



Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Mahasiswa dalam Presentasi Akademik: Faktor Penyebab dan Strategi Coping

Nasywa Khairul Naurah¹, Haura Izzatul Islam², Muhammad Hirzan Khoiron³,
Ibrahim Al Hakim⁴

^{1,2,3}Program Studi Pendidikan Bisnis, Fakultas Pendidikan Ekonomi dan Bisnis,
Universitas Pendidikan Indonesia

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

Email: nasywakhairul.06@student.upi.edu, hauraizza@student.upi.edu, hirzankhoiron8@gmail.com,
ibrahimhakim@upi.edu

Article Info

Article history:

Received May 03, 2026

Revised May 28, 2026

Accepted May 29, 2026

Keywords:

Public Speaking Anxiety,
Academic Presentation, Coping
Strategies, Communication
Apprehension, University
Students.

ABSTRACT

Public speaking anxiety is a prevalent phenomenon experienced by university students, particularly during formal academic presentations that involve evaluative pressure from lecturers and the demands of academic performance. This study aims to analyze the factors contributing to public speaking anxiety among university students in formal academic presentation contexts and to describe the coping strategies they employ to manage such anxiety. A qualitative approach with library research design was applied, utilizing content analysis of scientific literature including journals, books, theses, and proceedings published between 2021 and 2026. Data were analyzed using an interactive analysis model through the stages of data reduction, data display, and conclusion drawing, with source triangulation applied to ensure the validity of findings. The results indicate that public speaking anxiety in academic presentations is shaped by two interrelated dimensions: internal factors including low self-confidence, negative self-talk, self-efficacy deficits, and physiological symptoms such as rapid heartbeat and trembling and external factors, comprising evaluative pressure from lecturers, unexpected questions from peers, and inadequate preparation due to academic procrastination. Students manage this anxiety through a combination of problem-focused coping strategies (comprehensive material preparation and structured public speaking training) and emotion-focused coping strategies (positive affirmations, deep breathing techniques, and peer social support). The findings underscore that neither approach is sufficient in isolation; an integrated combination of adaptive emotion regulation, structured training, and thorough material preparation constitutes the key to successful anxiety management in formal academic settings.

This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



Article Info

Article history:

Received May 03, 2026

Revised May 28, 2026

Accepted May 29, 2026

ABSTRACT

Kecemasan berbicara di depan umum merupakan fenomena yang lazim dialami oleh mahasiswa, terutama dalam situasi presentasi akademik formal yang mengandung tekanan evaluatif dari dosen dan tuntutan performa akademis yang ketat. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis faktor-faktor yang berkontribusi terhadap kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa dalam konteks presentasi akademik formal, serta mendeskripsikan strategi coping yang digunakan mahasiswa untuk mengatasi kecemasan tersebut.

**Keywords:**

Kecemasan Berbicara,
Presentasi Akademik, Strategi
Coping, *Communication*
Apprehension, Mahasiswa.

Pendekatan kualitatif dengan desain studi pustaka (*library research*) diterapkan melalui analisis isi terhadap berbagai sumber ilmiah berupa jurnal, buku, skripsi, dan prosiding yang diterbitkan dalam rentang tahun 2021–2026. Data dianalisis melalui model analisis interaktif dengan tahap reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan, dengan triangulasi sumber untuk menjaga keabsahan temuan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecemasan berbicara dalam presentasi akademik dibentuk oleh dua dimensi yang saling berkaitan, yaitu faktor internal meliputi rendahnya kepercayaan diri, pola pikir negatif, defisit efikasi diri, serta gejala fisiologis seperti detak jantung cepat dan tubuh gemetar dan faktor eksternal, yang mencakup tekanan evaluatif dosen, pertanyaan tidak terduga dari rekan sejawat, serta kurangnya persiapan akibat prokrastinasi akademik. Mahasiswa mengatasi kecemasan ini melalui kombinasi strategi *problem-focused coping* (persiapan materi yang komprehensif dan pelatihan public speaking terstruktur) dan *emotion-focused coping* (afirmasi positif, teknik relaksasi pernapasan, dan dukungan sosial teman sebaya). Temuan ini menegaskan bahwa kombinasi yang seimbang antara regulasi emosi adaptif, pelatihan terstruktur, dan persiapan materi yang matang merupakan kunci keberhasilan mahasiswa dalam mengelola kecemasan pada presentasi akademik formal.

This is an open access article under the [CC BY-SA](#) license.

**Corresponding Author:**

Nasywa Khairul Naurah
Universitas Pendidikan Indonesia
Email: nasywakhairul.06@student.upi.edu

PENDAHULUAN

Kecemasan yang muncul saat berbicara di depan audiens merupakan pengalaman yang umum dirasakan oleh mahasiswa, terutama bagi mereka yang berusia 17 hingga 22 tahun. Masa ini merupakan periode penting di mana terjadi peralihan dari sekolah menengah ke perguruan tinggi, di mana keharusan untuk melakukan presentasi di dalam kelas, seminar, dan diskusi kelompok menjadi elemen yang esensial dalam proses belajar (Rengganawati, 2024). Sebuah penelitian yang melibatkan 200 mahasiswa mengungkapkan bahwa banyak di antara mereka merasa cemas ketika berbicara di depan orang yang mempunyai otoritas, menyampaikan pidato, atau mengikuti wawancara. Gejala fisik yang muncul mencakup detak jantung yang meningkat dan tangan yang bergetar, serta juga gejala kognitif seperti pikiran yang kosong dan perasaan kurang percaya diri (Rengganawati, 2024). Data yang diperoleh dari Indonesia juga mendukung hasil ini, dengan menunjukkan bahwa tingkat gangguan kecemasan saat berbicara dalam situasi akademis berada pada rentang 7 hingga 13 persen, menjadikannya salah satu jenis kecemasan situasional tertinggi di antara mahasiswa (Jurnal Psikologi Insight, 2024).

