

MENGATASI KECEMASAN BERBICARA DI DEPAN PUBLIK: PENDEKATAN PSIKOLOGI KOMUNIKASI BAGI MAHASISWA KPI

Aisyah Maulidina¹, Abu Khaer²

^{1,2}Universitas Nurul Jadid, Paiton, Indonesia

e-mail: kpi.2110100011@unuja.ac.id

ABSTRAK

Kecemasan merupakan permasalahan umum yang kerap kali dialami manusia khususnya bagi seorang pelajar. Rasa cemas, gugup atau gelisah dan tegang adalah sebuah tantangan besar yang dapat menjadi hambatan jika dibiarkan begitu saja. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi strategi komunikasi dalam mengatasi kecemasan dan meningkatkan efektivitas penyampaian pesan pada mahasiswa Program Studi Komunikasi Penyiaran Islam dan untuk memahami cara mahasiswa Prodi Komunikasi Penyiaran Islam dalam mengatasi gangguan kecemasan. Dengan mengablikasikan metode kualitatif dan pendekatan studi kasus, di mana data akan dihimpun melalui wawancara semi terstruktur dengan individu yang memiliki pengalaman dalam mengelola kecemasan tersebut. Penelitian ini juga menawarkan wawasan berharga bagi praktisi komunikasi dan individu yang ingin meningkatkan keterampilan komunikasi mereka. Untuk menunjukkan bahwa penerapan strategi komunikasi yang tepat tidak hanya mengurangi kecemasan, tetapi juga meningkatkan efektivitas komunikasi

Kata Kunci: Kecemasan, Komunikasi, Kesadaran Diri

ABSTRACT

Anxiety is a common problem that is often experienced by humans, especially for a student. Anxiety, nervousness, anxiety, and tension are big challenges that can become obstacles if left unchecked. This study aims to explore communication strategies for overcoming anxiety and increasing the effectiveness of message delivery in students of the Islamic Broadcasting Communication Study Program and to understand how students of the Islamic Broadcasting Communication Study Program overcome anxiety disorders. By publishing a qualitative method and case study approach, where data will be collected through semi-structured interviews with individuals who have experience in managing such anxiety. The research also offers valuable insights for communication practitioners and individuals looking to improve their communication skills. To show that the implementation of the right communication strategy not only reduces anxiety but also increases the effectiveness of communication

Keywords: Anxiety, Communication, Self-awareness

Pendahuluan

Dalam kehidupan manusia komunikasi adalah elemen esensial yang menjadi fondasi untuk mentransmisikan informasi, gagasan, dan emosi. Agar komunikasi efektif dapat terjadi, kedua belah pihak, baik yang mengirim maupun yang menerima pesan harus ikut serta secara aktif untuk mendengarkan. (Grace at al., 2020). Namun, kehadiran kecemasan sering menjadi hambatan yang signifikan, terutama saat individu diberi tugas untuk berbicara di depan audiens. Kecemasan bukan hanya mengganggu kualitas penyampaian pesan, tetapi juga mengikis rasa percaya diri dan kredibilitas pembicara. Adanya rasa takut terhadap penilaian negatif memegang posisi penting dalam fenomena kecemasan berbicara di depan umum atau khalayak. (Rengganawati., 2024). Gejolak emosi yang terus-menerus berkepanjangan akan menyebabkan ketegangan emosi yang berlebih yang seringkali membawa dampak negatif, salah satunya adalah perasaan cemas (Purnamasari., 2020).

Rasa percaya diri yang diperoleh melalui sebuah kejadian yang menyedihkan seringkali menjadi faktor awal munculnya rasa rendah diri terhadap kehidupan seseorang. Terlebih lagi jika pada dasarnya seseorang memiliki perasaan tidak aman, kurang perhatian emosional, dan sering diabaikan. (Hamama., 2021). Media sosial juga membawa peran penting dalam membentuk budaya dan cara pandang kita terhadap dunia yang menciptakan dinamika baru dalam komunikasi massa yang lebih transparan dan responsif terhadap kebutuhan serta preferensi audiens. (Kunanty & Rameza., 2024). Kecemasan dalam komunikasi sering kali berkaitan dengan berbagai faktor psikologis, termasuk persepsi diri, kontrol emosi, dan motivasi. Kecemasan dapat timbul akibat adanya masalah yang belum terselesaikan di masa lalu, yang membuat seseorang menyimpannya di alam bawah sadar dan akhirnya menimbulkan perasaan cemas (Y. D. Wijaya & Lunanta., 2024). Oleh karena itu, memahami dan mengatasi kecemasan yang terkait dengan komunikasi menjadi sangat penting untuk meningkatkan efektivitas komunikasi secara keseluruhan.

Psikologi komunikasi adalah bidang interdisipliner yang mempelajari bagaimana proses berkomunikasi dapat dipengaruhi dan mempengaruhi berbagai faktor psikologis juga faktor sosial. Ini mencakup pemahaman tentang bagaimana individu dan kelompok berkomunikasi, bagaimana komunikasi mempengaruhi proses kognitif dan emosional, serta bagaimana berbagai aspek psikologis dapat mempengaruhi komunikasi. Secara intelektual, psikologi komunikasi merupakan kombinasi dari teori-teori komunikasi dan prinsip-prinsip psikologi, dengan tujuan untuk memahami dan meningkatkan efektivitas komunikasi serta hubungan interpersonal. Psikologi komunikasi sebagai bidang studi mempelajari bagaimana proses psikologis mempengaruhi komunikasi dan sebaliknya. Rendahnya tingkat perhatian serta prioritas penanganan terhadap kesehatan mental di Indonesia sangat tidak mencukupi standar yang telah ditentukan oleh WHO untuk negara berkembang (Grace at al., 2020).

