

Dampak Anxiety pada Mahasiswa Komunikasi dan Penyiaran Islam dalam Proses Pembelajaran di Fakultas Dakwah dan Komunikasi

Ainul Mardiyah^{1*}, Juleha², Zahratun Muna³, Faiz Martua Azhari Hasibuan⁴
^{1,2,3,4} Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan, Indonesia

Alamat: UIN Sumatera Utara Medan, Jl. William Iskandar Pasar V Kecamatan Percut Sei
 Tuan Kabupaten Deli Serdang

Korespondensi penulis: ainulmardiyah@uinsu.ac.id

Abstract. *University students often face psychological challenges, one of which is anxiety, which can negatively affect learning and academic performance. This study aims to explore the anxiety experienced by students of the Islamic Communication and Broadcasting (KPI) Department at the Faculty of Da'wah and Communication, particularly during classroom presentations. A qualitative method was employed, using in-depth interviews with selected KPI students as participants. The findings reveal that anxiety is triggered by academic pressure, social expectations, and a lack of self-confidence. The impacts include reduced concentration, difficulty speaking in public, and challenges in expressing ideas. Despite these issues, students employ various coping strategies, such as thorough preparation, individual practice, and support from peers. These findings are expected to contribute to the development of a more supportive learning environment that considers students' mental well-being.*

Keywords: *anxiety, communication, interview, KPI students, presentation*

Abstrak. Mahasiswa pendidikan tinggi sering menghadapi tantangan psikologis, salah satunya adalah kecemasan (anxiety), yang dapat memengaruhi proses belajar dan performa akademik. Penelitian ini bertujuan untuk memahami kecemasan yang dialami mahasiswa Program Studi Komunikasi dan Penyiaran Islam (KPI) Fakultas Dakwah dan Komunikasi, khususnya saat presentasi di kelas. Metode yang digunakan adalah kualitatif dengan teknik wawancara mendalam kepada beberapa mahasiswa KPI. Hasil menunjukkan bahwa kecemasan dipicu oleh tekanan akademik, ekspektasi sosial, dan kurangnya kepercayaan diri. Dampaknya terlihat pada turunnya konsentrasi, hambatan dalam berbicara di depan umum, dan kesulitan menyampaikan pendapat. Meski demikian, mahasiswa menggunakan berbagai strategi untuk mengatasi kecemasan, seperti persiapan materi yang matang, latihan mandiri, serta dukungan dari teman sebaya. Temuan ini diharapkan menjadi masukan dalam menciptakan lingkungan belajar yang lebih suportif dan memperhatikan kesehatan mental mahasiswa.

Kata kunci: kecemasan, komunikasi, wawancara, mahasiswa KPI, presentasi

1. LATAR BELAKANG

Gangguan kecemasan adalah kondisi di mana seseorang mengalami rasa cemas yang berlebihan disertai dengan reaksi perilaku yang tidak nyaman dan sulit dikendalikan terhadap situasi yang tidak pasti. Individu dengan gangguan ini sering menunjukkan perilaku tidak biasa, seperti panik yang tak terkendali atau tindakan yang tidak rasional dalam kehidupan sehari-hari (Rusdi & Subandi, 2019). Menurut World Health Organization (WHO), gangguan kecemasan merupakan masalah kesehatan mental yang umum dan berpotensi mengancam kesehatan (Oktavia et al., 2022). Data WHO tahun 2019 mencatat sekitar 301 juta orang di dunia mengalami gangguan kecemasan, termasuk sekitar 58 juta anak-anak dan remaja (Yusrani et al., 2023).

Gangguan mental dapat menyebabkan disabilitas di berbagai bidang kehidupan.

Salah satu jenis gangguan mental yang banyak dijumpai di masyarakat adalah gangguan

kecemasan. Pada tahun 2020, jumlah kasus gangguan kecemasan meningkat hampir 52 juta dibandingkan tahun sebelumnya. Menurut Lancet (2021), diperkirakan terjadi peningkatan insidensi gangguan kecemasan hingga 76,2 juta kasus, dengan prevalensi naik sebesar 35,6%. Perhatian terhadap gangguan kecemasan semakin besar karena terbukti gangguan ini memberikan dampak negatif yang signifikan terhadap kinerja dan fungsi psikososial individu, bahkan lebih besar dari yang diperkirakan sebelumnya. Di kawasan Asia Tenggara sendiri, insidensi gangguan kecemasan mencapai 23% dari total kasus di dunia, menempati urutan pertama berdasarkan wilayah secara global.

Gangguan kecemasan sering kali mulai muncul pada masa remaja, yaitu sekitar usia 12 hingga 18 tahun, dan menjadi masalah umum di kalangan usia tersebut. Penyebab utama gangguan ini adalah munculnya pikiran negatif yang sering kali tidak disadari oleh individu. Selain itu, penggunaan media sosial juga berperan dalam menurunkan rasa percaya diri, yang dapat menyebabkan rasa iri, menghindari interaksi sosial, hingga isolasi sosial (Pramudita, Wirasari, dan Nurbani, 2021). Pada masa remaja, kecemasan sering muncul terutama terkait dengan pengalaman baru yang belum pernah dialami sebelumnya, karena kurangnya pengalaman tersebut membuat hal-hal baru menjadi sumber kecemasan (Malfasari dan Erlin, 2017).

