yang dilakukan oleh ZRA, Ia mengatakan tingkat kepekaan emosional yang tinggi terhadap situasi sosial saat melakukan public speaking. Ia menyadari bahwa bukan hanya dirinya yang membawa emosi ke dalam ruangan, tetapi emosi audiens pun ikut membentuk atmosfer.

Ia menjelaskan bahwa ekspresi wajah, bahasa tubuh, dan gestur kecil dari pendengar menjadi sumber informasi emosional yang ia tangkap dan rasakan. Berdasarkan observasi peneliti, hasil wawancara dengan mahasiswa kecemasan dalam *public speaking* oleh ARP, SF, ZRA, menunjukkan variasi dalam Tingkat konsentrasinya tergantung pada jenis tugas yang sedang dilakukan. Dalam kondisi fokus, gangguan dapat menyebabkan hilangnya inspirasi secara tiba-tiba. Namun, partisipan juga mengungkapkan bahwa dirinya cenderung tidak mudah terdistraksi oleh hal-hal yang mengganggu dan mampu mengontrol konsentrasinya dengan baik.

b. Mampu menentukan prioritas dalam menyelesaikan masalah

Kemampuan menentukan prioritas dalam menyelesaikan masalah merupakan keterampilan penting yang membantu seseorang dalam mengelola tugas dan mengambil keputusan secara efektif. Kita sering menghadapi berbagai macam masalah, namun kita sering kurang tau masalah yang harusnya menjadi prioritas utama dan harus segera diselesaikan. Sebelum kita mencari pemecahan dari suatu masalah, kita harus mencari penyebab utama serta penyebab lain dari masalah sehingga

dapat menyusun rencana kegiatan yang lebih spesifik dan mampu menyelesaikan masalah.⁷⁴

Dari hasil wawancara yang dilakukan dengan salah satu mahasiswa RY, ia mengungkapkan :

"Menurut saya, Langkah pertama yang paling penting adalah mengenali dan menerima adanya masalah. Saya merasa bahwa mengakui situasi tanpa mengabaikannya adalah fondasi untuk menyelesaikan masalah dengan tepat."⁷⁵

Dari wawancara yang dilakukan oleh RY, ia mengenali dan menerima adanya masalah merupakan Langkah awal yang paling penting dalam menyelesaikan masalah. Dengan mengakui situasi tanpa mengabaikannya, individu dapat membangun fondasi yang kuat untuk memahami masalah secara objektif, mengevaluasi faktor-faktor yang terlibat, dan menentukan solusi yang tepat.

Dari hasil wawancara yang dilakukan dengan salah satu mahasiswa NFNA, ia mengungkapkan:

"Langkah pertama yang saya ambil adalah memahami siapa audiens yang akan saya hadapi dan topik yang akan saya sampaikan. Mengetahui latar belakang audiens membantu saya menyesuaikan gaya penyampaian dan materi agar lebih relevan dan menarik bagi mereka."⁷⁶

⁷⁴ Tips Mengatur Skala Prioritas untuk Meningkatkan Produktivitas dan Efisien, pelatihan pengembangan diri, 26 juni 2023

⁷⁵ RY, Mahasiswa kecemasan dalam public speaking, semester V, Wawancara, Jurusan BKI, Angkatan 2022, Sabtu 25-01-2025

⁷⁶ NFNA, Mahasiswa kecemasan dalam public speaking, semester V, Wawancara, Jurusan BKI, Angkatan 2022, Jumat 31-01-2025

Dari hasil wawancara yang dilakukan dengan salah satu mahasiswa NFNA, ia dalam menghadapi masalah, berusaha tenang dan fokus mencari Solusi merupakan kunci utama untuk mencapai penyelesaian yang efektif. Ketika seseorang tetap tenang, ia dapat berpikir lebih jernih, menghindari keputusan impulsif, dan mengevaluasi berbagai kemungkinan solusi dengan lebih rasional. Sikap ini juga membantu dengan mengelola stress serta meningkatkan kemampuan dalam menentukan prioritas.

Dari hasil wawancara yang dilakukan dengan salah satu mahasiswa ZRA, ia mengungkapkan:

"Langkah pertama yang saya ambil adalah tetap tenang dan tidak panik. Saya percaya bahwa saat kita panik, kita sulit untuk berpikir jernih. Setelah itu, saya akan berusaha untuk memahami masalah dengan baik."⁷⁷

Dari hasil wawancara yang dilakukan dengan salah satu mahasiswa ZRA, ia dalam situasi penyelesaian masalah, pendekatan awal yang diambil individu sangat memengaruhi efektivitas solusi yang dihasilkan. Berdasarkan observasi, Langkah pertama yang dilakukan oleh individu adalah menjaga ketenangan dan menghindari kepanikan.

c. Mampu menghasilkan Solusi yang kreatif dan efektif

Kemampuan untuk menghasilkan Solusi yang kreatif dan efektif sangat penting dalam menghadapi tantangan di berbagai bidang kehidupan. Solusi kreatif memungkinkan kita untuk menemukan

⁷⁷ ZRA, Mahasiswa kecemasan dalam public speaking, semester V, Wawancara, Jurusan BKI, Angkatan 2022, Sabtu 25-01-2025

pendekatan baru yang inovatif, sementara Solusi efektif memastikan bahwa pendekatan tersebut berhasil mencapai tujuan yang diinginkan.⁷⁸

Dari hasil wawancara yang dilakukan dengan salah satu mahasiswa ARP, ia mengungkapkan :

" pernah suatu waktu kelompok ku mau presentasi truss temanku lupa membawa bahan presentasi penting waktu itu, saya harus berpikir cepat karena presentasi dimulai sebentar lagi. Akhirnya saya cari file Cadangan yang dia pernah kirim lewat wa tapi formatnya tidak lengkap, jadi saya edit di ponsel ambil bikin visual sederhana menggunakan aplikasi yang ada. Hasilnya tidak sempurna, tapi cukup untuk mendukung presentasi kelompokku dan alhamdulillah presentasi kelompokku berjalan lancar."⁷⁹

wawancara yang dilakukan oleh mahasiswa ARP, ia mengatakan dalam situasi darurat, kemampuan berpikir cepat dengan beradaptasi sangat diperlukan untuk menemukan Solusi yang efektif. Ketika menghadapi kendala teknis seperti hilangnya bahan presentasi, mencari alternatif seperti menggunakan file Cadangan dan mengeditnya dengan alat yang tersedia menjadi Langkah yang tepat. Meskipun hasil tidak sempurna, Solusi yang cepat dan kreatif tetap dapat mendukung keberhasilan presentasi.

Dari hasil wawancara yang dilakukan dengan salah satu mahasiswa SF, ia mengungkapkan :

"boleh kak,, waktu itu temanku ada baku ta salah, yang satunya tidak mau mengakui kesalahannya dan tidak meminta maaf, yang satunya lagi tidak mau menegur sebelum dia menerima kata maaf dari orang itu, dan disitu saya mencoba untuk menasehati temanku yang satunya supaya dia minta maaf saja, karena orang itu cuman butuh kata maaf, alangkah baiknya meminta maaf, siapa tau dengan kata maaf yang

⁷⁸ Richard Paul & Linda Elder, *Critical Thinking: Tools for Taking Charge of Your Professional and Personal Life* (FT Press, 2013).

⁷⁹ ARP, Mahasiswa kecemasan dalam public speaking, semester V, Wawancara, Jurusan BKI, Angkatan 2022, Jumat 24-01-2025

keluar dari mulutmu itu bisa bikin dia senang dan pertemanan menjadi baik Kembali di satu sisi saya tanya ke temanku yang satunya lagi kalo misalnya orang itu minta maaf apakah betul kau mau terima kata maafnya, dan ternyata dia mau menerima kata maaf itu karena sejujurnya dia juga Lelah saling bermusuhan, yah pokoknya edingnya mereka sekarang berteman baik. Kembali karna temanku menurunkan egonya untuk meminta maaf deluan, dan temanku yang satunya lagi dengan rendah hati menerima kata maaf itu."⁸⁰

wawancara yang dilakukan oleh mahasiswa SF, ia mengatahkan dalam konflik antar teman, ego sering kali menjadi penghalang untuk berdamai. Namun, dengan adanya dorongan untuk saling memahami dan menurunkan ego, hubungan yang retak dapat diperbaiki. Keberanian untuk meminta maaf lebih dulu menunjukkan kedewasaan dan keikhlasan, sementara sikap rendah hati dalam menerima permintaan maaf mencerminkan kebesaran hati. Penyelesaian konflik ini membuktikan bahwa komunikasi yang baik dan sikap saling mengalah dapat menciptakan kerhamonisan Kembali dalam pertemanan.

Dari hasil wawancara yang dilakukan dengan salah satu mahasiswa ZRA , ia mengungkapkan :

"Ketika ada seorang teman yang menjahui atau bahkan menyindir saya di kehidupan nyata atau sosial media karna saya tidak memberikan ia contekan tugas, saya akan mengambil sikap biasa saja. Jika sebagian orang cenderung tidak terima dan berakhir ikut koar-koar, maka saya lebih memilih bodoamat sambil tetap tertawa riang seolah-olah tidak terjadi apa-apa. Dan teruntuk sindiran di sosial media, saya lebih memilih membiarkan segala bentuk sindiran tersebut dan membiarkan dia tetap melihat bahwa saya Bahagia sama sekali tidak terganggu akan sindiriannya. Saya merasa kedamaian saya terjaga dengan melakukan hal ini karena saya tau betul bahwa saya tidak salah, saya berhak melindungi apa yang memang sudah dari awal

⁸⁰ SF , Mahasiswa kecemasan dalam public speaking, semester V, Wawancara, Jurusan BKI, Angkatan 2022, Sabtu 25-01-2025

menjadi milik saya. Cukup dirimu saja yang malas dan bodo karena tidak belajar, jangan mengajak-ajak orang lain. Jika belajar Bersama it mungkin-mungkin saja. Tapi ingin tugas instan dengan mencontek orang lain? Saya pikir perlu adanya kesadaran dan introprksi pada diri sendiri."⁸¹

wawancara yang dilakukan oleh mahasiswa ZRA, ia mengatahkan menghadapi sindiran dan sikap menjauh dari seseorang karena tidak diberi contekan tugas memerlukan kedewasaan dan ketegasan dalam bersikap. Memilih untuk tetap tenang, tidak terprovokasi, dan menjaga kebahagiaan pribadi menunjukkan sikap yang matang serta tidak mudah terpengaruh oleh tekanan sosial. Selesain itu, membatasi interaksi negatif, seperti membisukan sindiran di media sosial, adalah Langkah yang bijak untuk menjaga ketenangan batin. Siakap ini juga menegaskan pentignya integritas dan tanggung jawab dalam belajar. tugas akademik adalah hasil dari usaha pribadi, bukan sesuatu yang bisa didapat secara instan dengan menyontek. Dengan bersikap tegas terhadap prinsip sendiri, seseorang tidak hanya melindungi haknya tetapi juga memberi pesan penting bahwa setiap individu harus memiliki kesadaran dan tanggung jawab terhadap pembelajaran mereka sendiri.

d. Kemampuan untuk memfokuskan pikiran pada informasi atau tugas tertentu.

