

## STRATEGI MAHASISWA MENGATASI KECEMASAN KOMUNIKASI SAAT PRESENTASI DI KELAS 1C

Muhammad Ali Hirocky Abid Dzikry, Aisyah Nur Maulida Rachman, Deswina Syerin Nur Sabela, Aisyah Tri Lestari, Nailah Ramadhani Putri

Universitas Abdurachman Saleh Situbondo

e-mail : [alihirocky@gmail.com](mailto:alihirocky@gmail.com), [aisyahnmr761@gmail.com](mailto:aisyahnmr761@gmail.com), [deswinasyerin54@gmail.com](mailto:deswinasyerin54@gmail.com),  
[aisyahtrilestari25@gmail.com](mailto:aisyahtrilestari25@gmail.com), [nailahputri690@gmail.com](mailto:nailahputri690@gmail.com)

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bentuk kecemasan komunikasi yang dialami mahasiswa kelas 1C saat presentasi di kelas, serta strategi yang mereka gunakan untuk mengatasinya. Seperti yang diketahui bahwa kecemasan komunikasi saat presentasi masih menjadi persoalan yang dialami mahasiswa di kelas. Penelitian ini bertujuan menggambarkan bentuk kecemasan komunikasi yang muncul pada mahasiswa serta strategi yang mereka gunakan untuk mengatasinya ketika melakukan presentasi di kelas. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif, dengan subjek 15 mahasiswa kelas 1C yang dipilih secara purposive. Data dikumpulkan melalui wawancara semi-terstruktur dan dianalisis secara induktif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecemasan yang muncul meliputi aspek psikologis (gugup, takut salah), kognitif (pikiran tiba-tiba kosong), dan fisiologis (suara bergetar, tangan dingin, detak jantung meningkat). Faktor pemicu kecemasan sebagian besar berasal dari faktor internal, terutama kurang percaya diri, takut dinilai negatif, dan kurang menguasai materi. Mahasiswa memiliki strategi yang beragam untuk mengatasi kecemasan, seperti teknik pernapasan, memegang objek, berpikir positif, berdoa, latihan mandiri, serta memahami materi terlebih dahulu. Temuan ini mengindikasikan bahwa strategi pengelolaan kecemasan bersifat multimodal, menggabungkan aspek fisik, kognitif, dan akademik. Dengan demikian, intervensi peningkatan rasa percaya diri dan lingkungan kelas yang suportif dapat memberikan kontribusi untuk mengurangi kecemasan komunikasi mahasiswa saat presentasi.

**Kata kunci:** kecemasan komunikasi, presentasi kelas, strategi mahasiswa.

### Abstract

*This research aims to determine the form of communication anxiety experienced by class 1C students when presenting in class, as well as the strategies they use to overcome it. As is known, communication anxiety during presentations is still a problem experienced by students in class. This research aims to describe the forms of communication anxiety that arise in students and the strategies they use to overcome them when making presentations in class. This research used a descriptive qualitative approach, with subjects of 15 class 1C students who were selected purposively. Data was collected through semi-structured interviews and analyzed inductively. The research results show that the anxiety that arises includes psychological aspects (nervousness, fear of making a mistake), cognitive (mind suddenly goes blank), and physiological (shaking voice, cold hands, increased heart rate). The factors that trigger anxiety mostly come from internal factors, especially lack of self-confidence, fear of being assessed negatively, and lack of mastery of the material. Students have various strategies to overcome*

*anxiety, such as breathing techniques, holding objects, positive thinking, praying, independent practice, and understanding the material first. These findings indicate that anxiety management strategies are multimodal, combining physical, cognitive, and academic aspects. Thus, interventions to increase self-confidence and a supportive classroom environment can contribute to reducing students' communication anxiety during presentations.*