Kecemasan atau anxiety adalah suatu perasaan tidak nyaman atau khawatir yang dialami seseorang, biasanya disertai dengan reaksi otonom tubuh dan sering kali muncul tanpa sebab yang jelas bagi individu tersebut. Kecemasan ini dianggap normal jika dapat membantu seseorang beradaptasi dan mempersiapkan diri menghadapi hal-hal yang ditakutinya. Namun, kecemasan menjadi tidak normal apabila reaksinya berlebihan. Gangguan kecemasan merupakan salah satu gangguan psikiatri yang paling sering dijumpai pada semua kelompok usia (Amira et al., 2021).

Pendidikan tinggi merupakan fase penting dalam membentuk karakter dan mengembangkan potensi mahasiswa, namun di balik proses perkuliahan, banyak mahasiswa yang menghadapi tantangan psikologis seperti kecemasan. Kecemasan ini dapat mengganggu proses belajar, menurunkan konsentrasi, motivasi, serta kemampuan berinteraksi. Mahasiswa Program Studi Komunikasi dan Penyiaran Islam (KPI) di Fakultas Dakwah dan Komunikasi (FDK) juga menghadapi tekanan serupa, terutama karena tuntutan untuk tampil percaya diri, berbicara di depan umum, berpikir kritis, dan aktif dalam kegiatan akademik, sehingga tekanan akademik dan ekspektasi sosial sering memicu kecemasan, khususnya saat presentasi atau bersosialisasi.

Berdasarkan kompleksitas faktor penyebab dan dampaknya terhadap proses akademik, peneliti merasa perlu melakukan kajian mendalam mengenai dinamika kecemasan yang dialami mahasiswa, khususnya dalam konteks presentasi di kelas. Penelitian ini bertujuan untuk memahami proses terbentuknya kecemasan, pengalaman mahasiswa dalam menghadapinya, serta strategi yang digunakan untuk mengelola dan mengurangi dampaknya.

2. KAJIAN TEORITIS

Teori Kognitif

Teori kognitif berperan penting pada proses berpikir individu dalam membentuk perilaku. Dalam hal kecemasan, teori ini menjelaskan bahwa rasa cemas timbul akibat pola pikir atau persepsi yang salah terhadap suatu situasi. Menurut Payne (2016) menyatakan bahwa tujuan teori perilaku kognitif adalah membantu individu memahami dan memperbaiki cara berpikir agar fungsi sosialnya meningkat. Pendapat ini juga diperkuat oleh Siti Napsiyah dkk. (2011), yang menyebutkan bahwa perilaku seseorang sangat dipengaruhi oleh bagaimana ia memandang dan menafsirkan lingkungan; jika persepsi tersebut keliru, perilaku yang muncul bisa menyimpang dari yang diharapkan. Pada mahasiswa, kecemasan akademik sering kali disebabkan oleh interpretasi negatif terhadap situasi belajar, seperti merasa kurang mampu, takut dinilai buruk, atau terlalu khawatir akan kegagalan. Pendekatan kognitif bertujuan membantu individu mengenali pikiran negatif tersebut dan menggantinya dengan pemikiran yang lebih rasional dan positif.

Teori Psikoedukasi

Psikoedukasi merupakan metode yang menyediakan informasi edukatif kepada individu tentang kondisi psikologis yang mereka alami, termasuk kecemasan. Tujuan utamanya adalah memberdayakan individu dengan pemahaman yang lebih baik agar mereka dapat mengelola gejala secara efektif dan meningkatkan kualitas hidup. Pada mahasiswa yang mengalami kecemasan, psikoedukasi bisa dilakukan melalui konseling, pelatihan keterampilan sosial, atau program pelatihan berbicara di depan umum. Dengan pendekatan ini, mahasiswa tidak hanya mengenal kecemasan, tetapi juga mempelajari strategi praktis seperti teknik relaksasi, manajemen waktu, dan membangun pola pikir positif. Psikoedukasi penting karena memberikan dasar pengetahuan dan keterampilan untuk mengurangi kecemasan secara berkelanjutan.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan memahami dampak kecemasan (anxiety) yang dialami mahasiswa Program Studi Komunikasi dan Penyiaran Islam (KPI) dalam proses pembelajaran di Fakultas Dakwah dan Komunikasi, serta bagaimana mereka merespons dan mengelola kondisi tersebut. Fokus penelitian ini diarahkan pada pengalaman nyata mahasiswa saat menghadapi kegiatan akademik yang memicu kecemasan, seperti presentasi di kelas, diskusi kelompok, atau interaksi sosial dalam lingkungan kampus.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode pengumpulan data berupa wawancara dan studi pustaka. Data primer dikumpulkan melalui wawancara mendalam kepada mahasiswa KPI yang dipilih secara purposive. Kriteria informan meliputi mahasiswa aktif yang pernah mengalami kecemasan dalam konteks pembelajaran. Wawancara dilakukan secara semi-terstruktur agar informan dapat menjelaskan pengalaman mereka secara bebas dan mendalam.

