JURNAL JEUMPA
JURNAL PENDIDIKAN SAINS & BIOLOGI

ISSN: 2356-069X
E-ISSN: 2715-4343
DOI: 10.33059/jj.v11i2.10213

Analisis Tingkat *Public Speaking Anxiety* Mahasiswa Calon Guru Biologi

Analysis of the Level of Public Speaking Anxiety in Students, Prospective Biology Teacher

Ali Mustofa[1], Rachmalia Vinda Kusuma[2], Iin Murtini[1*]

[1]Program Studi Pendidikan Biologi, FKIP, Universitas PGRI Ronggolawe, Jl. Manunggal No. 61, Tuban, Jawa Timur, 62381, Indonesia
[2]Program Studi Pendidikan Matematika, FKIP, Universitas PGRI Ronggolawe, Jl. Manunggal No. 61, Tuban, Jawa Timur, 62381, Indonesia

[*]*corresponding author: iin.moertiny@gmail.com*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat *public speaking anxiety* (kecemasan berbicara di depan umum) pada mahasiswa calon guru biologi saat presentasi. Penelitian deskriptif ini dilakukan pada Maret-April 2024 di Universitas PGRI Ronggolawe (UNIROW) Tuban dengan subjek 30 mahasiswa Program Studi Pendidikan Biologi yang dipilih secara *purposive sampling*. Data dikumpulkan menggunakan angket *anxiety* dengan skala likert dan dianalisis secara deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 86% responden mengalami kecemasan presentasi. Kecemasan terjadi saat presentasi, namun berdasarkan data *personal report of public speaking anxiety* (PRPSA), 73.3% merasa tenang setelahnya. Mayoritas mahasiswa merasa percaya diri (60%), tidak takut presentasi (63.3%), dan memiliki pikiran jernih saat berbicara di depan umum (66.7%). Meski begitu, 63.3% mengalami kecemasan menunggu giliran dan gugup dengan fakta atau lupa materi. Sebanyak 56.7% mengalami kesulitan tidur sebelum presentasi, dan 40% bernapas lebih cepat sebelum memulai. Sebagian besar mahasiswa mampu mengendalikan perasaan tegang dan stres saat berbicara di depan umum, sehingga merasa nyaman saat presentasi. Responden mengalami kecemasan disebabkan oleh kurang tidur dan rasa gugup sebelum presentasi. Oleh karena itu, diperlukan bimbingan dan latihan berbicara di depan umum bagi calon guru biologi agar dapat berbicara dengan percaya diri saat mengajar di sekolah.

Kata Kunci: *Anxiety control*; guru biologi; kompetensi pedagogik; *public speaking anxiety*.

ABSTRACT

This study aims to determine the level of public speaking anxiety among prospective biology teacher students during presentations. This descriptive research was conducted in March-April 2024 at PGRI Ronggolawe University (UNIROW) Tuban with subjects of 30 students from the Biology Education Study Program who were selected using purposive sampling. Data was collected using an anxiety questionnaire with a Likert scale and analyzed descriptively. The research results showed that 86% of respondents experienced presentation anxiety. Anxiety occurred during the presentation, but based on personal report of public speaking anxiety (PRPSA) data, 73.3% felt calm afterwards. The majority of students feel confident (60%), are not afraid of presentations (63.3%), and have a clear mind when speaking in public (66.7%). Even so, 63.3% experienced anxiety waiting for their turn and were nervous about facts or forgot material. A total of 56.7% had difficulty sleeping before presentation, and 40% breathed more quickly before starting. Most students are able to control feelings of tension and stress when speaking in public, so they feel comfortable when presenting. Respondents experienced anxiety caused by lack of sleep and nervousness before the presentation. Therefore, guidance and practice in public speaking are needed for prospective biology teachers so they can speak confidently when teaching at school.

Keywords:; Anxiety control; biology teacher; pedagogical competence; public speaking anxiety.

Manuskrip disubmisi pada 29-05-2024;
disetujui pada 29-06-2024.

ISSN: 2356-069X
E-ISSN: 2715-4343
DOI: 10.33059/jj.v11i2.10213

PENDAHULUAN

Berbicara dapat diartikan sebagai menghasilkan kata-kata yang memiliki arti sebagai alat komunikasi. Keterampilan berbicara berkaitan dengan menghasilkan kata-kata yang bermakna sebagai sarana untuk berkomunikasi dengan orang lain. Kegiatan ini mendorong manusia untuk memenuhi kebutuhannya dalam menyampaikan pendapat dan mentransfer pesan, ide, dan informasi (Noviyanti, 2022; Dimbleby & Burton, 2020). Bagi sebagian orang, menguasai seni berbicara merupakan hal yang penting dalam mempelajari bahasa asing. Kebanyakan orang mengukur kemampuan siswa bahasa asing dari kemampuan berbicara. Berbicara adalah kemampuan untuk melakukan pengetahuan linguistik dalam komunikasi yang sebenarnya (Christy et al., 2021). Namun, keterampilan berbicara melibatkan lebih dari sekadar mengucapkan kata-kata. Hal ini yang menyebabkan adanya *public speaking anxiety*.