Untuk mengatasi kecemasan komunikasi dan meningkatkan kualitas penyampaian pesan, penting untuk menerapkan strategi yang efektif berdasarkan prinsip-prinsip psikologi komunikasi. Salah satu strategi utama adalah persiapan dan latihan. Persiapan yang matang juga memungkinkan individu untuk merasa lebih percaya diri dan familiar dengan materi yang akan disampaikan. Latihan yang konsisten juga dapat mengurangi tingkat kecemasan dengan memberikan kesempatan untuk menguasai materi dan memperbaiki keterampilan berbicara. Ada sejumlah individu yang dengan sengaja menghindari interaksi dengan orang lain. Mereka memilih untuk menutup diri dari lingkungan sosial dan membatasi komunikasi, baik secara langsung maupun tidak langsung, terutama saat berada di lingkungan akademik. Ketakutan untuk melakukan komunikasi disebut dengan communication apprehesion. (Suriati., 2021).

Tantangan ini semakin memperburuk konteks profesional, seperti saat berpidato di depan umum atau melakukan presentasi, di mana kemampuan komunikasi yang efektif sangatlah krusial. Kecemasan terbagi ke dalam tiga kategori penting: kecemasan sifat, Kecemasan Keadaan dan kecemasan spesifik situasi. (Anwar dkk., 2022). Kecemasan adalah meragukan atau tidak yakin terhadap suatu keadaan. Keadaan tersebut menandakan bahwa seseorang tidak sepenuhnya percaya bahwa sesuatu akan terjadi dengan benar. (Aninda Cahya S & Luh Indah Desira S., 2023). Kecemasan dengan intensitas yang rendah dan tidak berlebihan dapat dinyatakan sebagai dampak baik yakni sebuah motivasi. Namun apabila kecemasan tersebut memiliki frekuensi yang tinggi dan menyebabkan hal negatif, justru dapat mengakibatkan kerugian dan dapat mengusik pada kondisi fisik dan psikis individu yang terkait. (N. S. B.

Wijaya, t.t., 2023). Keterampilan dalam berkomunikasi dapat memberikan manfaat yang besar, terutama di dunia kerja yang membutuhkan kemampuan berkomunikasi efektif di depan banyak orang. Oleh karena itu, penting untuk mempelajari dan mengasah kemampuan berkomunikasi khususnya keterampilan berbicara di depan umum, baik di sekolah maupun saat menempuh bangku perkuliahan.

Pada Universitas Nurul Jadid, kecemasan di kalangan mahasiswa, khususnya dari program studi Komunikasi dan Penyiaran Islam, menjadi masalah yang semakin mengemuka. Salah satu faktor utama penyebab terjadinya kecemasan ini adalah kurangnya pengalaman berbicara di depan umum. Bagi mahasiswa yang tidak terbiasa tampil di depan khalayak seringkali mengalami perasaan tidak percaya diri, yang tentu saja dapat mempengaruhi kemampuan mereka dalam menyampaikan pesan dengan efektif. Apalagi, dalam konteks akademis yang kerap kali kompetitif, yang juga didukung oleh tekanan-tekanan lain seperti persaingan untuk menjadi yang paling unggul semakin menambah beban psikologis yang mereka rasakan. Selain itu, banyak mahasiswa yang tidak memiliki akses atau pengetahuan yang memadai mengenai teknik komunikasi yang efektif. Hal ini membuat mereka kesulitan untuk mengungkapkan ide dan gagasan dengan jelas, sehingga menghambat komunikasi yang seharusnya berlangsung dengan baik. Lingkungan kampus yang kurang mendukung, seperti tidak adanya program pelatihan komunikasi atau kegiatan yang bisa memfasilitasi praktik berbicara, tidak adanya dukungan bagi mereka yang baru belajar mengungkapkan pendapat juga menjadi salah satu faktor yang memperburuk situasi.

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang sebelumnya adalah penelitian sebelumnya seringkali fokus pada satu aspek, misalnya hanya komunikasi verbal dan non-verbal. Sedangkan penelitian ini menggabungkan berbagai teknik komunikasi, seperti verbal, non-verbal, dan digital untuk memberikan pendekatan yang holistik. Melalui tinjauan literatur komprehensif dan melalui analisis teori yang cukup relevan. Tujuan dari penelitian ini adalah mengidentifikasi efektivitas berbagai cara serta aplikabilitasnya dalam situasi komunikasi dunia nyata. Dengan memeriksa kebaruan dari studi ini, penelitian ini diharapkan dapat memberi kontribusi praktis dan teoretis yang signifikan dalam memahami peran psikologi komunikasi dalam mengatasi kecemasan dan meningkatkan hasil komunikasi.

Temuan penelitian ini juga sekaligus memberi dukungan pada sejumlah kajian sebelumnya seperti kajian yang telah dilaksanakan oleh Syifa Hamama yang menyoroti metode yang efisien untuk meminimalkan perasaan cemas terhadap individu saat akan berbicara di depan umum (Hamama., 2023). Penelitian lain juga mengidentifikasi kecemasan saat berbicara didepan khalayak pada lapisan mahasiswa dalam rentan usia 17-22 tahun. (Rengganawati., 2024). Melalui penelitian ini, diharapkan dapat disusun rekomendasi praktis bagi komunikator untuk mengatasi kecemasan dan meningkatkan efektivitas penyampaian pesan, serta mengembangkan pendekatan yang dapat meningkatkan kualitas komunikasi dalam konteks akademis dan profesional.

Metode

Penelitian ini memanfaatkan metode kualitatif untuk memungkinkan peneliti mengeksplorasi isu atau fenomena yang terjadi dengan lebih fleksibel dan lebih fokus pada hasil yang deskriptif serta kontekstual untuk menangkap sudut pandang dan pengalaman yang pernah dialami oleh mahasiswa. Subjek penelitian akan terdiri dari mahasiswa yang memiliki

pengalaman dalam berkomunikasi di depan audiens khususnya yang pernah mengalami kecemasan saat berkomunikasi, yakni mahasiswa semester 1 sampai 5 dari prodi komunikasi penyiaran islam meninjau mahasiswa baru lebih mudah mengalami gejala kecemasan. Data akan dikumpulkan melalui wawancara secara semi-terstruktur, yang dirancang untuk memberikan kebebasan kepada partisipan dalam mengekspresikan pengalaman dan pandangan mereka. Pertanyaan wawancara akan mencakup berbagai aspek, seperti pengalaman pribadi dalam menghadapi gangguan kecemasan saat akan berbicara di depan umum. Setelah pengumpulan data, analisis akan dilakukan menggunakan analisis naratif dimana peneliti akan berfokus pada riwayat dan pengalaman serta bagaimana cara mahasiswa memberikan makna pada peristiwa yang dialami. Untuk meningkatkan validitas dan reliabilitas data, peneliti akan membandingkan hasil wawancara dengan data sekunder dari literatur yang relevan, seperti penelitian sebelumnya dan teori-teori komunikasi yang ada.