Selain itu, data sekunder diperoleh melalui studi pustaka dengan menelaah berbagai jurnal ilmiah yang relevan terkait kecemasan mahasiswa, pembelajaran, dan komunikasi. Literatur ini digunakan untuk memperkuat kerangka teoritis dan mendukung analisis data lapangan.

Data yang diperoleh dianalisis dengan cara menggambarkan dan menjelaskan hasil wawancara secara menyeluruh. Proses analisis dilakukan melalui tiga tahapan, yaitu: menyaring data yang penting (reduksi data), menyusun data agar lebih mudah dipahami (penyajian data), dan menarik kesimpulan dari hasil temuan. Untuk memastikan keakuratan dan kepercayaan data, peneliti membandingkan informasi dari berbagai sumber dan menggunakan lebih dari satu metode pengumpulan data (triangulasi).

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Anxiety Disorder (Gangguan Kecemasan)

Gangguan kecemasan (anxiety disorder) adalah gangguan psikologis yang mencakup ketegangan motorik (bergetar, tidak dapat duduk tenang, tidak dapat bersantai); hiperaktivitas (pusing, jantung yang berdetak cepat dan juga berkeringat); dan harapan-harapan dan pikiran-pikiran yang mendalam. Gangguan kecemasan berbeda dari kecemasan sehari-hari yang mungkin kita alami. Kecemasan ini tidak dapat dikendalikan, tidak proporsional bila dibandingkan dengan bahaya nyata yang mungkin dihadapi, dan gangguan sehari-hari orang tersebut (Syisnawati, 2016 : 1).

Gangguan kecemasan (anxiety disorder) adalah kondisi kecemasan yang muncul akibat situasi atau keadaan yang dianggap mengancam, seperti konflik, yang menyebabkan rasa takut berlebihan hingga stres. Kadang-kadang, kecemasan ini muncul saat berada di keramaian, dan perasaan tersebut dapat berubah menjadi kemarahan atau ketakutan yang intens, yang menyebabkan jantung berdebar cepat serta pikiran menjadi bingung dan bertentangan dengan tindakan yang akan diambil (Febriana. 2023).

Kecemasan merupakan suatu keadaan atau perasaan khawatir dan merasa sesuatu hal buruk akan terjadi, Selain itu kecemasan merupakan percampuran berbagai emosi, yang akan terjadi saat seseorang sedang berada dalam sebuah tekanan dalam perasaan dan pertentangan dalam batin seseorang.

Dari uraian di atas disimpulkan bahwa gangguan kecemasan merupakan manifestasi emosi yang bercampur baur dan dialami oleh individu sebagai suatu reaksi terhadap ancaman, tekanan, kekhawatiran yang mempengaruhi fisik dan psikis.

Gejala Anxiety Disorder

Kecemasan dapat menimbulkan gejala-gejala yang dapat dibedakan menjadi dua bentuk, yaitu gejala fisiologis dan gejala psikologi.

- a. Gejala Fisiologis, adalah reaksi tubuh yang dapat ditandai dengan ujung kaki dan tangan dingin, banyak mengeluarkan keringat, gangguan pencernaan, detak jantung cepat, tidur tidak nyenyak, kepala pusing, nafsu makan hilang, dan pernafasan terganggu.
- b. Gejala Psikologi, adalah reaksi mental yang dapat ditandai dengan merasa tertekan, menjadi sangat waspada karena takut terhadap bahaya, sulit rileks, dan sulit merasa enak dalam segala situasi.

Dengan mengenali gejala-gejala ini, seseorang dapat lebih siap untuk mengatasi kecemasan dengan efektif.

Penyebab Anxiety Disorder

- a. Faktor Genetik, riwayat keluarga yang memiliki gangguan kecemasan dapat meningkatkan risiko seseorang mengalami kondisi serupa. Faktor genetik ini memengaruhi kecenderungan biologis seseorang dalam merespons stres dan tekanan psikologis.
- b. Pengalaman Traumatis, kejadian traumatis seperti kekerasan fisik, pelecehan, kecelakaan, atau kehilangan orang terdekat dapat meninggalkan bekas psikologis yang

mendalam. Hal ini dapat memicu gangguan kecemasan karena memengaruhi cara seseorang berpikir dan merespons situasi.