Public speaking anxiety biasa dikenal sebagai takut berbicara di depan umum adalah kondisi di mana seseorang mengalami rasa takut atau cemas ketika berbicara di depan orang banyak. Kecemasan merupakan reaksi diri dalam menyadari adanya ancaman yang tidak pasti (Kusumastuti, 2020). Ancaman dapat diartikan sebagai rangsangan apa pun yang dapat menyebabkan otak memicu rasa takut, ketidakpercayaan, kecemasan, atau ketidakberdayaan (Annisa & Ifdil, 2016). *Public speaking anxiety* dapat memanifestasikan secara fisik, kognitif, dan behavioral, menyebabkan berbagai gejala seperti detak jantung yang cepat, keringat, gemetar, dan menghindari situasi berbicara di depan umum sama sekali. Kecemasan ini ditandai dengan perasaan takut, gugup, dan khawatir ketika dihadapkan dengan prospek berbicara di depan umum (Gallego et al., 2022).

Public speaking anxiety adalah fenomena yang banyak dialami oleh mahasiswa berusia 17-22 tahun (Rengganawati, 2024), prevalensi kecemasan berbicara di depan umum di kalangan orang dewasa muda berusia 18 hingga 25 tahun. Tingkat kecemasan berbicara di depan umum juga lebih tinggi pada mahasiswa dengan rentang usia remaja dibandingkan dengan usia dewasa awal (Nurhasanah et al., 2023). Terdapat faktor-faktor penyebab stres ketika berbicara atau presentasi di depan umum, yaitu kebaruan, status rendah, kesadaran, perbedaan, dan pengalaman masa lalu (Ghafar & Raheem, 2023). Mahasiswa semester II dikategorikan sebagai mahasiswa baru yaitu Perpindahan dari SMA ke Perguruan Tinggi tentu saja mengalami hal baru sebelumnya dan juga pada masa SMA dengan sistem pembelajaran e-learning akibat Covid-19. Selain itu, kecemasan public speaking juga dapat mempengaruhi kualitas hidup individu, membatasi kemampuan mahasiswa untuk berkomunikasi secara efektif dan mencapai tujuannya (Nasir, 2023).

ISSN: 2356-069X
E-ISSN: 2715-4343
DOI: 10.33059/jj.v11i2.10213

Dalam dunia pendidikan, masalah *public speaking anxiety* ini memiliki dampak yang signifikan karena mahasiswa yang mampu mengatasi kecemasan dalam berbicara di depan umum maka akan terampil dalam berkomunikasi, membangun hubungan yang lebih baik, dan meningkatkan peluang karir di masa depan (Kalra & Siribud, 2020; Ilyas, 2013). Begitu juga dengan mahasiswa calon guru biologi yang perlu adanya latihan *public speaking*. Selama ini belum ada yang memperhatikan keterampilan *public speaking* calon guru. Padahal, keterampilan ini sangat dibutuhkan calon guru biologi dalam mengajar di bangku sekolah, baik di dalam kelas maupun diluar kelas. Dengan adanya keterampilan tersebut, siswa akan lebih antusias dalam mengikuti pembelajaran yang diselenggarakan oleh guru. Selain itu, keterampilan berbicara di depan umum memungkinkan mahasiswa untuk berbicara dengan percaya diri, mengemukakan ide, dan berkontribusi dalam diskusi kreatif (Dhema, 2023). Hal ini relevan dengan keterampilan abad 21 seperti kreativitas dan inovasi. Namun, perlu adanya pengukuran Tingkat *public speaking* mahasiswa, sehingga tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui Tingkat kecemasan mahasiswa dalam melakukan *public speaking* atau *oral presentation*.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif untuk mengidentifikasi penyebab dan tingkat kecemasan dalam melakukan *public speaking* atau oral presentation. Penelitian ini dilakukan pada Maret-April 2024 di Universitas PGRI Ronggolawe Tuban. Penelitian ini melibatkan 30 mahasiswa program studi Pendidikan biologi UNIROW. Pada Profil responden dalam penelitian ini terdiri atas 20% Laki-laki dan 80% Perempuan dengan sebaran semester yang ditempuh adalah semester 2, semester 3, semester 4, dan semester 6. Teknik sampling yang dilakukan dengan menggunakan teknik *purposive sampling*.

