



Sanitas: Journal of Health, Medical, and Psychological Studies

Vol 1 No 2 December 2025, Hal 227-237
ISSN: 3123-4070 (Print) ISSN: 3123-3163 (Electronic)
Open Access: <https://scriptaintelektual.com/sanitas/index>

Hubungan Berpikir Positif dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Mahasiswa Semester Akhir

Fidiah Nur Pratiwi^{1*}, Niken Titi Pratitis², Rahma Kusumandari³

¹⁻³ Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Indonesia

email: fidiahnurpratiwi@gmail.com¹

Article Info :

Received:
10-12-2025
Revised:
20-12-2025
Accepted:
30-12-2025

Abstract

Public speaking anxiety remains a persistent psychological challenge among final-year university students, particularly in academic contexts that demand frequent oral presentations and evaluative communication. This field-based quantitative study examines the relationship between positive thinking and public speaking anxiety among undergraduate students in their final semester. Using a correlational research design, data were collected from 366 students selected through accidental sampling across six faculties at Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya. Positive thinking and public speaking anxiety were measured using validated Likert-type scales with satisfactory psychometric properties. Preliminary assumption testing indicated non-normal and non-linear data distribution, leading to the application of Spearman's rho correlation analysis. The findings reveal a significant negative relationship between positive thinking and public speaking anxiety, indicating that students who demonstrate higher levels of constructive cognitive orientation tend to experience lower anxiety when speaking in public settings. These results highlight the central role of cognitive processes in shaping emotional responses to communication demands. The study contributes theoretically by reinforcing cognitive-based models of communication anxiety and practically by informing the design of psychological and educational interventions aimed at strengthening positive thinking to reduce public speaking anxiety among university students.

Keywords: Positive Thinking, Public Speaking Anxiety, Final-Year Students, Communication Psychology, Higher Education.

Abstrak

Kecemasan berbicara di depan umum tetap menjadi tantangan psikologis yang persisten di kalangan mahasiswa tingkat akhir perguruan tinggi, terutama dalam konteks akademik yang menuntut presentasi lisan dan komunikasi evaluatif secara rutin. Studi kuantitatif berbasis lapangan ini mengeksplorasi hubungan antara pemikiran positif dan kecemasan berbicara di depan umum di kalangan mahasiswa sarjana pada semester akhir. Menggunakan desain penelitian korelasi, data dikumpulkan dari 366 mahasiswa yang dipilih melalui sampling acak di enam fakultas di Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya. Pikiran positif dan kecemasan berbicara di depan umum diukur menggunakan skala Likert yang valid dengan properti psikometrik yang memadai. Uji asumsi awal menunjukkan distribusi data yang tidak normal dan tidak linier, sehingga diterapkan analisis korelasi Spearman's rho. Temuan penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara pemikiran positif dan kecemasan berbicara di depan umum, yang menunjukkan bahwa mahasiswa yang menunjukkan tingkat orientasi kognitif konstruktif yang lebih tinggi cenderung mengalami kecemasan yang lebih rendah saat berbicara di depan umum. Hasil ini menyoroti peran sentral proses kognitif dalam membentuk respons emosional terhadap tuntutan komunikasi. Studi ini berkontribusi secara teoritis dengan memperkuat model kognitif-berbasis kecemasan komunikasi dan secara praktis dengan memberikan wawasan untuk merancang intervensi psikologis dan pendidikan yang bertujuan memperkuat pemikiran positif guna mengurangi kecemasan berbicara di depan umum di kalangan mahasiswa perguruan tinggi.

Kata kunci: Berpikir Positif, Kecemasan Berbicara di Depan Umum, Mahasiswa Tingkat Akhir, Psikologi Komunikasi, Pendidikan Tinggi.



©2022 Authors.. This work is licensed under a Creative Commons Attribution-Non Commercial 4.0 International License.
(<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>)

PENDAHULUAN

Perkembangan global dalam kajian komunikasi dan psikologi pendidikan menunjukkan perhatian yang semakin besar terhadap kemampuan berbicara di depan umum sebagai kompetensi kunci abad ke-21 yang berkelindan dengan kesehatan mental, kesiapan kerja, dan partisipasi sosial mahasiswa, terutama pada fase transisi menuju dunia profesional. Dalam literatur komunikasi, berbicara di depan umum dipahami bukan sekadar keterampilan teknis, melainkan proses interpersonal yang

melibatkan pengelolaan pesan, diri, dan audiens secara simultan, sehingga rentan memicu respons afektif negatif ketika individu menilai tuntutan situasi melampaui kapasitas personalnya (Adler & Rodman, 2009). Pada saat yang sama, tradisi psikologi kognitif menempatkan pola pikir sebagai penentu utama cara individu memaknai tantangan, di mana berpikir positif dipandang sebagai mekanisme kognitif yang mampu meningkatkan fleksibilitas mental dan daya adaptasi terhadap tekanan performatif (Albrecht, 1992). Perspektif ini diperkuat oleh gagasan klasik mengenai kekuatan sugesti kognitif dalam membentuk keberanian, optimisme, dan kepercayaan diri individu ketika menghadapi situasi evaluatif publik (Peale, 1959). Dalam konteks pendidikan tinggi global yang semakin kompetitif dan performatif, kecemasan berbicara di depan umum muncul sebagai isu lintas disiplin yang menuntut integrasi antara pendekatan komunikasi dan psikologi untuk memahami faktor protektif yang bersifat internal.

Penelitian terdahulu telah mengungkap berbagai determinan kecemasan pada mahasiswa, khususnya mahasiswa tingkat akhir yang berada dalam fase tekanan akademik dan ekspektasi sosial yang tinggi. Studi-studi empiris menunjukkan bahwa kecemasan pada fase ini berkorelasi dengan variabel intrapersonal seperti self-awareness, di mana peningkatan kesadaran diri yang tidak diimbangi regulasi kognitif adaptif justru memperbesar kerentanan terhadap kecemasan performa (Akhnaf et al., 2022). Temuan lain menyoroti peran emosi positif seperti rasa syukur dalam menurunkan depresi, stres, dan kecemasan, meskipun efeknya sering kali dimediasi oleh konteks situasional dan tidak secara spesifik diarahkan pada kecemasan berbicara di depan umum (Andeslan & Uyun, 2023). Pada ranah komunikasi, kecemasan berbicara di depan umum telah dikaitkan dengan faktor relasional dan citra diri, seperti kualitas komunikasi keluarga dan persepsi tubuh, yang memengaruhi rasa aman individu ketika tampil di hadapan audiens (Claudia et al., 2022). Secara psikolinguistik, kecemasan juga terbukti mengganggu proses produksi bahasa lisan mahasiswa, menurunkan kelancaran dan akurasi ujaran, sehingga memperkuat lingkaran umpan balik negatif antara performa dan evaluasi diri (Harum et al., 2026). Sintesis temuan ini mengindikasikan bahwa kecemasan berbicara merupakan fenomena multidimensional, namun sebagian besar penelitian masih memposisikan faktor kognitif positif secara implisit, bukan sebagai konstruk utama yang diuji secara langsung.