**Keywords:** *communication anxiety, class presentations, student strategies.*

## **Pendahuluan**

Menurut (Dzulfian Syafrian, 2025) Mahasiswa adalah peserta didik yang terdaftar dan belajar pada perguruan tinggi. Seorang mahasiswa dikategorikan pada tahap perkembangan yang usianya 18 sampai 25 tahun. Tahap ini dapat digolongkan pada masa remaja akhir sampai masa dewasa awal dan dilihat dari segi perkembangan, tugas perkembangan pada usia mahasiswa ini ialah pemantapan pendirian hidup (Yusuf, 2012). Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa mahasiswa ialah seorang peserta didik berusia 18 sampai 25 tahun yang terdaftar dan menjalani pendidikannya di perguruan tinggi baik dari akademik, politeknik, sekolah tinggi, institut dan universitas. Menurut (Siswoyo, 2007) Mahasiswa dapat didefinisikan sebagai individu yang sedang menuntut ilmu ditingkat perguruan tinggi, baik negeri maupun swasta atau lembaga lain yang setingkat dengan perguruan tinggi. Mahasiswa dinilai memiliki tingkat intelektualitas yang tinggi, kecerdasan dalam berpikir dan perencanaan dalam bertindak. Berpikir kritis dan bertindak dengan cepat dan tepat merupakan sifat yang cenderung melekat pada diri setiap mahasiswa, yang merupakan prinsip yang saling melengkapi. (M, 2019) 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.

Kecemasan (anxiety) merupakan bagian dari kondisi hidup (Nelson-Jones, 1995:138), maknanya kecemasan ada pada setiap orang. Menurut Barlow (2002: 38: 39) kecemasan berhubungan dengan konsep diri atau kepribadian, ciri atau sifat ini mengacu pada suatu disposisi untuk bertindak dengan penuh minat dengan beberapa konsistensi dari waktu ke waktu atau ke seberang situasi. Izard, 1977 (dalam Barlow, 2002: 41-42) mengemukakan pandangannya, bahwa kecemasan adalah sebagai campuran dari suatu jumlah emosi, walaupun ketakutan dominan di dalam campuran itu. Emosi dasar yang paling umum mempertimbangkan untuk berkombinasi dengan ketakutan untuk menyusun kecemasan meliputi keadaan susah/kepiluan (distress/sadness), kemarahan, malu, rasa bersalah, dan minat/kegembiraan (interest/excitement). Lagi pula, kecemasan, menurut pandangan Izard, bisa diasumsikan suatu campuran berbeda ke seberang situasi dan waktu, misalnya dalam diri seseorang; ketakutan, kesusahan, dan kemarahan adalah campuran yang disebut sebagai “kecemasan” dengan individu. Dalam kejadian yang lain, rasa bersalah dan malu adalah dikombinasikan dengan ketakutan. Secara alami, gabungan seperti itu membuat sulit untuk menyatakan kecemasan secara tepat. Meskipun demikian, kecemasan dianggap sebagai suatu campuran dari emosi pokok, bawaan, masing-masing yang dimodifikasi dengan pelajaran dan pengalaman. Individu bisa belajar untuk menghubungkan ciri emosi tersendiri seperti ketakutan dengan sejumlah besar teori dan situational faktor, mencakup pembangun dari yang lain yang terkait dengan emosi. (Abdul, 2017)

Kecemasan merupakan pengalaman perasaan yang menyakitkan serta tidak menyenangkan. Ia timbul dari reaksi ketegangan-ketegangan dalam atau intern dari tubuh, ketegangan ini akibat suatu dorongan dari dalam atau dari luar dan dikuasai oleh susunan urat

saraf yang otonom. Misalnya, apabila seseorang menghadapi keadaan yang berbahaya dan menakutkan, maka jantungnya akan bergerak lebih cepat, nafasnya menjadi sesak, mulutnya menjadi kering dan telapak tangannya berkeringat, reaksi semacam inilah yang kemudian menimbulkan reaksi kecemasan (Agustinus, 1985: 5-6). Orang yang dilanda kecemasan bisa mengganggu keseimbangan pribadi seperti tegang, resah, gelisah, takut, gugup, berkeringat, dan sebagainya. Sigmund Freud (dalam Corey, 1996: 95) mengemukakan, bahwa kecemasan adalah keadaan tegang yang memaksa untuk berbuat sesuatu. Ada tiga jenis kecemasan, yaitu:

1. Kecemasan realita (rality anxiety), adalah rasa takut akan bahaya yang datang dari dunia luar, dan derajat kecemasan semacam itu sesuai dengan tingkat ancaman yang nyata.
2. Kecemasan neurotik (neurotic anxiety), adalah rasa takut kalau-kalau insting akan keluar jalur dan menyebabkan seseorang berbuat sesuatu yang akan menyebabkan ia dihukum.
3. Kecemasan moral (moral anxiety), adalah rasa takut terhadap hati nuraninya sendiri. Orang dengan hati nuraninya yang cukup berkembang cenderung untuk merasa bersalah apabila mereka berbuat sesuatu yang bertentangan dengan kode moral mereka atau dengan introyeksi ibu bapa mereka.