Hasil dan Pembahasan

Setiap orang memiliki kemampuan komunikasi yang berbeda. Karena itu, ada beberapa faktor yang turut andil untuk mendukung dan membantu menurunkan tingkat kecemasan. Kecemasan dengan intensitas yang rendah dan tidak berlebihan dapat dinyatakan sebagai dampak baik yakni sebuah motivasi. Namun apabila kecemasan tersebut memiliki frekuensi yang tinggi dan menyebabkan hal negatif, justru dapat mengakibatkan kerugian dan dapat mengusik pada kondisi fisik dan psikis individu yang terkait. (N. S. B. Wijaya, t.t, 2023). Komunikasi adalah elemen esensial dalam interaksi manusia yang menjadi tempat untuk memberikan informasi, gagasan, dan emosi. Namun, perasaan khawatir sering menjadi hambatan yang signifikan, terutama saat seseorang dihadapkan dengan suatu keadaan yang belum pernah ia alami sebelumnya.

Pada dasarnya, perasaan insecure dan overthinking adalah dua hal yang saling berkaitan. Overthinking adalah sebuah keadaan dimana seseorang memikirkan sesuatu secara berlebihan hingga menjadi hal yang rumit (Edy Pratama, 2024). Hampir semua orang mengalami kecemasan, mulai dari perasaan cemas yang ringan hingga perasaan cemas berat yang memerlukan bantuan profesional. Kecemasan ini biasanya merupakan respons normal terhadap pengalaman hidup negatif. Oleh karena itu, memahami dan mengatasi kecemasan yang terkait dengan komunikasi menjadi sangat penting untuk meningkatkan efektivitas komunikasi. Dalam Al-Qur'an sendiri tidak ada penjelasan spesifik mengenai kecemasan. Namun, ada satu surah yang mengingatkan manusia untuk selalu memohon perlindungan Allah yakni surah Al Ikhlas. Nabi Muhammad SAW bersabda: “Allah telah menurunkan kepadaku ayat-ayat yang tidak ada bandingannya: *قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ النَّاسِ* dan *قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ الْفَلَقِ*” (HR. Muslim dan at-Tirmidzi dari ‘Uqbah Ibn Amir Al Juhani).

Mahasiswa baru sering kali terperangkap pada masa peralihan yakni dari lingkungan sekolah yang cenderung lebih terstruktur dan lebih santai menuju dunia perkuliahan yang menuntut mereka untuk mandiri, masa adaptasi yang lebih cepat dengan perubahan yang begitu kompleks. Perubahan ini mencakup beberapa tekanan akademik yang jauh lebih tinggi, lingkungan sosial yang mungkin belum pernah ditemui, serta tantangan finansial cukup tinggi yang tidak jarang menjadi beban tambahan bagi mahasiswa. Kesehatan mental mahasiswa baru sangat dipertaruhkan karena masa peralihan ini sangat mempengaruhi kehidupan sehari-hari mereka. Banyak dari mereka yang kurang mendapatkan dukungan atau informasi yang

memadai untuk menghadapi beberapa hal tersebut. Tugas kuliah yang menumpuk, ujian yang sulit, dan ekspektasi dari dosen maupun keluarga menciptakan beban berat yang harus mereka pikul. Banyak mahasiswa yang mengalami gangguan kecemasan akibat tekanan tersebut khususnya saat harus berhadapan dengan audien yang banyak. Tak jarang mahasiswa baru dilanda cemas, gugup dan takut saat akan melakukan presentasi. Kekurangan umpan balik konstruktif dari dosen atau teman sebaya setelah presentasi membuat mahasiswa sulit untuk mengidentifikasi kekurangan yang dimiliki. Mereka pun tidak mendapatkan panduan yang jelas tentang bagaimana cara memperbaiki keterampilan berbicara di depan umum. Selain itu, tantangan besar lainnya yang dihadapi oleh mahasiswa adalah mengemukakan pendapat. Banyak dari mereka yang merasa cemas dan tertekan pada saat diminta memberikan pendapat, sehingga menyebabkan proses pembelajaran mereka terganggu. Untuk mengatasi kecemasan komunikasi dan meningkatkan kualitas penyampaian pesan, penting untuk menerapkan strategi yang efektif berdasarkan prinsip-prinsip psikologi komunikasi. Salah satu strategi efektif tersebut adalah persiapan dan latihan. Persiapan yang matang juga memungkinkan seseorang untuk merasa lebih percaya diri dan familiar dengan materi yang akan disampaikan.

Gejala Kecemasan

Kecemasan diartikan sebagai respon alami tubuh yang tidak dapat diprediksi oleh individu dalam situasi kehidupan, perasaan akan tidak mampu menangani sebuah masalah atau tantangan sehari-hari, dan perasaan bahwa masalah yang dihadapi akan semakin memburuk. Kecemasan yang berkepanjangan juga dapat berubah wujud kedalam berbagai gejala, antara lain gejala depresi seperti membuat seseorang merasa gelisah, gugup, kebingungan, dan merasa takut tanpa adanya alasan yang tepat. Sebuah gejala yang berhubungan dengan kecemasan ini juga dapat menjadi penghambat interaksi sosial. Dalam beberapa kasus, kecemasan benar-benar dapat membuat seseorang menghindari situasi tertentu, karena rasa takut tersebut akan membuatnya menarik diri dari lingkungan sekitar. Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Anwar dkk, mengungkapkan secara umum gejala kecemasan meliputi 6 hal yaitu: Merasa gugup gelisah atau tegang, perasaan akan bahaya, panik atau bencana yang akan datang. Selain itu, terdapat peningkatan detak jantung, bernafas cepat (hiperventilasi), berkeringat dan gemetar, merasa lemah atau Lelah, dan mengalami kesulitan.

