MUKASI: Jurnal Ilmu Komunikasi
https://journal.yp3a.org/index.php/MUKASI
e-ISSN 2828-3449 | p-ISSN 2828-3589
Vol. 5 No. 4 (November 2026) 2096-2108
DOI: 10.54259/mukasi.v5i4.8586

Transformasi Kecemasan Menjadi Kepercayaan Diri: Studi Fenomenologi Pengalaman Mahasiswa *Public Speaking*

Nyimas Sri Rahayu[1*], Mega Mutia Maeskina[2]
[1*]Sekolah Tinggi Ilmu Komunikasi, Bandung, Indonesia
[2]Universitas Sali Al-Aitaam, Bandung, Indonesia
Email: [1]nyimassrirahayu26@gmail.com, [2*]megamutia2@gmail.com

Abstract

Public speaking anxiety ranks among the most frequent difficulties encountered by university students and frequently restricts their capacity to convey ideas effectively. The condition arises from factors including limited speaking experience, diminished self-confidence, and apprehension about negative audience evaluation, all of which can impede the cultivation of communication competence in both academic and professional settings. The present study seeks to investigate the ways in which students convert public speaking anxiety into self-confidence, drawing upon their lived experiences. A qualitative design grounded in Van Manen's existential phenomenological approach was adopted in order to capture the meaning of participants' subjective experiences. Six undergraduate students enrolled in the Communication Science Study Program were chosen through purposive sampling on the basis that they had previously experienced public speaking anxiety and had subsequently developed greater confidence. Data collection involved semi-structured in-depth interviews, non-participant observation, and documentation, with analysis conducted through thematic interpretation and member checking. The results show that the transformation unfolds gradually across three stages: awareness of anxiety, adaptation through practice, reflection and social support, and internalization of self-confidence through repeated positive experiences. The study concludes that confidence in public speaking emerges from ongoing learning, accumulated experience, and self-reflection rather than constituting an innate ability.

Keywords: *Anxiety, Phenomenology, Public Speaking, Self-Confidence, University Students*

Abstrak

Kecemasan berbicara di depan umum termasuk di antara tantangan yang paling sering dihadapi mahasiswa dan kerap membatasi kemampuan mereka untuk mengomunikasikan gagasan secara efektif. Kondisi tersebut dipengaruhi oleh sejumlah faktor, di antaranya kurangnya pengalaman berbicara, rendahnya rasa percaya diri, serta kekhawatiran terhadap penilaian negatif dari audiens, yang pada gilirannya dapat menghambat perkembangan kompetensi komunikasi baik di ranah akademik maupun profesional. Penelitian ini berupaya mengeksplorasi bagaimana mahasiswa mengubah kecemasan berbicara di depan umum menjadi kepercayaan diri dengan bertolak dari pengalaman hidup mereka. Desain kualitatif dengan pendekatan fenomenologi eksistensial Van Manen digunakan untuk menangkap makna pengalaman subjektif para partisipan. Enam mahasiswa Program Studi Ilmu Komunikasi dipilih secara purposive karena telah

Submitted: 06-07-2026 | Accepted: 05-08-2026 | Published: 15-11-2026

mengalami kecemasan berbicara di depan umum dan berhasil membangun kepercayaan diri yang lebih tinggi. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam semi-terstruktur, observasi nonpartisipan, dan dokumentasi, kemudian dianalisis menggunakan interpretasi tematik serta member checking. Temuan penelitian memperlihatkan bahwa proses transformasi berlangsung secara bertahap melalui tiga fase, yaitu kesadaran terhadap kecemasan, proses adaptasi melalui latihan, refleksi dan dukungan sosial, serta internalisasi kepercayaan diri melalui pengalaman positif yang berulang. Penelitian ini menyimpulkan bahwa kepercayaan diri dalam berbicara di depan umum bukan merupakan kemampuan bawaan, melainkan hasil dari pembelajaran berkelanjutan, pengalaman, dan refleksi diri.
Kata kunci: Fenomenologi, Kecemasan, Kepercayaan Diri, Mahasiswa, *Public Speaking*

PENDAHULUAN

Kemampuan berbicara di depan umum atau public speaking merupakan salah satu keterampilan komunikasi yang esensial bagi mahasiswa. Dalam konteks akademik, keterampilan ini tidak hanya mencakup kemahiran verbal, melainkan juga melibatkan kepercayaan diri (self-confidence), keterampilan presentasi, serta kemampuan menyampaikan gagasan secara efektif dan persuasif kepada audiens (Nirwana, 2020). Meskipun demikian, masih banyak mahasiswa yang mengalami kecemasan atau ketakutan berlebihan ketika dihadapkan pada situasi berbicara di hadapan publik. Kondisi tersebut dikenal sebagai glossophobia, yaitu gangguan psikologis yang membuat seseorang merasa takut berbicara di depan umum atau mengalami rasa gugup yang intens (Herumurti et al., 2019). Sejalan dengan pandangan lain, glossophobia merupakan fobia spesifik yang ditandai oleh ketakutan yang intens, tidak rasional, dan bersifat melumpuhkan ketika seseorang harus berbicara di depan umum atau audiens (Wirawan et al., 2025).

Kecemasan dalam *public speaking* termasuk salah satu bentuk kecemasan sosial yang paling sering terjadi dan dapat memengaruhi performa seseorang saat berbicara di depan umum. Rasa cemas ini tidak hanya berdampak pada kondisi emosional seperti gugup dan cemas, tetapi juga memengaruhi aspek kognitif dan fisik yang berujung pada kesulitan berbicara secara lancar dan tampil kurang percaya diri (Dwyer & Davidson, 2012). Secara sosial dan emosional, kecemasan dapat bermanifestasi menjadi gejala fisik yang mengganggu seperti sakit kepala, gangguan tidur, dan mual, serta memicu isolasi sosial karena rasa takut dihakimi, sehingga menghambat perkembangan jaringan sosial dan kesejahteraan mental mereka secara keseluruhan (Pusvitasari & Jayanti, 2021). Salah satu yang menyebabkan kesulitan berbicara di depan umum yaitu karena mahasiswa mempunyai kecemasan dalam menyampaikan informasi terutama di depan umum. Adapun bagi mahasiswa, hal ini sering menjadi penghalang dalam mengembangkan kemampuan komunikasi yang efektif, bahkan menghambat pertumbuhan pribadi mereka secara menyeluruh.