Makna komunikasi berasal dari kata latin yaitu “Communis” yang artinya membuat kebersamaan atau membangun kebersamaan antara dua orang atau lebih. Menurut Cherry dalam Stuart, mengatakan bahwa komunikasi juga berasal dari akar kata dalam bahasa latin “Communico” yang artinya membagi. Edward Depari mendefinisikan komunikasi sebagai proses penyampaian ide, harapan, dan pesan yang disampaikan melalui lambang tertentu yang mengandung makna, yang dilakukan oleh utusan yang ditujukan kepada penerima. Adapun menurut Richard L. Wiseman, dia mengatakan bahwa komunikasi sebagai proses yang melibatkan dalam pertukaran-pesan dan penciptaan makna. Makna yang tersimpan dalam definisi ini memberikan pengertian bahwa komunikasi efektif apabila orang tersebut menafsirkan pesan yang sama seperti apa yang disampaikan oleh komunikator kepada komunikan. Menurut Harold D. Lassewel dalam komunikasi itu penting bagi kehidupan manusia, maka didalam komunikasi itu terdapat beberapa fungsi komunikasi yaitu, manusia dapat mengontrol lingkungannya, dapat beradaptasi dengan lingkungan tempat mereka berada, serta dapat melakukan transformasi warisan sosial kepada generasi. (Mukarom, 2020)

Menurut (Dewi & Supardi, 2023) Presentasi merupakan kegiatan pengajuan suatu topik, pendapat atau informasi kepada orang lain (audien). Berbeda dengan pidato yang lebih sering dibawakan dalam acara resmi kenegaraan, keagamaan dan politik, presentasi lebih sering dibawakan dalam acara bisnis. Salah seorang ahli yang mendefinisikan tentang presentasi adalah Rina Puspita Dewi. Menurut Rina Puspita Dewi (2010:54) presentasi merupakan salah satu bentuk komunikasi kepada publik merupakan seni untuk menginformasikan, meyakinkan, membujuk, menginspirasi, dan menghibur audiensi. Tujuan presentasi adalah untuk menyampaikan atau memaparkan suatu informasi menurut topik bahasan secara sistematis, terstruktur, menarik dan mudah dimengerti. Hal-hal yang harus diperhatikan dalam presentasi yaitu :

1. Menentukan tema/bahasan apa yang akan disampaikan
2. Daftar poin-poin utama diseluruh bahasan
3. Mempersiapkan bahan/ informasi yang akan disampaikan
4. Mengetahui medan dimana presentasi akan dilaksanakan.

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa dalam proses perkuliahan, presentasi merupakan kegiatan yang hampir selalu muncul di setiap mata kuliah. Presentasi menjadi bagian penting dalam menilai kemampuan mahasiswa dalam memahami materi, mengkomunikasikan gagasan, hingga menumbuhkan kemampuan berbicara di depan umum. Namun masalah utama yang sering muncul adalah tidak semua mahasiswa siap dan mampu tampil percaya diri. Banyak mahasiswa yang justru mengalami kecemasan komunikasi ketika

harus melakukan presentasi di depan kelas. Kecemasan komunikasi ini menjadi masalah serius karena dapat menghambat kelancaran penyampaian materi, menurunkan kualitas presentasi, dan memengaruhi capaian akademik mahasiswa. Masalah ini juga terjadi pada mahasiswa kelas 1C yang masih berada dalam tahap awal adaptasi di perguruan tinggi. Ketika harus mempresentasikan materi, sering muncul rasa takut salah, malu, bingung bicara, suara bergetar, hingga tidak fokus pada apa yang ingin disampaikan. Kondisi ini menunjukkan bahwa kecemasan komunikasi bukan sekadar masalah kecil, tetapi menjadi hambatan nyata dalam proses pembelajaran.