Sejumlah penelitian intervensi dan kontekstual semakin memperkaya pemahaman mengenai kecemasan berbicara, tetapi sekaligus menampilkan fragmentasi konseptual yang signifikan. Program pelatihan public speaking berbasis praktik terbukti meningkatkan keberanian dan keterampilan mahasiswa, namun fokus utamanya terletak pada aspek teknik dan pengalaman langsung, bukan pada restrukturisasi pola pikir positif yang menopang keberlanjutan efek pelatihan (Arif, 2025). Pendekatan terapeutik seperti story telling efektif menurunkan stres mahasiswa tingkat akhir dalam konteks penyusunan skripsi, tetapi generalisasi temuan tersebut ke situasi berbicara di depan umum masih bersifat asumptif karena perbedaan tuntutan kognitif dan evaluatif (Azhari, 2025). Studi mengenai penggunaan kecerdasan buatan dalam latihan berbicara bahasa asing menunjukkan penurunan kecemasan melalui umpan balik adaptif, namun variabel kognitif seperti optimisme dan framing positif pengalaman belajar tidak dioperasionalisasikan secara eksplisit (Bakhtiar, 2025; Deani et al., 2025). Penelitian pembelajaran berbasis proyek dan pameran akademik juga melaporkan peningkatan keterlibatan dan kepercayaan diri mahasiswa, meskipun hubungan kausal antara perubahan pola pikir positif dan penurunan kecemasan performatif belum dianalisis secara mendalam (Fahlevi, 2024). Pola ini memperlihatkan bahwa intervensi praktis sering mendahului kejelasan konseptual mengenai mekanisme kognitif yang bekerja.

Keterbatasan literatur semakin tampak ketika variabel psikologis positif lebih sering diposisikan sebagai mediator atau moderator tanpa eksplorasi relasional yang spesifik terhadap kecemasan berbicara di depan umum. Studi tentang self-efficacy dan dukungan sosial menunjukkan pengaruh signifikan terhadap kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir, namun kecemasan berbicara sebagai bentuk kecemasan performa yang khas tidak dibedakan secara analitis dari kecemasan umum atau karier (Ismail et al., 2023). Penelitian mengenai manajemen self-efficacy public speaking pada generasi Z menegaskan pentingnya kepercayaan diri dan regulasi emosi, tetapi tidak membedakan antara keyakinan terhadap kemampuan dan pola berpikir positif sebagai orientasi kognitif yang lebih luas (Fortunisa & Putri, 2024). Demikian pula, kajian tentang kecerdasan emosional dan public speaking self-efficacy menempatkan emosi sebagai prediktor utama, sementara dimensi kognitif berupa interpretasi positif terhadap situasi evaluatif belum dipisahkan secara konseptual (Magfirah et al., 2025). Ketidaktegasan ini menciptakan ruang abu-abu antara konsep berpikir positif,

self-efficacy, dan regulasi emosi, yang berpotensi mengaburkan pemahaman mengenai faktor mana yang paling menentukan dalam mereduksi kecemasan berbicara.

Kondisi tersebut menegaskan urgensi ilmiah dan praktis untuk menelaah hubungan berpikir positif dengan kecemasan berbicara di depan umum secara lebih terfokus, khususnya pada mahasiswa semester akhir yang menghadapi akumulasi tuntutan akademik, presentasi ilmiah, dan persiapan profesional. Dari sudut pandang ilmiah, klarifikasi hubungan ini diperlukan untuk memperkaya model kognitif-afektif kecemasan performa dengan memasukkan berpikir positif sebagai konstruk yang berdiri sendiri, bukan sekadar turunan dari variabel psikologis positif lain. Dari sisi praktis, pemahaman yang lebih presisi mengenai peran berpikir positif berpotensi menjadi dasar pengembangan intervensi berbiaya rendah dan mudah diintegrasikan ke dalam layanan konseling mahasiswa maupun kurikulum pengembangan soft skills. Mahasiswa tingkat akhir merupakan populasi strategis karena mereka berada pada titik kritis di mana kegagalan mengelola kecemasan berbicara dapat berdampak langsung pada kualitas presentasi skripsi, wawancara kerja, dan kepercayaan diri profesional awal. Tanpa landasan empiris yang kuat mengenai mekanisme kognitif positif, upaya peningkatan kemampuan berbicara berisiko hanya menghasilkan perbaikan jangka pendek yang tidak berkelanjutan.

Bertolak dari lanskap keilmuan tersebut, penelitian ini memosisikan diri sebagai upaya untuk menguji secara sistematis hubungan antara berpikir positif dan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa semester akhir dengan menempatkan berpikir positif sebagai variabel kognitif utama yang memengaruhi respons afektif performatif. Tujuan penelitian diarahkan untuk menjelaskan bagaimana orientasi berpikir positif berkontribusi terhadap penurunan kecemasan berbicara melalui mekanisme penilaian situasi dan evaluasi diri, sekaligus memperluas kerangka teoretis kecemasan performa dengan integrasi perspektif kognitif yang lebih tajam. Kontribusi teoretis diharapkan muncul dalam bentuk pemurnian batas konseptual antara berpikir positif, self-efficacy, dan regulasi emosi, sedangkan kontribusi metodologis terletak pada penyediaan bukti empiris yang relevan bagi konteks mahasiswa tingkat akhir. Secara keseluruhan, penelitian ini berupaya menjembatani kesenjangan antara pendekatan konseptual dan kebutuhan praktis dengan menghadirkan pemahaman yang lebih koheren mengenai peran berpikir positif dalam menghadapi kecemasan berbicara di depan umum.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional berbasis penelitian lapangan yang diarahkan untuk menguji kekuatan dan arah hubungan antara berpikir positif sebagai variabel prediktor (X) dan kecemasan berbicara di depan umum sebagai variabel kriteria (Y) tanpa melakukan manipulasi eksperimental terhadap variabel yang diteliti. Pemilihan desain korelasional didasarkan pada pertimbangan teoretis bahwa konstruk berpikir positif merupakan disposisi kognitif relatif stabil yang secara etis dan metodologis tidak tepat dimanipulasi, sementara kecemasan berbicara di depan umum dipahami sebagai respons afektif yang muncul secara alami dalam konteks performa akademik, sehingga hubungan keduanya lebih tepat dianalisis melalui asosiasi empiris alami. Penelitian dilaksanakan pada konteks pendidikan tinggi formal dengan setting institusional Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, yang dipilih karena karakteristik mahasiswanya merepresentasikan keragaman disiplin ilmu dan intensitas aktivitas presentasi akademik yang tinggi pada semester akhir, memungkinkan replikasi lintas fakultas dalam konteks serupa. Populasi penelitian mencakup seluruh mahasiswa program sarjana semester akhir di universitas tersebut, dengan sampel berjumlah 366 mahasiswa yang diperoleh melalui teknik *accidental sampling*, yaitu pemilihan responden berdasarkan ketersediaan dan kesesuaian dengan kriteria inklusi berupa pengalaman mengikuti atau sedang menjalani kegiatan presentasi, seminar, atau ujian lisan. Distribusi sampel mencakup enam fakultas dengan proporsi yang merefleksikan variasi ukuran populasi fakultas, sehingga meskipun teknik *sampling* bersifat nonprobabilistik, keragaman akademik tetap terakomodasi secara memadai untuk tujuan analisis hubungan antarvariabel.