Kemampuan untuk memfokuskan pikiran pada informasi atau tugas tertentu sering disebut sebagai konsentrasi atau fokus mental. Ini adalah

⁸¹ ZRA, Mahasiswa kecemasan dalam public speking, semester V, Wawancara, Jurusan BKI, Angkatan 2022, Sabtu 25-01-2025

keterampilan kognitif yang memungkinkan seseorang untuk mengarahkan perhatiannya pada suatu aktifitas tanpa terganggu oleh stimulus eksternal atau internal. Fokus yang baik sangat penting dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk belajar, bekerja, dan ibadah.⁸²

Dari hasil wawancara yang dilakukan dengan salah satu mahasiswa ARP, ia mengungkapkan :

"Bagi saya, menjaga fokus saat berbicara di depan umum sangat penting. Langkah pertama yang saya lakukan adalah memastikan persiapan materi yang matang. Saya menyusun poin-poin utama dalam bentuk catatan singkat agar tidak terlalu bergantung pada teks panjang."⁸³

wawancara yang dilakukan oleh mahasiswa ARP, ia mengatahkan diam sambil berpikir adalah suatu kondisi di mana seseorang menghentikan aktivitas fisik atau verbal untuk berkonsentrasi pada pemrosesan mental. Keadaan ini sering dikaitkan dengan refleksi perencanaan, atau pemecah masalah. Diam sambil berpikir juga memiliki manfaat psikologis, seperti mengurangi stress dan meningkatkan ketajaman kognitif.

Dari hasil wawancara yang dilakukan dengan salah satu mahasiswa SF, ia mengungkapkan :

"tidak memperdulihkan orang-orang dan tetap fokus pada satu tujuan."⁸⁴

⁸² Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268.

⁸³ ARP, Mahasiswa kecemasan dalam public speaking, semester V, Wawancara, Jurusan BKI, Angkatan 2022, Jumat 24-01-2025

⁸⁴ SF, Mahasiswa kecemasan dalam public speaking, semester V, Wawancara, Jurusan BKI, Angkatan 2022, Sabtu 25-01-2025

wawancara yang dilakukan oleh mahasiswa SF. Ia mengatahkan sikap tidak memperdulikan orang-orang dan fokus pada satu tujuan sering dikaitkan dengan determinasi, keteguhan, dan komitmen dalam mencapai suatu. Ini bukan berarti mengabaikan segala bentuk masukan atau kritik, tetapi lebih kepada kemampuan untuk tetap berada di jalur yang telah ditetapkan meskipun ada gangguan, distraksi, atau pendapat negatif dari orang lain.

Dari hasil wawancara yang dilakukan dengan salah satu mahasiswa RY, ia mengungkapkan :

"saya, menjaga fokus di tengah gangguan memang menjadi tantangan tersendiri. Saya mulai dengan menciptakanya lingkungan kerja yang mendukung, misalnya memiliki ruangan yang tenang dan menonaktifkan notifikasi dari perangkat yang bisa mengganggu."⁸⁵

wawancara yang dilakukan oleh mahasiswa RY, ia mengatahkan menjaga fokus ditenagh gangguan memang menjadi tantangan tersendiri, terutama dinera digital yang penuh dengan distraksi. Salah satu Langkah utama yang dapat dilakukan adalah menciptakan lingkungan kerja yang kondusif. Lingkungan yang nyaman dan minim gangguan dapat meningkatkan produktivitas serta membantu seseorang tetap fokus pada tugasnya.

Dari hasil observasi peneliti dapat menyimpulkan bahwa

⁸⁵RY, Mahasiswa kecemasan dalam public speking, semester V, Wawancara, Jurusan BKI, Angkatan 2022, Sabtu 25-01-2025

Fokus dapat ditingkatkan dengan cara mengelolah lingkungan kerja, mengurangi gangguan digital, menerapkan teknik manajemen waktu, menjaga kebiasaan sehat, dan menata ruangan kerja secara optimal.⁸⁶

e. Kesulitan konsentrasi saat persiapan atau saat berbicara

mengalami kesulitan untuk mempertahankan konsentrasi secara penuh. Ia mengungkapkan bahwa pikirannya sering kali terdistraksi oleh berbagai kekhawatiran, mulai dari bayangan akan kemungkinan audiens tidak tertarik, hingga rasa takut melakukan kesalahan di tengah-tengah penyampaian.

Ia menceritakan bahwa saat menyiapkan materi, fokusnya mudah buyar karena terus-menerus memikirkan bagaimana reaksi orang lain nantinya. Hal serupa terjadi ketika ia sedang berbicara di depan umum; alih-alih hanya fokus pada materi yang sedang disampaikan, pikirannya justru terpecah oleh pengamatan terhadap ekspresi audiens atau ketakutan akan dinilai negatif.⁸⁷

Dari hasil wawancara yang dilakukan dengan salah satu mahasiswa ARP, Ia mengungkapkan :

"Saat diminta tampil di depan umum, saya biasanya membuat materi se-menarik mungkin dan mudah dipahami. Saya memilih bahasa yang sederhana dan jelas supaya audiens tidak kesulitan mengerti. Selain

⁸⁶ Rosen, L. D., Carrier, L. M., & Cheever, N. A. (2013). Facebook and texting made me do it: Media-induced task-switching while studying. *Computers in Human Behavior*, 29(3), 948-958.

⁸⁷ MacIntyre, P. D., & Thivierge, K. A. (1995). The effects of audience pleasantness, audience familiarity, and speaking context on public speaking anxiety and willingness to speak. *Communication Quarterly*, 43(4), 456-466.

itu, saya juga menggunakan contoh-contoh yang sederhana dan relevan agar pesan yang saya sampaikan bisa lebih mudah diterima."⁸⁸

Wawancara yang di lakukan oleh mahasiswa ARP, ia mengatahkan bahwa kecemasan saat berbicara di depan umum dialami dalam bentuk yang kompleks dan melibatkan aspek emosional, kognitif, dan perilaku. Arista menunjukkan kepekaan tinggi terhadap ekspresi audiens yang sering kali memengaruhi emosinya secara langsung. Ia mengakui bahwa suasana ruangan dan respons audiens dapat ‘menular’ dan memengaruhi ketenangan dirinya sendiri, yang menjadi bagian dari dinamika *emotional contagion*.

2. Aspek Emosional

a. Kemampuan untuk merasakan dan memahami emosi orang lain

Kekampuan untuk merasakan dan memahami orang lain dikenal sebagai empati. Empati merupakan aspek penting dalam interaksi sosial yang memungkinkan seseorang untuk memahami perasaan, pikiran, dan pengalaman orang lain, baik secara kognitif maupun emosional. Empati dapat dibagi menjadi dua jenis utama :

1. Empati kognitif

Empati kognitif adalah kemampuan untuk memahami perspekti dan pikiran orang lain tanpa harus merasakan emosinya secara langsung. Kemampuan ini memungkinkan seseorang untuk mengerti apa yang dirasakan atau dipikirkan orang lain berdasarkan penalaran dan observasi.⁸⁹

2. Empati emosional

⁸⁸ Arp , mahasiwa kecemasan dalam public speking, semester V, Wawancara, Jurusan BKI, Angkatan 2022, jumat 24-01-2025

⁸⁹ Rogers, C. R. (1957). *The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change*. *Journal of Consulting Psychology*, 21(2), 95-103.

Empati emosional terjadi Ketika seseorang tidak hanya memahami emosi orang lain tetapi juga ikut merasakan emosi tersebut. Ini memungkinkan seseorang untuk lebih terhubung dengan orang lain secara emosional dan memberikan respons yang lebih sesuai.

Empati adalah kemampuan penting yang membantu kita dalam berbagai aspek kehidupan, baik dalam hubungan sosial, pekerjaan, maupun kehidupan pribadi. Dengan mengembangkan empati, kita dapat menciptakan hubungan yang lebih baik, mengurangi konflik, dan memberikan dukungan yang lebih efektif kepada orang lain.⁹⁰

Dari hasil wawancara yang dilakukan dengan salah satu mahasiswa NFNA, ia mengungkapkan :

"Ya, saya sering kali dapat merasakan emosi audiens saat saya berbicara di depan umum. Misalnya, ketika saya melihat ekspresi wajah yang antusias, senyuman, atau anggukan kepala, saya merasa bahwa mereka tertarik dan memahami apa yang saya sampaikan. Sebaliknya, jika saya melihat mereka tampak bosan atau tidak fokus, saya menyadari bahwa mungkin saya perlu menyesuaikan cara penyampaian saya.."⁹¹

wawancara yang dilakukan oleh mahasiswa NFNA, ia mengatahkan Kemampuan untuk merasakan emosi orang lain saat berbicara di depan umum merupakan bagian dari kecerdasan emosional, khususnya aspek empati. Empati memungkinkan pembicara untuk memahami dan menanggapi perasaan audiens secara efektif, sehingga meningkatkan kualitas komunikasi

⁹⁰ Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. Bantam Books.