Sejalan dengan temuan tersebut, Nurhasanah (2023) dalam penelitiannya yang melibatkan 120 mahasiswa baru menyatakan bahwa kecemasan dalam berbicara di depan umum lebih tinggi pada mahasiswa yang baru menjalani perkuliahan. Hal ini dipengaruhi oleh proses peralihan dari pendidikan menengah ke pendidikan tinggi yang menuntut keterampilan komunikasi akademik yang lebih terstruktur dan aktif. Penelitian tersebut juga menunjukkan bahwa mahasiswi cenderung mengalami kecemasan yang lebih besar dibandingkan mahasiswa laki-laki, yang menunjukkan bahwa faktor demografis dan proses penyesuaian akademik mempengaruhi tingkat kecemasan berbicara di depan umum di kalangan mahasiswa. Situasi ini



menjadi penting karena perguruan tinggi menjadikan presentasi sebagai bagian dari penilaian yang tak terhindarkan; sehingga mahasiswa yang tidak terbiasa dengan tuntutan komunikasi formal berisiko mengalami lebih banyak tekanan psikologis dibandingkan mereka yang sudah berpengalaman berbicara di depan publik (Talalu, 2022).

Secara konseptual, kecemasan dalam berbicara di depan umum dapat dipahami sebagai suatu kondisi psikologis yang muncul ketika seseorang dihadapkan pada situasi untuk berbicara di depan banyak orang. Aryadillah (2017) menjelaskan bahwa keadaan ini meliputi rasa takut, cemas, dan gugup yang dialami seseorang saat berhadapan dengan audiens, yang tidak hanya berdampak pada emosi tetapi juga dapat mengganggu kemampuan komunikasi serta penyampaian materi dengan baik. Dalam kajian komunikasi, kondisi ini dikenal sebagai *apprehension komunikasi*, yang merujuk pada tingkat kecemasan atau ketakutan yang dirasakan seseorang, baik saat ini maupun yang telah diperkirakan sebelumnya dalam konteks komunikasi lisan atau tulisan (McCroskey, 1970, dalam Muslimin, 2013). Kecemasan dalam komunikasi ini mencakup dimensi kognitif seperti pola pikir negatif dan penilaian diri yang berlebihan, dimensi afektif berupa rasa tidak nyaman dan ketakutan akan penilaian, serta dimensi perilaku yang ditandai dengan penghindaran terhadap situasi komunikasi publik (Aryadillah, 2017). Sebagaimana ditunjukkan oleh Talalu (2022), tantangan utama yang dihadapi mahasiswa ketika melakukan presentasi adalah rendahnya kepercayaan diri dan ketakutan untuk tampil di hadapan banyak orang, sehingga pengembangan keterampilan komunikasi publik menjadi hal yang sangat penting dalam konteks akademis.

Dalam situasi presentasi akademis, kecemasan yang dialami oleh mahasiswa memiliki ciri khas yang berbeda dibandingkan dengan aktivitas berbicara di depan orang banyak secara umum. Mustofa, Kusuma, dan Murtini (2024) menemukan bahwa meskipun mahasiswa menunjukkan hasil akademis yang memuaskan, mereka tetap mengalami kecemasan yang berasal dari perasaan kurang siap, penilaian diri terhadap kemampuan berbicara, serta keterampilan penyampaian seperti pengucapan dan bahasa tubuh. Selanjutnya, Soufura (2025) menyatakan bahwa kecemasan dalam presentasi akademik dipengaruhi oleh faktor internal seperti rendahnya rasa percaya diri, pengalaman negatif sebelumnya, dan perfeksionisme, serta faktor eksternal seperti penilaian oleh audiens, kurangnya persiapan materi, dan kondisi lingkungan pada saat presentasi. Kecemasan ini berdampak langsung pada keadaan emosional dan cara penyampaian kalimat mahasiswa, menunjukkan bahwa presentasi akademik membawa tekanan evaluasi yang khas karena dilakukan di hadapan dosen dengan standar akademis yang ketat.

Dampak dari kecemasan berbicara di depan umum bersifat beragam dan tidak hanya berpengaruh pada kinerja akademik. Rengganawati (2024) mencatat bahwa kecemasan ini menghambat partisipasi mahasiswa dalam aktivitas sosial serta interaksi dengan orang lain, mengurangi keterlibatan dalam presentasi dan pertemuan di tempat kerja, serta dapat membatasi kesempatan untuk kemajuan karier di masa yang akan datang. Dampak ini juga berdampak pada aspek psikologis jangka panjang, di mana kecemasan yang tidak ditangani dengan baik bisa memperburuk pandangan diri yang negatif, mengurangi motivasi belajar, dan menghambat perkembangan identitas profesional mahasiswa selama studi mereka (Rengganawati, 2024). Oleh karena itu, penting untuk memahami sumber-sumber kecemasan dan cara penanganannya, tidak hanya untuk mahasiswa secara individu, tetapi juga bagi lembaga pendidikan dalam merancang intervensi yang efektif.

Walaupun banyak penelitian telah meneliti kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa, studi yang ada cenderung membahas aspek-aspek tertentu secara terpisah. Pusvitasari dan Jayanti (2021) meneliti hubungan antara strategi *coping* dan kecemasan



berbicara, akan tetapi belum berfokus pada konteks presentasi akademik formal yang memiliki tekanan evaluasi yang spesifik, seperti penilaian dosen dan tuntutan penyampaian materi ilmiah. Mustofa, Kusuma, dan Murtini (2024) menganalisis tingkat kecemasan serta faktor-faktor yang memengaruhinya, tetapi tidak mengintegrasikan analisis strategi *coping* secara menyeluruh. Sementara itu, Nurhasanah (2023) meneliti perbedaan tingkat kecemasan berdasarkan faktor demografis, tanpa membahas faktor penyebab yang spesifik dalam konteks presentasi akademik atau strategi *coping* yang digunakan oleh mahasiswa. Dengan demikian, penelitian yang secara keseluruhan menganalisis faktor penyebab kecemasan dan strategi *coping* dalam konteks presentasi akademik formal masih sangat terbatas dan perlu dilakukan.

Berdasarkan kekurangan dalam penelitian yang telah dijelaskan, studi ini bertujuan untuk: (1) menganalisis penyebab kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa dalam konteks presentasi akademik formal, dan (2) mendeskripsikan strategi *coping* yang diterapkan mahasiswa untuk mengatasi kecemasan tersebut. Melalui penelitian ini, diharapkan dapat diperoleh pemahaman yang lebih menyeluruh dan terpadu tentang dinamika kecemasan saat berbicara dalam presentasi akademik, serta memberikan kontribusi bagi pengembangan intervensi yang terencana di lingkungan perguruan tinggi.