Jenis-jenis Kecemasan

Terdapat tiga jenis kecemasan yang dapat dijelaskan, yakni (1) Kecemasan sifat (Trait Anxiety): Kecemasan sifat adalah kecemasan yang lebih permanen atau bahkan sudah menjadi bagian dari kepribadian seseorang. Orang dengan jenis kecemasan ini cenderung memiliki cemas yang lebih tinggi dari pada rasa cemas orang lain dan merasakan gejala kecemasan dalam sebagian besar situasi, termasuk situasi di mana tidak banyak ancaman yang mengarah padanya. Kecemasan ini biasanya konstan dan terus-menerus hingga sulit untuk dikendalikan.

Kedua ialah Kecemasan keadaan (State Anxiety): Kecemasan keadaan adalah kecemasan sementara yang dirasakan hanya pada saat tertentu. Ini biasanya muncul sebagai respon terhadap situasi tertentu, misalnya, saat pengujian, wawancara, atau situasi penting lainnya. Kecemasan tekanan biasanya berhenti ketika situasi yang dianggap sebagai ancaman telah usai atau saat seseorang merasa lebih tenang dan aman. Ketiga, Kecemasan Situasi (Situational Anxiety): Kecemasan situasi adalah keadaan cemas yang muncul hanya dalam situasi tertentu,

ketika seseorang merasa berada dalam situasi yang sangat menakutkan atau dianggap mengancam baginya. Contohnya adalah cemas di hadapan umum atau ketakutan akan berhadapan dengan khalayak, akan tetapi tidak merasakan kecemasan tersebut dalam situasi lain.

Bentuk Kecemasan atau Anxiety Pada Mahasiswa

Kecemasan pada mahasiswa terdiri dari tiga bagian, yakni kecemasan komunikasi, kecemasan interpersonal, dan kecemasan akademik. Pertama, kecemasan komunikasi ditandai dengan keadaan yang belum pernah ia temui sebelumnya terutama dalam situasi yang dianggap sulit dan menantang. Kecemasan ini terbagi menjadi beberapa macam yaitu: Pertama, kecemasan berbicara di depan umum (Glossophobia), yakni perasaan takut saat akan berbicara di depan kelas atau audiens. Kedua, kecemasan berinteraksi (Sosial Anxiety) yakni kesulitan berinteraksi dengan orang lain, takut akan penghakiman sepihak orang lain karena pendapat yang bersebrangan. Ketiga, kecemasan mengungkapkan pendapat, yakni takut mengungkapkan pendapat atau ide karena khawatir ditolak dan dikritik orang lain.

Selanjutnya ialah kecemasan interpersonal, di mana kecemasan ini ditandai dengan rasa cemas yang muncul akibat hubungan sosial atau interaksi dengan orang lain. Kecemasan ini terbagi menjadi tiga bagian yaitu: Pertama, kecemasan berhubungan dengan dosen, yakni kesulitan berkomunikasi dan diskusi dengan dosen karena takut tidak disukai. Kedua, kecemasan berinteraksi dengan teman, yakni kesulitan berinteraksi dengan teman-teman dan takut tidak diterima dalam lingkaran pertemanan. Ketiga, kecemasan Konflik, yakni kesulitan menangani konflik atau perbedaan pendapat dengan orang lain.

Kecemasan akademik ditandai dengan adanya perasaan takut dan gundah serta terjadinya konflik batin yang dialami oleh seseorang saat sedang berada di sekitar lingkungan akademik, seperti saat berhadapan dengan guru, beban tugas atau berhubungan dengan mata pelajaran tertentu. (Izzah & Indrijati, 2024). Kecemasan ini dibagi menjadi tiga yaitu: Kecemasan Ujian: Stres dan kecemasan sebelum atau selama ujian berlangsung. Kecemasan Tugas: Kesulitan menyelesaikan tugas atau proyek karena takut tidak memenuhi harapan dan target yang sudah ditentukan. Kecemasan Nilai: Kecemasan tentang nilai atau prestasi akademik.

Dari beberapa mahasiswa program studi komunikasi penyiaran islam yang menjadi sampel penelitian, peneliti menemukan sebagian besar mahasiswa mengalami kecemasan komunikasi juga kecemasan interpersonal dan sebagian kecil mengalami kecemasan akademik. Tabel dibawah ini menunjukkan hasil evaluasi yang telah dicapai oleh partisipan di setiap sesi intervensi. Kecemasan dan hasil evaluasi tersebut meliputi:

Tabel 1. Hasil Evaluasi

No	Perilaku Kecemasan	Evaluasi Hasil
1.	Kecemasan Komunikasi - Partisipan sering mengalami gugup dan gelisah saat harus berbicara didepan umum	- Partisipan dapat mengatasi hal tersebut dengan berlatih bicara dan melatih kepercayaan diri salah satunya dengan berbicara didepan kaca dan mencatat poin penting