Masalah inilah yang menjadi dasar bahwa penelitian/artikel ini perlu dilakukan. Artikel ini secara khusus akan membahas mengenai masalah kecemasan komunikasi yang terjadi pada mahasiswa kelas 1C saat presentasi, serta mengidentifikasi strategi apa saja yang mereka gunakan untuk mengatasi kecemasan tersebut. Dengan fokus pada strategi yang digunakan mahasiswa, diharapkan dapat ditemukan langkah-langkah yang nyata, praktis, dan efektif untuk membantu mahasiswa agar dapat tampil lebih percaya diri, lebih siap, dan lebih terampil dalam melakukan presentasi di kelas.

## **Metode**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif karena fokus penelitian adalah memahami pengalaman, perasaan, dan strategi pribadi mahasiswa dalam mengatasi kecemasan komunikasi ketika presentasi. Sejalan dengan Sandelowski (2000), penelitian kualitatif deskriptif merupakan bentuk penelitian yang paling tepat untuk menggambarkan fenomena sosial secara apa adanya sesuai apa yang dialami partisipan. Dengan demikian, hasil penelitian akan memberikan gambaran apa adanya mengenai strategi mahasiswa dalam menghadapi kecemasan komunikasi. Dalam konteks ini, kecemasan komunikasi mahasiswa kelas 1C merupakan fenomena subyektif yang hanya dapat dipahami melalui data pengalaman langsung.

Subjek penelitian adalah mahasiswa kelas 1C yang pernah melakukan presentasi di kelas dan menunjukkan gejala kecemasan komunikasi. Pemilihan informan dilakukan secara purposive, yaitu dipilih sesuai kebutuhan data dan relevansi dengan fokus penelitian. Data dikumpulkan melalui wawancara semi-terstruktur dan observasi langsung selama kegiatan presentasi berlangsung. Instrumen yang digunakan berupa pedoman pertanyaan wawancara dan lembar observasi indikator kecemasan komunikasi (misalnya: kontak mata terbatas, suara bergetar, gestur tubuh tegang, dan kesulitan menyusun kalimat). Alat bantu pengambilan data menggunakan buku catatan penelitian dan perekam audio pada ponsel.

Prosedur pelaksanaan dimulai dari mengumpulkan data, mereduksi data sesuai tema (kecemasan dan strategi mengatasi), menyajikan data dalam bentuk narasi tematik, serta menarik kesimpulan sesuai temuan lapangan. Analisis data dilakukan dengan menyederhanakan, mengkategorikan, dan menafsirkan data sesuai fokus penelitian, yaitu strategi mahasiswa dalam mengatasi kecemasan komunikasi saat presentasi. Keabsahan data diuji melalui triangulasi teknik, yaitu dengan membandingkan data hasil wawancara, hasil observasi, dan catatan dokumentasi pendukung.

## **Hasil dan Pembahasan**

### **Hasil Penelitian**

Penelitian ini dilakukan untuk mengidentifikasi bentuk-bentuk kecemasan komunikasi yang dialami mahasiswa kelas 1C serta strategi yang mereka gunakan untuk mengatasinya ketika melakukan presentasi. Analisis data dilakukan secara induktif, dan hasil menunjukkan adanya tiga kategori utama kecemasan yaitu kecemasan psikologis, kecemasan kognitif, dan kecemasan fisiologis, sebagaimana dijelaskan dalam teori *Communication Apprehension* oleh (McCroskey, 1977) yang menyatakan bahwa kecemasan komunikasi muncul dalam aspek afektif, kognitif, dan fisik.

### 1. Bentuk Kecemasan Psikologis (Afektif)

Salah satu bentuk kecemasan komunikasi muncul secara afektif, yaitu berupa perasaan takut, gugup, dan terancam ketika harus berbicara di depan umum. Temuan penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami kecemasan psikologis seperti rasa gugup (R1, R3, R4, R5, R6, R7, R9, R12, R13, R14) dan takut salah (R1, R2, R4, R5, R6, R12, R13).

R1 mengatakan “Saya gugup banget kalau mau presentasi, takut salah.” Serta R5 mengatakan “Takut dibilang jelek sama teman-teman.”