Instrumen penelitian terdiri atas dua skala psikologis, yakni skala berpikir positif dan skala kecemasan berbicara di depan umum, yang disusun menggunakan format Likert empat tingkat respons untuk meminimalkan kecenderungan jawaban netral dan meningkatkan sensitivitas variasi skor. Kedua instrumen dikembangkan berdasarkan indikator teoretis yang relevan dan diuji secara empirik melalui analisis validitas item serta reliabilitas internal, dengan hasil pengujian menunjukkan bahwa seluruh item memenuhi kriteria validitas dan koefisien reliabilitas berada pada kategori memadai untuk penelitian kuantitatif inferensial. Prosedur pengumpulan data dilakukan secara terstandar melalui

penyebaran kuesioner kepada responden yang memenuhi kriteria, diawali dengan pemberian penjelasan mengenai tujuan penelitian dan jaminan kerahasiaan data, diikuti dengan pengisian instrumen secara mandiri dalam satu sesi untuk meminimalkan bias situasional. Data yang terkumpul dianalisis menggunakan pendekatan statistik inferensial, diawali dengan uji prasyarat analisis yang mencakup normalitas dan linearitas hubungan antarvariabel, yang menunjukkan bahwa data tidak memenuhi asumsi parametrik. Berdasarkan kondisi tersebut, teknik analisis yang digunakan adalah korelasi nonparametrik Spearman Rho untuk menguji hubungan antara berpikir positif dan kecemasan berbicara di depan umum, dengan seluruh proses analisis dilakukan menggunakan perangkat lunak SPSS 25.0 for Windows, sehingga memungkinkan estimasi koefisien korelasi yang robust terhadap pelanggaran asumsi distribusi dan memberikan dasar interpretasi yang sahih mengenai arah serta kekuatan hubungan antarvariabel.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Sampel dan Konteks Empirik Kecemasan Berbicara Mahasiswa Semester Akhir

Analisis hasil penelitian diawali dengan pemetaan karakteristik responden sebagai konteks empirik yang menentukan validitas interpretasi hubungan antara berpikir positif dan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa semester akhir. Mahasiswa pada fase akhir studi berada dalam situasi akademik yang sarat tuntutan performatif, khususnya presentasi ilmiah, seminar proposal, dan ujian lisan yang menempatkan kemampuan komunikasi sebagai indikator kompetensi personal dan profesional. Dalam perspektif komunikasi interpersonal, situasi berbicara di depan publik memunculkan evaluasi sosial yang intens dan berpotensi memicu kecemasan ketika individu merasa kapasitas dirinya berada di bawah standar yang diharapkan audiens (Adler & Rodman, 2009). Kondisi tersebut menjadikan mahasiswa semester akhir sebagai kelompok yang secara teoritis relevan untuk mengkaji dinamika kecemasan berbicara secara lebih mendalam. Dengan demikian, karakteristik sampel tidak hanya bersifat deskriptif, melainkan menjadi fondasi konseptual bagi analisis hubungan antarvariabel psikologis yang diteliti.

Distribusi responden dalam penelitian ini mencerminkan keberagaman latar belakang akademik yang berpotensi membentuk pengalaman komunikasi dan tingkat kecemasan berbicara secara berbeda. Mahasiswa dari fakultas dengan intensitas presentasi tinggi dan budaya diskusi aktif, seperti Fakultas Teknik dan Fakultas Sosial dan Politik, berpotensi memiliki eksposur lebih besar terhadap situasi berbicara di depan umum dibandingkan fakultas lain. Paparan berulang terhadap situasi performatif semacam ini dalam literatur pembelajaran aktif sering dikaitkan dengan peningkatan adaptasi psikologis, meskipun tidak selalu berbanding lurus dengan penurunan kecemasan tanpa dukungan kognitif yang memadai (Fahlevi, 2024). Variasi latar akademik tersebut memungkinkan analisis yang lebih kaya mengenai kecemasan berbicara sebagai fenomena lintas disiplin, bukan sekadar atribut individu. Oleh karena itu, komposisi sampel yang heterogen memperkuat posisi penelitian ini dalam merepresentasikan konteks pendidikan tinggi secara lebih luas.

Mahasiswa semester akhir juga dicirikan oleh tekanan psikologis yang bersumber dari penyelesaian tugas akhir dan transisi menuju dunia kerja, yang dapat memperkuat sensitivitas terhadap evaluasi publik. Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa mahasiswa pada tahap ini cenderung mengalami peningkatan kecemasan yang berkaitan dengan performa akademik dan profesional akibat akumulasi tuntutan kognitif dan emosional (Akhnaf et al., 2022). Dalam konteks berbicara di depan umum, kecemasan tersebut tidak hanya berkaitan dengan kemampuan teknis berbicara, tetapi juga dengan persepsi diri, antisipasi penilaian negatif, dan makna personal dari kegagalan. Temuan ini sejalan dengan kajian psikologi kognitif yang menempatkan interpretasi subjektif terhadap situasi sebagai determinan utama intensitas kecemasan (Albrecht, 1992). Dengan latar tersebut, karakteristik mahasiswa semester akhir menjadi variabel kontekstual yang tidak terpisahkan dari analisis empirik penelitian ini.