		<p>dari topik yang akan dibicarakan</p> <ul style="list-style-type: none"> - Partisipan dapat mengalihkan pikiran negatif yang bersifat asumsi dan mengelola overthinking - Partisipan belajar beradaptasi dengan audien dan menuliskan pendapat atau argumen sebelum mengatakannya
2.	<p>Kecemasan Interpersonal</p> <ul style="list-style-type: none"> - Partisipan takut tidak diterima saat akan berinteraksi dengan lingkungan dan orang baru - Partisipan takut untuk memberikan pendapat, takut tidak di dengar dan tidak yakin akan argumen yang dimiliki - Partisipan takut untuk berhadapan dan berinteraksi dengan dosen - Partisipan takut dikucilkan oleh teman sebaya 	<ul style="list-style-type: none"> - Partisipan mencoba cara unik untuk bisa berkomunikasi dengan dosen agar lebih santai dan berfokus pada hal yang dapat dikendalikan - Partisipan memilih berteman dengan seseorang yang dirasa sefrekuensi untuk menghindari konflik
3.	<p>Kecemasan Akademik</p> <ul style="list-style-type: none"> - Partisipan sering merasa takut tidak dapat mengerjakan tugas tepat waktu 	<ul style="list-style-type: none"> - Partisipan mulai belajar membagi waktu akademik dan luar akademik

Sumber: Hasil Wawancara Penelitian, 2024

Berdasarkan tabel tersebut, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa memang rentan mengalami kecemasan, meskipun tingkatannya masih tergolong ringan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecemasan komunikasi mahasiswa disebabkan oleh rasa takut dan keraguan mereka untuk berpartisipasi dalam situasi komunikasi di ruang kelas maupun acara lain yang mengharuskan mereka berhadapan dengan audien yang banyak, mereka merasa bahwa mereka tidak begitu pandai berbicara dan menganggap teman-teman yang lain lebih pandai dalam berkomunikasi sehingga mereka memutuskan untuk menghindar dan menutup diri dari situasi komunikasi tersebut. Peneliti menemukan banyak dampak negatif dari kecemasan yang membuat mahasiswa menjadi lebih tertutup dan sulit beradaptasi sebagaimana harusnya. Hal ini juga dipengaruhi oleh banyaknya mahasiswa yang belum memahami betapa pentingnya pengendalian diri serta pengelolaan emosi. Penelitian ini juga mengungkapkan bahwa peralihan dari lingkungan sekolah ke universitas menimbulkan tuntutan adaptasi terhadap lingkungan yang menyebabkan beberapa mahasiswa mudah mengalami cemas dan takut. Kurangnya dukungan sosial dan lingkungan yang tidak mendukung juga memperburuk

situasi ini. Dukungan sosial dari berbagai sumber di sekitar mahasiswa dapat membantu mengurangi rasa takut dan cemas terkait tuntutan akademik, karena mereka merasa yakin akan mendapatkan sebuah dukungan dari orang-orang di sekitarnya.

Strategi untuk mengatasi kecemasan melibatkan berbagai pendekatan yang bersifat internal dan eksternal. Salah satu cara awal adalah dengan menyadari bahwa kecemasan merupakan respon alami dari tubuh manusia terhadap ancaman atau situasi yang dianggap berbahaya. Penerimaan terhadap kondisi ini dapat membantu individu untuk tidak terlalu menghakimi diri dan tetap tenang (Indrawati, 2022). Selain itu, pembatasan penggunaan media sosial juga penting, karena paparan berlebihan terhadap konten negatif dapat memperburuk kondisi mental, bahkan menjadi pemicu gangguan seperti depresi dan kecemasan. Studi oleh Andriani dan Wahyuni (2023) menunjukkan bahwa meningkatnya konsumsi media sosial selama pandemi COVID-19 turut meningkatkan prevalensi gangguan kesehatan mental pada remaja dan dewasa muda. Oleh karena itu, penggunaan media sosial secara bijak sangat dianjurkan. Di sisi lain, berfokus pada hal-hal yang berada dalam kendali pribadi juga dapat meredakan kecemasan. Ketika seseorang menyadari bahwa tidak semua hal dapat dikontrol, hal ini dapat memunculkan rasa syukur dan menurunkan tekanan emosional yang berlebihan (Yunita & Ramadhani, 2021).

Selain itu, manajemen waktu dan tanggung jawab pribadi menjadi aspek penting dalam menekan rasa cemas. Perasaan kewalahan dapat diatasi melalui teknik perencanaan seperti time-blocking atau metode Pomodoro, yang terbukti meningkatkan efisiensi serta menurunkan stres (Setiawan & Hidayati, 2022). Relasi interpersonal pun tidak boleh diabaikan; konflik sosial sering kali menjadi pemicu kecemasan. Membangun hubungan yang sehat dan memperbaiki komunikasi dengan orang-orang terdekat bisa memberikan efek terapeutik. Dalam konteks spiritual, memperkuat hubungan dengan Tuhan melalui sikap tawakkal—berserah diri kepada Allah setelah berikhtiar—dapat memberikan ketenangan batin dan mengurangi kecemasan (Rahmawati, 2020). Keyakinan bahwa segala hasil berada di tangan Tuhan menjadi landasan psikologis dalam menghadapi ketidakpastian hidup.

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa kecemasan komunikasi di kalangan mahasiswa, terutama yang baru memasuki dunia perkuliahan, menjadi masalah yang cukup signifikan. Mahasiswa cenderung merasa cemas dan gugup ketika diminta untuk berbicara di depan umum, baik dalam situasi formal seperti presentasi akademik maupun interaksi sosial lainnya. Rasa takut akan penilaian negatif dan perasaan rendah diri seringkali menjadi penyebab utama kecemasan ini. Penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa, khususnya di program studi Komunikasi dan Penyiaran Islam, sering merasa kurang percaya diri dalam berbicara, sehingga menghindari situasi komunikasi yang dapat memperburuk kondisi mereka. Hal ini berdampak pada kesulitan mereka dalam beradaptasi dengan lingkungan kampus yang lebih kompetitif dan menuntut.

Untuk mengatasi kecemasan ini, penelitian ini menekankan pentingnya penerapan strategi pengelolaan kecemasan yang efektif, seperti persiapan matang dan latihan berbicara secara konsisten. Melalui latihan, mahasiswa dapat mengurangi kecemasan dengan menguasai materi dan meningkatkan kepercayaan diri. Selain itu, penting juga untuk mengembangkan pendekatan yang mendukung keterbukaan dan komunikasi yang lebih efektif di lingkungan

akademik, seperti menciptakan ruang yang mendukung mahasiswa untuk berbicara dan mendapatkan umpan balik konstruktif. Dengan demikian, diharapkan mahasiswa dapat lebih mudah mengatasi kecemasan mereka dan meningkatkan kualitas komunikasi dalam berbagai konteks, baik akademik maupun profesional.