Instrumen dalam penelitian ini berupa kuesioner yang mengacu pada McCroskey (1970) dan Rahman, (2022) yang terdiri atas penyebab atau alasan *public speaking anxiety* dan kuesioner *personal report of public speaking anxiety* (PRPSA) untuk mengidentifikasi tingkat kecemasan berbicara di depan umum yang mahasiswa alami ketika berbicara di depan umum. Kuesioner ini berisi 34 pertanyaan yang bertujuan mengukur perasaan yang terkait dengan *public speaking* atau *oral presentation*. Sebelum dilakukan pengumpulan data, dilakukan uji validitas kuesioner dan uji keterbacaan yang bertujuan untuk mendapatkan umpan balik dan saran dari para validator.

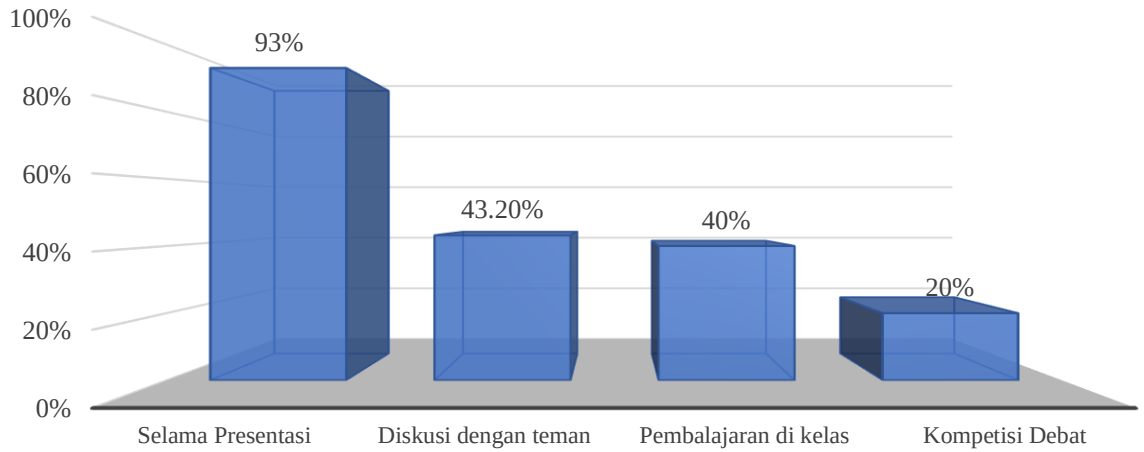
ISSN: 2356-069X
E-ISSN: 2715-4343
DOI: 10.33059/jj.v11i2.10213

Subjek diminta untuk menilai sejauh mana pernyataan-pernyataan tersebut berlaku bagi mereka dengan menggunakan skala Likert. Data dianalisis dengan statistik deskriptif untuk mengungkap tingkat kecenderungan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa. Data dianalisis secara deskriptif membantu merangkum tren atau kecenderungan keseluruhan data, memberikan pemahaman tentang variasi skor penelitian, dan memberikan wawasan tentang posisi satu skor dibandingkan dengan yang lain (Creswell, 2012).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

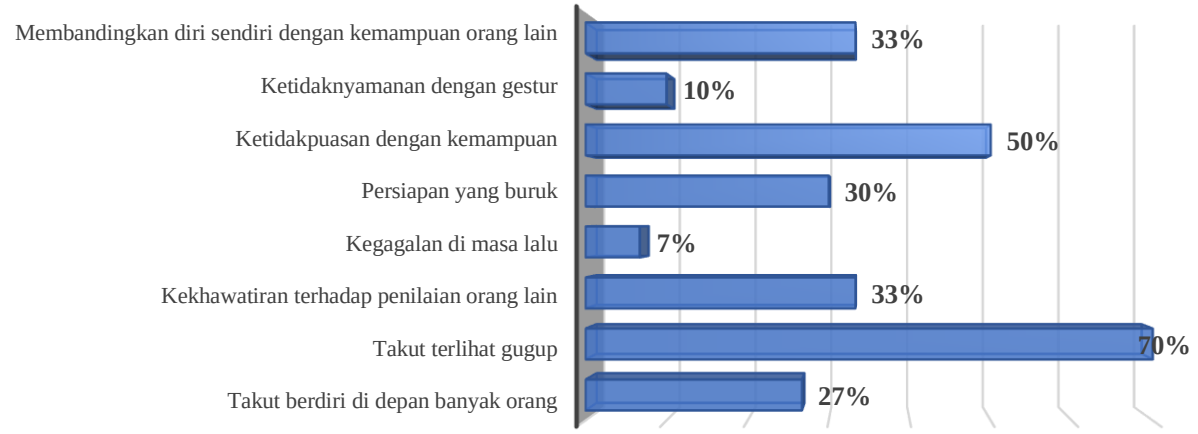
Hasil penelitian terkait *public speaking anxiety* calon guru biologi dapat dilihat pada Gambar berikut.