Penelitian-penelitian di Indonesia secara konsisten menunjukkan bahwa *public speaking anxiety* merupakan masalah yang umum dialami mahasiswa, walaupun tingkat kecemasan memiliki variasi yang beragam, yakni dari rendah hingga tinggi tergantung pada karakteristik peserta dan konteks pembelajaran. Hal tersebut menunjukkan bahwa *public speaking anxiety* merupakan persoalan umum yang perlu mendapat perhatian, terutama di kalangan mahasiswa yang sedang membentuk jati diri serta keterampilan komunikasinya. Menurut Richmond & McCroskey *dalam* Balqis (2025) kecemasan ini biasanya dipicu oleh sejumlah faktor seperti kurangnya pengalaman, persiapan yang tidak memadai, tekanan sosial, maupun pengalaman negatif di masa lalu.

Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

Dampak kecemasan tidak hanya terbatas pada kemampuan verbal, tetapi juga memengaruhi aspek psikologis dan sosial mahasiswa. Ketakutan yang berlebihan dapat menurunkan rasa percaya diri, menimbulkan rasa malu, serta mendorong mahasiswa untuk menghindari kesempatan berbicara di depan umum. Padahal, kemampuan *public speaking* merupakan kompetensi penting dalam dunia akademik dan karier profesional. Oleh sebab itu, mahasiswa perlu dibekali kemampuan untuk mengelola kecemasan sekaligus menumbuhkan rasa percaya diri (Taha et al., 2025).

Penelitian ini menggunakan pendekatan fenomenologi sebagai metode utama karena mampu menggali makna pengalaman subjektif mahasiswa secara mendalam dan kontekstual. Fenomenologi berupaya memahami hakikat pengalaman individu, sehingga relevan untuk menelusuri bagaimana mahasiswa memaknai proses perubahan dari kecemasan menuju rasa percaya diri ketika berbicara di depan umum (Creswell, 2012). Pendekatan ini tidak hanya meneliti apa yang dialami mahasiswa, tetapi juga bagaimana mereka menafsirkan dan merasakan pengalaman tersebut secara pribadi.

Penelitian ini berlandaskan pada fenomenologi eksistensial Van Manen, yang menitikberatkan pada pemahaman pengalaman hidup seseorang. Melalui perspektif ini, peneliti berupaya memahami perjalanan mahasiswa dari kondisi penuh kecemasan, rasa gugup, dan takut akan penilaian orang lain, hingga pada tahap munculnya rasa percaya diri. Pendekatan Van Manen dianggap paling tepat untuk menggambarkan bagaimana mahasiswa membentuk dan memaknai perubahan tersebut secara mendalam.

Mahasiswa dipilih sebagai subjek utama penelitian karena mereka merupakan kelompok yang paling rentan terhadap kecemasan berbicara di depan umum, sekaligus berada pada fase penting dalam pengembangan keterampilan komunikasi dan identitas sosial. Beragam situasi akademik seperti presentasi kelas, seminar, maupun kegiatan organisasi menjadi konteks yang relevan untuk menelusuri perjalanan mereka dalam mengatasi kecemasan dan menumbuhkan kepercayaan diri. Selain itu, mahasiswa juga merupakan generasi muda yang diharapkan memiliki kemampuan komunikasi yang mumpuni untuk menghadapi tantangan global di masa mendatang.

Pemahaman terhadap pengalaman mahasiswa ini memberikan manfaat teoretis maupun praktis. Dari sisi teori, penelitian ini memperkaya literatur komunikasi dan psikologi pendidikan dengan memasukkan perspektif subjektif dalam memahami kecemasan dan kepercayaan diri pada konteks *public speaking*. Dari sisi praktik, hasil penelitian diharapkan dapat menjadi acuan bagi dosen, pelatih, maupun institusi pendidikan untuk menyusun program pembelajaran dan pelatihan yang lebih efektif serta sesuai dengan kebutuhan mahasiswa.

Penelitian ini bertujuan untuk mengungkap proses transformasi kecemasan menjadi kepercayaan diri berdasarkan pengalaman hidup mahasiswa dalam kegiatan *public speaking.* Selain itu, penelitian ini juga menegaskan pentingnya aspek psikologis dan sosial dalam proses pembelajaran *public speaking*. Transformasi dari rasa cemas menuju percaya diri tidak hanya berkaitan dengan penguasaan teknik berbicara, melainkan juga menyangkut perubahan sikap, motivasi, dan dukungan sosial yang diterima mahasiswa. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan pembelajaran yang menyeluruh dan humanis agar mahasiswa dapat mengembangkan keterampilan komunikasi secara optimal.

Dalam konteks pendidikan tinggi di Indonesia, masih terdapat kendala dalam penyediaan program pelatihan *public speaking* yang memadai dan berkelanjutan. Banyak mahasiswa belum memperoleh kesempatan latihan yang cukup intensif serta pendampingan yang efektif untuk mengelola kecemasan berbicara di depan umum. Karena itu, penelitian ini diharapkan mampu memberikan gambaran konkret mengenai pengalaman mahasiswa dan menyajikan rekomendasi yang dapat diterapkan dalam pengembangan kurikulum maupun kegiatan pendukung di perguruan tinggi.

Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

Berdasarkan uraian latar belakang, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana pengalaman mahasiswa pada proses transformasi kecemasan menjadi kepercayaan diri dalam *public speaking*? Melalui pemahaman yang mendalam terhadap pengalaman mahasiswa, dengan disusunnya penelitian ini dapat membuka wawasan baru mengenai cara mereka mengelola kecemasan dan membangun kepercayaan diri secara bertahap. Hasil penelitian juga diharapkan dapat menjadi sumber inspirasi bagi mahasiswa lain yang menghadapi tantangan serupa, serta bagi para pendidik dalam menciptakan lingkungan belajar yang inklusif dan memberdayakan.

Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya berfokus pada aspek teknis berbicara di depan umum, tetapi juga menekankan pentingnya dimensi psikologis dan sosial yang melatarbelakangi pengalaman mahasiswa. Melalui pemahaman yang utuh mengenai perjalanan dari kecemasan menuju kepercayaan diri, diharapkan dapat lahir pendekatan pembelajaran yang lebih efektif, humanis, dan mendorong mahasiswa menjadi komunikator yang percaya diri dan kompeten.

METODE

Penelitian ini menerapkan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi guna menelusuri pengalaman subjektif mahasiswa dalam proses perubahan dari rasa cemas menjadi percaya diri saat berbicara di depan umum. Pendekatan fenomenologi dipilih karena berorientasi pada pemahaman makna dan esensi pengalaman hidup individu secara mendalam serta kontekstual (Creswell, 2012). Melalui metode tersebut, peneliti berupaya mengungkap persepsi, emosi, dan interpretasi mahasiswa terhadap pengalaman public speaking yang mereka alami.

Metode penelitian ini bersifat deskriptif kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Menurut Moustakas (1994), penelitian fenomenologi bertujuan untuk memahami cara individu mengalami suatu fenomena sekaligus makna yang mereka berikan terhadap pengalaman tersebut. Dalam konteks penelitian ini, fenomena yang dikaji adalah pengalaman mahasiswa ketika menghadapi kecemasan dan membangun rasa percaya diri dalam berbicara di depan umum.

Penelitian dilaksanakan di Sekolah Tinggi Ilmu Komunikasi Bandung. Lokasi ini dipilih karena perguruan tinggi tersebut memiliki program studi Ilmu Komunikasi yang mempelajari ilmu komunikasi secara mendalam baik teori maupun praktik, di mana mahasiswa kerap terlibat dalam kegiatan *public speaking* seperti presentasi, proyek, dan diskusi kelompok.

Partisipan penelitian terdiri dari mahasiswa aktif berusia 18–25 tahun yang memiliki pengalaman langsung dalam kegiatan *public speaking* serta telah mengalami perubahan dari kecemasan menuju percaya diri. Teknik *purposive sampling* digunakan untuk memilih partisipan sesuai kriteria penelitian, yaitu: (a) mahasiswa aktif yang telah mengikuti minimal dua kegiatan *public speaking* (seperti presentasi atau seminar), (b) memiliki pengalaman kecemasan pada tahap awal, namun berhasil mengatasinya, dan (c) bersedia berpartisipasi dalam wawancara mendalam secara terbuka. Jumlah partisipan ditentukan berdasarkan prinsip data saturation, yaitu pengumpulan data dihentikan ketika tidak ditemukan informasi baru yang signifikan. Diperkirakan terdapat 6 mahasiswa yang menjadi narasumber penelitian.

Tabel 1. Subjek Penelitian

No.	Subjek Penelitian	Angkatan
1	Informan 1	2022
2	Informan 2	2022
3	Informan 3	2022

Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

4	Informan 4	2023
5	Informan 5	2023
6	Informan 6	2023

Sumber: Penulis, 2025

Prosedur Pemilihan Informan dan Kriteria Keberhasilan

Partisipan dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Untuk memastikan kredibilitas informan, peneliti melakukan tahapan *screening* (penyaringan) awal melalui wawancara pra-penelitian dengan 10 calon partisipan. Proses *screening* ini dilakukan untuk memverifikasi kriteria pemilihan, yaitu: (a) mahasiswa aktif yang pernah mengalami kecemasan dalam berbicara di depan umum secara intens, dan (b) mahasiswa yang kini telah mampu tampil di depan umum dengan percaya diri (ditunjukkan melalui keterlibatan aktif dalam presentasi kelas, organisasi, atau kompetisi secara konsisten selama minimal satu tahun terakhir).

Parameter "berhasil mengatasi kecemasan" dalam penelitian ini tidak diukur melalui skala psikometri, melainkan melalui indikator fenomenologis: (1) kemampuan informan untuk mengelola gejala fisik (tidak lagi gemetar atau sesak napas yang melumpuhkan), (2) perubahan narasi diri dari "takut gagal" menjadi "fokus pada pesan", dan (3) kesaksian informan mengenai peningkatan frekuensi partisipasi mereka dalam kegiatan *public speaking*. Dari proses *screening*, terpilih 6 informan yang memenuhi kriteria tersebut.

Analisis Data Fenomenologi Van Manen

Analisis data dilakukan mengikuti langkah-langkah fenomenologi eksistensial Max van Manen (1990) yang bersifat reflektif-interpretatif:

1. Orientasi pada Pengalaman Hidup (*Turning to the Nature of the Lived Experience*): Peneliti memfokuskan perhatian pada aspek "ketakutan" dan "keberanian" sebagai esensi pengalaman mahasiswa. Peneliti memposisikan diri untuk memahami apa yang dirasakan informan secara *empathic*, bukan sekadar mencatat data.
2. Eksplorasi Pengalaman (*Exploring the Experience*): Peneliti melakukan wawancara mendalam yang menggali deskripsi naratif, bukan sekadar jawaban singkat. Peneliti memberikan pertanyaan pemicu seperti, "Apa yang sebenarnya Anda rasakan di dalam tubuh saat berdiri di depan audiens saat itu?" untuk menangkap esensi fenomena.
3. Analisis Tematik (*Isolating Thematic Aspects*): Setelah transkrip dibuat, peneliti membaca teks berulang kali (*line-by-line approach*) untuk mengisolasi frasa-frasa penting yang menunjukkan bagaimana mahasiswa mengubah persepsinya terhadap audiens dan materi bicara.
4. Refleksi Fenomenologis (*Phenomenological Reflection*): Tahap ini dilakukan dengan menuliskan interpretasi peneliti mengenai "bagaimana mahasiswa memaknai perubahan dirinya". Peneliti tidak hanya mengelompokkan data, tetapi merefleksikan bagaimana "perasaan takut" bertransformasi menjadi "perasaan aman".
5. Penulisan dan Penulisan Ulang (*Writing and Rewriting*): Peneliti menyusun deskripsi naratif yang mencoba menangkap "suara" informan, kemudian merevisinya berulang kali agar narasi yang dihasilkan benar-benar merefleksikan esensi pengalaman mahasiswa tanpa bias peneliti.