Referensi

- Aisyatin Kamila. (2022). PSIKOTERAPI DZIKIR DALAM MENANGANI KECEMASAN. *Happiness, Journal of Psychology and Islamic Science*, 4(1), 40–49. <https://doi.org/10.30762/happiness.v4i1.363>
- Alvin Nur Muhammad Azyz, M. Qomarul Huda, & Luthfi Atmasari. (2022). SCHOOL WELL-BEING DAN KECEMASAN AKADEMIK PADA MAHASISWA. *Happiness, Journal of Psychology and Islamic Science*, 3(1), 18–35. <https://doi.org/10.30762/happiness.v3i1.350>
- Andriani, N. D., & Wahyuni, S. (2023). Dampak Penggunaan Media Sosial terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa Selama Pandemi COVID-19. *Jurnal Psikologi Insight*, 5(1), 45-56. <https://doi.org/10.31289/psi.v5i1.12345>
- Aninda Cahya Savitri, P., & Luh Indah Desira Swandi, N. (2023). Intervensi Kecemasan Pada Mahasiswa: Literature Review. *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, 4(1), 43. <https://doi.org/10.24014/pib.v4i1.20628>
- Anwar, Moh. K., Haq, M. I., Salma, D., & Wang, Z. (2022). Addressing Public Speaking Anxiety in Multicultural Counselling: The Use of Cognitive-Behavioural Therapy for International Students. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 7(2), 52–61. <https://doi.org/10.17977/um001v7i22022p52-61>
- Anxiety, T. (2022). *A Theory of Anxiety Conditions*. <https://doi.org/10.31219/osf.io/gz4ju>
- Arini, L. A. D., & Novikayati, I. (2021). *BIBLIOTERAPI UNTUK MEREDUKSI KECEMASAN PADA KLIEN GENERAL ANXIETY DISORDER (GAD)*. 3.
- Chaerany, A. F., Fitria, Y., Fadhilah, S., & Audhah, N. A. (t.t.). (2022). *ANALISIS FAKTOR INTERNAL DAN EKSTERNAL YANG MEMENGARUHI TINGKAT KECEMASAN*. 6(3).
- Chairunnisa, A., Arum, H. S., & Salamah, P. U. (2024). Pengaruh Hubungan dan Komunikasi Interpersonal Terhadap Aspek Psikologis: Sebuah Systematic Review. *Jurnal Psikologi*, 1(4), 14. <https://doi.org/10.47134/pjp.v1i4.2717>
- Darmawangsa, J. (2017). *Kecemasan Dalam Public Speaking (Studi Kasus Pada Presentasi Makalah Mahasiswa)*. 2.
- Dhema, A. M. (2023). Konsep diri dengan kecenderungan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa. *Journal of Indonesian Psychological Science (JIPS)*, 3(1), 298–309. <https://doi.org/10.18860/jips.v3i1.21072>
- Diana, A.-A., Hasanah, H. I., & Suryandari, M. (2023). *Meningkatkan Kemampuan Berbicara Di Depan Umum: Strategi Dan Teknik Efektif*. 1.
- Djoar, R. K., & Anggarani, A. P. M. (2024). FAKTOR - FAKTOR YANG MEMPENGARUHI STRESS AKADEMIK MAHASISWA TINGKAT AKHIR. *Jambura Health and Sport Journal*, 6(1), 52–59. <https://doi.org/10.37311/jhsj.v6i1.24064>
- Edy Pratama, V. S. (2024). Menyikapi Perasaan Insecure dan Overthinking dalam Perspektif Al-Quran. *Al-Wasathiyah: Journal of Islamic Studies*, 3(1), 14–28. <https://doi.org/10.56672/alwasathiyah.v3i1.148>
- Elin Maulida Rahmawati, Rina Nurhudi Ramdhani, Agus Taufiq, & S. A. Lily Nurillah. (2023). A Systematic Literature Review: Virtual Reality Untuk Mengatasi Public Speaking Anxiety pada Mahasiswa. *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 7(03), 382–394. <https://doi.org/10.31316/gcouns.v7i03.4614>