⁹¹ NFNA , Mahasiswa kecemasan dalam public speaking, semester V, Wawancara, Jurusan BKI, Angkatan 2022, Jumat 31-01-2025

dan keterhubungan antara pembicara dan pendengar. Sementara itu, Ketika menghadapi seseorang yang sedang marah, membiarkannya meluapkan emosinya terlebih dahulu sebelum berdiskusi adalah pendekatan yang bijak sana.

Dari hasil wawancara yang dilakukan dengan salah satu mahasiswa RAY, ia mengungkapkan :

"Ketika saya melihat seseorang merasa sedih atau marah, saya berusaha untuk tetap tenang dan mendekatinya dengan penuh empati. Saya ingin memastikan bahwa mereka merasa didegarkan dan dihargai."⁹²

wawancara yang dilakukan oleh mahasiswa RY, ia mengatahkan dalam menghadapi seseorang yang sedang sedih atau marah, sikap tenang dan empati sangat penting. Dengan mendekati mereka secara penuh perhatian, seseorang dapat memberikan rasa nyaman, membuat mereka merasa didengarkan, dan menunjukkan bahwa perasaan mereka dihargai. Pendekatan ini membantu membangun hubungan yang lebih baik serta menciptakan lingkungan emosional yang mendukung dan penuh pengertian.

Dari hasil wawancara yang dilakukan dengan salah satu mahasiswa ARP, ia mengungkapkan :

"Iya, kadang bisa. Misalnya kalau audiens kelihatan bosan atau nggak fokus, saya jadi bisa ngerasa juga. Tapi kadang saya juga suka overthinking sendiri sih "⁹³

⁹² RY, Mahasiswa kecemasan dalam public speaking, semester V, Wawancara, Jurusan BKI, Angkatan 2022, Sabtu 25-01-2025

⁹³ ARP, Mahasiswa kecemasan dalam public speaking, semester V, Wawancara, Jurusan BKI, Angkatan 2022, Jumat 24-01-2025

wawancara yang dilakukan oleh mahasiswa ARP, ia mengatakan memberikan waktu bagi seseorang untuk menenangkan diri sebelum mengajaknya berbicara adalah Langkah yang bijaksana. Pendekatan ini memungkinkan individu tersebut untuk meredakan emosinya terlebih dahulu, sehingga saat diajak berdiskusi, ia lebih siap untuk mendengarkan dan mengungkapkan perasaannya dengan lebih jelas.

Dari hasil observasi peneliti bahwa terhadap respons seseorang dalam menghadapi individu yang sedang mengalami emosi negatif, ditemukan bahwa pendekatan emosi dan kesabaran menjadi kunci utama dalam interaksi. Saat menghadapi sedang sedih, individu tersebut memilih untuk memberikan pelukan sebagai bentuk dukungan emosional. Pelukan ini dianggap dapat memberikan rasa tenang dan meyakinkan bahwa ada seseorang yang peduli terhadapnya. Di sisi lain, saat berhadapan dengan individu yang sedang marah, pendekatan yang dilakukan adalah membiarkan orang tersebut meluapkan emosinya terlebih dahulu tanpa intervensi langsung. Setelah emosi mereda, barulah komunikasi dilakukan dengan cara lebih tenang dan terbuka. Secara keseluruhan, hasil observasi ini menunjukkan bahwa respons yang didasarkan pada empati, kesabaran, dan komunikasi yang tepat dapat membantu dalam menciptakan lingkungan emosional yang lebih kondusif serta membantu hubungan interpersonal yang lebih baik.

b. Mampu menyadari dan mengidentifikasi emosi yang dirasakan

Kesadaran emosional adalah kemampuan untuk mengenali, memahami, dan mengidentifikasi emosi yang sedang dirasakan, baik oleh diri sendiri

maupun orang lain. Kemampuan ini sangat penting dalam kehidupan sosial karena memungkinkan seseorang untuk mengelolah emosinya dengan, berkomunikasi secara efektif, dan merespons situasi dengan cara yang lebih tepat.⁹⁴

Dari hasil wawancara yang dilakukan dengan salah satu mahasiswa SF, ia mengungkapkan :

"Ketika saya menyadari bahwa saya mulai merasa cemas saat berbicara di depan umum, langkah pertama yang saya lakukan adalah mengambil napas dalam-dalam beberapa kali. Teknik pernapasan ini membantu menenangkan pikiran dan tubuh saya."⁹⁵

wawancara yang dilakukan oleh mahasiswa SF, ia mengatahkan mengambil jeda sejenak dan menarik napas dalam-dalam sebelum bereaksi adalah cara efektif untuk menyadari dan mengenali emosi yang sedang dirasakan. Dengan melakukan ini, seseorang dapat mengendaikan diri, meghindari respons implusif. Serta memahami perasaan dan penyebabnya secara mendalam. Pendekatan ini memantu situasi dengan tenang dan bijaksana.

Dari hasil wawancara yang dilakukan dengan salah satu mahasiswa RY, ia mengungkapkan :

"Ketika saya menyadari bahwa saya sedang marah atau cemas, Langkah pertama yang saya lakukan adalah mengenali emosi yang saya rasahkan. Saya mencoba memahami apa penyebabnya dengan baik."⁹⁶

⁹⁴ ayer, J. D., & Salovey, P. (1997). *What is emotional intelligence?* In P. Salovey & D. Sluyter (Eds.), *Emotional development and emotional intelligence: Educational implications* (pp. 3-31). Basic Books.

⁹⁵ SF, Mahasiswa kecemasan dalam public speking, semester V, Wawancara, Jurusan BKI, Angkatan 2022, Sabtu 25-01-2025

⁹⁶ RY, Mahasiswa kecemasan dalam public speking, semester V, Wawancara, Jurusan BKI, Angkatan 2022, Sabtu 25-01-2025

wawancara yang dilakukan oleh mahasiswa RY, ia mengatakkan bahwa mengenali emosi yang di rasahkan, seperti marah atau cemas, merupakan Langkah awal dalam pengelolaan emosi yang efektif. Dengan memahami penyebabnya secara baik, seseorang dapat mengontrol reaksinya dengan lebih bijak dan mencari solusi yang tepat. Pendekatan ini membantu dalam menjaga keseimbangan emosional serta meningkatkan kesadaran diri dalam menghadapi berbagai situasi.

Dari hasil wawancara yang dilakukan dengan salah satu mahasiswa NFNA, ia mengungkapkan :

"Saya berusaha mengontrol diri, atau pergi mencari tempat yang buat saya tenang dan lepas di rasa cemas."⁹⁷

wawancara yang dilakukan oleh mahasiswa NFNA, ia mengatakkan mengonrol diri dengan mencari tempat yang menenangkan adalah strategi efektif dalam mengatasi kecemasan. Dengan menjauh sejenak dari situasi yang memicu stress, seseorang dapat meredakan emosi, mendapatkan ketenangan, dan Kembali berpikir dengan lebih jernih. Pendekatan ini membantu dalam menjaga keseimbangan emosional serta meningkatkan kemampuan dalam menghadapi tekanan dengan lebih baik.

Dari hasil observasi peneliti bahwa individu yang diamati menunjukkan kesadaran emosional yang baik dalam menghadapi perasaan

⁹⁷ NFNA , Mahasiswa kecemasan dalam public speking, semester V, Wawancara, Jurusan BKI, Angkatan 2022, Jumat 31-01-2025

marah atau cemas. Ia menerapkan beberapa Langkah strategis untuk mengelola emosi secara efektif.

1. Ketika merasah emosi negatif, individu tersebut berhenti sejenak dan menarik napas dalam-dalam sebelum memberikan respns. Hal ini menunjukkan upaya untuk tidak bereaksi secara impulsif dan memberikan waktu bagi dirinya untuk mengenali serta memahami perasaan yang muncul.
2. Setelah menyadari bahwa ia sedang mengalami emosi seperti marah atau cemas, ia berusaha mengenali dan memahami penyebab emosi tersebut. Langkah ini menunjukkan pendekatan refleksi yang membantu dalam menemukan Solusi yang lebih rasional dan terkendali.
3. Untuk menjaga keseimbangan emosional, individu tersebut berusaha mengontrol diri dengan mencari tempat yang membuatnya merasa lebih tenang. Dengan menjauh dari situasi yang dapat memperburuk kecemasan, ia dapat melepaskan tekanan emosional dan Kembali berfikir dengan lebih jernih.

Secara keseluruhan, hasil observasi ini menunjukkan bahwa individu memiliki kemampuan pengelolaan emosi yang baik dengan menerapkan teknik kesadaran diri, refleksi, dan pencarian ketenangan. Pendekatan ini membantu dalam mengurangi dampak negatif dari emosi yang kuat serta meningkatkan kemampuan dalam menghadapi tekanan dengan lebih bijaksana.

c. Tingkat kekuatan atau keparahan emosi yang dirasakan.

Tingkat kekuatan atau keparahan emosi yang dirasakan seseorang merujuk pada intensitas emosi yang dialami dalam berbagai situasi. Intesitas ini dapat bervariasi dari ringan hingga sangat kuat, tergantung pada factor internal (misalnya, kepribadian, kondisi npsikologis) dan factor eksternal (misalnya, lingkungan, peristiwa yang terjadi).⁹⁸

Dari hasil wawancara yang dilakukan dengan salah satu mahasiswa ZRA, ia mengungkapkan :

"Ya, saya pernah mengalaminya. Terkadang saya merasa sangat sedih atau marah, padahal tidak sda alasan yang jelas dalam situasi tersebut."⁹⁹

wawancara yang dilakukan oleh mahasiswa ZRA, ia mengatahkan bahwa perasaan sedih atau marah yang muncul tanpa alaan yang jelas bisa disebabkan oleh factor internal, seperti kondisi psikologi, kelelahan, stress, atau pengalaman masa lalu yang belum terselesaikan. Hal ini menunjukkan bahwa emosi tidak selalu dipicu oleh situasi eksternal, tetapi juga dapat dipengaruhi oleh keadaan batin seseorang. oleh karena itu, penting untuk memahami dan mengelolah emosi dengan baik agar tidak mengganggu kesejahteraan diri.