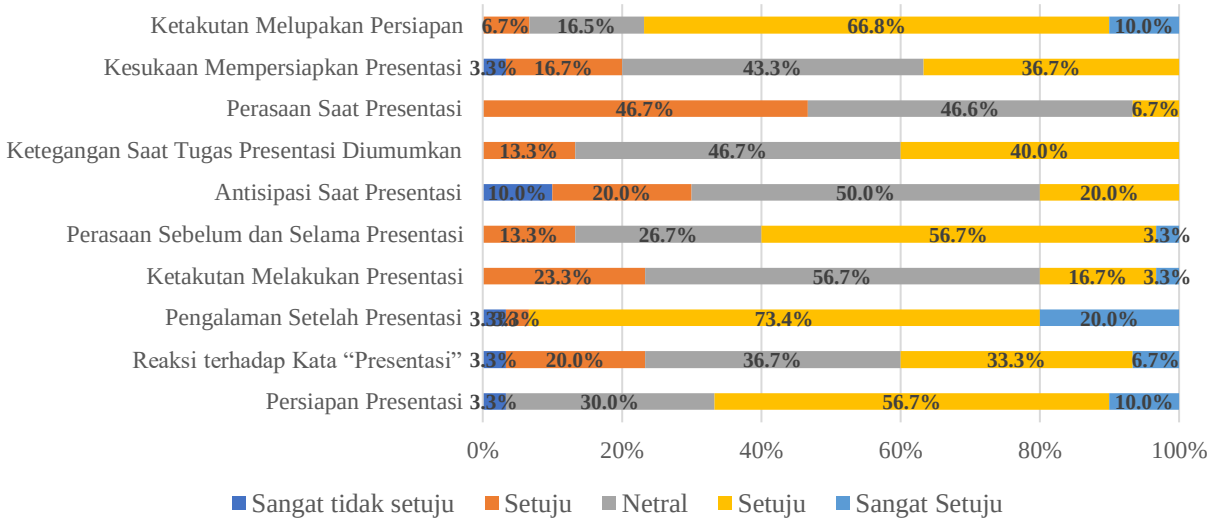
Gambar 1. Indikator 1-3 penyebab atau alasan kecemasan berbicara di depan umum

Berdasarkan Gambar 1 diketahui bahwa penyebab kecemasan berbicara didepan umum bagi calon guru biologi beragam dan sebagian besar menyatakan bahwa pada saat presentasi di depan kelas yaitu sebesar 93.3%. Berdasarkan temuan ini dapat diketahui bahwa kurangnya persiapan responden dalam melakukan presentasi. Hal ini menyebabkan dapat menambah tekanan dan kecamasan pada diri responden. 43.3% Responden merasakan kecemasan ketika berbicara dalam forum diskusi. 40% responden cemas dalam pembelajaran yang menunjukkan bahwa terdapat kekhawatiran tentang bagaimana responden akan dinilai oleh teman sekelasnya dan oleh dosen. Selain itu, takut membuat kesalahan atau lupa materi juga manjadi faktor responden enggan untuk berbicara didepan umum yang disebabkan karena kecemasan. 20% responden merasa cemas dalam berbicara di depan forum debat. Hal ini bisa jadi responden merasa tidak yakin akan kemampuannya dalam berargumentasi dalam forum debat.

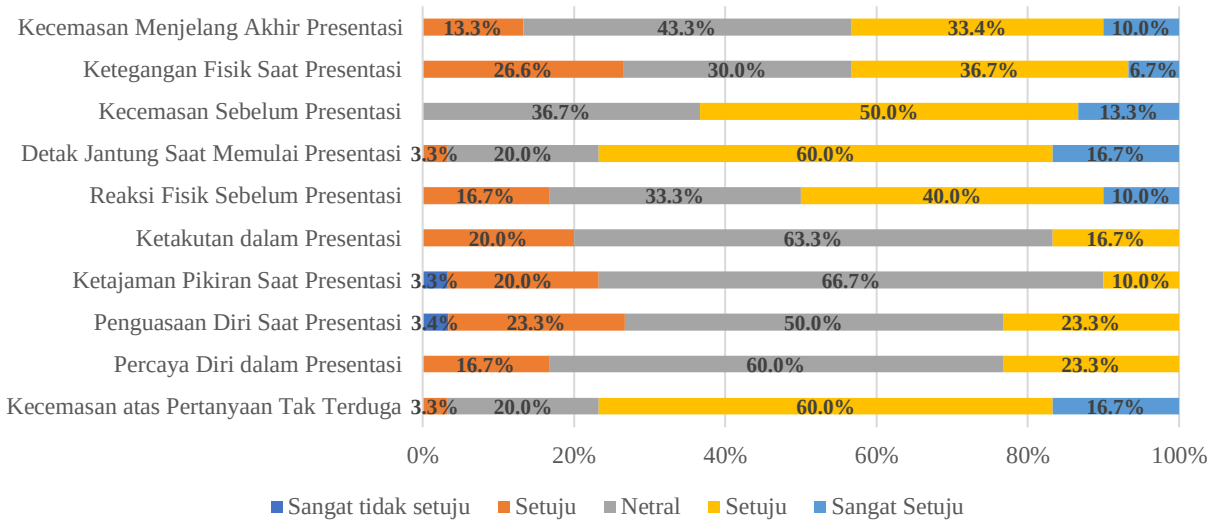
ISSN: 2356-069X
E-ISSN: 2715-4343
DOI: 10.33059/jj.v11i2.10213