Distribusi jumlah sampel antar fakultas menunjukkan proporsi terbesar berasal dari Fakultas Teknik dan Fakultas Sosial dan Politik, yang secara struktural memiliki jumlah mahasiswa lebih besar serta aktivitas presentasi yang relatif intens. Kondisi ini memberikan gambaran bahwa kecemasan berbicara tidak terbatas pada bidang studi berbasis bahasa atau komunikasi, tetapi juga dialami oleh mahasiswa dengan orientasi keilmuan teknis. Literatur komunikasi akademik menegaskan bahwa mahasiswa di bidang non-humaniora sering menghadapi tantangan tambahan dalam artikulasi ide secara lisan di forum publik karena fokus kurikulum yang lebih menekankan aspek analitis dan

prosedural (Siregar et al., 2025). Situasi tersebut berpotensi meningkatkan kecemasan berbicara ketika tuntutan komunikasi tidak diimbangi penguatan aspek kognitif-afektif. Oleh sebab itu, distribusi sampel ini memperkaya pemahaman mengenai kecemasan berbicara sebagai fenomena lintas domain akademik.

Keberagaman fakultas dalam sampel juga memungkinkan analisis implisit mengenai bagaimana lingkungan akademik membentuk pengalaman komunikasi mahasiswa. Studi tentang kecemasan komunikasi menunjukkan bahwa norma interaksi, gaya pengajaran, dan intensitas evaluasi lisan dalam suatu fakultas dapat memengaruhi persepsi ancaman saat berbicara di depan umum (Claudia et al., 2022). Mahasiswa yang terbiasa berada dalam lingkungan diskursif cenderung mengembangkan toleransi lebih tinggi terhadap situasi evaluatif, meskipun kecemasan tetap dapat muncul ketika faktor kognitif negatif mendominasi. Dengan kata lain, konteks institusional berinteraksi dengan disposisi psikologis individu dalam membentuk respons kecemasan. Temuan awal ini menegaskan pentingnya membaca data karakteristik sampel sebagai bagian integral dari interpretasi hasil korelasional penelitian.

Tabel 1. Distribusi Sampel Penelitian Berdasarkan Fakultas

| Fakultas | Jumlah Mahasiswa | Jumlah Sampel | Persentase |
|-----------------------------|-------------------------|----------------------|-------------------|
| Fakultas Sosial dan Politik | 695 | 100 | 27,3% |
| Fakultas Ekonomi dan Bisnis | 407 | 67 | 18,3% |
| Fakultas Hukum | 253 | 37 | 10,1% |
| Fakultas Teknik | 771 | 110 | 30,1% |
| Fakultas Psikologi | 230 | 33 | 9,0% |
| Fakultas Ilmu Budaya | 110 | 19 | 5,2% |
| Jumlah | 2466 | 366 | 100% |

Sumber: Data primer penelitian, 2025.

Distribusi sampel sebagaimana ditunjukkan pada Tabel 1 memperlihatkan bahwa penelitian ini memiliki basis data yang memadai untuk merepresentasikan mahasiswa semester akhir lintas fakultas dalam satu institusi pendidikan tinggi. Representasi tersebut penting karena kecemasan berbicara di depan umum dipengaruhi oleh interaksi antara tuntutan akademik spesifik fakultas dan sumber daya psikologis individu. Studi mengenai kecemasan sosial pada mahasiswa menunjukkan bahwa variasi konteks akademik dapat memperkuat atau melemahkan ekspresi kecemasan tergantung pada tingkat dukungan lingkungan dan kesempatan latihan komunikasi (Purba, 2025). Dengan demikian, distribusi sampel yang relatif proporsional memperkuat generalisasi internal hasil penelitian. Hal ini sekaligus memberikan landasan untuk menafsirkan hubungan berpikir positif dan kecemasan berbicara secara lebih kontekstual.

Hasil deskriptif menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa berada pada kategori sedang baik untuk berpikir positif maupun kecemasan berbicara di depan umum, yang mengindikasikan adanya ambivalensi psikologis dalam menghadapi tuntutan komunikasi akademik. Kondisi ini selaras dengan temuan penelitian yang menempatkan mahasiswa semester akhir sebagai kelompok dengan kapasitas adaptif yang berkembang namun belum sepenuhnya stabil (Mawaddah & Ahmadi, 2025). Dalam kerangka kognitif, tingkat berpikir positif yang sedang mencerminkan adanya potensi optimisme yang belum terinternalisasi secara konsisten dalam menghadapi situasi evaluatif. Sementara itu, kecemasan yang berada pada level sedang menunjukkan bahwa tekanan performatif masih dirasakan signifikan meskipun pengalaman akademik telah relatif panjang. Pola ini mempertegas relevansi pengujian hubungan kedua variabel dalam konteks mahasiswa semester akhir.

Secara teoretis, temuan deskriptif tersebut dapat dipahami melalui konsep berpikir positif sebagai sumber daya kognitif yang berfungsi menstrukturkan interpretasi individu terhadap tantangan. Peale menekankan bahwa berpikir positif bukan sekadar optimisme superfisial, melainkan pola keyakinan yang memengaruhi cara individu merespons tekanan dan ketidakpastian (Peale, 1959). Ketika berpikir positif berada pada tingkat moderat, individu cenderung masih mengalami fluktuasi antara harapan dan kekhawatiran, khususnya dalam situasi yang melibatkan evaluasi publik. Hal ini menjelaskan mengapa kecemasan berbicara tetap muncul meskipun mahasiswa telah memiliki pengalaman akademik yang

cukup. Dengan demikian, data deskriptif memberikan indikasi awal mengenai mekanisme psikologis yang mendasari hubungan antarvariabel.

Temuan ini juga konsisten dengan kajian literatur yang menunjukkan bahwa pengalaman akademik semata tidak selalu cukup untuk menurunkan kecemasan berbicara tanpa disertai penguatan aspek kognitif-afektif. Program pembelajaran aktif dan pelatihan public speaking memang meningkatkan keterampilan teknis, tetapi efeknya terhadap kecemasan sering bersifat parsial jika tidak disertai restrukturisasi pola pikir (Arif, 2025). Mahasiswa yang terbiasa tampil di depan umum tetap dapat mengalami kecemasan ketika interpretasi kognitif terhadap situasi didominasi oleh antisipasi kegagalan. Hal ini menegaskan bahwa kecemasan berbicara merupakan fenomena multidimensional yang tidak dapat dijelaskan hanya melalui frekuensi paparan. Oleh karena itu, karakteristik sampel dan temuan deskriptif menjadi pintu masuk penting menuju analisis korelasional yang lebih mendalam.