Dari hasil wawancara yang dilakukan dengan salah satu mahasiswa NFNA, ia mengungkapkan :

⁹⁸ Scherer, K. R. (2005). What are emotions? And how can they be measured? *Social Science Information*, 44(4), 695-729

⁹⁹ ZRA, Mahasiswa kecemasan dalam public speking, semester V, Wawancara, Jurusan BKI, Angkatan 2022, Sabtu 25-01-2025

"lumayan sering terjadi dan dapat situasi seperti itu."¹⁰⁰

wawancara yang dilakukan oleh mahasiswa NFNA, ia mengatakan bahwa situasi di mana seseorang sering merasa sedih atau marah tanpa alasan yang jelas dapat terjadi karena berbagai factor, baik internal maupun eksternal. Factor internal bisa mencakup kondisi psikologis, stress, kelelahan, atau perubahan hormon yang mempengaruhi suasana hati.

Dari hasil wawancara yang dilakukan dengan salah satu mahasiswa RY, ia mengungkapkan :

"saya cukup sering mengalami hal tersebut, terutama Ketika sedang dalam tekanan atau mengalami kelelahan emosional. Kadanh-kadang saya merasa terlalu cemas terhadap hal yang sebenarnya sepele atau terlalutenang dalam situasi yang membutuhkan respons yang lebih serius."¹⁰¹

wawancara yang dilakukan oleh mahasiswa NFNA, ia mengatakan bahwa perasaan yang tidak sesuai dengan situasi, seperti kecemasan berlebihan terhadap hal sepele, atau ketenangan yang tidak wajar dalam situasi serius, dapat terjadi terutama saat seseorang berada dalam tekanan atau mengalami kelelahan emosional.

Dari hasil observasi peneliti bahwa individu mengalami perubahan emosi yang tidak selalu dipicu oleh factor eksternal yang jelas. Perasaan sedih, marah, atau cemas sering muncul tanpa alasan yang spesifik, terutama dalam kondisi stress atau kelelahan emosional. Selain itu, terdapat kecenderungan untuk merespons situasi engan intensitas emosi yang tidak

¹⁰⁰ NFNA, Mahasiswa kecemasan dalam public speking, semester V, Wawancara, Jurusan BKI, Angkatan 2022, Jumat 31-01-2025

¹⁰¹ RY, Mahasiswa kecemasan dalam public speking, semester V, Wawancara, Jurusan BKI, Angkatan 2022, Sabtu 25-01-2025

selalu sesuai., seperti merasa terlalu cemas terhadap hal sepele atau justru terlalu tenang dalam situasi yang membutuhkan respons serius.

d. Kemampuan menjaga keseimbangan emosi dan menghindari perubahan suasana hati yang ekstrem

Kemampuan menjaga keseimbangan emosi dan menghindari perubahan situasi hati yang ekstrem dikenal sebagai stabilitas emosional. Stabilitas emosional merupakan aspek penting dalam kecerdasan emosional yang memungkinkan seseorang untuk tetap tenang, mengendalikan stress, serta merespons situasi dengan cara yang lebih rasional dan adatif. Individu dengan stabilitas emosional yang tinggi cenderung tidak mudah terpegaruhi oleh tekanan eksternal atau peristiwa yang memicu emosi negatif, sehingga mereka dapat mengambil Keputusan dengan lebih bijak dan mempertahankan hubungan sosial yang sehat.¹⁰²

Dari hasil wawancara yang dilakukan dengan salah satu mahasiswa SF, ia mengungkapkan :

"Ketika saya merasakan perasaan negatif yang datang mendadak, Langkah pertama yang saya lakukan tersebut. Saya menyadari bahwa emosi itu adalah bagian alami dari kehidupan, jadi saya tidak langsung menolaknya atau melaksanakan diri untuk merasa berbeda."¹⁰³

wawancara yang dilakukan oleh mahasiswa SF, ia mengatahkan bahwa Ketika menghadapi perasaan negatif yang muncul secara mendadak Langkah pertama yang dilakukan adalah menerima dan menyadari bahwa

¹⁰² Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1-26.

¹⁰³ SF, Mahasiswa kecemasan dalam public speaking, semester V, Wawancara, Jurusan BKI, Angkatan 2022, Sabtu 25-01-2025

emosi tersebut merupakan bagian alami dari kehidupan. Dengan tidak langsung menolaknya atau merasahkan diri untuk merasa berbeda, seseorang dapat lebih bijaksana dalam mengelola emosinya.

Dari hasil wawancara yang dilakukan dengan salah satu mahasiswa ARP, ia mengungkapkan :

"Ketika saya merasa gugup atau cemas sebelum berbicara di depan umum, saya biasanya melakukan beberapa hal untuk menenangkan diri. Pertama, saya memastikan bahwa saya telah mempersiapkan materi dengan baik. Persiapan yang matang memberikan saya rasa percaya diri karena saya tahu apa yang akan saya sampaikan."¹⁰⁴

wawancara yang dilakukan oleh mahasiswa SF, ia mengatahkan bahwa menenangkan diri sendiri dengan berbicara hal-hal positif kepada diri sendiri merupakan bagian dari strategi regulasi emosi yang efektif. Saat seseorang menghadapi emosi negatif, mengambil waktu untuk menenangkan diri dapat membantu meedahkan ketenangan dan mencegah reasi implusif.

Dari hasil wawancara yang dilakukan dengan salah satu mahasiswa NFNA, ia mengungkapkan :

"Ya, saya sering melakukan latihan pernapasan dalam sebelum tampil. Teknik ini membantu menenangkan pikiran dan mengurangi ketegangan fisik. Selain itu, saya juga mencoba untuk mengalihkan fokus dari diri saya sendiri ke audiens. Saya mengingatkan diri bahwa tujuan saya adalah menyampaikan informasi yang bermanfaat, bukan untuk dinilai secara pribadi."¹⁰⁵

¹⁰⁴ ARP, Mahasiswa kecemasan dalam public speking, semester V, Wawancara, Jurusan BKI, Angkatan 2022, Jumat 24-01-2025

¹⁰⁵ NFNA, Mahasiswa kecemasan dalam public speking, semester V, Wawancara, Jurusan BKI, Angkatan 2022, Jumat 31-01-2025

wawancara yang dilakukan oleh mahasiswa NFNA, ia mengatakkan bahwa dengan duduk dan berusaha menenangkan pikiran seseorang dapat menjaga ketenangan emosional serta membangun pola pikiran yang positif. Hal ini membantu dalam menghadapi situasi dengan lebih bijaksana dan mengurangi dampak negatif dari emosi yang tidak terkendali.

Dari hasil observasi peneliti bahwa individu yang mengalami perasaan negatif secara mendadak cenderung mengambil Langkah-langkah tertentu untuk mengelolah emosinya dengan lebih baik. Langkah pertama yang dilakukan adalah menyadari bahwa emosi negatif merupakan bagian alami dari kehidupan, sehingga individu tidak langsung menolah atau memaksakan diri untuk merasa berbeda. Selanjutnya individu berusaha menenangkan diri dengan berbicara hal-hal positif kepada diri sendiri (self-talk positif) sebagai strategi untuk meredakan ketenangan dan menjaga keseimbangan emosional. Selanjutnya individu juga memilih untuk duduk dan menenangkan pikiran agar tetap berpikir positif. Upaya ini menunjukkan bahwa individu berusaha mengelolah emosinya dengan cara yang sehat, seperti refleksi diri dan pengendalian pikiran, guna mempertahankan kestabilan emosional serta menghadapi situasi dengan lebih bijaksana. Disimpulkan bahwa individu yang sadar akan emosinya dan menerapkan strategi regulasi emosi yang tepat cenderung lebih mampu menghadapi perasaan negatif dengan cara yang konstruktif.

e. Kemampuan mengontrol atau mengelolah emosi secara efektif

Kemampuan mengontrol atau mengelolah emosi secara efektif adalah keterampilan dalam mengenali, memahami, dan mengatur emosi agar tidak berdampak negatif terhadap diri sendiri maupun orang lain. Pengelolah emosi yang baik melibatkan beberapa aspek seperti kesadaran emosional, strategi pengendalian diri, serta kemampuan menyesuaikan emosi sesuai dengan konteks yang dihadapi.¹⁰⁶

Dari hasil wawancara yang dilakukan dengan salah satu mahasiswa RY, ia mengungkapkan :

"Saya mencari cara untuk meninggalkan situasi tersebut untuk sementara waktu. Baru deh setelah saya bisa berpikir dengan baik dan bisa mendapatkan jalan keluarnya dari situasi yang tertekan itu."¹⁰⁷

wawancara yang dilakukan oleh mahasiswa RY , ia mengatahkan bahwa meninggalkan situasi yang menekan untuk semetara waktu dapat menjadi strategi yang efektif dalam mengelolah emosi. Dengan memberikan diri sendiri waktu untuk berpikir dengan jernih, seseorang dapat menemukan Solusi yang lebih baik dan menghindari Keputusan impulsif yang mungkin memperburuk keadaan.

Dari hasil wawancara yang dilakukan dengan salah satu mahasiswa ZRA, ia mengungkapkan :

¹⁰⁶ Mayer, J. D., & Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? *Emotional Development and Emotional Intelligence: Educational Implications*, 3-34.