Gambar 2. Indikator 4 dan 5 penyebab atau alasan kecemasan berbicara di depan umum

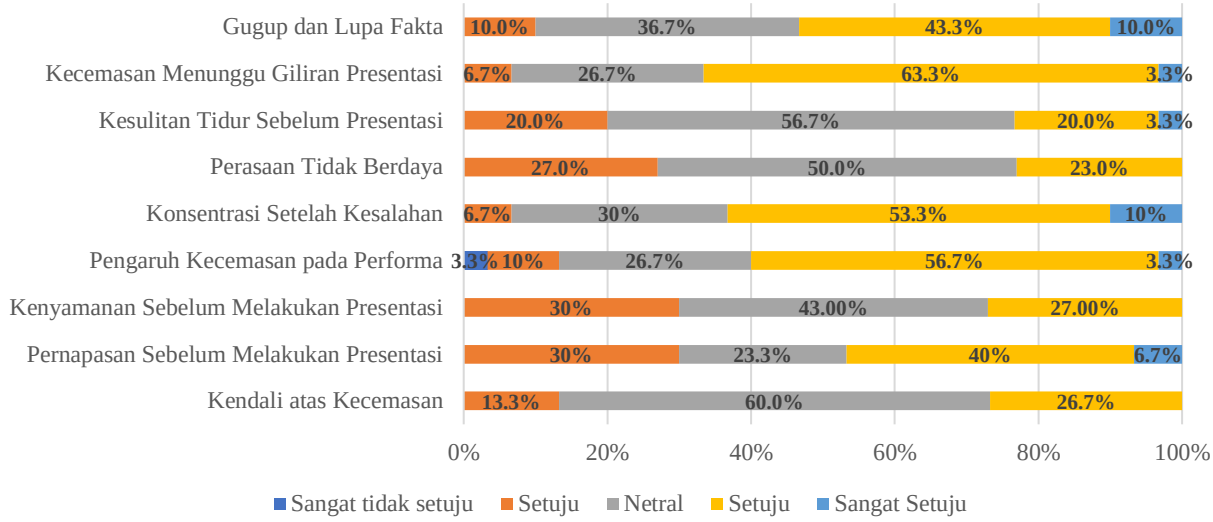


Gambar 3. Pertanyaan Nomor 1-10 *personal report of public Speaking Anxiety* (PRPSA)



Gambar 4. Pertanyaan Nomor 11-20 *Personal Report of Public Speaking Anxiety* (PRPSA)

ISSN: 2356-069X
E-ISSN: 2715-4343
DOI: 10.33059/jj.v11i2.10213



Gambar 5. Pertanyaan nomor 21-29 *personal report of public speaking anxiety* (PRPSA)

Berdasarkan Gambar 2, semua indikator *public speaking anxiety* dirasakan semua oleh responden. Namun, frekuensi terbesar adalah responden takut dan gugup dalam berbicara dengan frekuensi 21 orang (70%). Indikator ini berhubungan dengan ketidakpuasan responden akan kemampuannya dalam berbicara (50%). Hal ini menunjukkan bahwa rasa takut dan gugup dipengaruhi oleh tingkat kemampuan dalam berbicara. Selain itu, indikator yang lain juga berkontribusi terhadap rasa cemas dalam berbicara didepan umum yaitu takut berdiri didepan banyak orang (26.7%), kekhawatiran terhadap penilaian orang lain (33.3%), kegagalan di masa lalu (6.7%), persiapan buruk (30%), gestur (10%), dan terlalu membandingkan kemampuan diri sendiri dengan orang lain (33.3%). Hal yang dapat direkomendasikan untuk mengurangi kecemasan adalah dengan sering berlatih berbicara didalam forum, melakukan persiapan yang matang dan belajar teknik relaksasi untuk mengurangi kecemasan.

Adapun hasil *personal report of public speaking anxiety* (PRPSA) ditunjukkan pada Gambar 3-5. Hasil PRPSA berhubungan dengan hasil angket kecemasan berbicara didepan umum. Berdasarkan Gambar 3 diketahui bahwa responden juga merasakan ketakutan dalam mempersiapkan presentasi (66.8%), namun disisi lain responden merasa suka dalam mempersiapkan bahan untuk presentasi 56.7% dan responden merasa netral 43.3%. Hal ini menunjukkan bahwa responden memiliki pemikiran untuk melakukan suatu tindakan antisipasi ketika presentasi berlangsung. Hal ini menyebabkan berkurangnya ketegangan ketika berbicara di depan umum dan responden merasa netral 46.7% dan 40% merasa tegang. Secara keseluruhan, grafik ini menggambarkan bahwa sikap dan pengalaman responden terkait dengan berbagai aspek dalam berbicara di depan umum, yang dimulai dari persiapan hingga refleksi

ISSN: 2356-069X
E-ISSN: 2715-4343
DOI: 10.33059/jj.v11i2.10213

pasca berbicara di depan umum. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun ada ketegangan dan antisipasi, ada juga rasa pencapaian setelah berbicara di depan umum.