Karakteristik sampel dan hasil deskriptif penelitian ini mengindikasikan bahwa mahasiswa semester akhir berada pada kondisi psikologis yang relatif rentan namun adaptif dalam menghadapi tuntutan komunikasi akademik. Kerentanan tersebut membuka ruang bagi faktor kognitif seperti berpikir positif untuk memainkan peran signifikan dalam menentukan intensitas kecemasan berbicara. Temuan ini sejalan dengan pandangan psikologi kognitif yang menempatkan pola pikir sebagai mediator utama antara situasi objektif dan respons emosional individu (Albrecht, 1992). Dengan basis empirik tersebut, analisis lanjutan mengenai hubungan berpikir positif dan kecemasan berbicara memperoleh pijakan kontekstual yang kuat.

Hubungan Berpikir Positif dan Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Mahasiswa Semester Akhir

Analisis hubungan antara berpikir positif dan kecemasan berbicara di depan umum merupakan fokus utama penelitian ini karena kedua konstruk tersebut secara teoretis berada dalam satu kerangka kognitif-afektif yang saling berinteraksi. Berpikir positif dipahami sebagai disposisi kognitif yang memengaruhi cara individu menilai situasi menantang, sedangkan kecemasan berbicara di depan umum merefleksikan respons emosional terhadap tuntutan evaluatif dalam konteks komunikasi akademik (Peale, 1959). Dalam perspektif komunikasi interpersonal, kecemasan muncul ketika individu mempersepsikan ketidaksesuaian antara tuntutan situasi dan sumber daya personal yang dimilikinya (Adler & Rodman, 2009). Oleh sebab itu, pengujian hubungan kedua variabel ini memberikan dasar empirik untuk memahami mekanisme internal yang mendasari performa komunikasi mahasiswa. Kerangka ini menempatkan berpikir positif sebagai faktor protektif potensial terhadap kecemasan berbicara.

Hasil uji korelasi Spearman Rho menunjukkan adanya hubungan negatif yang sangat kuat dan signifikan secara statistik antara berpikir positif dan kecemasan berbicara di depan umum. Nilai koefisien korelasi sebesar $r = -0,767$ dengan tingkat signifikansi $p < 0,01$ mengindikasikan bahwa peningkatan berpikir positif berkaitan erat dengan penurunan tingkat kecemasan berbicara. Secara statistik, kekuatan hubungan ini berada pada kategori tinggi, sehingga tidak hanya bermakna secara matematis tetapi juga relevan secara psikologis. Temuan ini memperlihatkan bahwa variasi kecemasan berbicara pada mahasiswa semester akhir sebagian besar dapat dijelaskan melalui perbedaan tingkat berpikir positif yang dimiliki individu. Dengan demikian, hasil ini menegaskan pentingnya faktor kognitif dalam dinamika kecemasan komunikasi.

Dari sudut pandang psikologi kognitif, hubungan negatif tersebut dapat dijelaskan melalui mekanisme appraisal, yakni proses penilaian subjektif individu terhadap situasi berbicara di depan umum. Individu dengan tingkat berpikir positif yang tinggi cenderung menafsirkan situasi presentasi sebagai tantangan yang dapat dikelola, bukan ancaman yang harus dihindari, sehingga respons emosional yang muncul menjadi lebih adaptif (Albrecht, 1992). Sebaliknya, individu dengan pola pikir negatif lebih mudah terjebak pada antisipasi kegagalan dan evaluasi sosial yang merugikan, yang memperkuat kecemasan. Temuan ini selaras dengan pandangan bahwa kecemasan bukan semata-mata akibat situasi objektif, melainkan hasil konstruksi kognitif individu terhadap situasi tersebut. Oleh karena itu, berpikir positif berfungsi sebagai lensa kognitif yang memoderasi intensitas kecemasan berbicara.

Hasil penelitian ini konsisten dengan temuan empiris sebelumnya yang menekankan peran variabel kognitif positif dalam menurunkan kecemasan pada mahasiswa. Penelitian mengenai rasa syukur menunjukkan bahwa orientasi kognitif positif berhubungan dengan tingkat kecemasan yang

lebih rendah, meskipun konteks yang dikaji tidak secara spesifik menyoroti kecemasan berbicara di depan umum (Andeslan & Uyun, 2023). Demikian pula, kajian tentang self-awareness pada mahasiswa tingkat akhir menunjukkan bahwa kesadaran diri yang tidak disertai pengelolaan kognitif adaptif justru dapat meningkatkan kecemasan (Akhnaf et al., 2022). Temuan penelitian ini memperluas hasil tersebut dengan menunjukkan bahwa berpikir positif sebagai disposisi kognitif yang lebih luas memiliki hubungan langsung yang kuat dengan kecemasan berbicara. Dengan demikian, penelitian ini memberikan bukti empirik yang lebih spesifik pada konteks komunikasi akademik.

Kekuatan hubungan yang tinggi antara berpikir positif dan kecemasan berbicara juga menunjukkan bahwa faktor ini tidak dapat dipandang sebagai variabel perifer dalam studi komunikasi mahasiswa. Berbagai intervensi pembelajaran dan pelatihan public speaking selama ini lebih menekankan aspek teknik dan pengalaman praktik, sementara dimensi kognitif sering diperlakukan sebagai efek samping yang diharapkan muncul secara otomatis (Arif, 2025). Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa tanpa penguatan berpikir positif, pengalaman berbicara yang berulang belum tentu cukup untuk menurunkan kecemasan secara signifikan. Hal ini menjelaskan mengapa sebagian mahasiswa tetap mengalami kecemasan meskipun telah sering melakukan presentasi akademik. Dengan kata lain, berpikir positif merupakan prasyarat psikologis yang memperkuat efektivitas pengalaman belajar komunikasi.

Tabel 2. Hasil Uji Korelasi Spearman Rho antara Berpikir Positif dan Kecemasan Berbicara di Depan Umum

| Variabel | KBSUM | BPSUM |
|-----------------|----------|----------|
| KBSUM | 1.000 | -0.767** |
| Sig. (2-tailed) | — | 0.000 |
| BPSUM | -0.767** | 1.000 |
| Sig. (2-tailed) | 0.000 | — |
| N | 366 | 366 |

Keterangan: $p < 0.01$

Sumber: Data primer penelitian, 2025.

Data pada Tabel 2 menegaskan bahwa hubungan negatif antara berpikir positif dan kecemasan berbicara bersifat konsisten dan signifikan pada seluruh responden penelitian. Nilai signifikansi yang sangat rendah menunjukkan bahwa kemungkinan hubungan ini terjadi secara kebetulan sangat kecil, sehingga mendukung validitas inferensi statistik yang dihasilkan. Secara konseptual, temuan ini memperkuat model kognitif kecemasan yang menempatkan pola pikir sebagai determinan utama respons emosional. Dalam konteks komunikasi lisan, kecemasan yang tinggi terbukti mengganggu proses produksi bahasa, baik dari segi kelancaran maupun kejelasan pesan (Harum et al., 2026). Oleh karena itu, penurunan kecemasan melalui peningkatan berpikir positif memiliki implikasi langsung terhadap kualitas performa komunikasi mahasiswa.