- c. Stres Jangka Panjang, tekanan yang berlangsung lama, seperti beban kerja berlebihan, masalah keuangan, atau konflik dalam hubungan, dapat menumpuk dan menimbulkan kecemasan jika tidak diatasi dengan baik.
- d. Kondisi Medis Tertentu, beberapa penyakit fisik seperti gangguan tiroid, penyakit jantung, atau gangguan hormon dapat mengganggu keseimbangan kimia dalam otak yang berperan dalam pengaturan emosi, sehingga meningkatkan risiko gangguan kecemasan.
- e. Sifat Kepribadian, individu dengan kepribadian tertentu, seperti perfeksionis, mudah cemas, atau neurotik, cenderung memiliki tingkat kecemasan yang lebih tinggi karena sensitivitas emosional yang lebih besar terhadap tekanan atau ketidakpastian.
- f. Penggunaan Zat Tertentu, konsumsi zat seperti kafein, alkohol, atau narkoba dapat memicu atau memperburuk gejala kecemasan karena zat-zat ini berpengaruh pada sistem saraf pusat dan kestabilan emosi.
- g. Faktor Lingkungan, lingkungan yang tidak stabil, penuh tekanan, atau kurang dukungan sosial dapat memengaruhi kesehatan mental seseorang. Lingkungan semacam ini meningkatkan risiko timbulnya gangguan kecemasan karena memperbesar beban stres harian.

Faktor penyebab terjadinya kecemasan terbagi menjadi dua faktor yaitu faktor internal (individu) dan faktor eksternal (lingkungan). Faktor internal yaitu yang berasal dari sikap dan ciri kepribadian individu seperti jenis kelamin, usia, kurang pemahaman, dan menguasai materi yang ditulis sedangkan faktor eksternal yang berasal dari lingkungan contohnya seperti tuntutan pekerjaan, tugas akhir akademik (skripsi atau tesis), hubungan mahasiswa dengan lingkungan, karakteristik dosen pembimbing, IQ, orang tua dan keluarga (Jeklin, 2016).

Penanganan Anxiety Disorder

Berikut adalah pendekatan-pendekatan dalam penanganan gangguan kecemasan:

- a. Pendekatan Psikoanalisis, pendekatan ini berfokus pada membantu pasien memahami dan menghadapi sumber konflik yang sebenarnya yang menyebabkan kecemasan. Dengan memahami akar masalahnya, pasien dapat mengatasi kecemasan dengan lebih efektif.

- b. Pendekatan Behavioral, pendekatan ini menggunakan teknik desensitisasi dan training relaksasi untuk membantu pasien mengurangi kecemasan. Desensitisasi membantu pasien menghadapi situasi yang menakutkan secara bertahap, sementara training relaksasi membantu pasien mengelola stres dan kecemasan.
- c. Pendekatan Kognitif, pendekatan ini berfokus pada membantu pasien menguasai keterampilan untuk menumbuhkan perasaan kompeten dan percaya diri. Dengan meningkatkan keterampilan dan kepercayaan diri, pasien dapat mengurangi kecemasan dan meningkatkan kualitas hidup.
- d. Pendekatan Biologis, pendekatan ini menggunakan obat-obatan, seperti benzodiazepine, untuk mengurangi kecemasan. Obat-obatan ini dapat membantu mengurangi gejala kecemasan, tetapi harus digunakan dengan hati-hati dan di bawah pengawasan dokter.

Adapun hasil dari penelitian yang telah kami lakukan, berikut data diri dari beberapa narasumber yang telah kami wawancara:

Tabel 1. Data Narasumber Wawancara

NO	NAMA	SEMESTER	PRODI	INSTANSI
1.	Fauzan Irfansyah	II	Komunikasi dan Penyiaran Islam - A	Universitas Islam Negeri Sumatera Utara
2.	Yasmin Nafisah	II	Komunikasi dan Penyiaran Islam - C	Universitas Islam Negeri Sumatera Utara
3.	Muhammad Faruq Arsita	IV	Komunikasi dan Penyiaran Islam - C	Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

Sumber: Data Pribadi

Berdasarkan wawancara dengan narasumber di atas, peneliti mengajukan beberapa pertanyaan terkait pengalaman kecemasan saat pembelajaran sebagai dasar pengumpulan data.

- a. Apa penyebab seseorang bisa mengalami kecemasan saat bersosialisasi dan presentasi?

Menurut Fauzan, seseorang bisa mengalami kecemasan saat bersosialisasi dan presentasi disebabkan oleh rasa tidak percaya diri yang sering kali muncul karena kita belum benar-benar mengenal dan menerima diri sendiri. Hal ini dapat membuat kita menutup diri dan enggan untuk terus belajar dan berkembang. Misalnya, ketika berhadapan dengan orang lain yang memiliki kemampuan lebih, seperti pandai berbicara, kita cenderung merasa minder karena merasa tidak mampu mengimbangi mereka, bahkan khawatir akan dianggap membosankan. Selain itu, faktor internal

seperti gangguan kesehatan mental atau latar belakang keluarga yang kurang harmonis juga dapat berkontribusi, sehingga seseorang menjadi lebih tertutup, mengalami kecemasan, atau cenderung bersikap antisosial.