### 2. Bentuk Kecemasan Kognitif (Pikiran Blank)

kecemasan dapat mengganggu *working memory*, sehingga seseorang mengalami kesulitan berpikir jernih saat tampil di depan umum. Temuan penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden pernah mengalami pikiran kosong (blank) ketika presentasi (R1, R3, R4, R5, R7, R8, R9, R11).

R4 mengatakan “Pas maju, semuanya hilang, kayak lupa apa yang mau saya bilang.” Serta R10 mengatakan “Blank karena lapar.”

### 3. Bentuk kecemasan fisiologis (kecemasan tubuh)

kecemasan komunikasi dapat memicu reaksi fisiologis tubuh karena meningkatnya aktivasi sistem saraf simpatis. Hasil penelitian menunjukkan hampir semua responden mengalami gejala fisik seperti tangan dingin (R2, R6, R7, R9, R14, R15), gemetar (R4, R5, R13, R14), jantung berdebar (R3, R9, R11, R12, R13, R14), dan suara bergetar (R4, R6, R9, R13).

R6 mengatakan “Tangan saya langsung dingin kalau mau presentasi.” Serta R9 mengatakan “Suaranya bergetar sendiri waktu ngomong.”

### 4. Faktor penyebab kecemasan

kecemasan dipengaruhi oleh faktor internal seperti rasa percaya diri, pengalaman, dan persepsi terhadap situasi. Temuan ini sesuai teori *self-evaluation* model (Swee et al., 2022) bahwa mahasiswa cemas karena takut pada penilaian orang lain. Dalam penelitian ini penyebab kecemasan mahasiswa meliputi, kurang percaya diri (R1, R2, R6, R7, R9, R12, R13), takut salah dan takut dinilai negatif (R4, R5, R6, R9, R13), kurang menguasai materi (R3, R11, R13), rasa malu berbicara di depan umum (R4, R5, R8), faktor situasional (R10). R4 mengatakan “Saya cemas karena takut salah dan malu kalau ngomong di depan teman-teman.” Serta R13 mengatakan “Saya sering cemas karena kurang percaya diri dan takut dinilai jelek sama orang lain.”

### 5. Strategi mengatasi kecemasan

Strategi mengatasi kecemasan komunikasi dapat berupa strategi fisiologis, kognitif, dan perilaku. Dalam penelitian ini, strategi mahasiswa meliputi memegang benda (R1, R3, R6, R14, R15), menarik napas dalam-dalam (R4, R5, R7, R8, R12, R13), berdoa atau *positive self-talk* (R9), latihan sebelum presentasi (R9, R13), memahami materi (R11), mencairkan suasana (R2, R10).

R3 mengatakan “Saya pegang pulpen supaya tangan nggak gemetar.” Serta R9 mengatakan “Saya biasanya berdoa dulu, terus coba mikir positif biar tenang. Kadang latihan dulu biar nggak salah saat maju.” Strategi ini selaras dengan berbagai pendapat para ahli salah satunya adalah konsep *cognitive restructuring* (Goldin et al., 2010) menyebutkan bahwa mengubah cara berpikir mampu menurunkan kecemasan.

## Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecemasan komunikasi mahasiswa kelas 1C muncul dalam tiga bentuk utama yaitu psikologis (afektif), kognitif, dan fisiologis. Ketiga bentuk kecemasan ini muncul akibat berbagai penyebab yang juga sesuai dengan karakteristik bentuknya. Dengan demikian, hubungan antara gejala kecemasan dan faktor pemicunya dapat dilihat secara lebih jelas. Temuan ini sekaligus menjawab tujuan penelitian, yaitu

mengidentifikasi bentuk kecemasan serta strategi yang digunakan mahasiswa untuk mengatasinya.

Bentuk pertama adalah kecemasan psikologis (afektif), yang ditandai dengan munculnya rasa gugup dan takut salah. Bentuk kecemasan ini dialami oleh 10 responden yang mengaku merasa gugup saat presentasi dan 7 responden yang merasa takut salah ketika berbicara di depan kelas. Penyebab utama kecemasan psikologis ini adalah rasa kurang percaya diri yang dialami oleh mahasiswa serta kekhawatiran dinilai negatif oleh teman-teman. Dengan demikian, kecemasan psikologis terutama dipicu oleh ketakutan sosial dan perasaan tidak yakin terhadap kemampuan diri sendiri. Strategi yang digunakan responden meliputi mencoba tetap melakukan aktivitas secara perlahan, meminta dukungan teman, dan melatih diri untuk berbicara dalam kelompok kecil sebelum menghadapi audiens yang lebih besar. Dengan cara ini, mereka berusaha mengurangi dorongan untuk menghindar secara berlebihan.