METODE

A. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Penelitian ini menerapkan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian berupa studi pustaka. Pendekatan kualitatif dipilih karena fokus penelitian ini adalah untuk memahami secara mendalam fenomena kecemasan berbicara di depan publik di kalangan mahasiswa saat presentasi akademik. Tujuan dari penelitian kualitatif adalah untuk mendapatkan pemahaman yang lebih baik mengenai fenomena berdasarkan analisis yang cermat terhadap data dan informasi yang tersedia (Roosinda et al., 2021).

Metode studi pustaka dilakukan dengan cara mengumpulkan, membaca, serta menganalisis berbagai sumber ilmiah yang relevan dengan topik penelitian. Penelitian ini tidak dilakukan secara langsung di lapangan, melainkan melalui analisis terhadap literatur yang relevan untuk memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang objek yang diteliti. Studi pustaka merupakan metode yang sistematis melalui proses identifikasi, evaluasi, dan sintesis dari beragam sumber literatur terkait (Jamaluddin, Rahmatullah, dan Farid, 2025).

B. Sumber Data Penelitian

Sumber data untuk penelitian ini adalah data sekunder yang diambil dari berbagai sumber ilmiah yang berkaitan dengan topik yang diteliti. Data sekunder adalah informasi yang tidak langsung didapat dari subjek penelitian, melainkan melalui dokumen atau sumber tertulis lainnya (Niam et al., 2024).

Sumber data yang diterapkan dalam penelitian ini mencakup jurnal ilmiah, buku akademis, artikel penelitian, skripsi, tesis, serta prosiding yang relevan mengenai kecemasan berbicara di depan umum dan strategi *coping* dalam presentasi akademik. Pemilihan sumber-sumber ini didasarkan pada relevansi dan kesesuaian dengan fokus dari penelitian.

C. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan melalui metode studi dokumentasi dan penelusuran literatur. Peneliti mengumpulkan berbagai referensi yang berkaitan dengan topik penelitian dari sumber-sumber ilmiah yang ada baik secara *online* maupun *offline*.



Proses pengumpulan data melibatkan penelusuran berbagai artikel, jurnal, dan buku yang membahas kecemasan berbicara di depan umum, penyebab kecemasan, dan strategi coping dalam presentasi akademik. Literatur yang dikumpulkan kemudian dibaca, dipahami, dan diambil catatan tentang bagian penting yang relevan dengan fokus penelitian. Dalam penelitian kualitatif, studi dokumen menjadi salah satu metode pengumpulan data untuk mendapatkan informasi secara mendalam dari berbagai sumber tertulis (Roosinda et al., 2021).

D. Kriteria Pemilihan Literatur

Literatur yang dipilih dalam penelitian ini berdasarkan beberapa kriteria agar data yang diperoleh relevan dan dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah. Berikut adalah kriteria pemilihan literatur yang diikuti.

1. Literatur memiliki hubungan langsung dengan topik kecemasan berbicara di depan publik pada mahasiswa.
2. Literatur membahas faktor-faktor penyebab kecemasan serta strategi *coping* dalam konteks presentasi akademik.
3. Literatur berasal dari sumber ilmiah yang dapat dipertanggungjawabkan seperti jurnal terindeks, buku akademis, skripsi, tesis, atau prosiding.
4. Literatur diterbitkan dalam rentang tahun 2015–2026, kecuali untuk karya-karya klasik yang dianggap fundamental dalam psikologi komunikasi dan kecemasan berbicara.
5. Literatur dapat diakses melalui database ilmiah seperti Google Scholar, SINTA, Garuda, ERIC, atau repositori perguruan tinggi.

Kriteria tersebut bertujuan untuk membantu peneliti dalam menentukan sumber yang tepat sehingga pembahasan dalam penelitian menjadi lebih fokus, terstruktur, dan dapat dipertanggungjawabkan secara akademis.

E. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang diterapkan dalam penelitian ini adalah analisis isi. Proses analisis dilakukan dengan cara mempelajari, memahami, dan membandingkan berbagai informasi dari sumber-sumber literatur yang telah dikumpulkan.

Proses analisis data merujuk pada metode analisis interaktif yang dikemukakan oleh Miles, Huberman, dan Saldaña (2014) yang terdiri dari tiga langkah, yaitu pengurangan data, penyampaian data, dan penarikan kesimpulan. Di tahap pengurangan data, peneliti memilih serta memfokuskan informasi yang relevan dengan topik penelitian dari semua sumber literatur yang telah dikumpulkan. Setelah itu, data dikelompokkan dan disajikan dengan cara yang sistematis berdasarkan tema yang dibahas, yaitu penyebab kecemasan dalam berbicara di depan publik dan strategi mahasiswa dalam mengatasi tantangan selama presentasi akademik. Tahap terakhir dilakukan dengan menarik kesimpulan berdasarkan hasil analisis dari berbagai informasi yang telah diteliti.

Untuk memastikan keabsahan data, penelitian ini menggunakan teknik triangulasi sumber, dengan cara membandingkan dan memeriksa kembali informasi yang diperoleh dari berbagai literatur yang berbeda (Moleong, 2017). Dengan demikian, temuan penelitian dapat divalidasi secara lebih menyeluruh dan tidak hanya bergantung pada satu sumber saja. Penelitian literatur juga dilaksanakan secara sistematis melalui proses identifikasi, pengelompokan, evaluasi, dan sintesis data yang akan menciptakan pemahaman yang lebih menyeluruh mengenai fenomena yang diteliti (Jamaluddin et al., 2025).



HASIL

A. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Berbicara di Depan Umum dalam Presentasi Akademik Resmi

Hasil dari analisis dan sintesis berbagai sumber yang diteliti mengungkapkan bahwa perasaan cemas saat berbicara di depan umum bagi mahasiswa ketika melakukan presentasi akademik resmi adalah suatu hal yang rumit, yang diakibatkan oleh interaksi antara distorsi kognitif yang bersifat internal, karakter pribadi, serta tekanan situasi dan penilaian yang sering terjadi di lingkungan akademis. Berdasarkan pola yang teridentifikasi melalui proses triangulasi sumber, faktor-faktor penyebab dapat diklasifikasikan menjadi dua kategori utama, yaitu faktor yang berasal dari dalam diri individu dan faktor yang datang dari luar.