Temuan korelasional ini juga sejalan dengan penelitian yang mengaitkan variabel psikologis positif lain, seperti self-efficacy dan kecerdasan emosional, dengan kecemasan komunikasi. Studi mengenai self-efficacy public speaking menunjukkan bahwa keyakinan terhadap kemampuan diri berkorelasi negatif dengan kecemasan tampil di ruang publik (Fortunisa & Putri, 2024). Penelitian tentang kecerdasan emosional juga menemukan bahwa kemampuan mengelola emosi berhubungan dengan tingkat kecemasan yang lebih rendah dalam konteks akademik (Magfirah et al., 2025). Berpikir positif dalam penelitian ini dapat dipandang sebagai fondasi kognitif yang menopang terbentuknya self-efficacy dan regulasi emosi. Dengan demikian, hasil penelitian ini berkontribusi pada integrasi konseptual antara berpikir positif dan konstruk psikologis positif lainnya.

Konteks mahasiswa semester akhir memberikan makna tambahan terhadap kuatnya hubungan yang ditemukan dalam penelitian ini. Pada fase ini, mahasiswa tidak hanya menghadapi tuntutan akademik, tetapi juga kecemasan terkait kesiapan memasuki dunia kerja yang sarat dengan kebutuhan komunikasi lisan. Penelitian menunjukkan bahwa kecemasan menghadapi dunia kerja berkaitan erat dengan faktor kognitif seperti dukungan internal dan keyakinan positif terhadap masa depan (Ismail et al., 2023). Dalam situasi tersebut, berpikir positif berfungsi sebagai mekanisme coping yang membantu individu mempertahankan keseimbangan emosional. Oleh sebab itu, hubungan negatif yang kuat antara

berpikir positif dan kecemasan berbicara dapat dipahami sebagai refleksi kebutuhan adaptasi psikologis mahasiswa terhadap tekanan transisional.

Hasil penelitian ini juga memiliki implikasi terhadap pendekatan intervensi yang selama ini digunakan untuk menurunkan kecemasan berbicara. Intervensi berbasis pengalaman, seperti penggunaan podcast atau latihan berbicara berbantuan teknologi, terbukti meningkatkan keterampilan dan kenyamanan berbicara, namun efeknya terhadap kecemasan sangat bergantung pada kesiapan kognitif individu (Bakhtiar, 2025; Novia et al., 2025). Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa penguatan berpikir positif dapat menjadi komponen kunci yang meningkatkan efektivitas berbagai pendekatan tersebut. Tanpa perubahan pada level kognitif, intervensi teknis berpotensi menghasilkan peningkatan performa yang rapuh dan tidak berkelanjutan. Oleh karena itu, hasil korelasi ini memperkaya kerangka evaluasi efektivitas program pengembangan komunikasi mahasiswa.

Hubungan negatif yang kuat antara berpikir positif dan kecemasan berbicara di depan umum menegaskan posisi berpikir positif sebagai determinan psikologis yang signifikan dalam konteks komunikasi akademik. Temuan ini memperluas literatur kecemasan komunikasi dengan menyediakan bukti empirik yang spesifik pada populasi mahasiswa semester akhir dan konteks pendidikan tinggi. Integrasi hasil penelitian ini dengan temuan sebelumnya memperkuat argumen bahwa kecemasan berbicara tidak dapat dilepaskan dari proses kognitif internal individu (Sadinri & Peristianto, 2025). Dengan dasar tersebut, penelitian ini memberikan kontribusi konseptual dalam memposisikan berpikir positif sebagai target intervensi yang strategis.

Implikasi Teoretis dan Praktis Hubungan Berpikir Positif dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum

Pembahasan pada bagian ini diarahkan pada implikasi teoretis dari temuan hubungan antara berpikir positif dan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa semester akhir. Temuan korelasional yang menunjukkan hubungan negatif yang kuat memberikan penguatan terhadap pendekatan kognitif dalam menjelaskan kecemasan komunikasi sebagai hasil konstruksi pikiran individu terhadap situasi berbicara (Albrecht, 1992). Dalam kerangka psikologi komunikasi, berpikir positif dapat diposisikan sebagai skema kognitif yang membentuk ekspektasi, penilaian diri, serta interpretasi terhadap respons audiens. Skema tersebut bekerja secara simultan dengan aspek afektif, sehingga perubahan pada pola pikir berimplikasi langsung pada intensitas kecemasan yang dialami. Dengan demikian, hasil penelitian ini memperkaya pengembangan teori kecemasan berbicara dengan menekankan peran disposisi kognitif positif sebagai faktor penentu.

Secara teoretis, temuan ini juga memperluas pemahaman mengenai peran variabel internal dalam komunikasi lisan akademik yang selama ini lebih banyak dikaji dari sudut keterampilan teknis dan pengalaman performatif. Penelitian ini menunjukkan bahwa kemampuan berbicara tidak hanya ditentukan oleh penguasaan materi dan teknik penyampaian, tetapi juga oleh kesiapan kognitif yang membentuk keyakinan dan penilaian diri sebelum tampil. Berpikir positif berfungsi sebagai mekanisme kognitif yang menurunkan distorsi pikiran negatif, seperti overgeneralisasi dan prediksi kegagalan, yang kerap memicu kecemasan berbicara. Hal ini sejalan dengan pandangan bahwa komunikasi efektif merupakan hasil interaksi antara kompetensi teknis dan kesiapan psikologis individu (Adler & Rodman, 2009). Oleh sebab itu, penelitian ini mendorong perluasan model teoretis komunikasi dengan memasukkan berpikir positif sebagai komponen integral.

Implikasi praktis dari temuan ini dapat dilihat dalam konteks pendidikan tinggi, khususnya pada strategi pengembangan keterampilan komunikasi mahasiswa semester akhir. Program pelatihan public speaking yang hanya menekankan latihan teknis berpotensi menghasilkan peningkatan kemampuan yang tidak diiringi dengan penurunan kecemasan yang signifikan. Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa penguatan berpikir positif perlu diintegrasikan secara sistematis dalam kurikulum dan aktivitas pembelajaran. Pendekatan seperti refleksi diri terstruktur, afirmasi kognitif, dan pembiasaan evaluasi pengalaman berbicara secara adaptif dapat membantu mahasiswa membangun pola pikir yang lebih konstruktif. Dengan demikian, intervensi yang mengombinasikan aspek kognitif dan teknis dinilai lebih efektif dalam menekan kecemasan berbicara.