Bentuk kedua adalah kecemasan kognitif, yaitu kondisi ketika mahasiswa mengalami pikiran kosong (blank) saat menyampaikan presentasi. Bentuk kecemasan ini dialami oleh 8 responden. Penyebab utamanya terkait dengan kurangnya penguasaan materi sehingga membuat mereka tidak memiliki cukup pegangan saat harus berbicara. Selain itu, kecemasan psikologis seperti gugup dan takut salah juga berkontribusi terhadap munculnya blank karena mahasiswa kehilangan fokus saat berada di depan audiens. Faktor situasional seperti lapar juga menjadi pemicu pada beberapa kasus karena memengaruhi konsentrasi. Dengan demikian, kecemasan kognitif muncul sebagai akibat kombinasi antara kurang persiapan akademik dan tekanan emosional. Strategi yang digunakan responden untuk mengatasi kecemasan kognitif antara lain mengalihkan pikiran ke hal yang lebih positif, mengingat kembali tujuan dari aktivitas yang dilakukan, serta mencoba menenangkan diri sebelum memasuki situasi yang memicu kecemasan. Beberapa responden juga memilih untuk berdiam sejenak sampai perasaan khawatir berkurang.

Bentuk ketiga adalah kecemasan fisiologis, yang tampak melalui gejala tubuh seperti tangan dingin, suara bergetar, gemetar, dan jantung berdebar. Dalam penelitian ini, gejala tangan dingin dialami oleh 6 responden, suara bergetar oleh 4 responden, gemetar oleh 4 responden, serta jantung berdebar oleh 6 responden. Penyebab dari bentuk kecemasan fisiologis ini berkaitan dengan tingginya rasa gugup dan ketakutan saat berada di depan audiens. Responden yang kurang percaya diri dan takut salah cenderung mengalami reaksi tubuh yang tidak dapat dikendalikan. Dengan kata lain, kecemasan fisik muncul sebagai reaksi langsung dari ketegangan psikologis. Untuk mengatasi kecemasan ini, responden menerapkan beberapa strategi sederhana namun membantu, seperti memegang benda tertentu untuk menenangkan diri, menarik napas dalam, serta mencoba menenangkan pikiran sebelum memulai aktivitas. Strategi tersebut dilakukan untuk membantu menurunkan ketegangan fisik secara langsung. Keterkaitan ini menunjukkan bahwa kecemasan komunikasi mahasiswa tidak berdiri sendiri, tetapi merupakan kombinasi antara kondisi emosional, pemikiran, dan reaksi fisik yang saling memengaruhi. Temuan ini penting untuk memahami bahwa strategi penanganan kecemasan harus mempertimbangkan ketiga aspek tersebut sekaligus agar mahasiswa dapat tampil lebih percaya diri dan nyaman saat melakukan presentasi.

## **Kesimpulan**

Dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kecemasan komunikasi mahasiswa kelas 1C saat presentasi adalah kondisi nyata yang dialami sebagian besar mahasiswa, dan muncul karena gabungan faktor psikologis, kognitif, serta kesiapan akademik. Namun, mahasiswa tidak sepenuhnya pasif. Mereka justru memiliki berbagai strategi yang mencoba mereka gunakan untuk menenangkan diri sebelum dan saat presentasi. Maka, strategi ini menunjukkan bahwa mahasiswa sebenarnya mampu melakukan pengelolaan emosi secara mandiri walaupun belum sistematis. Temuan ini menunjukkan bahwa kecemasan komunikasi

tidak bisa hanya dipandang sebagai kelemahan pribadi mahasiswa, tetapi merupakan fenomena yang dapat dikelola jika mahasiswa mendapatkan dukungan strategi yang jelas dan suasana kelas yang membantu. Karena itu, peningkatan kenyamanan belajar di kelas dan pola pengajaran yang lebih suportif dari dosen dapat memperkuat usaha pengendalian cemas yang sudah dilakukan mahasiswa.