¹⁰⁷ RY, Mahasiswa kecemasan dalam public speking, semester V, Wawancara, Jurusan BKI, Angkatan 2022, Sabtu 25-01-2025

"Ya, benar sekali. Saya biasanya mencoba untuk menarik napas dalam-dalam terlebih dahulu agar pikiran saya lebih tenang dan tidak bereaksi secara emosional."¹⁰⁸

wawancara yang dilakukan oleh mahasiswa ZRA , ia mengatakan bahwa saat seseorang menghadapi situasi yang menegangkan atau emosional, respons impulsif sering kali muncul akibat aktivasi sistem saraf simpatik yang memicu reaksi "fight of flight" (lawan atau lari). Selain itu menarik napas dalam-dalam membantu seseorang untuk lebih sadar akan emosinya, sehingga ia dapat mengontrol reaksinya dengan lebih baik.

Dari hasil wawancara yang dilakukan dengan salah satu mahasiswa ARP, ia mengungkapkan :

"hmm, Tarik napas terus berusaha mengubah pikiran negatifku jadi positif."¹⁰⁹

wawancara yang dilakukan oleh mahasiswa ARP , ia mengatakan bahwa dengan menarik napas dan berusaha mengubah pikiran negatif menjadi positif, seseorang dapat menenangkan diri serta mengelola emosinya dengan baik.

Dari hasil observasi peneliti individu yang menghadapi situasi penuh tekanan cenderung menerapkan pengelolaan emosi yang adaptif. salah satu strategi yang digunakan mengambil jarak dari situasi tersebut untuk sementara waktu. Berusaha mengubah pola pikir negatif menjadi positif sebagai bagian dari mekanisme koping yang sehat. Disimpulkan bahwa

¹⁰⁸ ZRA, Mahasiswa kecemasan dalam public speaking, semester V, Wawancara, Jurusan BKI, Angkatan 2022, Sabtu 25-01-2025

¹⁰⁹ ARP, Mahasiswa kecemasan dalam public speaking, semester V, Wawancara, Jurusan BKI, Angkatan 2022, Jumat 24-01-2025

individu yang menghadapi tekanan emosional cenderung mencari cara untuk mengelola emosi mereka secara konstruktif. Strategi seperti menjauh sejenak dari situasi, menarik napas dalam-dalam, dan mengubah pola pikir negatif menjadi positif merupakan bentuk regulasi emosi yang efektif dalam mempertahankan keseimbangan psikologis serta mengambil keputusan yang lebih rasional.

3. Aspek Fisiologis

a. Denyut jantung meningkat dalam situasi stress atau cemas

Denyut jantung meningkat dalam situasi stress atau cemas karena adanya respons fisiologis tubuh terhadap ancaman atau tekanan. Ketika seseorang mengalami stress atau kecemasan, sistem saraf simpatik diaktifkan, yang kemudian memicu pelepasan hormon stress seperti adrenalin (epinefrin) dan kortisol dari kelenjar adrenal. Jika stress atau kecemasan terjadi dalam waktu singkat, peningkatan denyut jantung ini bersifat sementara dan tidak berbahaya. Namun, jika terjadi dalam jangka panjang, dapat meningkatkan risiko gangguan kesehatan seperti hipertensi, gangguan jantung, atau masalah psikologis seperti kecemasan kronis.¹¹⁰

Dari hasil wawancara yang dilakukan dengan salah satu mahasiswa ARP, ia mengungkapkan :

¹¹⁰ McEwen, B. S. (2007). Physiology and neurobiology of stress and adaptation: Central role of the brain. *Physiological Reviews*, 87(3), 873-904

"Ya, saya sering merasakan jantung berdebar kencang ketika harus berbicara di depan banyak orang. Biasanya, perasaan gugup dan cemas membuat pikiran saya menjadi tidak fokus.." ¹¹¹

wawancara yang dilakukan oleh mahasiswa ARP, ia mengatahkan Ketika memahami stress, tubuh secara otomatis bereaksi sebagai bentuk respons terhadap tekanan yang dirasakan. Reaksi ini terjadi karena system saraf otonom, terutama saraf simpatik, mengaktifkan "fight or flight response." Sebagai mekanisme perlingan tubuh terhadap ancaman.

Dari hasil wawancara yang dilakukan dengan salah satu mahasiswa NFNA, ia mengungkapkan :

"pernah, tapi terjadi hal seperti itu. Terlalu overthinking dan di kuasai oleh fikiran negatif makanya sampai berdebar seperti itu." ¹¹²

wawancara yang dilakukan oleh mahasiswa NFNA, ia mengatahkan Ketika seseorang mengalami overthinking dan dikuasai oleh pikiran negatif, tubuh dapat bereaksi secara fisik, salah satunya dengan jantung berdebar. Hal ini terjadi karena pikiran yang terus-menerus memikirkan sesuatu secara berlebihan dapat memicu respons stress dalam tubuh, meskipun tidak adan ancaman nyata.

Dari hasil wawancara yang dilakukan dengan salah satu mahasiswa RY, ia mengungkapkan :

"Ya,, saya memang merasakan jantung saya berdebar- Ketika situasi tertentu membuat saya cemas atau stress ini adalah reaksi alami dari

¹¹¹ ARP, Mahasiswa kecemasan dalam public speaking, semester V, Wawancara, Jurusan BKI, Angkatan 2022, Jumat 24-01-2025

¹¹² NFNA , Mahasiswa kecemasan dalam public speaking, semester V, Wawancara, Jurusan BKI, Angkatan 2022, Jumat 31-01-2025

tubuh yang berusaha mempersiapkan diri menghadapi situasi tersebut."¹¹³

wawancara yang dilakukan oleh mahasiswa RY, ia mengatahkan jantung yang berdebar saat mengalami kecemasan atau stress adalah reaksi alami tubuh dalam menghadapi situasi yang dianggap menegangkan. Ketika seseorang merasa cemas atau stress, otak mengirim sinyal ke kelenjar adrenal untuk melepaskan hormon adrenalin dan kortisol.

Dari hasil observasi dapat disimpulkan bahwa individu yang mengalami stress, kecemasan dan overthinking, ditemukan bahwa tubuh secara alami merespons kondisi tersebut dengan berbagai reaksi fisiologis. Dan jantung berdebar dalam situasi stress atau cemas adalah respons alami tubuh. Namun jika tidak di kendalikan, kondisi ini dapat berdampak pada kesejahteraan fisik dan emosional seseorang.S

b. Pernapasan menjadi lebih cepat atau dangkal dalam situasi stres

Dalam situasi stress, pernapasan seseorang cenderung menjadi lebih cepat dan dangkal. Hal ini terjadi karena tubuh secara otomatis merepons stress dengan mengaktifkan system saraf simpatik, yang merupakan bagian dari respons "fight or flight" (lawan atau lari). Akibatnya, tubuh meningkatkan laju pernapasan untuk memasuk lebih banyak oksigen ke otot-

¹¹³ RY, Mahasiswa kecemasan dalam public speaking, semester V, Wawancara, Jurusan BKI, Angkatan 2022, Sabtu 25-01-2025

otot dan otak guna mempersiapkan diri menghadapi ancaman atau tekanan yang dirasakan.¹¹⁴

Dari hasil wawancara yang dilakukan dengan salah satu mahasiswa ZRA, ia mengungkapkan :

"pernah, karena perasaan cemas serta overthinking dua kali lebih cepat sehingga mempengaruhi pasukan udara yang di hirup."¹¹⁵
wawancara yang dilakukan oleh mahasiswa ZRA, ia mengatahkan

perasaan cemas dan overthinking dapat mempercepat laju pernapasan, yang pada akhirnya mempengaruhi pasukan udara yang di hirup. Hal ini menunjukkan bahwa kondisi psikologis memiliki dampak langsung terhadap respons fisiologis tubuh, sehingga penting untuk mengelola stress agar pernapasan tetap stabil dan tubuh tetap dalam keadaan seimbang.

Dari hasil wawancara yang dilakukan dengan salah satu mahasiswa SF, ia mengungkapkan :

"YA, saya pernah mengalami kesulitan bernapas Ketika merasa cemas atau gugup, terutama dalam situasi yang menekan seperti presentasi penting atau Ketika saya harus berbicara di depan banyak orang. Rasanya seperti napas saya terhenti atau terasa lebih pendek, dan itu tentu membuat saya semakin merasa tertekan."¹¹⁶

wawancara yang dilakukan oleh mahasiswa SF, ia mengatahkan perasaan cemas atau gugup dalam situasi yang menekan, seperti presentasi atau bicara di depan banyak orang, dapat menyebabkan kesulitan bernapas.

¹¹⁴ Lehrer, P. M., & Gevirtz, R. (2014). Heart rate variability biofeedback: How and why does it work? *Frontiers in Psychology*, 5, 756.

¹¹⁵ ZRA, Mahasiswa kecemasan dalam public speaking, semester V, Wawancara, Jurusan BKI, Angkatan 2022, Sabtu 25-01-2025

¹¹⁶ SF, Mahasiswa kecemasan dalam public speaking, semester V, Wawancara, Jurusan BKI, Angkatan 2022, Sabtu 25-01-2025

Napas yang terasa terhenti atau lebih pendek merupakan respons fisiologis tubuh terhadap stress, yang dapat memperburuk perasaan tertekan.

Dari hasil wawancara yang dilakukan dengan salah satu mahasiswa RY, ia mengungkapkan :

"Ya, saya pernah merasahkannya, Ketika saya merasa sangat gugup atau cemas, saya sering merasa napas saya menjadi pendek dan cepat, yang membuat saya merasa tidak nyaman."¹¹⁷

wawancara yang dilakukan oleh mahasiswa RY, ia mengatahkan rasa gugup atau cemas dapat menyebabkan pernapasan menjadi lebih pendek dan cepat, yang pada akhirnya menimbulkan rasa tidak nyaman. Hal ini menunjukkan bahwa kondisi emosional dapat memengaruhi respons fisiologis tubuh, sehingga penting untuk mengelolah stress dengan teknik pernapasan yang baik agar tetap tenang dan nyaman.