Teknis Pengumpulan dan Validitas

Pengumpulan data menggunakan wawancara mendalam semi-terstruktur dan observasi nonpartisipatif. Untuk menjamin keabsahan data, peneliti melakukan *member checking* dengan kembali menemui informan guna memastikan apakah tema-tema yang disimpulkan oleh peneliti telah mencerminkan pengalaman mereka yang sesungguhnya.

Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

Prinsip etika dijaga ketat melalui kerahasiaan identitas informan dan persetujuan tertulis (*informed consent*) yang telah diperoleh sebelum wawancara dimulai.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini melibatkan enam mahasiswa dari Program Studi Ilmu Komunikasi yang memiliki pengalaman berbicara di depan umum. Seluruh informan adalah mahasiswa aktif yang pernah mengikuti kegiatan akademik maupun nonakademik yang menuntut kemampuan public speaking, seperti presentasi di kelas maupun kegiatan organisasi. Berdasarkan hasil wawancara, semua informan mengaku bahwa mereka pernah merasakan kecemasan pada saat pertama kali tampil di depan *audiens*. Namun, seiring berjalannya waktu, pengalaman tersebut memunculkan proses reflektif yang membantu mereka bertransformasi dari individu yang cemas menjadi pribadi yang lebih percaya diri dalam melakukan praktik *public speaking*.

Dimensi *Lived Experience*: Menghadapi Kecemasan sebagai Pengalaman Eksistensial

Pengalaman awal berbicara di depan umum bagi para informan merupakan momen "terjepit" yang menuntut kesiapan mental yang belum mereka miliki. Informan 1 mendeskripsikan sensasi fisik yang melumpuhkan:

> *"Saat nama saya dipanggil, kaki saya terasa seperti terbenam di semen, tidak bisa digerakkan. Jantung saya berdetak begitu kencang sampai saya merasa audiens bisa mendengarnya. Saya merasa transparan, seolah semua kesalahan saya terpampang nyata di depan mata mereka."*

Hal ini didukung oleh Informan 4 yang mengalami kekacauan kognitif:

> *"Pikiran saya yang tadinya tersusun rapi tiba-tiba 'blank' total. Saya merasa diri saya kecil, dan audiens adalah hakim yang siap menjatuhkan vonis jika saya salah mengucap satu kata saja."*

Informan 6 menambahkan dimensi ketakutan akan penilaian sosial:

> *"Saya cemas kalau diperhatikan oleh banyak orang, takut lupa akan bahasan, serta demam panggung yang membuat saya merasa konyol karena tidak terbiasa disorot."*

Deskripsi ini menegaskan bahwa kecemasan adalah pengalaman intensional yang memunculkan kesadaran penuh akan kerentanan diri. Pengalaman ini sejalan dengan pandangan bahwa kecemasan adalah reaksi terhadap ancaman yang dirasakan individu terhadap konsep dirinya (Suryati et al., 2024).

Strategi Adaptasi: Dari Tekanan Menuju Penerimaan

Informan melakukan dialog batin dan strategi adaptasi untuk bertahan. Informan 3 membagikan pergeseran cara pandangnya:

> *"Dulu saya menganggap audiens adalah musuh yang menunggu saya salah. Tapi setelah beberapa kali gagal, saya mulai membayangkan mereka sebagai teman. Saya berhenti memikirkan 'bagaimana saya terlihat' dan mulai fokus pada 'apa manfaat yang bisa saya berikan untuk mereka'."*

Sementara Informan 2 menyoroti peran persiapan mental:

> *"Saya sadar kecemasan datang dari ketidaksiapan. Saya menanamkan mantra bahwa audiens tidak tahu apa yang saya siapkan, jadi jika ada yang lupa, hanya saya yang tahu. Itu mengurangi tekanan secara drastis."*

Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

Strategi ini melampaui teknik fisik (seperti rumus 5P dari Hojanto, 2013), melainkan menyentuh aspek kognitif sebuah bentuk *meaning-making* di mana mahasiswa secara sadar mengubah persepsi mereka.

Proses Transformasi: Menemukan Makna dan Kepercayaan Diri

Melalui akumulasi pengalaman, informan mengalami perubahan cara pandang yang signifikan. Informan 5, yang dulunya merasa rendah diri, mengungkapkan:

> *"Dulu saya sempat berpikir bahwa public speaking hanya untuk orang-orang yang pandai dan berani. Sekarang, saat berdiri di depan kelas, saya tidak lagi mencari kesempurnaan. Saya mencari koneksi. Kecemasan itu masih ada sedikit, tapi sekarang saya menyapanya sebagai 'energi' yang membuat saya tetap waspada, bukan lagi sebagai penghalang."*

Informan 6 turut merasakan pergeseran ini:

> *"Proses latihan berulang mengubah 'demam panggung' saya menjadi rasa percaya diri. Saya belajar bahwa kesalahan itu manusiawi, dan audiens sebenarnya tidak sekejam yang saya bayangkan dulu."*

Pengalaman ini mencerminkan fase internalisasi di mana mahasiswa "berdamai" dengan cemasnya. Hal ini senada dengan pandangan Rogers (1961) bahwa pertumbuhan diri terjadi saat individu menerima pengalamannya secara utuh.

Dari hasil wawancara tersebut, dapat dilihat bahwa pengalaman awal *public speaking* menjadi titik awal munculnya kecemasan yang bersifat multidimensional, yakni meliputi fisik, mental, dan emosional. Kecemasan muncul karena benturan antara tuntutan situasi dan kesiapan internal masing-masing individu. Dalam konteks fenomenologi, momen pertama tampil ini menjadi "pengalaman intensional," yaitu pengalaman yang memunculkan kesadaran penuh akan kekurangan dan kurangnya kemampuan diri.