Penelitian ini juga membuka peluang ke depan, hasil yang diperoleh dapat menjadi dasar awal bagi kampus atau dosen untuk menyusun modul latihan presentasi sederhana yang berfokus pada latihan kecil bertahap, latihan pernapasan, penguatan mindset *self-talk positif*, serta pemahaman materi yang mendalam sebelum tampil. Selain itu, penelitian lanjutan dapat memperdalam strategi mana yang paling efektif jika diberikan secara terstruktur. Dengan langkah tersebut, mahasiswa tidak hanya berkurang rasa cemasnya, tetapi juga akan berkembang menjadi pembicara yang lebih percaya diri dan siap di situasi akademik maupun non-akademik yang lebih luas.

## Daftar Pustaka

- Abdul, H. (2017). Kecemasan dan Metode Pengendaliannya. *Khazanah: Jurnal Studi Islam Dan Humaniora*, 12(1), 52–63.
- Dacholfany, M. I., Havidotinnisa, S., Harini, H., Metro, U. M., & Pancasila, U. (2023). *CLASSROOM MANAGEMENT AND TEACHER INTERVENTION CAN REDUCE STUDENT ANXIETY LEVELS*. 4(2), 219–226.
- Dewi, L. L., & Supardi, S. (2023). Penggunaan Lembar Analisis Materi Pada Metode Diskusi Presentasi dalam Upaya Peningkatan Efektivitas Pembelajaran. *PANDITA : Interdisciplinary Journal of Public Affairs*, 6(2), 1–10.  
<https://doi.org/10.61332/ijpa.v6i2.71>
- Dzulfian Syafrian, dkk. (2025). No 主観的健康感を中心とした在宅高齢者における健康関連指標に関する共分散構造分析 Title. *Sustainability (Switzerland)*, 11(1), 1–14.  
[http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484\\_SISTEM\\_PEMBETUNGAN\\_TERPUSAT\\_STRATEGI\\_MELESTARI](http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484_SISTEM_PEMBETUNGAN_TERPUSAT_STRATEGI_MELESTARI)
- Fincham, G. W., Strauss, C., Marin, J. M., & Cavanagh, K. (2023). Effect of breathwork on stress and mental health : A meta - analysis of randomised - controlled trials. *Scientific Reports*, 1–14. <https://doi.org/10.1038/s41598-022-27247-y>
- Goldin, P. R., Ph, D., Ball, T. M., Werner, K., Ph, D., Heimberg, R., Ph, D., Gross, J. J., & Ph, D. (2010). *Beliefs in Social Anxiety Disorder*. 66(12), 1091–1099.  
<https://doi.org/10.1016/j.biopsycho.2009.07.014>.Neural
- Hancock, A. B. et al. (2010). *Journal of Voice* \_20251109.
- Hemida, A., Ghattas, S., & El-ashry, A. M. (2024). *Perceived academic anxiety and procrastination among emergency nursing students : the mediating role of cognitive emotion regulation*.
- M, H. (2019). *Journal Article Hubungan Antara Self Disclosure Melalui Status Wa Dan Kualitas Hidup Pada Mahasiswa Di Universitas Muhammadiyah Surabaya*.
- Maulana, S., & Kaniadewi, N. (2025). *Exploring the Supportive Classroom Environment in Relation with Students ' Willingness to Communicate in English*. 8(2), 1295–1305.

- McCroskey, J. C. (1977). Oral Communication Apprehension: A Summary of Recent Theory and Research. *Human Communication Research*, 4(1), 78–96.  
<https://doi.org/10.1111/j.1468-2958.1977.tb00599.x>
- Mukarom, Z. (2020). Makna komunikasi. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 5–24.
- Sample, N., Lukasik, K. M., Waris, O., Soveri, A., Lehtonen, M., & Laine, M. (2019). *The Relationship of Anxiety and Stress With Working Memory Performance in a Large.* 10(January), 1–9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00004>
- Swee, M. B., Wilmer, M. T., And, & Heimberg, R. G. (2022).  
*CambridgeCore\_Citation\_10Nov2025.*