Berdasarkan grafik pada Gambar 4 memberikan informasi tentang bagaimana kecemasan dan performa selama berbicara di depan umum saling terkait dan mempengaruhi satu sama lain. Ini menunjukkan bahwa persiapan, kontrol diri, dan kepercayaan diri adalah kunci untuk mengurangi kecemasan dan meningkatkan performa selama berbicara di depan umum. Hal ini didukung berdasarkan hasil indikator angket PRPSA yang menunjukkan bahwa responden merasa tegang ketika melakukan presentasi (36.7%), merasa cemas (50%), detak jantung meningkat (60%), reaksi fisik (40%). Meskipun responden cenderung merasa tegang dan cemas ketika melakukan presentasi, responden mampu melakukan kontrol diri dengan olah pikir yang tajam (16.7%) meskipun terdapat 63% responden yang mengisi netral. Hal ini dipengaruhi oleh tingkat persiapan sebelum melakukan presentasi atau berbicara di depan umum. Semakin matang persiapan maka tingkat olah pikir responden semakin tajam. Indikator penguasaan diri dan percaya diri juga menunjukkan bahwa sebanyak 23.3% responden mampu melakukan kontrol diri, meskipun 66.7% dan 50% responden mengisi dengan jawaban netral.

Grafik pada Gambar 5 menunjukkan bahwa mayoritas responden merasa gugup dan lupa fakta (43.3% dan sangat setuju 10%), kecemasan dalam menunggu giliran presentasi (63.3%) dan kesulitan tidur 20%. Hal ini menunjukkan bahwa bahwa kecemasan dalam berbicara di depan umum mempengaruhi individu dalam berbagai aspek yang dimulai dari persiapan presentasi dan ekseskusi presentasi. Namun, angket ini juga mengungkapkan bahwa responden juga mampu melakukan kontrol diri seperti mengatur pernafasan, responden memhami pengaruh kecemasan terhadap performa dan responden mampu melakukan kendali atas kecemasan 26.7%. Dengan demikian, berdasarkan hasil PRPSA dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden memiliki kecemasan dalam melakukan presentasi atau berbicara di depan umum. Namun, responden juga mampu melakukan kontrol diri bagaimana mengatasi rasa kecemasan dan gugup ketika melakukan presentasi atau berbicara di depan umum.

Pembahasan

Variasi media pembelajaran yang digunakan guru di dalam kelas masih cenderung kurang dengan dominan pada media konvensional saja yaitu papan genetika. Adapun media pembelajaran berbasis teknologi yang digunakan yaitu media *powerpoint* yang diproyeksikan dengan LCD *proyektor*, namun hanya digunakan dalam proses pendataan dalam materi pewarisan sifat. Disisi lain, media pembelajaran yang tidak ditunjang dengan materi tambahan dan video pembelajaran. Media yang digunakan guru belum cukup atau belum maksimal.

ISSN: 2356-069X
E-ISSN: 2715-4343
DOI: 10.33059/jj.v11i2.10213

Berdasarkan data penyebab atau alasan kecemasan berbicara di depan umum (Gambar 1 & 2) menunjukkan bahwa 86% responden memiliki kecemasan berbicara di depan umum dan tidak memiliki preferensi khusus terhadap jenis *audience*. Data ini menunjukkan bahwa ketakutan berbicara di depan banyak orang adalah penyebab utama kecemasan, dan presentasi adalah waktu yang paling sering menimbulkan kecemasan. Hal ini sesuai dengan penelitian ang melaporkan bahwa sebagian besar responden mengalami kecemasan saat melakukan presentasi di depan umum. Meskipun memiliki hasil akademik yang baik, sebagian besar responden tetaplah memiliki kecemasan (Naser & Isa (2021). Responden mengalami kecemasan dalam berbicara di depan umum dari faktor internal dan eksternal. Perasaan belum siap pada presenters menjadi salah satu penyebab utama kecemasan dalam presentasi lisan (Amir et al., 2022). Selain itu, antara persepsi diri dan kecemasan memiliki hubungan yang erat, kompetensi penyampaian, baik dalam kategori ucapan, bahasa tubuh, psikologi berhubungan dengan kecemasan (Tsang, 2020b). Oleh karena itu, penting bagi guru atau dosen untuk membekali mahasiswa dengan keterampilan menyampaikan presentasi, terutama gerakan tangan dan lengan serta keterampilan berimprovisasi. Keterampilan ini sangat penting karena latihan tanpa bimbingan tidak menjamin tingkat kecemasan yang lebih rendah dalam presentasi yang sebenarnya. Dosen juga harus berupaya membantu mahasiswa untuk mengembangkan kepercayaan diri secara keseluruhan dalam presentasi dan mengatasi pengaruh audiens pada saat berpidato atau sedang presentasi (Tsang, 2020a).