Menurut Sutejo *dalam* Suryati et al., (2024), kecemasan merupakan ketakutan akan terjadinya sesuatu yang timbul dari antisipasi terhadap suatu ancaman, sekaligus berfungsi sebagai sinyal yang membantu individu bersiap bertindak menghadapi ancaman tersebut. Kecemasan yang dialami para informan muncul dalam beragam reaksi. Informan 1 dan 2 menyebutkan gejala fisik seperti tangan bergetar, jantung berdebar kencang, dan suara bergetar. Informan 3 menyampaikan bahwa ia mengalami "mental hancur" dan kesulitan fokus. Informan 4 mengalami gejala yang lebih menyeluruh, yakni badan terasa tegang, pikiran kosong, dan emosi tidak stabil. Informan 5 menyatakan bahwa kecemasan biasanya muncul dalam bentuk pikiran negatif terhadap diri sendiri, seperti rasa takut gagal dan tidak pantas tampil di depan orang lain. Sedangkan informan 6 mengatakan bahwa reaksi mental kadang-kadang kalau keseringan improve suka sering buyar di pertengahan, meskipun pada akhirnya bisa diselamatkan. Hal ini selaras dengan penuturan Philips dalam Suryati et al. (2024) bahwa kecemasan berbicara di depan umum adalah ketidakmampuan individu untuk mengembangkan percakapan yang bukan disebabkan oleh kurangnya pengetahuan, melainkan karena adanya ketidakmampuan menyampaikan pesan secara sempurna, yang ditandai dengan adanya reaksi psikologis dan fisiologis. Hal ini menjelaskan bahwa kecemasan dapat ditandai dari bagaimana reaksi psikologis dan fisiologis dari individu.

Beberapa gejala kecemasan yang dikemukakan oleh Sue dkk. menyebutkan bahwa manifestasi kecemasan terwujud dalam empat hal, yaitu (1) manifestasi kognitif yang tampak dalam pikiran seseorang yang sering kali memikirkan tentang kejadian buruk yang akan terjadi; (2) manifestasi motorik yang terwujud dalam gerakan tidak menentu seperti gemetar; (3) manifestasi somatik yang muncul dengan keadaan tegang dan peningkatan tekanan darah; serta (4) manifestasi afektif yang terwujud dalam keadaan

Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

gelisah dan perasaan tegang. Manifestasi tersebut menunjukkan bahwa kecemasan public speaking tidak hanya terjadi pada level psikologis, melainkan juga melibatkan respons fisiologis dan emosional yang saling berinteraksi. Dengan demikian, pada tahap awal, mahasiswa belum memiliki mekanisme bagaimana cara yang efektif untuk menafsirkan pengalaman berbicara di depan umum secara positif. Kecemasan muncul karena persepsi diri yang belum stabil, terutama dalam menilai kemampuan berbicara dan menghadapi penilaian sosial.

Berdasarkan hasil wawancara, terdapat beberapa faktor utama yang memicu kecemasan saat berbicara di depan umum. Pertama adalah kurangnya rasa percaya diri. informan 1 menegaskan bahwa kecemasan muncul karena ketidakpercayaan terhadap kemampuan diri sendiri. Kedua adalah minimnya pengalaman dan latihan, sebagaimana diungkapkan oleh informan 2, yang menyebut bahwa jam terbang sangat berpengaruh terhadap rasa percaya diri seseorang. Ketiga, trauma atau pengalaman negatif sebelumnya, seperti disebutkan oleh informan 3, menjadi faktor yang memperkuat rasa takut untuk tampil. Keempat, faktor sosial, yaitu kekhawatiran terhadap penilaian *audiens*, yang banyak diakui oleh seluruh informan. Hal ini selaras dengan pendapat McCroskey yang menyatakan bahwa kecemasan berbicara di depan umum merupakan bagian dari ketakutan komunikasi atau *communication anxiety* (McCroskey, 2013).

Adapun menurut pendapat Collins (dalam Suryati, Yelliza Gusti, 2024) mengemukakan bahwa faktor-faktor penyebab timbulnya kecemasan berbicara di depan umum ada empat hal, yaitu:

a. Keinginan yang Besar untuk Berhasil
   Setiap pembicara berharap mencapai tujuan atau sasaran yang telah ditetapkan. Namun, efektivitas berbicara di depan umum tidak sepenuhnya berada di bawah kontrol pembicara. *audiens* dan faktor di sekitar pembicara turut menentukan efektivitas tersebut. Semakin besar keinginan pembicara untuk berhasil, semakin tinggi pula tingkat kecemasan yang dialaminya.
b. Perasaan atau Gambaran Diri Sebagai Pembicara yang Kurang Terampil
   Berbicara di depan umum menuntut pembicara memiliki keterampilan tertentu, misalnya keterampilan berkomunikasi. Apabila kesempatan yang dimiliki dianggap kurang memadai, maka akan menimbulkan perasaan tidak berharga, tidak pasti dalam menghadapi *audiens*. Hal ini dapat menyebabkan timbulnya kecemasan dalam diri individu.
c. Evaluasi
   Evaluasi merupakan keadaan komunikasi dimana individu sebagai pembicara diberikan penilaian dari proses komunikasi yang cenderung menimbulkan perasaan cemas pada individu.
d. Keberhasilan dan Kegagalan di Masa Lalu
   Kecemasan yang timbul karena adanya pengaruh dari hal-hal yang terjadi di masa lalu berkaitan dengan situasi komunikasi. Keberhasilan individu dalam situasi komunikasi akan mengurangi kecemasan pada individu, sebaliknya kegagalan dalam situasi komunikasi akan mengurangi kecemasan pada individu dalam berkomunikasi

Temuan ini menunjukkan bahwa kecemasan *public speaking* tidak dapat dilepaskan dari dimensi personal dan sosial. Rasa cemas akan persepsi publik membuat individu lebih fokus pada bagaimana mereka dilihat daripada pada pesan yang ingin disampaikan. Dalam konteks teori *Self-Efficacy* yang dikemukakan oleh Albert Bandura, hal ini menggambarkan rendahnya keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk mengatur tindakan yang diperlukan dalam situasi spesifik. Self-efficacy berkorelasi dengan public speaking anxiety, meskipun terdapat faktor lain yang turut memengaruhi kecemasan mahasiswa (Amina et al., 2025).

Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

Berbicara di depan umum merupakan kegiatan yang menantang. Oleh karena itu, banyak orang merasa takut untuk melakukannya. Namun, kondisi tersebut dapat diatasi. Salah satu cara mengatasinya adalah dengan menerapkan rumus 5P, yakni (1) Pemanasan, yang dapat dilakukan dengan berlatih di depan teman-teman atau orang yang dikenal serta melakukan tongue twister untuk menghindari pengucapan yang terbata-bata; (2) Penyesuaian diri, yang dilakukan secara fisik dengan datang lebih awal ke lokasi agar tidak semakin gugup karena terburu-buru, kemudian dilanjutkan dengan penyesuaian mental dan pikiran melalui pengulasan materi yang akan dibawakan untuk meningkatkan kepercayaan diri; (3) Pernapasan, dengan menerapkan pernapasan perut untuk mengatasi rasa gugup, yaitu dengan meletakkan tangan kanan di atas perut, menarik napas perlahan melalui hidung, kemudian mengembuskannya perlahan melalui mulut, dan mengulangi teknik ini hingga 15 kali sebelum tampil; (4) Perubahan bahasa tubuh, yang meliputi perubahan napas dan pandangan mata, penggunaan bahasa tubuh terbuka, membusungkan dada, berdiri tegak, hingga melompat-lompat sebanyak 20–30 kali sebelum naik panggung sambil mengucapkan afirmasi positif; dan (5) Penjangkaran, yaitu teknik penanaman rasa percaya diri di dalam otak dengan mengingat kembali momen dalam hidup yang pernah mendongkrak rasa percaya diri, sambil menyatukan ujung jari tengah dengan ujung ibu jari tangan kanan, lalu diakhiri dengan mengucapkan kata-kata positif dengan penuh semangat (Hojanto, 2013).

Setiap informan memiliki strategi tersendiri dalam menghadapi kecemasan. informan 1 mengungkapkan bahwa ia sering berlatih di depan cermin dan melakukan relaksasi sebelum tampil. Ia juga berusaha menanamkan sugesti positif seperti *"saya bisa melakukannya."* informan 2 mengandalkan persiapan matang dan memahami materi secara menyeluruh agar merasa lebih siap. Selain itu, informan 2 menambahkan *ice breaking* di awal agar suasana menjadi lebih cair. Sedangkan, informan 3 menuturkan bahwa cara paling efektif baginya adalah mengubah cara pandang terhadap *audiens*. Ia menganggap *audiens* bukan sebagai penilai, tetapi sebagai rekan berdiskusi. informan 4 menekankan pentingnya dukungan sosial dari teman dan dosen, karena dengan adanya dukungan tersebut, ia merasa lebih berani dan tidak sendirian. informan 5 mengaku bahwa latihan rutin dan refleksi diri setelah tampil sangat membantunya mengenali kekurangan dan memperbaikinya pada kesempatan berikutnya.

Proses ini menunjukkan adanya pergeseran dari orientasi ketakutan menuju orientasi pembelajaran. Dalam perspektif fenomenologi, pengalaman mengelola kecemasan merupakan proses *self-actualization*, di mana individu belajar memahami dan menerima dirinya secara utuh. Transformasi ini tidak bersifat instan, melainkan melalui tahapan kesadaran, adaptasi, dan internalisasi.

Dalam perubahan diri dan proses transformasi, semua informan mengakui adanya perubahan signifikan setelah melalui berbagai pengalaman berbicara di depan umum. informan 1 menyatakan bahwa rasa gugup yang dulu sangat kuat kini mulai berkurang. informan 2 merasa lebih yakin dengan kemampuannya, sedangkan informan 3 mengaku kini dapat menikmati proses berbicara tanpa terlalu memikirkan kesalahan kecil. Hal ini sesuai dengan makna bahwa public speaking merupakan kemampuan yang bisa dilatih secara terus-menerus, sehingga kepercayaan diri pun meningkat dari hasil Latihan yang terus diasah.

Transformasi yang mereka alami bersifat bertahap. Awalnya, kecemasan hadir karena fokus utama adalah pada penilaian eksternal. Namun, setelah sering tampil dan mendapat pengalaman positif, fokus bergeser pada tujuan komunikasi dan makna pesan. Hal ini menunjukkan adanya perkembangan dalam dimensi *self-concept* dan *self-awareness*. Dukungan sosial, latihan yang berkelanjutan, dan penerimaan diri menjadi faktor penting dalam transformasi tersebut. Fenomena ini sejalan dengan pandangan Rogers (1961)

Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

mengenai *self-growth*, bahwa individu dapat berkembang menjadi versi terbaik dirinya melalui penerimaan dan kesadaran terhadap pengalaman pribadi. Dengan demikian, transformasi kepercayaan diri bukan semata hasil dari menghilangkan rasa takut, tetapi merupakan hasil dari proses kesadaran diri yang mendalam terhadap nilai dan potensi diri.

Bagi para informan, pengalaman *public speaking* memiliki makna personal yang mendalam. informan 1 menganggapnya sebagai proses pembentukan karakter dan sarana melatih keberanian. informan 2 menyebut bahwa *public speaking* mengajarkan pentingnya memahami diri sendiri sebelum memahami *audiens*. informan 3 menilai pengalaman ini sebagai perjalanan spiritual yang menumbuhkan rasa syukur dan penghargaan terhadap kemampuan diri.