Menurut Yasmin, kecemasan itu sebenarnya balik lagi ke pribadi masing-masing. Bisa jadi karena trauma masa lalu atau tekanan di lingkungan kelas. Misalnya, dia kurang interaksi sama temen-temen, jadi ngerasa minder atau dikucilkan, padahal sebenarnya itu cuma ada di pikirannya sendiri. Kalau dari sisi trauma, mungkin dulu dia pernah oversharing terus malah dapat respon negatif, jadi terbawa sampai sekarang. Intinya, penyebab kecemasan bisa beda-beda tergantung pengalaman tiap orang.

Menurut Faruq, Kecemasan biasanya muncul karena kurang percaya diri, belum terbiasa sosialisasi atau presentasi, atau belum terlatih ngontrol rasa cemas itu sendiri.

Berdasarkan pendapat para narasumber, peneliti dapat menyimpulkan bahwa kecemasan dalam bersosialisasi dan presentasi umumnya disebabkan oleh kurangnya rasa percaya diri yang bersumber dari ketidaksiapan individu dalam mengenal dan menerima dirinya sendiri. Kecemasan ini dapat muncul karena berbagai faktor, seperti pengalaman masa lalu yang traumatis, lingkungan sosial yang kurang mendukung, hingga kondisi internal seperti gangguan mental atau latar belakang keluarga. Selain itu, minimnya interaksi dengan orang lain, ketidakmampuan mengontrol rasa gugup, dan kurangnya latihan dalam berbicara di depan umum juga menjadi pemicu yang cukup signifikan. Dari sini, peneliti menyimpulkan bahwa kecemasan bersifat personal dan kompleks, sehingga pendekatan untuk mengatasinya pun perlu disesuaikan dengan pengalaman dan kebutuhan masing-masing individu.

- b. Bagaimana kecemasan bersosialisasi dan presentasi dapat mempengaruhi kepercayaan diri dan partisipasi mahasiswa di kelas?

Menurut Fauzan, rasa cemas itu sangat ngaruh ke cara kita tampil, baik saat presentasi maupun sosialisasi di kelas. Ketika kita kelihatan gugup atau kurang percaya diri, orang lain bisa jadi males buat ngajak ngobrol atau bahkan nganggep kita kurang bisa. Padahal, itu belum tentu karena kita nggak mampu, bisa aja karena ada faktor lain kayak belum siap, trauma, atau emang lagi nggak tenang. Bahkan meskipun sebelumnya kita udah punya rasa percaya diri, kalau kecemasan datang, bisa aja langsung nge-blank dan lupa semua yang mau disampaikan. Karena itu, penting buat cari cara nenangin diri dulu, misalnya dengan healing, jalan-jalan, atau sekadar cari tempat yang bikin nyaman, supaya pas tampil kita bisa lebih siap dan maksimal.

Menurut Yasmin, kecemasan biasanya bikin kita gugup dan jadi takut buat aktif di kelas, misalnya angkat tangan, ngomong saat presentasi, atau pas sesi tanya jawab. Kalau banyak mahasiswa yang ngalamin ini, suasana kelas jadi pasif karena semua lebih milih diem. Kecemasan juga bisa nurunin rasa percaya diri, bikin kita ngerasa nggak cukup baik, overthinking, dan insecure. Dampaknya muncul hal-hal negatif dalam diri sendiri. Tapi sebenarnya hal kayak gitu wajar banget dialami siapa aja, tinggal gimana kita nenangin diri dan pelan-pelan ngelatih kepercayaan diri lagi.

Menurut Faruq, kecemasan bisa bikin kita nge-blank saat presentasi, lupa apa yang mau disampaikan, dan jadi nggak fokus. Kecemasan juga bikin kita susah berkembang karena terus-terusan ngerasa nggak pede dan kurang berani, padahal hal-hal kayak presentasi atau diskusi butuh banget keberanian.

Berdasarkan hasil wawancara dengan beberapa narasumber, peneliti menyimpulkan bahwa kecemasan sangat berpengaruh terhadap kemampuan mahasiswa dalam bersosialisasi dan melakukan presentasi di kelas. Kecemasan ini umumnya muncul karena kurangnya rasa percaya diri, trauma masa lalu, tekanan lingkungan, atau kurangnya persiapan mental. Ketika kecemasan muncul, mahasiswa cenderung gugup, diam, bahkan bisa nge-blank saat berbicara di depan umum. Hal ini tentunya menghambat proses belajar dan interaksi di kelas, serta membuat suasana kelas menjadi pasif. Namun, kondisi ini bisa diatasi dengan melatih diri secara perlahan, mencari kenyamanan sebelum tampil, dan terus membangun kepercayaan diri. Baik dari pengalaman Fauzan, Yasmin, maupun Faruq, dapat dilihat bahwa pengelolaan emosi dan dukungan lingkungan sangat penting dalam membantu mahasiswa menghadapi kecemasan dan berkembang lebih baik ke depannya.

- c. Apakah ada pengalaman masa lalu yang mempengaruhi kecemasan saat bersosialisasi dan presentasi?