Berdasarkan data hasil penelitian *personal report of public speaking anxiety* (PRPSA), meskipun ada kecemasan dan ketegangan yang terkait dengan persiapan dan proses *public speaking* atau *oral presentation*, 73.3% mahasiswa akhirnya merasa tenang dan 56.7% mahasiswa merasa tenang setelah melakukan presentasi dan memiliki pengalaman yang menyenangkan setelah melakukan presentasi. Hal ini dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain mahasiswa mengantisipasi presentasi dan mempersiapkan diri untuk presentasi, meskipun 66.7% selalu merasa takut akan melupakan yang telah dipersiapkan untuk presentasi.

Public speaking anxiety dipengaruhi oleh siapnya materi yang dikuasai oleh mahasiswa. Kecemasan berpengaruh terhadap performa mahasiswa, mahasiswa dengan kecemasan tinggi memiliki performa yang rendah dan mahasiswa dengan kecemasan rendah akan memiliki performa yang baik dalam presentasi (Christy et al., 2021). Hal ini dibuktikan bahwa sebanyak 60% mahasiswa merasa percaya diri, 63.3% tidak takut akan presentasi dan 66.7% mahasiswa memiliki pikiran yang jernih saat presentasi. Namun, tetaplah ada sebuah kecemasan yang signifikan terkait dengan aspek-aspek tertentu seperti pertanyaan tak terduga, reaksi fisik

ISSN: 2356-069X
E-ISSN: 2715-4343
DOI: 10.33059/jj.v11i2.10213

sebelum presentasi, mahasiswa merasa ritme detak jantung semakin cepat karena cemas dan gugup. Meskipun banyak responden merasa percaya diri dan memiliki pikiran yang jernih saat presentasi. kecemasan memiliki dampak signifikan pada performa presentasi dan emosional para responden, mulai dari persiapan hingga eksekusi presentasi itu sendiri. Kecemasan dalam presentasi dipengaruhi rasa takut eksternal dan internal mahasiswa dalam hal presentasi lisan (Amir et al., 2022; Grieve et al., 2021).

Hal ini dibuktikan bahwa 63.3% mahasiswa merasa cemas menunggu presentasi dan 43.3% mahasiswa gugup terhadap fakta atau lupa terhadap materi yang dipelajarinya. Selain itu, kecemasan akan presentasi juga menimbulkan dampak psikologis. 56.7% Mahasiswa kesulitan tidur pada malam hari sebelum melakukan presentasi dan 40% mahasiswa bernapas lebih cepat sebelum memulai presentasi. Hal ini berdampak terhadap menambahnya kecemasan dan 56% mahasiswa merasa tampil lebih buruk saat melakukan presentasi karena cemas dan sulitnya berkonsentrasi untuk melanjutkan presentasi ketika terjadi sebuah kesalahan. Hal ini berdampak bahwa mahasiswa merasa tidak berdaya selama melakukan presentasi. Meskipun kecemasan menimbulkan berbagai dampak negatif selama presentasi, namun mayoritas 60% mahasiswa juga merasa dapat mengendalikan perasaan tegang dan stress saat presentasi sehingga dalam presentasi mahasiswa merasa nyaman.

Implikasi Pedagogis Ketakutan eksternal dan internal dapat berdampak negatif pada presentasi lisan. Ketakutan tersebut dapat menyebabkan seseorang menjadi tidak percaya diri dan pelupa. Temuan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa sama-sama terpengaruh oleh ketakutan eksternal dan internal mereka dalam hal presentasi lisan. Institusi pendidikan tinggi mengakui ketakutan berbicara di depan umum di antara beberapa mahasiswa dan memberikan lebih banyak dukungan dalam penilaian presentasi lisan (Grieve et al., 2021).

KESIMPULAN

Mayoritas mahasiswa mengalami kecemasan saat presentasi, terutama karena ketakutan berbicara di depan banyak orang. Meskipun begitu, banyak yang merasa tenang dan percaya diri setelahnya. Kecemasan signifikan terkait pertanyaan tak terduga, reaksi fisik sebelum presentasi, dan ketegangan menjelang akhir, yang berdampak pada performa mahasiswa sebagai calon guru biologi. Masih diperlukan adanya upaya untuk mengimplementasikan strategi pelatihan yang lebih efektif untuk mengurangi kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa, sehingga mahasiswa dapat lebih percaya diri dan tenang selama presentasi.