Dalam konteks layanan bimbingan dan konseling mahasiswa, hasil penelitian ini memberikan dasar empirik untuk pengembangan program pendampingan psikologis yang berorientasi pada restrukturisasi kognitif. Mahasiswa semester akhir sering menghadapi tekanan akademik dan transisional yang meningkatkan kerentanan terhadap kecemasan, termasuk kecemasan berbicara di

depan umum. Berpikir positif dapat dijadikan fokus intervensi untuk membantu mahasiswa mengelola tekanan tersebut secara lebih adaptif. Pendekatan konseling yang mendorong pengenalan pikiran otomatis negatif dan penggantian dengan pola pikir yang realistis dan konstruktif berpotensi menurunkan kecemasan komunikasi secara berkelanjutan. Oleh karena itu, temuan ini relevan untuk diaplikasikan dalam praktik layanan psikologis di perguruan tinggi.

Temuan penelitian ini juga memiliki implikasi pada kesiapan mahasiswa menghadapi dunia kerja yang menuntut kemampuan komunikasi lisan yang tinggi. Kecemasan berbicara di depan umum tidak hanya berdampak pada performa akademik, tetapi juga memengaruhi kepercayaan diri dalam konteks profesional, seperti wawancara kerja dan presentasi. Berpikir positif berperan dalam membangun orientasi masa depan yang lebih optimis dan adaptif terhadap tantangan komunikasi di lingkungan kerja (Ismail et al., 2023). Dengan pola pikir yang konstruktif, individu lebih mampu memandang situasi evaluatif sebagai kesempatan pengembangan diri. Oleh sebab itu, penguatan berpikir positif pada masa studi memiliki nilai strategis bagi kesiapan karier mahasiswa.

Dari perspektif pengembangan kebijakan pendidikan, hasil penelitian ini menunjukkan pentingnya integrasi pendekatan psikologis dalam desain pembelajaran komunikasi. Institusi pendidikan tinggi dapat memanfaatkan temuan ini untuk merancang program pengembangan soft skills yang lebih holistik dan berkelanjutan. Penekanan pada berpikir positif tidak hanya berdampak pada penurunan kecemasan berbicara, tetapi juga berkontribusi pada kesejahteraan psikologis mahasiswa secara umum. Lingkungan akademik yang mendukung pembentukan pola pikir konstruktif berpotensi menciptakan iklim belajar yang lebih kondusif dan partisipatif. Dengan demikian, implikasi penelitian ini melampaui ranah individu dan menyentuh level institusional.

Meskipun temuan penelitian ini memberikan kontribusi yang signifikan, terdapat beberapa keterbatasan yang perlu dicermati dalam pembahasan ini. Hubungan yang ditemukan bersifat korelasional sehingga tidak dapat secara langsung menjelaskan hubungan sebab-akibat antara berpikir positif dan kecemasan berbicara. Faktor lain, seperti pengalaman komunikasi sebelumnya, dukungan sosial, dan karakteristik kepribadian, berpotensi turut memengaruhi kecemasan berbicara. Keterbatasan ini membuka peluang bagi penelitian lanjutan untuk menggunakan desain eksperimental atau longitudinal guna menguji pengaruh berpikir positif secara lebih mendalam. Dengan demikian, hasil penelitian ini menjadi pijakan awal untuk eksplorasi ilmiah selanjutnya.

Berpikir positif memiliki peran penting baik secara teoretis maupun praktis dalam menurunkan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa semester akhir. Integrasi temuan penelitian ini ke dalam teori komunikasi dan praktik pendidikan memberikan perspektif yang lebih komprehensif mengenai pengelolaan kecemasan berbicara. Berpikir positif tidak hanya berfungsi sebagai variabel pendukung, melainkan sebagai elemen kognitif utama yang membentuk pengalaman komunikasi individu. Dengan dasar tersebut, penelitian ini memberikan kontribusi bermakna bagi pengembangan kajian komunikasi, psikologi pendidikan, dan praktik pembelajaran di perguruan tinggi.

KESIMPULAN

Penelitian ini menegaskan adanya hubungan negatif yang signifikan antara berpikir positif dan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa semester akhir, yang menunjukkan bahwa semakin konstruktif pola pikir individu dalam memaknai situasi komunikasi, semakin rendah tingkat kecemasan yang dialami saat tampil di hadapan audiens. Temuan ini memperlihatkan bahwa kecemasan berbicara tidak semata-mata merupakan konsekuensi dari keterbatasan keterampilan teknis atau pengalaman performatif, melainkan berakar kuat pada proses kognitif yang membentuk penilaian diri, ekspektasi, dan interpretasi terhadap situasi evaluatif. Berpikir positif berfungsi sebagai mekanisme regulasi kognitif yang mereduksi distorsi pikiran negatif dan memperkuat keyakinan adaptif, sehingga memungkinkan individu merespons tuntutan komunikasi secara lebih terkendali. Dengan demikian, hasil penelitian ini memberikan kontribusi empiris yang relevan bagi pengembangan pendekatan psikologis dalam pendidikan tinggi, khususnya dalam upaya menekan kecemasan berbicara melalui penguatan aspek kognitif mahasiswa secara terstruktur dan berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

Adler, R. B., & Rodman, G. (2009). *Understanding Human Communication*. New York: Holt, Rinehart And Winston.