Dari hasil observasi peneliti bahwa yang mengalami kecemasan atau gugup dalam situasi tertentu cenderung mengalami perubahan pola pernapasan. Pola pernapasan yang lebih cepat dan dangkal dipicu oleh aktivasi system saraf simpatik sebagai dari respons "*fight or flight*" (lawan atau lari). Disimpulkan bahwa kecemasan dan stress memiliki dampak signifikan terhadap pola pernapasan.

c. Berkeringat berlebihan di telapak tangan atau tubuh saat gugup

¹¹⁷ RY, Mahasiswa kecemasan dalam public speking, semester V, Wawancara, Jurusan BKI, Angkatan 2022, Sabtu 25-01-2025

Berkeringat berlebihan di telapak tangan atau tubuh saat gugup adalah respons fisiologis yang disebabkan oleh aktivasi sistem saraf simpatik. Ketika seseorang merasa cemas atau gugup, tubuhnya masuk ke dalam mode "*fight or flight*." Yang memicu pelepasan hormon stress seperti adrenalin.¹¹⁸

Dari hasil wawancara yang dilakukan dengan salah satu mahasiswa NFNA, ia mengungkapkan :

"Iya, belum sering. Kak tapi pernah panas dingin di karenakan gugup akan adanya respons orang-orang dengan apa yang kita ungkapkan nantinya jika posisi bicara di depan umum."¹¹⁹

wawancara yang dilakukan oleh mahasiswa NFNA, ia mengatahkan rasa gugup saat berbicara di depan umum dapat menyebabkan reaksi fisik seperti panas dingin, yang dipicu oleh kecemasan terhadap respons audiens.

Dari hasil wawancara yang dilakukan dengan salah satu mahasiswa RY, ia mengungkapkan :

"Ketika saya sedang cemas itu tergantung dari situasi hal yang memicu kecemasanku, karna Ketika saya cemas terkadang ada yang bikin saya merasa berkeringat, atau panas dingin. Dan tidak membuat saya berkeringat dingin."¹²⁰

wawancara yang dilakukan oleh mahasiswa RY, ia mengatahkan respons tubuh terhadap kecemasan bervariasi tergantung pada situasi

¹¹⁸ American Academy of Dermatology Association. (2022). *Sweating: Excessive Sweating Causes & Treatments*

¹¹⁹ NFNA, Mahasiswa kecemasan dalam public speaking, semester V, Wawancara, Jurusan BKI, Angkatan 2022, Jumat 31-01-2025

¹²⁰ RY, Mahasiswa kecemasan dalam public speaking, semester V, Wawancara, Jurusan BKI, Angkatan 2022, Sabtu 25-01-2025

pemicunya. Dalam beberapa kondisi, kecemasan dapat menyebabkan berkeringat atau merasa panas dingin, tetapi tidak selalu menimbulkan keringat dingin. Hal ini menunjukkan bahwa reaksi fisik terhadap kecemasan bersifat individual dan situasional.

Dari hasil wawancara yang dilakukan dengan salah satu mahasiswa SF, ia mengungkapkan :

"iyah, sering terjadi Ketika saya sedang presentasi di atau bicara di depan umum, itu terlalu tegang sehingga menyebabkan keringat dingin. Kemudian saya sering merasahkan keduanya terutama saat saya menghadapi situasi yang sangat menegangkan atau saat saya merasa cemas. Keringat dingin atau rasa panas dingin sering kali muncul, dan itu sangat mengganggu, terutama dalam situasi yang penting."¹²¹

wawancara yang dilakukan oleh mahasiswa SF, ia mengatakan keringat dingin dan rasa tegang sering muncul saat berbicara di depan umum atau menghadapi situasi menegangkan, terutama Ketika merasa cemas.

Dari observasi peneliti bahwa yang mengalami kecemasan saat berbicara di depan umum, ditemukan bahwa reaksi fisik yang muncul bervariasi tergantung pada Tingkat ketegangan dan situasi yang dihadapi. Dalam situasi yang lebih menegangkan, gejala yang dirasakan meliputi keringat dingin dan ketegangan berlebihan. kecemasan tidak selalu menyebabkan keringat dingin, tetapi tetap memicu reaksi fisik lainnya seperti rasa panas dingin atau ketidak nyamanan tubuh. Disimpulkan bahwa kecemasan dalam situasi tertentu dapat memicu reaksi fisiologis yang

¹²¹ SF , Mahasiswa kecemasan dalam public speaking, semester V, Wawancara, Jurusan BKI, Angkatan 2022, Sabtu 25-01-2025

berbeda pada setiap individu, dan intensitasnya bergantung pada Tingkat ketegangan serta factor pemicunya.

d. Otot menjadi tegang atau kaku saat menghadapi tekanan atau kecemasan

Ketika seseorang menghadapi tekanan atau kecemasan, tubuh secara otomatis merespons dengan "fight-or-flight respons" (respons melawan atau lari). Salah satu efek dari respons ini adalah ketegangan otot. Ketika seseorang merasa cemas atau tekanan, sistem saraf simpatis mengaktifkan pelepasan hormon stress seperti adrenalin dan kortisol.¹²²

Dari hasil wawancara yang dilakukan dengan salah satu mahasiswa ZRA, ia mengungkapkan :

"saya pernah merasakan ketegangan otot terutama pada bagian leher dan bahu ketika saya berada dalam situasi yang menegangkan, seperti saat harus memberikan presentasi penting atau menghadapi ujian atau mendadak saat di ruangan."¹²³

wawancara yang dilakukan oleh mahasiswa ZRA, ia mengatakan ketegangan otot, terutama pada bagian leher dan bahu, sering dialami dalam situasi menegangkan seperti presentasi penting, ujian, atau kondisi mendadak di suatu ruangan.

Dari hasil wawancara yang dilakukan dengan salah satu mahasiswa ARP, ia mengungkapkan :

¹²² Sapolsky, R. M. (2004). *Why Zebras Don't Get Ulcers: The Acclaimed Guide to Stress, Stress-Related Diseases, and Coping*. Holt Paperbacks.

¹²³ ZRA, Mahasiswa kecemasan dalam public speaking, semester V, Wawancara, Jurusan BKI, Angkatan 2022, Sabtu 25-01-2025

"pernah, itu biasa karna saya terlalu tertekan atau cemas juga biasa takut."¹²⁴

wawancara yang dilakukan oleh mahasiswa ARP, ia mengatahkan ketegangan, kecemasan, dan ketakutan dapat menjadi pemicu utama munculnya reaksi fisik atau emosional. Perasaan tekanan sering kali menyebabkan ketidak nyamanan, yang dapat mempengaruhi kondisi mental dan fisik seseorang.

Dari hasil wawancara yang dilakukan dengan salah satu mahasiswa SF, ia mengungkapkan :

"ya, saya pernah mengalaminya, terutama Ketika sedang merasa stress atau tertekan. Misalnya, saat menghadapi deadline pekerjaan atau dalam situasi yang membuat saya cemas, saya sering merasakan ketegangan di bahu atau leher. Itu sering kali terjadi tanpa saya sadari, dan rasanya cukup mengganggu."¹²⁵

wawancara yang dilakukan oleh mahasiswa SF, ia mengatahkan ketegangan otot di bahu atau leher saat mengalami stress atau tekanan adalah respons alami tubuh terhadap kecemasan. Saat seseorang menghadapi situasi yang menekan, seperti *deadline* pekerjaan atau kondisi yang memicu kecemasan, sistem saraf simpatik atau memicu pelepasan hormon stress seperti kortisol dan adreanlin.

Dari hasil observasi peneliti bahwa ketegangan otot, terutama di bagian leher dan bahu, sering terjadi pada individu yang mengalami stress,

¹²⁴ ARP, Mahasiswa kecemasan dalam public speking, semester V, Wawancara, Jurusan BKI, Angkatan 2022, Jumat 24-01-2025

¹²⁵ SF, Mahasiswa kecemasan dalam public speking, semester V, Wawancara, Jurusan BKI, Angkatan 2022, Sabtu 25-01-2025

kecemasan, atau tekanan psikologis. Ketika ketegangan otot juga dialami Ketika mereka menghadapi tekanan pekerjaan seperti saat dikejar waktu (deadline). Dan disimpulkan bahwa stress dan kecemasan berkontribusi langsung terhadap ketegangan otot, khususnya di area leher dan bahu.

e. Sulit tidur atau mengalami gangguan tidur saat stress atau cemas

Sulit tidur atau mengalami gangguan tidur saat stress atau cemas merupakan respons alami tubuh terhadap tekanan psikologis. Ketika seseorang merasa cemas atau stress, otak akan mengaktifkan sistem saraf simpatik, yang memicu pelepasan hormon stress seperti kortisol dan adreanalin.¹²⁶

Dari hasil wawancara yang dilakukan dengan salah satu mahasiswa NFNA, ia mengungkapkan :

"pernah, kak susah tidur karna ada pikiran, overthingking pada semuanya, makanya tidak bisa tidur."¹²⁷

wawancara yang dilakukan oleh mahasiswa NFNA, ia mengatakan kesulitan tidur dapat terjadi akibat overthingking atau terlalu banyak memikirkan berbagai hal pikiran yang terus aktif menyebabkan seseorang sulit untuk rileks, sehingga menghambat proses tidur.

Dari hasil wawancara yang dilakukan dengan salah satu mahasiswa SF, ia mengungkapkan :

¹²⁶ Morin, C. M., & Espie, C. A. (2003). *Insomnia: A Clinical Guide to Assessment and Treatment*. Springer Science & Business Media.

¹²⁷ NFNA, Mahasiswa kecemasan dalam public speaking, semester V, Wawancara, Jurusan BKI, Angkatan 2022, Jumat 31-01-2025

"karna terlalu banyak pikiran, jadi biar suda cape, suda mengantuk tetap tidak bisa tidur. Kemudian saya pernah mengalaminya. Terkadang, meskipun tubuh saya benar-benar Lelah setelah seharian beraktivitas, saya tetap kesulitan untuk tidur. Ada kalanya pikiran saya tetap aktif dan sulit untuk menenangkan diri."¹²⁸

wawancara yang dilakukan oleh mahasiswa SF, ia mengatahkan meskipun tubuh merasa Lelah dan mengantuk, kesulitan tidur tetap dapat terjadi akibat terlalu banyak pikiran. Pikiran yang terus aktif membuat seseorang sulit untuk menenangkan diri, sehingga menghambat proses tidur meskipun secara fisik sudah membutuhkan istirahat.