Menurut Fauzan, hal kayak gitu emang ada dan nggak bisa dipungkiri. Misalnya, ada orang yang dari kecil broken home, suka menyendiri, nggak nyaman di keramaian, akhirnya tumbuh jadi introvert atau cenderung antisosial. Jadi, masa lalu emang bisa banget ngaruh ke kepribadian.

Menurut Yasmin, dulu pas SMA saya sempat ngerasa gugup dan minder karena lingkungannya kurang mendukung buat komunikasi. Tapi pas kuliah, saya coba atasi kecemasan itu. Makanya, penting banget buat aktif berinteraksi sama temen-temen.

Menurut Faruq, ya tentunya ada peran masa lalu yang sangat berpengaruh besar bagi kita saat presentasi. Misalnya, kalau dulu pernah punya pengalaman nggak enak

waktu ngomong di depan umum kayak diejek, diabaikan, atau nggak didengerin dan itu bisa dibawa sampai sekarang. Hal-hal kayak gitu bikin kita jadi gampang cemas, minder, dan takut bersosialisasi. Padahal, mungkin sekarang kondisinya udah beda, tapi trauma masa lalu itu masih ngefek dan bikin kita jadi ragu buat tampil percaya diri.

Dari hasil wawancara, peneliti menyimpulkan bahwa pengalaman masa lalu sangat berpengaruh terhadap rasa cemas saat bersosialisasi atau presentasi. Latar belakang keluarga dan kebiasaan menyendiri dapat membentuk sifat tertutup. Lingkungan yang tidak mendukung juga bisa menumbuhkan rasa minder, meskipun hal ini masih bisa diatasi melalui interaksi sosial yang positif. Selain itu, pengalaman buruk saat tampil di depan umum dapat menimbulkan trauma yang terbawa hingga kini. Maka, kecemasan bukan muncul tanpa sebab, tetapi dapat diatasi melalui latihan, dukungan, dan upaya membangun kepercayaan diri.

d. Bagaimana cara mengatasi kecemasan saat bersosialisasi dan presentasi?

Menurut Fauzan, buat presentasi di depan kelas, kita bisa mulai dari ngelatih diri biar lebih pede dan yakin sama kemampuan sendiri, karena tiap mahasiswa pasti punya kelebihan-nya masing-masing. Terus, jangan lupa siapin materi dengan baik. Soalnya, ada pepatah bilang, “ Kalau kamu maju tanpa persiapan, siap-siap turun tanpa penghormatan “.

Menurut Yasmin, kalau mau presentasi tapi udah ngerasa cemas duluan, biasanya saya ngurangin anxiety itu dengan cara ngapalin, nulis ulang materi, dan benar-benar memahami isinya. Cara itu cukup membantu saya lebih tenang dan siap pas tampil di depan kelas. Kemudian, kalau presentasinya udah terjadi dan hasilnya belum maksimal, saya anggap itu sebagai pelajaran buat jadi lebih baik di presentasi berikutnya.

Menurut Faruq, kalau kita mau presentasi jangan lupa buat latihan mandiri dahulu di depan cermin, juga siapkan catatan kecil sebagai alat bantu kita tentang apa yang mau kita omongin. Dengan persiapan yang matang, kita jadi lebih percaya diri, nggak gampang blank, dan komunikasi juga jadi lebih enak. Apalagi kalau udah ngerti alur dan poin pentingnya, pasti lebih tenang pas tampil di depan orang lain.

Berdasarkan hasil wawancara, peneliti menyimpulkan bahwa persiapan yang matang dan pengelolaan diri yang baik sangat berperan dalam mengurangi kecemasan saat presentasi di kelas. Membangun kepercayaan diri dan mempersiapkan materi secara optimal dapat membantu tampil lebih meyakinkan. Teknik seperti menghafal, menulis ulang materi, dan memahami isi presentasi juga efektif dalam meredakan rasa

cemas. Selain itu, latihan mandiri di depan cermin serta membawa catatan kecil dapat meningkatkan kepercayaan diri dan membantu menjaga alur pembicaraan. Secara keseluruhan, kecemasan dapat dikurangi apabila mahasiswa bersedia berlatih, mengenali gaya belajar masing-masing, dan mempersiapkan diri dengan baik sebelum tampil.

- e. Apa peran teman dan dosen dalam membantu mengatasi kecemasan saat bersosialisasi dan presentasi?

Menurut Fauzan, peran teman itu penting banget, apalagi buat orang yang punya anxiety atau cenderung antisosial. Mereka biasanya cuma nyaman ngobrol sama orang tertentu, jadi kalau kita udah dipercaya jadi temennya, kita harus bisa ngertiin mereka. Dengerin aja dulu kalau mereka curhat atau capek, walaupun mungkin buat kita kelihatan sepele, tapi bisa jadi itu cara dia buat healing. Intinya, support terus karena nggak gampang buat dia percaya sama orang lain. Sementara itu, peran dosen juga nggak kalah penting. Dosen bisa bantu dengan kasih ruang yang nyaman di kelas, misalnya nggak terlalu menekan mahasiswa saat presentasi, ngasih feedback yang membangun, dan tetap sabar kalau ada mahasiswa yang gugup. Hal-hal kecil kayak gitu bisa bikin mahasiswa lebih percaya diri dan pelan-pelan ngurangin rasa cemasnya.