- Akhnaf, A. F., Putri, R. P., Vaca, A., Hidayat, N. P., Az-Zahra, R. I., & Rusdi, A. (2022). Self Awareness Dan Kecemasan Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, 6(1), 107-118. <https://doi.org/10.24912/Jmishumsen.V6i1.13201.2022>
- Albrecht, K. (1992). *Brain Power: Learn To Improve Your Thinking Skills*. New York: Prentice Hall.
- Andeslan, S., & Uyun, Q. (2023). Hubungan Antara Rasa Syukur Terhadap Tingkat Depresi, Cemas, Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Masa Peralihan Pandemi Covid-19. *Cakrawala Repositori Imwi*, 6(1), 681-690. <https://doi.org/10.52851/Cakrawala.V6i1.259>
- Arif, U. Q. (2025). Peningkatan Kemampuan Public Speaking Mahasiswa Melalui Pelatihan Interaktif Berbasis Praktik. *Devote: Jurnal Pengabdian Masyarakat Global*, 4(4), 587-593. <https://doi.org/10.55681/Devote.V4i4.4695>
- Azhari, N. K. (2025). Penerapan Terapi Story Telling Untuk Menurunkan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Menyusun Skripsi Di Stikes Telogorejo Semarang. *Jurnal Keperawatan Sisthana*, 10(1), 83-91. <https://doi.org/10.55606/Sisthana.V10i1.2047>
- Bakhtiar, M. R. (2025). Latihan Berbicara Bahasa Inggris Berbasis Kecerdasan Buatan: Meneliti Fleksibilitas, Kecemasan, Dan Umpan Balik Di Kalangan Mahasiswa. *Jurnal Multidisiplin Dehasen (Mude)*, 4(3), 629-636. <https://doi.org/10.37676/Mude.V4i3.8571>
- Claudia, N., Anshori, M. A., Ulpa, E. P., & Maharani, L. (2022). Hubungan Antara Komunikasi Dalam Keluarga Dan Citratubuh Dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa Tahun Pertama. *Anfusina: Journal Of Psychology*, 5(2), 229-240. <https://doi.org/10.24042/Ajp.V5i2.15713>
- Deani, A., Putri, G. A. J., Alfalah, A., & Perizga, A. (2025). Kecemasan Penggunaan Bahasa Asing Di Kelas Afl Dewasa: Penelitian. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Dan Riset Pendidikan*, 3(4), 1594-1603. <https://doi.org/10.31004/Jerkin.V3i4.696>
- Fahlevi, M. R. (2024). Analisis Penerapan Project-Based Learning Dengan Metode Pameran Dalam Mata Kuliah Statistik. *Jmlipare*, 29-44. <https://doi.org/10.35905/Jmlipare.V3i1.9034>
- Fortunisa, A., & Putri, D. M. (2024). Manajemen Self-Efficacy Public Speaking Di Kalangan Generasi Z Sebagai Moderator Webinar Kampanye Sosial Janganragu. *Arunika: Bunga Rampai Ilmu Komunikasi*, 48-58. <https://doi.org/10.36782/Arunika.V2i02.375>
- Harum, G., Nofianti, P., & Fatmawati, F. (2026). Kecemasan Berbicara Dalam Proses Produksi Bahasa Lisan Mahasiswa Pbsi Uir: Kajian Psikolinguistik. *Jurnal Multidisiplin Ilmu Akademik*, 3(1), 1245-1257. <https://doi.org/10.61722/Jmia.V3i1.8405>
- Ismail, L., Mukramin, S. U., Sridewi, S., & Aminah, A. (2023). Pengaruh Dukungan Sosial Dan Self-Efficacy Terhadap Kecemasan Dunia Kerja Bagi Mahasiswa Pendidikan Tingkat Akhir. *Al Qalam: Jurnal Ilmiah Keagamaan Dan Kemasyarakatan*, 17(3), 1849-1860. <http://dx.doi.org/10.35931/Aq.V17i3.2159>
- Magfirah, S. A., Jalal, N. M., & Aminanty, A. (2025). Pengaruh Emotional Intelligence Terhadap Public Speaking Self Efficacy Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar. *J-Ceki: Jurnal Cendekia Ilmiah*, 4(4), 855-863. <https://doi.org/10.56799/Jceki.V4i4.8828>
- Mawaddah, M., & Ahmadi, A. (2025). Resiliensi Mahasiswa Perguruan Tinggi Islam Dalam Menyelesaikan Tugas Akhir. *Nuris Journal Of Education And Islamic Studies*, 5(2), 96-110. <https://doi.org/10.52620/Jeis.V5i2.104>
- Novia, L., Hajar, A., Noni, N., Muhayyang, M., & Asriati, A. (2025). Berbicara Untuk Didengar: Pemanfaatan Podcast Dalam Meningkatkan Kemampuan Berbicara Mahasiswa Bahasa Inggris. *Jurnal Abdimas Komunikasi Dan Bahasa*, 5(1), 22-29. <https://doi.org/10.31294/Abdikom.V5i1.9239>
- Peale, N. V. (1959). *The Amazing Results Of Positive Thinking*. New Jersey: Prentice Hall.
- Purba, F. R. (2025). Pengaruh Art Therapy Untuk Menanggulangi Kecemasan Sosial Mahasiswa Tingkat Akhir. *Didaktika: Jurnal Kependidikan*, 14(1 Februari), 233-242. <https://doi.org/10.58230/27454312.2011>
- Putri, A. M., Hardiyanti, N. Z., & Larasati, W. D. (2025). Hubungan Antara Self Efficacy Dengan Kecemasan Pada Mahasiswa Baru. *Experientia: Jurnal Psikologi Indonesia*, 13(1), 95-109. <https://doi.org/10.33508/Exp.V13i1.6027>
- Putri, D. R., Ernawati, S., Musslifah, A. R., & Purnomosidi, F. (2022). Pengaruh Pemahaman Well Being Dalam Penurunan Kecemasan Mahasiswa Pada Pembelajaran Tatap Muka Pasca

- Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmu Keperawatan Indonesia (Jiki)*, 15(2), 70-79. <https://doi.org/10.47942/jiki.v15i2.1088>
- Sadinri, A., & Peristiano, S. V. (2025). Berpikir Positif Dan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Individu Dengan Penyandang Disabilitas Di Pinilih Yogyakarta. *Psikosains (Jurnal Penelitian Dan Pemikiran Psikologi)*, 20(1), 13-21. <https://doi.org/10.30587/psikosains.v20i1.8770>
- Savitri, P. A. C., & Swandi, N. L. I. D. (2023). Intervensi Kecemasan Pada Mahasiswa: Literature Review. *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, 4(1), 43-55. <http://dx.doi.org/10.24014/pib.v4i1.20628>
- Sihombing, J. J., & Armyanti, I. (2023). Hubungan Kecerdasan Emosional Dengan Tingkat Empati Dan Kecemasan Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura Angkatan 2020. *Cermin Dunia Kedokteran*, 50(10), 531-543. <https://doi.org/10.55175/cdk.v50i10.1075>
- Siregar, Y., Herlina, H., & Utama, S. R. (2025). Pendekatan Komunikatif Dalam Pembelajaran Public Speaking: Kajian Sistematis Literatur (Slr). *Jurnal Onoma: Pendidikan, Bahasa, Dan Sastra*, 11(2), 2461-2478. <https://doi.org/10.30605/onoma.v11i2.5775>
- Syam, R., Bakar, R. M., Zahrah, Z., Zalsabila, Z., & Singkali, Y. D. (2025). Speak To Succeed: Psikoedukasi Pelatihan Presentasi Untuk Meningkatkan Komunikasi Mahasiswa Akhir Dalam Dunia Kerja. *Mestaka: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2), 190-196. <https://doi.org/10.58184/mestaka.v4i2.642>