Dari hasil wawancara yang dilakukan dengan salah satu mahasiswa RY, ia mengungkapkan :

"Ya, saya pernah sering, merasahkannya, karena kalau mau tidur selalu overthinking itu banyak bermunculan di kepala entah itu hal-hal yang baik, maupun yang buruk. Jadi walaupun mata suda tertutup pun tetap tidak bisa tidur."¹²⁹

wawancara yang dilakukan oleh mahasiswa RY, ia mengatahkan overthinking sebelum tidur dapat menghambat seseorang untuk tidur, meskipun sudah dalam keadaan Lelah. Pikiran yang terus bermunculan, baik yang positif maupun negatif, membuat sulit untuk menenangkan diri, sehingga mengganggu proses tidur.

Dari observasi peneliti bahwa kesulitan tidur sering dialami oleh individu yang mengalami overthinking atau terlalu banyak pikiran sebelum

¹²⁸ SF, Mahasiswa kecemasan dalam public speaking, semester V, Wawancara, Jurusan BKI, Angkatan 2022, Sabtu 25-01-2025

¹²⁹ RY, Mahasiswa kecemasan dalam public speaking, semester V, Wawancara, Jurusan BKI, Angkatan 2022, Sabtu 25-01-2025

tidur. Meskipun tubuh mereka sudah Lelah dan mengantuk setelah beraktivitas seharian, mereka tetap mengalami kesulitan tidur karena pikiran yang terus aktif. Overthinking yang mereka alami mencakup berbagai hal, baik yang bersifat positif maupun negatif, yang muncul tanpa kendali menjelang waktu tidur. Disimpulkan bahwa stress dan kecemasan yang memicu overthinking berkontribusi terhadap gangguan tidur. Oleh karena itu diperlukan strategi pengelolaan stress yang efektif, seperti teknik relaksasi atau mindfulness, untuk membantu menenangkan pikiran dan meningkatkan kualitas tidur.¹³⁰

¹³⁰ Hasil observasi dari mahasiswa kecemasan dalam public speaking, semester V, Wawancara, Jurusan BKI, Angkatan 2022, Sabtu 25-01-2025

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian skripsi dengan judul strategi mengurangi kecemasan dalam *public speaking* (Studi kasus jurusan bimbingan konseling islam Angkatan 2022) dapat disimpulkan bahwa kecemasan berbicara di depan umum merupakan tantangan yang umum di alami oleh mahasiswa. Faktor-faktor yang berkontribusi terhadap kecemasan ini meliputi kurangnya kepercayaan diri, kurangnya pengalaman berbicara di depan umum, serta tekanan dari lingkungan sekitar.

Penelitian ini menemukan bahwa terdapat beberapa strategi efektif dalam mengurangi kecemasan *public speaking* yaitu :

- 1) Persiapan yang matang
- 2) Latihan konsisten
- 3) Teknik relaksasi
- 4) Dukungan sosial
- 5) Pengelolaan pola pikir

Strategi mengurangi kecemasan dalam *public speaking* mahasiswa jurusan bimbingan konseling islam Angkatan 2022, dari hasil penelitian yang dilakukan diketahui bahwa strategi mengurangi kecemasan *public speaking* terdapat aspek yang paling menonjol yaitu: 1. Aspek kognitif dengan indikator : Kesulitan mengalihkan atau membagi perhatian di antara tugas-

tugas. 2. Aspek emosional dengan indikator : kemampuan untuk merasakan dan memahami emosi orang lain 3. Aspek Fisiologis dengan indikator : Denyut jantung meningkat dalam situasi stress atau cemas.

B. SARAN

Berdasarkan Kesimpulan di atas terdapat beberapa saran yang dapat diberikan bagi mahasiswa maupun dosen :

1. Bagi mahasiswa

Disarankan untuk terus berlatih dan mencari kesempatan berbicara di depan umum agar dapat meningkatkan kepercayaan diri.

2. Bagi dosen

Disarankan untuk memberikan lebih banyak kesempatan bagi mahasiswa untuk berbicara di kelas serta memberikan umpan balik yang membangun agar mahasiswa merasa lebih percaya diri dalam berbicara.

Dengan adanya Upaya yang berkelanjutan, di harapkan mahasiswa bimbingan konseling islam Angkatan 2022 dapat mengatasi keceemasan dalam *public speaking* dan meningkatkan kompetensi mereka dalam berkomunikasi secara efektif.

DAFTAR PUSTAKA

- Achkasova, N. N. (2022). Using the Internet-resources for the Effective Teaching of Students in Public Speaking in English Classes. *Siberian Pedagogical Journal*, 1, 32–40.
- Ajat Rukajat, Pendekatan Penelitian Kualitatif (Yogyakarta: Deepublish, 2018),
- Alfi, Z., & Amalia, N. (2024). Empowering Future Teachers: The Role of Student Organizations in Enhancing Public Speaking and Teaching Skills. *PAEDAGOGIA*, 27(1), 113.
- Amabile, T. M. (1996). *Creativity in context: Update to the social psychology of creativity*. Westview Press.
- American Academy of Dermatology Association. (2022). *Sweating: Excessive Sweating Causes & Treatments*
- Andrews, K. R. (1980).** *The concept of corporate strategy* (2nd ed.). Homewood, IL: Richard D. Irwin.
- Anggriani, D., Waliya Hamima, N., Farah Laili Azka, K., Saputra Umara, N., Tim, C., & Tangerang Selatan, K. (2022). Mengembangkan Keterampilan Berbicara Dan Rasa Percaya Diri Melalui Public Speaking Bagi Anak Panti Asuhan Wisma Karya Bakti. Seminar Nasional Pengabdian Masyarakat LP UMJ, 1–6.
- Ayer, J. D., & Salovey, P. (1997). *What is emotional intelligence?* In P. Salovey & D. Sluyter (Eds.), *Emotional development and emotional intelligence: Educational implications* (pp. 3-31). Basic Books
- Beebe, Steven A., & Beebe, Susan J. *Public Speaking Handbook*. Pearson, 2021
- Berkun, Scott. *Confessions of a Public Speaker*. O'Reilly Media, 2010.
- Burhan Bungin, Analisis Data Penelitian Kualitatif, PT Raja Grafindo Persada, Jakarta, 2015
- Buzzell, R. D., & Gale, B. T. (1987).** *The PIMS principles: Linking strategy to performance*. New York: Free Press.
- Chandler, A. D. Jr. (1962).** *Strategy and structure: Chapters in the history of the industrial enterprise*. Cambridge, MA: MIT Press.
- Choudhuri, A., Seal, S., & Chatterjee, A. K. (2020). Impediments to the Art of Public Speaking. *International Journal of English Learning & Teaching Skills*
- Dadang Hawari 2006 Manajemen Stres, Kecemasan dan Depresi, Jakarta: Gaya Baru. Demak, IPK, Muharram, DN, Salman, M 2019 'Hubungan Tingkat Kecemasan pada Anak
- Daly, John A., & McCroskey, James C. *Avoiding Communication: Shyness, Reticence, and Communication Apprehension*. Hampton Press, 2009.
- Daly, John A., & McCroskey, James C. *Avoiding Communication: Shyness, Reticence, and Communication Apprehension*. Hampton Press, 2009.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268.

- Dedi Mulyana, *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2018),
- Dermody, F., & Sutherland, A. (2018). Recommendations from a Study of a Multimodal Positive Computing System for Public Speaking. *VISIGRAPP*, 997, 81–92.
- Djam'an Satori & Aan Komariah, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Bandung : Alfabeta, 2014),
- Djamal, *paradigma Penelitian Kualitatif Cet.2 Ed.Revisi*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2015),
- Dwi Nur Rachmah, "Regulasi Diri Dalam Belajar Pada Mahasiswa Yang Memiliki Peran Banyak," *Jurnal Psikologi* vol 42, no. 1 (2015). h 61
- Esti Hayu Purnamaningsih, Muhana Sofiaty Utami, Efektivitas Terapi Perilaku Kognitif Untuk Mengurangi Kecemasan Berbicara Di Muka Umum. Di akses pada tanggal 18 Januari 2021.
- Evi Nopita, "Deskripsi Karakter Mahasiswa Jurusan Pendidikan Fisika Angkatan 2017 Berdasarkan Indikator Kemendiknas 2010," *Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan, UIN Alauddin Makassar*, 2018, h 16
- Fitts, P. M., & Posner, M. I. (1967). *Human Performance*. Belmont, CA: Brooks/Cole.
- Gallo, Carmine. *Talk Like TED: The 9 Public-Speaking Secrets of the World's Top Minds*. St. Martin's Press, 2014.
- Gallo, Carmine. *Talk Like TED: The 9 Public-Speaking Secrets of the World's Top Minds*. St. Martin's Press, 2014
- Glass, J. (2018). *Talk Like TED: The 9 Public-Speaking Secrets of the World's Top Minds*. New York: St. Martin's Press.
- Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. Bantam Books.
- Greta Vidya Paramita, studi kasus perbedaan karakteristik mahasiswa di universitas 'X'-Indonesia dengan universitas 'Y'-Australia, *Jurnal Humaniora* vol 1 no.2 (2010) h 630
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1-26.
- Hana Rengganawati Politeknik LP3I, Prodi Hubungan Masyarakat Kecemasan Dalam Berbicara Di Depan Umum Pada Kalangan Mahasiswa Berusia 17-22 Tahun.
- Hartono dan Soedarmadji, *Psikologi ...*, hal. 84-86
- Hartono dan Soedarmadji, *Psikologi Konseling*, (Jakarta: Kencana, 2012), hal. 84
- Harun Gafur, *Mahasiswa Dan Dinamika Dunia Kampus* (Bandung: Rasi Terbit, 2015). h 16-17
- Hasil observasi dari mahasiswa kecemasan dalam public speking, semester V, Wawancara, Jurusan BKI, Angkatan 2022, Sabtu 25-01-2025
- Horwitz, Elaine K. *Language Anxiety: From Theory and Research to Classroom Implications*. Pearson, 2010.
- Hurlock, E. B. (1999). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan* (Edisi Kelima). Erlangga.