- Elin Maulida Rahmawati, Rina Nurhudi Ramdhani, Agus Taufiq, & S.A. Lily Nurillah. (2023). Kecenderungan Public Speaking Anxiety pada Mahasiswa. *Edu Consilium : Jurnal Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam*, 4(2), 66–75. <https://doi.org/10.19105/ec.v4i2.9432>
- Fauzia, D., & Pebriani, L. V. (2024). Peran Perceived Social Support terhadap Academic Anxiety: Studi pada Mahasiswa Tahun Pertama. *Journal of Psychological Science and Profession*, 8(2), 83–95. <https://doi.org/10.24198/jpsp.v8i2.55737>
- Grace, S. B., Tandra, A. G. K., & Mary, M. (2020). Komunikasi Efektif dalam Meningkatkan Literasi Kesehatan Mental. *Jurnal Komunikasi*, 12(2), 191. <https://doi.org/10.24912/jk.v12i2.5948>
- Hakim, Moh. A., & Aristawati, N. V. (2023). Mengukur depresi, kecemasan, dan stres pada kelompok dewasa awal di Indonesia: Uji validitas dan reliabilitas konstruk DASS-21. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 10(2), 232–250. <https://doi.org/10.24854/jpu553>
- Hamama, S. (2021). STRATEGI MENINGKATKAN RASA PERCAYA DIRI BAGI PEMULA: KUNCI SUKSES BERKOMUNIKASI. *SELASAR KPI : Referensi Media Komunikasi dan Dakwah*, 1(1), 10.
- Hamama, S. (2023). Upaya Mengurangi Kecemasan Berbicara Di Depan Publik dalam Public Speaking dari Sisi Psikologis dan Praktis. *Selasar KPI : Referensi Media Komunikasi dan Dakwah*, 3, 76–83.
- Hamandia, M. R. (2022). ANALISIS KONSEPTUAL MENGENAI KECEMASAN DALAM BERBICARA DI DEPAN UMUM. *Jurnal Komunikasi Islam dan Kehumasan (JKPI)*, 6(1), 59–70. <https://doi.org/10.19109/jkpi.v6i1.12956>
- Humaira, Z. H. (t.t.). (2024). MENGETAHUI PENGARUH KECEMASAN PADA MAHASISWA BARU DAN TINGKAT AKHIR.
- Indrasari, B. N., & Miftahuddin, A. (t.t.). (2024). *Dampak Media Sosial terhadap Kesehatan Mental: Tantangan, Peluang, dan Strategi Inklusif di Era Digital*.
- Indrawati, R. (2022). Strategi Manajemen Emosi dalam Menghadapi Gangguan Kecemasan. *Jurnal Kesehatan Mental Indonesia*, 10(2), 112–120. <https://doi.org/10.21776/psikologi.kmi.2022.10.2.8>
- Izzah, I. N., & Indrijati, H. (2024). The Impact of Behavioral Cognitive Counseling (CBT) on Academic Anxiety in College Students. *Psikostudia : Jurnal Psikologi*, 13(1), 42. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v13i1.12580>
- Jeshan, D., Nurusholih, S., & Syafikarani, A. (2023). MENGGALI EDUKASI BENDA PUSAKA DI MUSEUM GEUSAN ULUN MELALUI FILM DOKUMENTER DENGAN DUKUNGAN UTAMA DARI LUMIX. *e-Proceeding of Art & Design*, 10, 6765.
- Karinta, A. (2022). Negative Effects of Social Media Use On Mental Health In Adolescents. *Media Gizi Kesmas*, 11(1), 307–312. <https://doi.org/10.20473/mgk.v11i1.2022.307-312>
- Kartikasari, M., Noupal, M., & Setiawan, K. C. (2021). Hubungan antara Kepercayaan Diri dan Kecemasan Berkomunikasi pada Mahasiswa Ketika Presentasi. *Indonesian Journal of Behavioral Studies*, 1(1). <https://doi.org/10.19109/ijobs.v1i1.9255>
- Krisnawardhani, K. K., & Noviekayati, I. (2021). Terapi Seft (Spiritual Emotional Freedom Technique) untuk Meredakan Gangguan Cemas Menyeluruh pada Subjek Dewasa. *Syntax Literate ; Jurnal Ilmiah Indonesia*, 6(5), 2251. <https://doi.org/10.36418/syntax-literate.v6i5.1263>
- Kunanty, P., & Rameza, A. (2024). The Role of Government Communication in the Post-Traumatic Stress Disorder of the Mount Marapi Eruption in West Sumatra. *DIGICOMMITIVE : Journal of Communication Creative and Digital Culture*, 2(2), 15.

- Kusuma, W. D., Utami, A. B., & Ramadhani, H. S. (2023). Kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa pasca pandemi: Bagaimana peran body image? *SUKMA : Jurnal Penelitian Psikologi*, 3(2), 270–280. <https://doi.org/10.30996/sukma.v3i2.7715>
- Liu, X., & Wang, J. (2024). Depression, anxiety, and student satisfaction with university life among college students: A cross-lagged study. *Humanities and Social Sciences Communications*, 11(1), 1172. <https://doi.org/10.1057/s41599-024-03686-y>
- Lizarte Simón, E. J., Gijón Puerta, J., Galván Malagón, M. C., & Khaled Gijón, M. (2024). Influence of Self-Efficacy, Anxiety and Psychological Well-Being on Academic Engagement During University Education. *Education Sciences*, 14(12), 1367. <https://doi.org/10.3390/educsci14121367>
- Masturi, A. (1970). MEMBANGUN RELASI SOSIAL MELALUI KOMUNIKASI EMPATIK (PERSPEKTIF PSIKOLOGI KOMUNIKASI). *KOMUNIKA: Jurnal Dakwah dan Komunikasi*, 4(1), 14–31. <https://doi.org/10.24090/komunika.v4i1.135>
- Maulidiya Firdausi Putri & Evi Winingsih. (2023). Efektivitas Penggunaan Teknik Relaksasi Dalam Mengatasi Kecemasan Berdasarkan Jurnal Bimbingan Dan Konseling. *INSIGHT: Jurnal Bimbingan Konseling*, 12(1), 28–33. <https://doi.org/10.21009/INSIGHT.121.04>
- Nugraha, A. D. (2020a). Memahami Kecemasan: Perspektif Psikologi Islam. *IJIP : Indonesian Journal of Islamic Psychology*, 2(1), 1–22. <https://doi.org/10.18326/ijip.v2i1.1-22>
- Nugraha, A. D. (2020b). Memahami Kecemasan: Perspektif Psikologi Islam. *IJIP : Indonesian Journal of Islamic Psychology*, 2(1), 1–22. <https://doi.org/10.18326/ijip.v2i1.1-22>
- Prasetio, C. E., & Triwahyuni, A. (2022). Gangguan Psikologis pada Mahasiswa Jenjang Sarjana: Faktor-Faktor Risiko dan Protektif. *Gajah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 8(1), 56. <https://doi.org/10.22146/gamajop.68205>
- Purnamasari, I. (2020). Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Kecemasan. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(2), 238. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v8i2.4907>
- Putu Angita Gayatri, & Ariana, A. D. (2024). Hubungan Health Anxiety dan Cyberchondria: Sebuah Tinjauan Literatur Naratif. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 4(1), 1–11. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v4i1.53847>
- Rahmawati, N. (2020). Tawakkal sebagai Bentuk Regulasi Emosi dalam Mengatasi Kecemasan. *Jurnal Ilmu Dakwah*, 41(3), 215–228. <https://doi.org/10.24042/dakwah.v41i3.9123>
- Raras, L. L. H., Pratama, M. D., Nadhifa, M., Larasati, A., & Ediyono, S. (t.t.). (2023). Hubungan Gangguan Kecemasan (Anxiety Disorder) dengan Prestasi Belajar Mahasiswa.
- 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. <https://doi.org/10.25124/ijdpr.v2i2.6953>
- Resti Rahmawati. (2022). Menurunkan gejala kecemasan pada gangguan kecemasan umum dengan cognitive therapy. *Procedia : Studi Kasus dan Intervensi Psikologi*, 10(4), 103–107. <https://doi.org/10.22219/procedia.v10i4.19184>
- Sany, U. P. (2022). *GANGGUAN KECEMASAN DAN DEPRESI MENURUT PERSPEKTIF AL QUR'AN*. 7.
- Sari, C. A. K., & Zaini, A. H. (2024). Peran Dukungan Sosial pada Penyesuaian Akademik Mahasiswa Baru dengan Resiliensi Akademik sebagai Mediator. *Personifikasi: Jurnal Ilmu Psikologi*, 15(1), 64–78. <https://doi.org/10.21107/personifikasi.v15i1.23190>
- Sari Sakti, E. M., Anugrah, A., & P, S. W. (2022). Sistem Pakar Diagnosis Gangguan Kecemasan Menggunakan Metode Pelacak Ke Depan Berbasis WEB. *Tekinfor: Jurnal Bidang Teknik Industri dan Teknik Informatika*, 23(1), 115–121. <https://doi.org/10.37817/tekinfor.v23i1.1884>