Menurut Yasmin, Teman itu bisa bantu ngurangin kecemasan lewat dukungan moral, misalnya kasih afirmasi positif kayak, “ Nggak apa-apa, tenang aja, jelasin pelan-pelan “. Hal sesimpel itu bisa bikin kita lebih rileks. Sementara itu, peran dosen juga penting, misalnya dengan menciptakan suasana yang nyaman, mau dengerin dengan baik, dan nggak langsung nge-judge kalau ada kesalahan karena gugup. Dukungan kayak gitu bikin mahasiswa lebih percaya diri pas presentasi atau diskusi.

Menurut Faruq, teman itu biasanya bantu meningkatkan rasa percaya diri, misalnya dengan bilang, “ Kamu pasti bisa, aku yakin! “. Dukungan kayak gitu bikin kita lebih semangat pas presentasi atau sosialisasi. Sementara peran dosen, biasanya kasih tugas atau praktek individu public speaking biar kita terbiasa dan lebih terlatih tampil di depan umum.

Berdasarkan pendapat para narasumber yang telah kami wawancarai, peneliti menyimpulkan bahwa dukungan sosial dari teman dan dosen memiliki peran besar dalam membantu mahasiswa mengatasi kecemasan, terutama saat presentasi atau bersosialisasi. Teman dekat bisa menjadi tempat aman untuk bercerita dan mendapat dukungan moral, seperti afirmasi positif yang sederhana tapi berdampak besar dalam menenangkan dan membangun kepercayaan diri. Sementara itu, dosen berperan dalam

menciptakan lingkungan kelas yang nyaman, memberikan umpan balik yang membangun, serta menyediakan latihan atau tugas-tugas presentasi yang melatih kemampuan mahasiswa secara bertahap. Kombinasi dukungan dari lingkungan sekitar ini dapat membantu mahasiswa lebih siap mental, merasa diterima, dan perlahan-lahan mampu mengurangi kecemasan yang mereka alami.

f. Apa peran kampus dalam membantu mahasiswa mengatasi kecemasan ini?

Menurut Fauzan, kampus itu cuma jadi pendukung, selebihnya balik lagi ke mahasiswanya. Fasilitas udah disiapkan, tapi kalau kita sendiri masih nutup diri, ya bakal susah berkembang. Jadi, kita yang harus dorong diri buat lebih berani tampil dan percaya diri, salah satunya dengan terus upgrade skill yang kita punya.

Menurut Yasmin, peran kampus dari luar bisa lewat webinar atau seminar, misalnya tentang cara ngurangin kecemasan atau belajar public speaking. Nah, kalau di dalam kelas, bisa lewat metode presentasi atau tugas-tugas yang melatih komunikasi. Dengan latihan kayak gitu, mahasiswa jadi terbiasa ngomong di depan umum, dan perlahan rasa gugup atau cemas juga bisa berkurang.

Menurut Faruq, peran kampus dalam hal ini cukup penting, terutama untuk bantu mahasiswa jadi lebih percaya diri. Salah satunya lewat pelatihan seperti praktek presentasi di kelas atau workshop public speaking di luar kelas. Kegiatan-kegiatan ini bisa ngebantu mahasiswa ngelatih kemampuan komunikasi, biar lebih siap ngomong di depan umum tanpa rasa cemas, baik saat presentasi maupun bersosialisasi di lingkungan kampus.

Berdasarkan hasil wawancara di atas, peneliti menyimpulkan bahwa peran kampus dalam membantu mahasiswa mengatasi kecemasan sangat penting, namun tetap harus diimbangi dengan kesadaran dan usaha dari mahasiswanya sendiri. Kampus dapat menyediakan berbagai fasilitas pendukung, seperti seminar, webinar, tugas presentasi, maupun workshop public speaking, yang semuanya dirancang untuk melatih kemampuan komunikasi dan membangun kepercayaan diri. Namun, semua itu akan sia-sia jika mahasiswa tidak berinisiatif untuk berkembang. Oleh karena itu, penting bagi mahasiswa untuk terus mendorong diri, terbuka terhadap proses belajar, serta aktif dalam memanfaatkan peluang yang disediakan kampus demi mengurangi kecemasan dan meningkatkan kemampuan tampil di depan umum.

5. KESIMPULAN

Kecemasan dalam bersosialisasi dan melakukan presentasi merupakan permasalahan umum di kalangan mahasiswa. Kecemasan ini bersumber dari faktor internal, seperti kurangnya rasa percaya diri, pengalaman traumatis di masa lalu, serta latar belakang keluarga. Sementara faktor eksternal, seperti lingkungan sosial yang tidak mendukung, tekanan akademik, dan kurangnya pengalaman berbicara di depan umum.