1. Faktor Internal (Psikologis, Kognitif, dan Fisiologis)

Dari hasil penelitian terhadap literatur yang ada, faktor-faktor internal memainkan peran penting dalam memicu dan mempertahankan tingkat kecemasan yang dialami oleh mahasiswa sebelum dan saat presentasi berlangsung. Secara psikologis, kecemasan saat berbicara sangat terkait dengan tingkat kepercayaan diri dan efikasi diri seorang individu (Karyati, 2023; Trisnaningati dan Sinambela, 2021). Mahasiswa yang tidak memiliki kepercayaan diri tinggi cenderung menganggap tuntutan akademik seperti mempresentasikan tugas di depan kelas, mengajukan pertanyaan, atau memimpin diskusi kelompok sebagai ancaman psikologis, bukannya peluang untuk berkembang. Penemuan ini didukung oleh penelitian Chairunnisa et al. (2025) yang dilakukan pada mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia, yang menunjukkan bahwa pengalaman negatif, kurangnya persiapan, dan tekanan dari audiens adalah penyebab utama kecemasan. Penelitian tersebut menemukan bahwa meningkatkan efikasi diri dapat secara signifikan mengurangi kecemasan dan meningkatkan kepercayaan diri mahasiswa saat berbicara di depan publik.

Perasaan kurang percaya diri ini berkaitan erat dengan konsep diri mahasiswa; ketidakmampuan untuk mengenali potensi positif diri membuat individu rentan terhadap ketakutan akan kegagalan bahkan sebelum tampil (Radhiah et al., 2025). Dari perspektif kognitif, kecemasan saat berbicara di depan umum sangat dipengaruhi oleh ekspektasi dan pemikiran negatif yang ada dalam benak mahasiswa (Paridaluddin et al., 2025). Ketika mahasiswa terus-menerus mempertahankan pemikiran negatif seperti ketakutan untuk lupa materi, kesalahan pengucapan, atau penolakan dari audiens fokus kognitif mereka akan teralih pada kecemasan itu sendiri, dan bukan pada konten yang ingin mereka sampaikan (Abid Dzikry et al., 2025). Akibatnya, ekspektasi negatif tersebut mengakibatkan sikap mahasiswa yang menjadi gugup, kaku, terbata-bata, dan bahkan bisa menyebabkan mereka menghindari situasi presentasi (Paridaluddin et al., 2025).

Kondisi psikologis yang tertekan ini memicu munculnya *state anxiety*, yaitu kecemasan situasional yang muncul dalam bentuk reaksi fisik yang intens (Trisnaningati dan Sinambela, 2021). Gejala fisik yang sering dialami oleh mahasiswa mencakup detakan jantung yang cepat, getaran tubuh dan tangan, keringat dingin, kesulitan dalam mengendalikan gerakan agar tetap tenang, hingga wajah yang memerah (Abid Dzikry et al., 2025; Nufus, 2024). Mahasiswa yang menderita *Social Anxiety Disorder* (SAD) menghadapi tekanan emosional dalam situasi sosial di lingkungan kampus, yang dapat menyebabkan perasaan inferior yang sangat mendalam, ketakutan yang berlebihan terhadap penilaian negatif, serta kecenderungan untuk menjauh dari interaksi sosial (Danti, N. S., & Selian, S. N. 2026).



Dari perspektif demografi, data yang diperoleh melalui triangulasi sumber mengindikasikan terdapat perbedaan yang jelas dalam tingkat kecemasan saat berbicara. Penelitian Nufus (2024) mengungkapkan bahwa mahasiswi mengalami kecemasan yang lebih besar sebelum melakukan presentasi (64%) dibandingkan mahasiswa pria (36%), dan tingkat kecemasan ini mencapai puncaknya pada usia adaptasi akademik 20–22 tahun sebesar 61%. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nurhasanah et al. (2023), yang menunjukkan bahwa tingkat kecemasan berbicara lebih tinggi di kalangan mahasiswa baru, yang disebabkan oleh peralihan dari pendidikan menengah ke perguruan tinggi yang memerlukan keterampilan komunikasi akademis yang lebih formal dan aktif. Selain itu, penelitian oleh Damarsari et al. (2024) di Universitas Sriwijaya mengungkapkan adanya korelasi negatif yang signifikan antara keyakinan diri dan kecemasan dalam berbicara di depan umum ($r = -0,540$; p).

2. Faktor Eksternal (Tekanan Evaluatif, Karakteristik Lingkungan, dan Prokrastinasi)

Lingkungan pendidikan formal memerlukan cara berkomunikasi yang terencana dan objektif, yang membawa serta tekanan evaluasi yang khas (Mustofa dkk., 2024). Menghadapi audiensi di kelas melibatkan penilaian langsung dari penguji atau rekan yang menerapkan standar akademis yang ketat (Mulyana dkk., 2022). Kebutuhan untuk menguasai isi materi, menunjukkan metodologi penelitian yang efektif, serta memperlihatkan kemampuan komunikasi verbal yang menarik menjadi faktor utama penyebab stres akademis (Karyati, 2023). Data yang ada menunjukkan bahwa angka mahasiswa yang mengalami kecemasan saat presentasi nyaris mencapai 86% dari keseluruhan partisipan yang diteliti, menegaskan bahwa kelas formal dapat memicu tekanan psikologis yang nyata (Mustofa dkk., 2024).

Situasi eksternal ini semakin diperburuk oleh interaksi yang terjadi di ruang kelas. Kekhawatiran akan munculnya pertanyaan sulit, tajam, atau tak terduga dari dosen ataupun teman sejawat sering kali membuat mahasiswa merasa terkejut dan kehilangan kontrol atas materi yang disampaikan (Nufus, 2024). Selain itu, terdapat hubungan kuat antara perilaku menunda-nunda tugas (prokrastinasi akademis) dan peningkatan tingkat kecemasan (Mulyana dkk., 2022). Mahasiswa yang menunda penyusunan materi presentasi ilmiah, skripsi, atau proyek akhir cenderung kekurangan waktu untuk persiapan, simulasi mandiri, dan penguasaan materi (Karyati, 2023; Mulyana dkk., 2022). Minimnya persiapan materi akibat pengelolaan waktu yang tidak efektif ini berfungsi sebagai faktor eksternal yang meningkatkan kecemasan situasional mahasiswa menjelang penampilan mereka dimulai.