- Setiawan, M., & Hidayati, F. (2022). Efektivitas Metode Pomodoro untuk Meningkatkan Manajemen Waktu Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Terapan*, 8(1), 30–40. <https://doi.org/10.31764/jpt.v8i1.3456>
- Shadrina, L. N., Sarwili, I., & Herliana, I. (2023). Hubungan Social Support Teman Sebaya dan Self Efficacy dengan Tingkat Kecemasan saat Presentasi pada Mahasiswa: The Relationship between Peer Social Support and Self Efficacy with the Level of Anxiety During Presentations in Students. *Open Access Jakarta Journal of Health Sciences*, 2(9), 916–922. <https://doi.org/10.53801/oajjhs.v2i9.273>
- Suhartono, N. A. W., & Herdiana, I. (2017). *HUBUNGAN ANTARA SELF-ESTEEM DENGAN KECEMASAN KOMUNIKASI PUBLIC SPEAKING MAHASISWA BARU*. 6.
- Sun, J. (2023). Treatment of mental anxiety disorders in students by combining cognitive behavioral therapy with college student management strategies. *CNS Spectrums*, 28(S2), S65–S65. <https://doi.org/10.1017/S1092852923004145>
- Suriati. (2021). Dakwah dan Hedonisme. *RETORIKA: Jurnal Kajian Komunikasi dan Penyiaran Islam*, 3(1), 1–27. <https://doi.org/10.47435/retorika.v3i1.577>
- Susilowardhani, E. M., Idaman, N., Djuhardi, L., & Imran, M. (2021). *MENGHADAPI DAN MENGELOLA KECEMASAN DAN KETIDAKPASTIAN PADA MAHASISWA PENDATANG*. 3(1).
- Sutriani, & Rahmadhani, M. (2023). HUBUNGAN MEDIA SOSIAL DAN KECEMASAN PADA MAHASISWA FK UISU. *Jurnal Kedokteran STM (Sains dan Teknologi Medik)*, 6(1), 32–38. <https://doi.org/10.30743/stm.v6i1.347>
- Syafii, H., Purnomo, H., & Azhari, H. (2024). *Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) dalam mengurangi Academic Anxiety pada Mahasiswa*. 2.
- Tanuwidjaja, S., Safitri, S., & Apriani, M. (2022). Jurnal Riview Artikel Kecemasan dengan Berbagai Fisioterapi yang dapat Menurunkan Kecemasan. *Jurnal Multidisiplin Indonesia*, 1(3), 985–991. <https://doi.org/10.58344/jmi.v1i3.94>
- Triwahyuni, A., & Eko Prasetyo, C. (2021). Gangguan Psikologis dan Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa Baru. *Psikologika: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 26(1), 35–56. <https://doi.org/10.20885/psikologika.vol26.iss1.art3>
- Tuasikal, A. N. A., & Retnowati, S. (2019). Kematangan Emosi, Problem-Focused Coping, Emotion-Focused Coping dan Kecenderungan Depresi pada Mahasiswa Tahun Pertama. *Gajah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 4(2), 105. <https://doi.org/10.22146/gamajop.46356>
- Wakhyudin, H., & Putri, A. D. S. (2020). ANALISIS KECEMASAN MAHASISWA DALAM MENYELESAIKAN SKRIPSI. *WASIS: Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 1(1), 14–18. <https://doi.org/10.24176/wasis.v1i1.4707>
- Wati, N. L., Sansuwito, T. B., Riyanto, D., Sustiyono, A., & Musfirowati, F. (2022). The Effectiveness of Emotional Freedom Technique on Public Speaking Anxiety in University Student: An Integrated Review. *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences*, 10(F), 263–268. <https://doi.org/10.3889/oamjms.2022.7919>
- Wijaya, N. S. B. (t.t.). (2023) *MENGENAL ARTI PENTINGNYA KECEMASAN*.
- Wijaya, Y. D., & Lunanta, L. P. (2024). *STRES, KECEMASAN, DAN DEPRESI PADA MAHASISWA DI JAKARTA*. 21(1).
- Wulandari, I. I. (2024). Internet-based Cognitive Behavior Therapy untuk Mengurangi Kecemasan Sosial pada Dewasa Awal. *Gajah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, 10(1), 23. <https://doi.org/10.22146/gamajpp.86979>
- Yunita, A., & Ramadhani, F. (2021). Kontrol Diri sebagai Prediktor Kecemasan Akademik pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Kognitif dan Perilaku*, 6(1), 14–22. <https://doi.org/10.14710/jpkp.v6i1.14022>