ISSN: 2356-069X
E-ISSN: 2715-4343
DOI: 10.33059/jj.v11i2.10213

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih banyak pada semua pihak yang telah mendukung penelitian ini, khususnya pada Universitas PGRI Ronggolawe Tuban yang telah bersedia menjadi tempat penelitian kami.

REFERENSI

Amir, N., Rahmat, N. H., Sim, M. S., Sukimin, I. S., Mohamad Radzi, S. F., & Md Raus, F. A. (2022). Fear of Oral Presentation: Trait or State Anxiety? *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, *12*(5). https://doi.org/10.6007/ijarbss/v12-i5/13191

Annisa, D. F., & Ifdil, I. (2016). Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia). *Konselor*, *5*(2), 93. https://doi.org/10.24036/02016526480-0-00

Christy, A., Jufri, & Mukhaiyar. (2021). The Effect of Speaking Anxiety on Students Performance in Speech Class. *Proceedings of the Ninth International Conference on Language and Arts (ICLA 2020)*, *539*(Icla 2020), 241–245. https://doi.org/10.2991/assehr.k.210325.043

Dimbleby, R., & Burton, G. (2020). *More than words: An introduction to communication*. Routledge. https://doi.org/10.4324/9781003060284

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

Gallego, A., McHugh, L., Penttonen, M., & Lappalainen, R. (2022). Measuring Public Speaking Anxiety: Self-report, behavioral, and physiological. *Behavior Modification*, *46*(4), 782–798. https://doi.org/10.1177/0145445521994308

Ghafar, Z. N., & Raheem, B. R. (2023). Factors Affecting Speaking Proficiency in English Language Learning: A general overview of the speaking skill. *Journal of Social Science (JoSS)*, *2*(6), 507–518. https://doi.org/10.57185/joss.v2i6.107

Grieve, R., Woodley, J., Hunt, S. E., & McKay, A. (2021). Student fears of oral presentations and public speaking in higher education: a qualitative survey. *Journal of Further and Higher Education*, *45*(9), 1281–1293. https://doi.org/10.1080/0309877X.2021.1948509

Ilyas (2013). Hubungan Antara Keterampilan Komunikasi Dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum. *Konselor*, *2*(1), 273–278. https://doi.org/10.24036/02013211203-0-00

Kalra, R., & Siribud, S. (2020). Public Speaking Anxiety in the Thai EFL Context. *LEARN Journal: Language Education and Acquisition Research Network*, *13*(1), 195-209. https://eric.ed.gov/?id=EJ1242957

Kusumastuti, D. (2020). Kecemasan dan Prestasi Akademik pada Mahasiswa. *Analitika*, *12*(1), 22–33. https://doi.org/10.31289/analitika.v12i1.3110

McCroskey, J. C. (1970). Measures of communication-bound anxiety. *Speech Monographs*, *37*(4), 269–277. https://doi.org/10.1080/03637757009375677

Mohd Naser, N. A., & Mat Isa, I. A. (2021). Public Speaking Anxiety in Oral Presentation Class among Undergraduates. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, *11*(10). https://doi.org/10.6007/ijarbss/v11-i10/11456

Nasir, N. (2023). Kesulitan-Kesulitan Proses Adaptasi Mahasiswa Baru: Studi Kasus pada Salah Satu Program Studi Pendidikan Bahasa Inggris di Indramayu. *Gema Wiralodra*, *13*(2), 883–892. https://doi.org/10.31943/gw.v13i2.232

Noviyanti, S. D. (2022). Speaking Anxiety in Online English Class: Causes and Effects. *International*

Journal of English and Applied Linguistics (IJEAL), *2*(1), 112–117. https://doi.org/10.47709/ijeal.v2i1.1431

Nurhasanah, D., Mukhyi, T. F., Wirda, R., Nadhira, M., Tsabitah, G., Salsabila, A., & Amna, Z. (2023). Tingkat Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa. *Syiah Kuala Psychology Journal*, *1*(2), 74–83. https://doi.org/10.24815/skpj.v1i2.28436

Rahman Hz, B. I. (2022). AN Exploration On Students' Public Speaking Anxiety: Stifin Perspective. *LLT Journal: Journal on Language and Language Teaching*, *25*(1), 149–159. https://doi.org/10.24071/llt.v25i1.4502

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

Tsang, A. (2020a). Enhancing learners' awareness of oral presentation (delivery) skills in the context of self-regulated learning. *Active Learning in Higher Education*, *21*(1), 39–50. https://doi.org/10.1177/1469787417731214

Tsang, A. (2020b). The relationship between tertiary-level students' self-perceived presentation delivery and public speaking anxiety: A mixed-methods study. *Assessment and Evaluation in Higher Education*, *45*(7), 1060–1072. https://doi.org/10.1080/02602938.2020.1718601