Selain itu, informan 4 menilai *public speaking* sebagai alat untuk mengembangkan potensi dan membangun relasi sosial, sementara informan 5 melihatnya sebagai bagian penting dari persiapan menuju dunia profesional. Mereka menyadari bahwa kemampuan berbicara di depan umum merupakan modal penting untuk masa depan, terutama dalam hal kepercayaan diri, kemampuan berpikir cepat, dan pengelolaan emosi. Hal ini menunjukkan bahwa studi fenomenologi menunjukkan mahasiswa mengatasi kecemasan melalui refleksi, latihan berulang, dan peningkatan kepercayaan diri (Jauharah & Suud, 2025).

Makna yang ditemukan ini menggambarkan bahwa *public speaking* bagi mahasiswa tidak lagi dipersepsi sebagai tugas akademik semata, melainkan sebagai pengalaman eksistensial yang membentuk jati diri. Dalam terminologi fenomenologi, hal ini disebut sebagai proses *meaning-making*, yakni bagaimana individu memberi makna terhadap pengalaman hidupnya melalui refleksi dan kesadaran.

Proses transformasi kecemasan menjadi kepercayaan diri dalam *public speaking* merupakan fenomena psikologis dan eksistensial yang kompleks. Berdasarkan temuan lapangan, terdapat tiga tahapan utama yang dapat diidentifikasi. Tahap pertama yaitu tahap kesadaran kecemasan (*awareness phase*). Pada tahap ini, mahasiswa menyadari bahwa mereka mengalami kecemasan dan mulai mengenali gejala-gejala fisik maupun emosional. Kesadaran ini menjadi langkah awal dalam proses regulasi diri karena individu mulai memahami sumber kecemasan yang dialaminya. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang menjelaskan bahwa pengenalan terhadap kondisi diri merupakan dasar dalam membangun self-efficacy sehingga individu lebih siap menghadapi situasi *public speaking* (Lestari et al., 2021). Kesadaran ini penting karena menjadi dasar bagi individu untuk memahami dirinya dan mencari solusi atas ketakutan yang dirasakan. Dengan kesadaran mahasiswa mengenai kecemasan yang dialami, maka hal tersebut dapat menjadikan mereka untuk dapat mengatasi kendala yang dihadapinya, sehingga kecemasan yang berlebih tidak menjadikan kemampuan mereka dalam public speaking terhambat.

Tahap kedua yaitu tahap adaptasi dan pembelajaran (*adjustment phase*). Dalam tahap ini, mahasiswa dapat mengatasi kecemasannya melalui latihan, refleksi, dan dukungan sosial, mahasiswa belajar menafsirkan ulang kecemasan bukan sebagai hambatan, melainkan sebagai tanda kesiapan untuk berkembang. Proses latihan berulang berperan penting dalam membentuk kebiasaan dan menumbuhkan keyakinan diri. Hal ini merupakan latihan, refleksi, dan pengelolaan overthinking berperan penting dalam meningkatkan kepercayaan diri mahasiswa saat berbicara di depan umum (Jauharah & Suud, 2025). Selain itu, *self-confidence* memediasi hubungan antara *speaking anxiety* dan kemampuan public speaking sehingga peningkatan kepercayaan diri menjadi faktor penting dalam mengurangi dampak kecemasan (Setiadi, 2025).

Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

Sedangkan tahap ketiga yakni tahap internaliasi kepercayaan diri (*internalization phase*). Setelah melalui serangkaian pengalaman, individu menginternalisasi nilai-nilai positif dari proses berbicara di depan umum. Pada tahap ini terjadi ketika mahasiswa mulai memandang audiens sebagai mitra komunikasi, bukan sebagai ancaman. Kepercayaan diri yang terbentuk tidak lagi bersifat sementara, tetapi menjadi bagian dari konsep diri melalui akumulasi pengalaman positif. Selaras dengan pernyataan bahwa semakin tinggi self-efficacy dan pola pikir positif, semakin rendah tingkat kecemasan berbicara di depan umum (Larisa et al., 2024). Selain itu, self-efficacy memiliki hubungan dengan tingkat kecemasan public speaking sehingga pengalaman yang berulang dapat memperkuat keyakinan individu terhadap kemampuannya sendiri (Amina et al., 2025).

Secara teoretis, hasil penelitian ini mendukung pandangan fenomenologi bahwa pengalaman hidup adalah sumber utama pembentukan makna diri (van Manen, 1990). Dalam konteks mahasiswa, pengalaman *public speaking* menjadi cermin untuk mengenali kapasitas diri, memahami dinamika emosi, dan memperkuat konsep diri positif.

Selain itu, transformasi ini juga dapat dijelaskan melalui teori *Self-Efficacy* Bandura, di mana kepercayaan diri tumbuh dari keberhasilan kecil yang dialami secara berulang. Setiap pengalaman positif berbicara di depan umum memperkuat keyakinan diri mahasiswa terhadap kemampuannya, sehingga menurunkan tingkat kecemasan di kesempatan berikutnya (Larisa et al., 2024).

Penelitian ini menunjukkan bahwa transformasi kecemasan menjadi kepercayaan diri dalam *public speaking* merupakan proses reflektif dan bertahap yang melibatkan pengalaman personal, latihan, dan dukungan sosial. Kecemasan yang pada awalnya menjadi hambatan, justru menjadi pemicu untuk belajar dan berkembang ketika individu mampu memaknainya secara positif. Implikasi dari penelitian ini adalah pentingnya peran pendidik dan lingkungan akademik dalam memberikan ruang aman bagi mahasiswa untuk berlatih berbicara tanpa rasa takut dinilai. Melalui pendekatan reflektif dan suportif, mahasiswa dapat mengalami proses pembelajaran yang tidak hanya meningkatkan keterampilan komunikasi, tetapi juga memperkuat kepercayaan diri dan kedewasaan emosional mereka.

Dengan demikian, pengalaman *public speaking* bukan sekadar keterampilan teknis, melainkan perjalanan eksistensial yang memungkinkan mahasiswa memahami dirinya secara lebih mendalam dari kecemasan menuju kepercayaan diri, dari ketakutan menuju keberanian, dan dari keraguan menuju aktualisasi diri. Maka dari itu pengalaman tersebut menjadikan mahasiswa mengetahui bagaimana transformasi mahasiswa dari rasa cemas menjadi percaya diri pada saat melakukan praktik *public speaking*.

PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis fenomenologis terhadap pengalaman enam orang mahasiswa yang pernah mengalami kecemasan saat berbicara di depan umum, dapat disimpulkan bahwa transformasi dari kecemasan menuju kepercayaan diri merupakan proses psikologis dan eksistensial yang berlangsung secara bertahap dan reflektif. Pada tahap awal, kecemasan muncul karena kurangnya rasa percaya diri, ketidakterbiasaan tampil di depan publik, dan kekhawatiran terhadap penilaian orang lain. Bentuk kecemasan yang dialami informan bersifat multidimensional, meliputi gejala fisik (seperti gemetar dan jantung berdebar), gejala mental (kesulitan fokus, pikiran negatif), serta gejala emosional (takut gagal, malu, dan ragu terhadap kemampuan diri).

Namun, seiring meningkatnya pengalaman dan latihan, mahasiswa mulai memahami bahwa kecemasan bukanlah sesuatu yang harus dihindari, melainkan tanda kesiapan untuk belajar dan berkembang. Melalui proses refleksi diri, latihan berulang, dan dukungan sosial dari lingkungan sekitar, muncul kesadaran baru bahwa berbicara di

Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

depan umum adalah kesempatan untuk mengekspresikan potensi diri. Transformasi ini ditandai dengan perubahan cara pandang dari fokus pada penilaian eksternal menjadi fokus pada makna komunikasi dan nilai pesan yang disampaikan. Kepercayaan diri tumbuh dari pengalaman keberhasilan kecil, penerimaan diri, serta pemaknaan positif terhadap setiap kesempatan berbicara.

Dengan demikian, proses transformasi kecemasan menjadi kepercayaan diri bukanlah perubahan instan, melainkan hasil dari proses pembelajaran eksistensial yang melibatkan kesadaran diri, adaptasi pengalaman, serta internalisasi nilai-nilai keberanian dan keyakinan diri. Penelitian ini menunjukkan bahwa kemampuan *public speaking* tidak hanya berfungsi sebagai keterampilan komunikasi, tetapi juga sebagai sarana pembentukan karakter, penguatan konsep diri, dan aktualisasi potensi individu.

DAFTAR PUSTAKA

Amina, D. A. D. F. H., Usman, M., Musdalifah, & Masthurah, N. (2025). Is The Students' Self Efficacy Correlated With Students' Public Speaking Anxiety? *Journal Title Needed*, *3*(1), 34–39.

Balqis, A. V. (2025). *Hubungan Regulasi Emosi Dengan Communication Apprehension Pada Mahasiswa Fkip Universitas Lampung Tahun Angkatan 2021*. Universitas Lampung.

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

Dwyer, K. K., & Davidson, M. M. (2012). Is public speaking really more feared than death? *Communication Research Reports*, *29*(2), 99–107.

Herumurti, D., Yuniarti, A., Rimawan, P., & Yunanto, A. A. (2019). *Overcoming glossophobia based on virtual reality and heart rate sensors BT - 2019 IEEE International Conference on Industry 4.0, Artificial Intelligence, and Communications Technology (IAICT)*. 139–144.

Hojanto, O. (2013). *Public Speaking Mastery* (2nd ed.). PT Gramedia Pustaka Utama. https://books.google.co.id/books?hl=en&lr=&id=StRCDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA5&dq=Ongky+Hojanto+dalam+buku+berjudul+Public+Speaking+Mastery+(2021)&ots=GLGNZGPVwm&sig=14TdQvXuAqGYRYGJPAJFkkx-qys&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false

Jauharah, H., & Suud, F. (2025). Students Experience of Coping with Public Speaking Anxiety: A Qualitative Study on Overthinking and Self-Confidence. *AFKARINA: Jurnal Pendidikan Agama Islam*, *10*, 236–251. https://doi.org/10.33650/afkarina.v10i2.15690

Larisa, I. H., Prasetyo, Y., & Farhanindya, H. H. (2024). Peran Berpikir Positif dan Self-Efficacy terhadap Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Mahasiswa Baru. *Jiwa: Jurnal Psikologi Indonesia*, *02*, 180–188. https://jurnal.untag-sby.ac.id/index.php/jiwa/article/view/12513/7336

Lestari, B. S., Parung, J., & S., F. C. (2021). *Public Speaking Anxiety Reviewed from Self-Efficacy and Audience Response on Students: Systematic Review BT - Proceedings Title Needed*. Atlantis Press.

Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

McCroskey, J. C. (2013). *The communication apprehension perspective BT - Avoiding Communication: Shyness, Reticence, and Communication Apprehension* (pp. 113–138).

Nirwana. (2020). *Teori dan praktek public speaking (Perspektif agama dan budaya)*. Alauddin University Press.

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.

Setiadi, H. (2025). Pengaruh Kecemasan Berbicara (Speaking Anxiety) Terhadap Kemampuan Public Speaking Dengan Self-Confidence Sebagai Variabel Mediasi Pada Mahasiswa Perguruan Tinggi Vokasi. *Jurnal Education And Development*, *13*.

Suryati, Gusti, Y., & J. (2024). Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Di Kalangan Remaja Saat Ini. *Jurnal Edu Research: Indonesian Institute For Corporate Learning And Studies (IICLS)*, *6*, 28–35.

Taha, N., Islamiyah, I. W., Mujizat, M., & Pakaya, U. (2025). Gangguan Penderita Anxiety Terhadap Kemampuan Berbicara. *Socius: Jurnal Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial*, *2*(10).

Wirawan, P. A., Hartini, H., & Rizal, S. (2025). Analisis Penurunan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum (Glossophobia) Pada Siswa Melalui Tadarus Dan Hifzh Al-Qur'an Sebagai …. *Tazkirah*, *7*(1), 47–60. http://e-journal.uin-al-azhaar.ac.id/index.php/tazkiroh/article/view/948

Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)