B. Strategi Coping Mahasiswa dalam Mengatasi Kecemasan Berbicara di Depan Umum

Kelompok temuan kedua menyoroti metode *coping* yang secara proaktif digunakan oleh mahasiswa untuk meminimalkan efek dari kecemasan akademis sambil mempertahankan konsistensi dalam kinerja belajar mereka. Signifikansi dari pengelolaan strategi coping tersebut diperkuat oleh data dari penelitian-penelitian terdahulu. Pusvitasari dan Jayanti (2021) mengungkapkan bahwa keberhasilan dalam memilih strategi penanganan yang tepat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan mahasiswa untuk beradaptasi di lingkungan kampus ($p < 0,05$). Lebih jauh, Nabila dan timnya (2024) mengungkapkan bahwa kecemasan terkait akademik yang tidak diatasi dengan tepat dapat berdampak buruk secara signifikan pada prestasi akademik mahasiswa, dengan nilai signifikansi $p = 0,024$ dan koefisien determinasi $R^2 = 0,169$, yang berarti kecemasan menjelaskan sekitar 16,9% varians penurunan prestasi.



Dari hasil analisis data dari semua literatur yang ada, strategi penanganan yang ditemukan dapat dibagi menjadi dua kategori sesuai dengan kerangka yang dibuat oleh Lazarus dan Folkman, yaitu *coping* yang berfokus pada masalah dan *coping* yang berfokus pada emosi, yang saling mendukung dan melengkapi.

1. Problem-Focused Coping (Coping Berorientasi pada Masalah)

Problem-Focused Coping merujuk pada usaha yang dilakukan seseorang secara sadar untuk mengubah, mengatasi, atau menangani penyebab masalah nyata yang menimbulkan kecemasan (Elvika dan Tanjung, 2023; Pusvitasari dan Jayanti, 2021). Berdasarkan analisis isi dari literatur yang sudah dikumpulkan, strategi ini diterapkan dalam konteks presentasi akademis formal melalui dua langkah konkrit yang saling melengkapi.

Langkah pertama adalah persiapan dan penguasaan materi secara menyeluruh. Mahasiswa mengatur waktu dengan disiplin untuk melakukan penelitian mendalam terhadap referensi ilmiah, menyusun media presentasi yang terstruktur, dan betul-betul menguasai isi materi (Karyati, 2023). Chairunnisa et al. (2025) menegaskan bahwa persiapan yang baik merupakan salah satu strategi *coping* paling ampuh yang telah diidentifikasi dari mahasiswa UPI, di mana kualitas persiapan berkorelasi positif dengan tingkat kepercayaan diri yang diperoleh. Temuan ini juga sejalan dengan efektivitas Model Pembelajaran Berbasis Riset (PBR) dan metode diskusi-presentasi, yang menunjukkan bahwa keterlibatan aktif mahasiswa dalam mempersiapkan materi secara mandiri memperkuat penguasaan konsep, mengasah kemampuan berpikir kritis, serta mengurangi kemungkinan melakukan kesalahan saat presentasi di depan audiens (Marwati, 2022; Wacanno et al., 2023).

Langkah kedua adalah peningkatan kemampuan penyampaian melalui pelatihan yang terstruktur. Mahasiswa secara aktif melatih kemampuan komunikasi mereka, mencakup pengaturan pengucapan, penyesuaian intonasi, ketepatan pengucapan kalimat, serta koordinasi bahasa tubuh yang mendukung pesan yang ingin disampaikan (Trisnaningati dan Sinambela, 2021). Pelaksanaan latihan interaktif seperti pelatihan berbicara di depan umum, metode bermain peran, serta pemberian umpan balik yang konstruktif dari dosen atau fasilitator terbukti secara signifikan meningkatkan pengetahuan praktis dan keterampilan presentasi (Jalal et al., 2023). Mahasiswa yang rutin mengikuti latihan perilaku (*behavioral coping*) dan pelatihan berbicara secara berulang menunjukkan kepercayaan diri yang lebih kuat, memiliki ekspektasi kinerja yang lebih positif, serta mencapai tingkat kepuasan yang lebih tinggi dibandingkan mereka yang tidak mengikuti latihan terstruktur (Paridaluddin et al., 2025). Penelitian oleh Palupi et al. (2025) juga menunjukkan bahwa penerapan latihan terstruktur dalam konteks akademis dapat secara signifikan meningkatkan kepercayaan diri mahasiswa, menegaskan bahwa institusi pendidikan perlu menyediakan lingkungan latihan presentasi yang aman dan kontinuitas.

2. Emotion-Focused Coping (Coping Berorientasi pada Regulasi Emosi)

Ketika menghadapi kondisi evaluasi yang tidak bisa dihindari, mahasiswa mengelola perasaan negatif dan ketegangan fisik mereka dengan cara mengatur emosi, baik yang berasal dari dalam diri mereka sendiri maupun dari lingkungan sosial di sekeliling mereka (Trisnaningati dan Sinambela, 2021). Dari hasil analisis literatur, ada kecenderungan yang jelas di mana sebagian besar mahasiswa modern yang termasuk dalam Generasi Z (79,52%) lebih sering menggunakan teknik penanganan yang berfokus pada emosi sebagai respons utama terhadap tekanan yang mereka hadapi di lingkungan perkuliahan (Elvika dan Tanjung, 2023).



Bentuk awal dari penanganan yang berorientasi pada emosi yang ditemukan adalah perubahan cara berpikir dan penguatan citra diri yang positif. Mahasiswa mengubah pola pikir mereka melalui teknik berbicara positif (*positive self-talk*) dan membayangkan kesuksesan untuk menghentikan prasangka negatif yang sering muncul sebelum presentasi (Paridaluddin et al., 2025). Penguatan citra diri yang positif ditanamkan sebagai dasar psikologis untuk membangun keberanian berbicara dan mengurangi kecemasan internal secara bertahap (Radhiah et al., 2025). Alawiyah et al. (2022) menunjukkan bahwa usaha sadar dalam mengevaluasi kepercayaan diri dan menganalisis faktor-faktor yang merintanginya secara mandiri membantu mahasiswa dalam mengurangi tingkat kecemasan saat berbicara di depan umum. Selain menggunakan intervensi kognitif, mahasiswa juga menerapkan metode relaksasi fisik seperti pengaturan napas dalam (*deep breathing*) untuk mengatur detak jantung dan kegugupan sesaat sebelum presentasi dimulai (Nufus, 2024; Trisnaningati dan Sinambela, 2021). Chairunnisa et al. (2025) menegaskan bahwa teknik pernapasan adalah salah satu dari tiga strategi penanganan yang paling efektif yang dilaporkan oleh mahasiswa, di samping persiapan yang matang dan berbicara positif.