- Istichomaharani Surya Ilma and Habibah Sausan Sandra, "Mewujudkan Peran Mahasiswa Sebagai Agent Of Change, Social Control, Dan Iron Stock," *Jurnal Pendidikan Nasional*, vol 2, no. 3 (2016): h 79.
- Kamaruddin, A. & Yuniarti, A. "Peran Pengalaman Negatif Dalam Membentuk Kepercayaan Diri Individu Di Lingkungan Akademik" *Jurnal Pendidikan Dan Psikologi*, Vol 6 No 1, (2020) H 101-115.
- Katerina Mangampang , "Tingkat Kecemasan Mahasiswa Berbicara di Depan Umum dan Implikasinya Terhadap Pengembangan Program Bimbingan Peningkatan Kepercayaan Diri Berbicara di Depan Kelas".. Hal 8-30-48 diakses pada tanggal 16 Januari 2021.
- Kecemasan dalam berbicara di depan umum pada kalangan mahasiswa berusia 17-22 tahun , *Indonesian Journal of Digital Public Relations (IJDPR)* Vol. 2, No. 2, Januari 2024
- Kondo, D. S., & Yang, Y. (1994). *Strategies for coping with language anxiety: The case of students of English in Japan*. *Japan Association for Language Teaching Journal*, 16(1), 7–30
- Kondo, D. S., & Yang, Y. (2004). *Strategies for coping with speaking anxiety in the classroom*. Retrieved from
- Lehrer, P. M., & Gevirtz, R. (2014). Heart rate variability biofeedback: How and why does it work? *Frontiers in Psychology*, 5, 756.
- Lexy J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2002
- Lexy J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif...*, hlm.157
- Lianasari, D., & Purwati, P. (2021). Konseling Kelompok Cognitive Behavior Teknik Thought Stopping untuk Mengurangi Anxiety Academic terhadap Skripsi. *Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 11(2), 117-126.
- Lucas, S. E. (2012). *The Art of Public Speaking*. McGraw-Hill.
- Mayer, J. D., & Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? *Emotional Development and Emotional Intelligence: Educational Implications*, 3-34.
- McCroskey, J. C. (1977). "Oral Communication Apprehension: A Summary of Recent Theory and Research." *Human Communication Research*, 4(1), 78-96.
- McEwen, B. S. (2007). Physiology and neurobiology of stress and adaptation: Central role of the brain. *Physiological Reviews*, 87(3), 873-904
- Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2007),320.
- Monica Mayeni Manurung, "Rahmadi Identifikasi Faktor-faktor Pembentukan Karakter Mahasiswa" *Jurnal Analisis Sistem Pendidikan Tinggi*, vol 1, no. 1 (2017), h 42
- Montijo, S. & Lawrenz, L. (2022). Public Speaking Anxiety. The PsychCentral.
- Morin, C. M., & Espie, C. A. (2003). *Insomnia: A Clinical Guide to Assessment and Treatment*. Springer Science & Business Media
- Naz, H., Ali, Dr. N., & Aziz, Dr. S. (2021). A Study to Evaluate Anxiety of Public Speaking in Young Adults. *International Journal of Scientific Engineering and Applied Science*, 7(8) . .

- Nazma, L., Muchlis, L., & Pujiyanto, W. E.. Efektivitas Pelatihan Public Speaking dalam Meningkatkan Kemampuan Mahasiswa Berbicara di Depan Umum. *Journal of Science and Education Research*, 3(1).
- Neong Muhadjir, Metodologi Penelitian Kualitatif (Pendekatan Positivistic, Rasionalistik, Fenomenologik, Dan Realism Metaphisik Telaah Studi Teks dan Penelitian Agama, (Yogyakarta: Rake Serasin, 1998)
- Nika Prihatsanti, dkk, "Menggunakan Studi Kasus Sebagai Metode Ilmiah Dalam Psikologi", *Jurnal Buletin Psikologi*,
- Nurhayati, S. "Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Kepercayaan Diri Mahasiswa dalam Berbicara di Depan Umum" *Jurnal Psikologi Indonesia*, vol 12no 3 (2021) H 123-135.
- Ohmae, K. (1983). *The Mind of the Strategist: The Art of Japanese Business*. McGraw-Hill.
- Owens, M., Stevenson, J., Hadwin, J. A., & Norgate, R. (2012). "Anxiety and depression in academic performance: An exploration of the mediating factors of worry and working memory." *School Psychology International*, 33(4), 433-449.
- Philip Kotler. *Marketing Management*, (Jakarta: Pren Hallindo, 1997), hal: 8
- Prajoko, R., & Sukarno, B. (2021). Teknik Public Speaking dan Penggunaannya: Sosialisasi di Karang Taruna Desa Pengging Boyolali. *Jurnal Ekonomi, Sosial & Humaniora*, 2(08), 94–99.
- Rahmayanti, S., Asbari, M., & Fajrin, S. F. Pentingnya Public Speaking guna Meningkatkan Kompetensi Komunikasi Mahasiswa. *Journal of Information Systems and Management (JISMA)*, 3(3 SE-Articles), 11–14
- Rina Marianti, , "Hubungan Antara Konsep Diri Dengan Kecemasan Berbicara Di depan Umum Pada Mahasiswa". ,Hal 6-24-29, diakses pada 16 Januari 2021.
- Rogers, C. R. (1957). *The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change*. *Journal of Consulting Psychology*, 21(2), 95-103.
- Rosen, L. D., Carrier, L. M., & Cheever, N. A. (2013). Facebook and texting made me do it: Media-induced task-switching while studying. *Computers in Human Behavior*, 29(3), 948-958.
- Sapolsky, R. M. (2004). *Why Zebras Don't Get Ulcers: The Acclaimed Guide to Stress, Stress-Related Diseases, and Coping*. Holt Paperbacks.
- Scherer, K. R. (2005). What are emotions? And how can they be measured? *Social Science Information*, 44(4), 695-729
- Setiawan, A. "Efektivitas Pelatihan Public Speaking untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Mahasiswa" *Jurnal Pendidikan dan Pengembangan Diri*, vol 8 no 1, (2019) H 45-58.
- Setiawan, I. "Pengaruh Dukungan Keluarga Terhadap Peningkatan Kepercayaan Diri Pada Remaja". *Jurnal Psikologi*, Vol 45 No 2, (2017) H 143-158.
- Setyo Soedrajat, *Manajemen Pemasaran Jasa Bank*, (Jakarta: Ikral Mandiri Abadi, 1994), hal: 17
- Siti Komala Dewi, "Strategi Mengurangi Kecemasan Dalam Mengemukakan Pendapat Pada Pembelajaran Ekonomi Kelas XI Di MA Hamzanwadi Di

- NW Gelogor Tahun Pelajaran 2017/2018”, Hal 62- 72, diakses pada 4 Juni 2020
- Spielberger, C. D. (1983). *Manual for the State-Trait Anxiety Inventory (Form Y)*. Consulting Psychologists Press.
- Sugiyono, Memahami Penelitian Kualitatif, (Bandung: Alfabeta, 2009), hlm. 92- 93.
- Sugiyono, Memahami Penelitian Kualitatif, (Bandung : Alfabeta, 2009)
- Sugiyono, Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D (Bandung: Alfabeta, 2007) 270- 273.
- Suharsimi Arikunto, Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek, (Jakarta : PT. Rineka Cipta, 2002,
- Suharsimi Arikunto, Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek, (Jakarta : PT. Rineka Cipta, 2002,
- Suharsimi Arikunto, Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek, (Jakarta : PT. Rineka Cipta, 2002,
- Susanti R, Penerapan Pendidikan Karakter di Kalangan Mahasiswa, Jurnal Al-Ta’lim, vol 1, no. 6 (November 2013) h 485
- Sutardjo A Wiramihardja, Pengantar Psikologi Abnormal, (Bandung: PT Refika Aditama, 2005), hal. 67
- Syafi’i Antonio, Bank Syariah dari Teori ke Praktek, Cet. 1 (Jakarta: Gemainsani, 2001), hal: 153-157
- Syifa Hamama Upaya Mengurangi Kecemasan Berbicara Di Depan Publik dalam Public Speaking dari Sisi Psikologis dan Praktis, Vol. 3. No. 1, Juni 2023
- Tarsinih, E., & Juidah, I. (2021). Kemampuan Public Speaking MahaPeserta didik Program Studi Pendidikan Bahasa Dan Sastra Indonesia Fkip Universitas Wiralodra Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Literasi*, 5(2), 375–387.
- Tips Mengatur Skala Prioritas untuk Meningkatkan Produktivitas dan Efisien, pelatihan pengembangan diri, 26 juni 2023
- Titih Srantih, “Pengaruh Perfeksionisme Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Di Fakultas Psikologi Uin Sunan Gunung Djati Bandung, *Jurnal Ilmiah Psikolog*, vol 1, no. 1 (2014) h 59
- Triantoro Dan Norfans Saputra, Manajemen Emosi, (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2009), hal. 55
- ucas, Stephen E. *The Art of Public Speaking*. McGraw-Hill, 2019.
- Wakhyudin Dan Putri “Analisis Kecemasan Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Skripsi” *Ilmiah Pendidikan*, *Jurnal Ilmiah Pendidikan*, vol 1, no. 1 (2020) h 15
- Walgito, B. (2010). *Psikologi Sosial* (Edisi Ketiga). Andi
- Wiratama, N. S. (2021). Kemampuan Public Speaking Dalam Pembelajaran Sejarah. *Istoria: Jurnal Pendidikan Dan Sejarah*, 17(1)