Kecemasan tersebut berdampak langsung pada partisipasi mahasiswa dalam kegiatan akademik, menyebabkan mereka cenderung pasif, gugup, dan menghindari interaksi. Hal ini menghambat proses belajar serta kemampuan komunikasi mahasiswa. Namun, penelitian ini juga menemukan bahwa kecemasan dapat diatasi dengan pendekatan yang tepat, seperti persiapan materi yang matang, latihan presentasi mandiri, dan membangun kebiasaan komunikasi yang positif.

Dukungan dari lingkungan sekitar, baik teman maupun dosen, terbukti memainkan peran penting dalam proses pemulihan dan peningkatan kepercayaan diri mahasiswa. Selain itu, kampus juga memiliki peran strategis melalui penyediaan fasilitas pengembangan diri seperti seminar, pelatihan public speaking, serta metode pembelajaran aktif yang melatih keberanian tampil di depan umum.

Kesimpulannya, penanganan kecemasan memerlukan kombinasi antara kesiapan pribadi, dukungan sosial, dan peran aktif institusi pendidikan agar mahasiswa dapat berkembang secara optimal dalam aspek komunikasi dan sosial.

DAFTAR REFERENSI

- Amira, I., Sriati, A., Hendrawati, & Chaerani, A. (2021). Literature review: Intervensi dalam menurunkan kecemasan pada mahasiswa. *Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husada: Jurnal Ilmu Keperawatan, Analisis Kesehatan dan Farmasi*, 21(2), 286–302.
- Febriana, F. (2023). Analisis studi kasus klien dengan gangguan kecemasan (Anxiety Disorder). *Jurnal Perspektif*, 2(2).
- Ghefira, Z. N. F., Rizal, A. S., & Asa, H. W. (2024). Deteksi tingkat gangguan kecemasan menggunakan metode Random Forest. *JT: Jurnal Teknik*, 1(13), 39.
- Hapsari, A. (2025). *Anxiety disorder (Gangguan kecemasan)*. <https://hellosehat.com/mental/gangguan-kecemasan/anxiety-disorder/> (Diakses 22 Juni 2025)
- Jeklin, A. (2016). *Multiple consecutive shifts and cognitive impairment from sleep restriction in wildland firefighters* (Juli), 1–23.

- Lidia Oktamarina, dkk. (2022). Gangguan kecemasan (Anxiety Disorder) pada anak usia dini. *Jurnal Multidisipliner Bharasumba*, 2(1), 122.
- Malfasari, E., & Erlin, F. (2017). Terapi *thought stopping* (TS) untuk ansietas mahasiswa praktik klinik di rumah sakit. *Jurnal Endurance*, 2(3), 444.
- Mitra Keluarga. (2022). *Apa itu anxiety disorder? Kenali gejala dan pengobatannya*. <https://www.mitrakeluarga.com/artikel/apa-itu-anxiety-disorder> (Diakses 22 Juni 2025)
- Oktavia, N., Nurhalimah, H., Alam, I., Adi, P., Arunita, Y., Hidayati, N. O., Kharisma, P. A., & Arunita, Y. (2022). Kecemasan remaja selama pandemi COVID-19. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 5(2), 329–336.
- Pitaloka, P. S. (2023). *Mengenali anxiety alias gangguan kecemasan: Penyebab dan gejalanya*. <https://www.tempo.co/gaya-hidup/mengenali-anxiety-alias-gangguan-kecemasan-penyebab-dan-gejalanya-150978> (Diakses 22 Juni 2025)
- Pramudita, M. C., Wirasari, I., & Nurbani, S. (2021). Perancangan kampanye kesehatan pencegahan social anxiety melalui pengurangan *negative thoughts* pada remaja. *e-Proceeding of Art & Design*, 7(1), 38–43.
- RS Pondok Indah. (2024). *Anxiety disorder, ketika kecemasan sudah mengganggu keseharian*. <https://www.rspondokindah.co.id/id/news/anxiety-disorder-gejala-penanganan> (Diakses 22 Juni 2025)
- Rusdi, A., & Subandi. (2019). *Psikologi Islam: Kajian teoritik dan penelitian empirik*. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9).
- Santomauro, D. F., Mantilla Herrera, A. M., Shadid, J., Zheng, P., Ashbaugh, C., Pigott, D. M., et al. (2021). Global prevalence and burden of depressive and anxiety disorders in 204 countries and territories in 2020 due to the COVID-19 pandemic. *The Lancet*, 398(10312), 1700–1712.
- Susanti, M. A. (2018). Efektivitas play therapy untuk menurunkan tingkat SAD (*Separation Anxiety Disorders*) pada anak usia 5–7 tahun (Studi kasus TK Aisyiyah Bustami Athfal Batusangkar) [Skripsi, Institut Agama Islam Negeri Batusangkar].
- Yusrani, G. K., Aini, N., Maghfiroh, S. A., & Istanti, N. D. (2023). Tinjauan kebijakan kesehatan mental di Indonesia: Menuju pencapaian *Sustainable Development Goals* dan *Universal Health Coverage*. *Jurnal Medika Nusantara*, 1(2), 89–107.