Bentuk kedua adalah penggunaan dukungan sosial dari teman sebaya sebagai cara untuk mengatur emosi secara eksternal. Dukungan yang diberikan oleh teman sebaya, seperti perhatian emosional, motivasi, kenyamanan, bantuan dalam mencari referensi, serta umpan balik positif, terbukti memiliki hubungan yang kuat dan signifikan dengan kepercayaan diri mahasiswa (Araminta dan Izzati, 2025). Kehadiran dukungan sosial yang cukup berfungsi sebagai penopang bagi harga diri serta dapat secara signifikan mengurangi rasa takut individu. Hasil triangulasi dari sumber yang beragam menunjukkan bahwa dukungan sosial dapat menurunkan kecemasan sebelum presentasi sebesar 9,7% dengan hubungan negatif yang signifikan; ini berarti semakin banyak dukungan sosial dari teman sebaya yang diperoleh mahasiswa, semakin sedikit tingkat kecemasan yang mereka alami (Nufus, 2024).

Tabel 1. Sintesis Hasil Analisis Data (Triangulasi Sumber)

No	Peneliti (Tahun)	Variabel / Fokus Penelitian	Temuan Utama yang Diintegrasikan
1	Rengganawati (2024)	Transisi Akademik & Gejala Kecemasan	Masa transisi ke universitas memicu kecemasan situasional akademis (prevalensi 7–13%). Gejala: detak jantung cepat, tangan bergetar, interaksi sosial terhambat.
2	Nurhasanah et al. (2023)	Demografi & Komunikasi Formal	Kecemasan lebih tinggi pada mahasiswa baru dan perempuan. Tuntutan komunikasi akademik formal memperparah intensitas kecemasan.
3	Talalu (2022)	Kendala Public Speaking & Kepercayaan Diri	Ketidakpercayaan diri dan ketakutan tampil merupakan kendala utama mahasiswa dalam presentasi akademik.
4	Chairunnisa et al. (2025)	Self-Efficacy & Strategi Coping UPI	Pengalaman negatif, kurang persiapan, dan tekanan audiens memicu kecemasan. Persiapan matang, afirmasi positif, dan teknik pernapasan terbukti efektif.
5	Damarsari et al. (2024)	Self-Efficacy & Kecemasan Berbicara	Hubungan negatif signifikan self-efficacy dan kecemasan ($r = -0,540$; $p < 0,05$). Self-efficacy berkontribusi 29,1% terhadap variasi kecemasan.



6	Mustofa et al. (2024)	Keterampilan Penyampaian & Tekanan Evaluatif	86% mahasiswa mengalami kecemasan presentasi formal akibat tekanan evaluasi dan kendala penguasaan bahasa tubuh.
7	Soufura (2025)	Faktor Internal vs. Eksternal Kecemasan	Faktor internal: rendahnya kepercayaan diri, perfeksionisme. Faktor eksternal: penilaian audiens, kurangnya persiapan materi.
8	Nabila et al. (2024)	Kecemasan Akademik & Prestasi Belajar	Kecemasan akademik berpengaruh negatif signifikan terhadap prestasi ($p = 0,024$; $R^2 = 0,169$). Intervensi manajemen stres sangat krusial.
9	Trisnaningati & Sinambela (2021)	Efikasi Diri, Regulasi Emosi, & PSA	Self-efficacy dan regulasi emosi berhubungan erat dengan tingkat public speaking anxiety (PSA) mahasiswa.
10	Araminta & Izzati (2025)	Dukungan Sosial & Kepercayaan Diri	Dukungan sosial teman sebaya berhubungan positif signifikan dengan kepercayaan diri mahasiswa berdasarkan teori Bandura.
11	Nufus (2024)	Dukungan Sosial & Demografi	Dukungan sosial menurunkan kecemasan 9,7%. Kecemasan tertinggi pada perempuan (64%) dan usia 20-22 tahun (61%).
12	Paridaluddin et al. (2025)	Self-Coping & Self-Fulfilling Prophecy	Ekspektasi negatif membentuk perilaku gugup saat tampil. Behavioral coping aktif meningkatkan kepuasan hasil performa.
13	Elvika & Tanjung (2023)	Strategi Coping Generasi Z	79,52% mahasiswa dominan menggunakan emotion-focused coping. 48,19% stres bersumber dari perkuliahan.
14	Pusvitasari & Jayanti (2021)	Strategi Coping & Kecemasan Berbicara	Perbedaan strategi coping menghasilkan perbedaan nyata kapasitas penyesuaian diri mahasiswa ($p < 0,05$).
15	Karyati (2023)	Kepercayaan Diri & Kecemasan Tugas Akhir	Self-confidence tinggi memampukan mahasiswa mengelola kecemasan. Dipengaruhi dukungan sosial dan kesiapan waktu.
16	Mulyana et al. (2022)	Prokrastinasi Akademik, EFC & Kecemasan	Prokrastinasi akademik dan emotion-focused coping berpengaruh signifikan terhadap kecemasan mahasiswa yang menyusun tugas ilmiah.
17	Wacanno et al. (2023)	Pembelajaran Berbasis Riset & Penguasaan	Model PBR meningkatkan keterlibatan aktif dan penguasaan materi mahasiswa secara signifikan.
18	Marwati (2022)	Metode Diskusi-Presentasi & Berpikir Kritis	Metode diskusi-presentasi meningkatkan berpikir kritis, penguasaan konsep, dan kepercayaan diri.
19	Dinanti & Selian (2026)	Social Anxiety Disorder (SAD)	Mahasiswa dengan SAD mengalami ketakutan ekstrem akan penilaian negatif, rasa inferior, dan hambatan mental (mental blocks).
20	Radhiah et al. (2025)	Pengenalan Konsep Diri & Keberanian Bicara	Konsep diri positif menumbuhkan keberanian berbicara dan mengeliminasi kecemasan berbicara di depan umum.



21	Abid Dzikry et al. (2025)	Bentuk Kecemasan & Strategi Presentasi	Kecemasan mencakup aspek psikologis (takut salah), kognitif (pikiran kosong), dan fisiologis (muka memerah).
22	Novieyana et al. (2021)	Keterampilan Komunikasi & Kemandirian	Aktivitas presentasi belum optimal akibat rendahnya kepercayaan diri. Disarankan aktif di UKM atau seminar.
23	Alawiyah et al. (2022)	Peningkatan Kepercayaan Diri	Identifikasi mandiri faktor penghambat kepercayaan diri dan latihan terstruktur terbukti menurunkan kecemasan berbicara.
24	Jalal et al. (2023)	Pelatihan Public Speaking & Role Play	Intervensi role play dan umpan balik konstruktif terbukti meningkatkan keterampilan presentasi secara nyata.
25	Palupi et al. (2025)	Latihan Terstruktur & Kepercayaan Diri	Penerapan latihan terstruktur dalam konteks akademik secara empiris meningkatkan kepercayaan diri mahasiswa secara signifikan.

PEMBAHASAN

A. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Berbicara di Depan Umum dalam Presentasi Akademik Resmi

1. Faktor Internal (Psikologis, Kognitif, dan Fisiologis)

Pemahaman yang matang terhadap konsep berfungsi sebagai pengalaman penguasaan sebuah pengalaman keberhasilan yang nyata yang secara langsung meningkatkan rasa percaya diri mahasiswa sebelum tampil (Araminta dan Izzati, 2025). Fenomena ini sejalan dengan konsep ramalan yang terpenuhi sendiri dalam psikologi kognitif, di mana keyakinan negatif awal justru menciptakan keadaan yang dapat memperburuk penampilan secara nyata. Reaksi fisik ini menciptakan umpan balik yang memperburuk kondisi psikologis gejala fisik yang dialami oleh mahasiswa justru menambah rasa kurang percaya diri dan meningkatkan tingkat kecemasan yang mereka rasakan.

B. Strategi *Coping* Mahasiswa dalam Mengatasi Kecemasan Berbicara di Depan Umum

Temuan-temuan ini menunjukkan bahwa mengelola kecemasan tidak hanya berkaitan dengan aspek psikologis, tetapi juga berpengaruh langsung terhadap prestasi akademik mahasiswa secara keseluruhan. Pemahaman terhadap kecenderungan penggunaan *emotion-focused coping* penting, karena mencerminkan pola alami mahasiswa sebelum mereka mendapatkan panduan tentang cara mengatasi stres yang lebih terstruktur.

Meskipun teknik penanganan berbasis emosi terbukti efektif dalam mengurangi kepanikan dalam situasi tertentu dan menyeimbangkan kondisi psikologis mahasiswa secara langsung, hasil dari keseluruhan literatur yang diteliti menunjukkan dengan jelas bahwa metode ini tidak seharusnya diterapkan secara eksklusif (Elvika dan Tanjung, 2023; Mulyana et al., 2022). Mengelola emosi tanpa diimbangi dengan penanganan yang berfokus pada masalah seperti penguasaan materi akademik yang mendalam, keterlibatan aktif dalam kegiatan kampus, serta rutinitas mengikuti pelatihan berbicara di depan umum tidak akan menyelesaikan permasalahan utama, yaitu tuntutan evaluasi objektif dari dosen yang memiliki standar akademis yang ketat (Elvika dan Tanjung, 2023; Novieyana et al., 2021). Dengan demikian,



kombinasi yang seimbang antara pengelolaan emosi yang adaptif, pelatihan komunikasi yang terarah, dan persiapan materi yang menyeluruh menjadi faktor kunci untuk keberhasilan mahasiswa dalam mengatasi kecemasan saat berbicara di hadapan publik dalam konteks presentasi akademik formal.

KESIMPULAN

Berdasarkan tinjauan pustaka, kecemasan dalam berbicara di depan orang banyak pada mahasiswa saat melakukan presentasi akademik formal dipengaruhi oleh faktor-faktor internal dan eksternal yang saling terkait dan memperkuat satu sama lain. Faktor internal mencakup kurangnya rasa percaya diri, pola pikir yang negatif, pengalaman buruk saat berbicara, serta kecenderungan untuk berpikir berlebihan yang mengalihkan perhatian mahasiswa dari isi materi ke kekhawatiran tentang penilaian audiens. Sementara itu, faktor eksternal meliputi tekanan evaluatif di kelas, tuntutan akademik yang tinggi, pertanyaan yang tidak terduga dari dosen ataupun teman sejawat, serta kurangnya persiapan akibat perilaku menunda-nunda studi. Kedua faktor ini bekerja saling berinteraksi secara dinamis sehingga tingkat kecemasan yang dialami mahasiswa dapat bervariasi tergantung pada situasi yang dihadapi.

Temuan penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa menerapkan berbagai strategi untuk mengurangi kecemasan sebelum dan selama presentasi, baik melalui pendekatan yang berfokus pada emosi maupun pada masalah. Strategi yang berfokus pada emosi, seperti penggunaan afirmasi positif, teknik relaksasi melalui pernapasan, perubahan pola pikir, dan dukungan sosial dari teman sebaya, terbukti efektif membantu mahasiswa menstabilkan keadaan psikologis serta meredakan ketegangan fisik secara situasional. Namun, pengurangan kecemasan yang lebih menyeluruh dan berlangsung lama hanya dapat tercapai ketika strategi tersebut digabungkan dengan pendekatan yang berfokus pada masalah, seperti penguasaan materi secara mendalam, latihan presentasi yang terencana, dan keterlibatan aktif dalam kegiatan komunikasi akademik. Oleh karena itu, kedua pendekatan ini saling melengkapi dan tidak dapat dioptimalkan secara terpisah.

Dalam batas tertentu, kecemasan dapat berfungsi sebagai pendorong yang adaptif yang mendorong mahasiswa untuk mempersiapkan diri dengan lebih serius sebelum tampil. Namun, jika kecemasan berkembang menjadi berlebihan dan tidak dikelola, hal itu dapat mengganggu kemampuan berpikir kritis, kelancaran dalam menyampaikan ide, dan keaktifan mahasiswa dalam aktivitas akademik secara keseluruhan. Maka dari itu, pengembangan kemampuan presentasi akademik tidak hanya memerlukan dorongan verbal untuk meningkatkan rasa percaya diri. Dibutuhkan latihan komunikasi yang terencana, pendampingan yang berkelanjutan dari dosen atau fasilitator, serta penciptaan lingkungan akademik yang memberikan ruang aman bagi mahasiswa untuk berlatih berbicara tanpa diberi tekanan berlebihan terkait kesalahan. Implikasi praktis dari studi ini menegaskan pentingnya integrasi antara peningkatan keterampilan komunikasi, pengelolaan strategi adaptif, dan penguatan konsep diri positif sebagai elemen yang tidak terpisahkan dalam proses pendidikan akademik di universitas.

DAFTAR PUSTAKA

- Araminta, K. A., & Izzati, N. A. (2025). Pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap tingkat kepercayaan diri mahasiswa saat presentasi di kelas. *Socius: Jurnal Penelitian Ilmu-ilmu Sosial*, 2(11), 642–646. <https://doi.org/10.5281/zenodo.15753085>
- Aryadillah. (2017). Kecemasan dalam public speaking (studi kasus presentasi makalah mahasiswa). *Cakrawala: Jurnal Humaniora BSI*, 17(2), 198–206. <https://ejournal.bsi.ac.id/ejurnal/index.php/cakrawala/article/view/2588>



- Danti, N. S., & Selian, S. N. (2025). Pengalaman emosional dan pola kepribadian mahasiswa dengan social anxiety disorder dalam situasi sosial. *Jurnal Kajian Pendidikan dan Cakrawala Pembelajaran*, 2(2), 10–27.
- Elvika, R. R., & Tanjung, R. F. (2023). Analisis strategi coping generasi Z: Tinjauan terhadap emotion-focused coping dan problem-focused coping. *Consilium: Berkala Kajian Konseling dan Ilmu Keagamaan*, 10(1), 19–31. <https://doi.org/10.37064/consilium.v10i1.15334>
- Karyati, E. (2023). Hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan pada mahasiswa dalam menghadapi tugas akhir. *INNOVATIVE: Journal of Social Science Research*, 3(3), 793–800. <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>
- Marwati, M. (2022). Penerapan metode pembelajaran diskusi-presentasi untuk meningkatkan kemampuan berpikir kritis dan penguasaan konsep siswa kelas IVC SD Tarakanita Gading Serpong pada topik daur hidup hewan. *NURINA WIDYA: Jurnal Pendidikan dan Humaniora*, 1(2), 85–98.
- McCroskey, J. C. (1970). Measures of communication-bound anxiety. *Speech Monographs*, 37(4), 269–277. <https://doi.org/10.1080/03637757009375661>
- Mulyana, A., Nurdin, F. S., & Nurfatwa, D. (2022). Prokrastinasi akademik, emotion focused coping, dan kecemasan pada mahasiswa. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 13(2), 68–78. <https://doi.org/10.29080/jpp.v13i2.815>
- Muslimin, K. (2013). Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan berkomunikasi di depan umum. *Jurnal Interaksi*, 2(2), 43–52.
- Mustofa, M., Kusuma, D., & Murtini, S. (2024). Analisis tingkat public speaking anxiety mahasiswa calon guru biologi. *JEMPA: Jurnal Edukasi, Matematika, dan Pendidikan Alam*, 11(2), 206–216. <https://ejournalunsam.id/index.php/jempa/article/view/10213>
- Nabila, J., Syahputra, Y. T., & Maryana, M. (2024). Pengaruh kecemasan terhadap prestasi akademik pada mahasiswa umum. *Jurnal Ilmiah ZONA PSIKOLOGI*, 6(1), 36–50. <https://ejournal.univbatam.ac.id/index.php/zonapsikologi>
- Nufus, S. H. (2024). *Pengaruh dukungan sosial dengan kecenderungan kecemasan mahasiswa sebelum presentasi dalam aktivitas perkuliahan di DKI Jakarta* [Skripsi tidak diterbitkan]. Universitas Nahdlatul Ulama Indonesia.
- Nurhasanah, N. (2023). Tingkat kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa. *Syiah Kuala Psychology Journal*, 1(2), 34–44. <https://doi.org/10.24815/skpj.v1i2.28436>
- Paridaluddin, N. F. M. S., Hashim, H. U., Ismail, N. A. C., Sukri, H. I. M., Hamim, Z. H., & Rahmat, N. H. (2025). Self-coping strategies and public speaking anxiety among undergraduates: A self-fulfilling prophecy perspective. *Quantum Journal of Social Sciences and Humanities*, 6(5), 298–312. <https://doi.org/10.55197/qjssh.v6i5.852>
- Pusvitasari, P., & Jayanti, A. M. (2021). Strategi coping dan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Psikomuda (JIPM) Connectedness*, 1(2), 21–30. <https://e-journal.unimudasorong.ac.id/index.php/jipmc/article/view/1250>
- Rengganawati, H. (2024). Kecemasan dalam berbicara di depan umum pada kalangan mahasiswa berusia 17–22 tahun. *Indonesian Journal of Digital Public Relations (IJDPR)*, 2(2), 60–76. <https://doi.org/10.25124/ijdpr.v2i2.6953>



- Soufura, H. A. (2025). *Efek kecemasan terhadap proses produksi kalimat dalam public speaking melalui presentasi proposal* [Skripsi, Universitas Diponegoro]. Repository UNDIP. <https://eprints2.undip.ac.id/id/eprint/45166/>
- Talalu, T. R. (2022). Kendala public speaking dan solusi kecemasan komunikasi pada mahasiswa. *Dinamika: Jurnal Ilmiah Komunikasi*, 22(2). <https://ejournal.uinsatu.ac.id/index.php/dinamika/article/download/5572/2186>
- Trisnaningati, Z. R., & Sinambela, F. C. (2021). Self-efficacy, emotional regulation, communication competence and public speaking anxiety towards students. *Atlantis Press SARL*, 530, 68–74.
- Wacanno, L. M., Tamaela, E. S., & Latupeirissa, A. N. (2023). Penerapan model pembelajaran berbasis riset untuk meningkatkan penguasaan materi fluida dinamis. *Science Map Journal*, 5(1), 40–46. <https://doi.org/10.30598/jmsvol5issue1pp40-46>