



Hubungan Citra Tubuh dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Mahasiswa Baru Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung

Rizka Diyah Asfarina ^{1*}, Wahyu Endang Styowati ², Betie Febriana ³
^{1,2,3} Universitas Islam Sultan Agung, Indonesia

Corresponding Author: rizkadiyah@std.unissula.com *

Abstract, A lack of self-esteem is often accompanied by nervousness when speaking in front of an audience, but a positive body image can help build confidence. Many challenges await first-year students, including adjusting to a new setting. Still, it's not always easy to perform for a live audience. In order to express themselves on campus, students need to work on their public speaking abilities. The primary objective of this research was to examine the relationship between first-year nursing students' body image perceptions and their anxiety when it comes to presenting in front of an audience. A cross-sectional approach, prevalent in quantitative research, is utilized in this study. Undergraduates from Semarang's Sultan Agung Islamic University's nursing program (class of 2024) participated in the research. A total of 157 students were selected at random. The correlation tool used in this study was Spearman's rank test. A high correlation between first-year nursing students' negative perceptions of their bodies and their anxiety when speaking in front of an audience was found among the 157 research participants (p value 0.000), according to the data analysis. Among the students, nearly half (40.8%) reported extremely low levels of body image satisfaction and nearly half (41.4%) reported extremely high levels of anxiety when it came to public speaking.

Keywords: Body image, cross-sectional, Public speaking anxiety

Abstrak, Kurangnya rasa percaya diri sering kali disertai dengan rasa gugup saat berbicara di depan audiens, tetapi citra tubuh yang positif dapat membantu membangun kepercayaan diri. Banyak tantangan yang menanti para mahasiswa tahun pertama, termasuk menyesuaikan diri dengan lingkungan yang baru. Tetap saja, tidak selalu mudah untuk tampil di hadapan penonton secara langsung. Untuk mengekspresikan diri mereka di kampus, mahasiswa perlu melatih kemampuan berbicara di depan umum. Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk menguji hubungan antara persepsi citra tubuh mahasiswa keperawatan tahun pertama dan kecemasan mereka ketika harus tampil di depan audiens. Pendekatan cross-sectional, yang lazim digunakan dalam penelitian kuantitatif, digunakan dalam penelitian ini. Mahasiswa program sarjana keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang (angkatan 2024) berpartisipasi dalam penelitian ini. Sebanyak 157 mahasiswa dipilih secara acak. Alat korelasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji peringkat Spearman. Korelasi yang tinggi antara persepsi negatif mahasiswa keperawatan tahun pertama terhadap tubuh mereka dan kecemasan mereka saat berbicara di depan audiens ditemukan di antara 157 peserta penelitian (p value 0,000), menurut analisis data. Di antara para mahasiswa, hampir setengahnya (40,8%) melaporkan tingkat kepuasan citra tubuh yang sangat rendah dan hampir setengahnya (41,4%) melaporkan tingkat kecemasan yang sangat tinggi dalam hal berbicara di depan umum.

Kata Kunci : Citra tubuh, cross-sectional, Kecemasan berbicara di depan umum

1. PENDAHULUAN

Mahasiswa baru berada di tengah-tengah masa remaja akhir, masa perkembangan fisik, psikologis, dan kognitif yang cepat yang berpuncak pada kemandirian seseorang sebagai individu. Citra tubuh merupakan bagian dari proses pengembangan identitas seseorang (Novia, 2022). Kusuma (2023) menemukan bahwa citra tubuh siswa dapat mempengaruhi kecemasan mereka dalam berbicara di depan umum. Kemampuan untuk mengartikulasikan pikiran dan

perasaan seseorang di depan audiens merupakan keterampilan penting bagi mahasiswa (Novia, 2022).

Beradaptasi dengan lingkungan baru hanyalah salah satu dari sekian banyak rintangan yang harus diatasi oleh mahasiswa tahun pertama. Tetap saja, tampil di depan audiens bisa menjadi hal yang menegangkan. Beberapa mahasiswa mungkin pemalu atau cemas di sekitar banyak orang, sementara yang lain mungkin menganggap berbicara di depan umum sebagai hal yang biasa. Mungkin ada harapan bahwa mereka yang merasa tidak nyaman pun akan berbicara. Ananda dkk. (2019) menemukan bahwa ketika orang gugup berbicara di depan umum, mereka menghindari kontak mata, lebih sering berhenti sejenak, dan menggunakan kata-kata terlalu banyak.

Serangan kecemasan mempengaruhi sebagian besar orang pada suatu saat. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), kecemasan mempengaruhi 20% populasi global, dengan 48% dari mereka yang terkena dampaknya adalah remaja. Anak perempuan lebih mungkin menderita gangguan kecemasan dibandingkan anak laki-laki, yang berdampak pada 65-78% remaja Indonesia (Oktaviani et al., 2021). Ulfi Putra Sany (2022) menyatakan bahwa pada tahun 2020, Indonesia mengalami jumlah laporan gangguan mental yang mengkhawatirkan. Lebih dari 23.000 orang menderita depresi, 18.373 orang mengalami gangguan kecemasan, dan 1.193 orang melakukan percobaan bunuh diri.

Salah satu bidang yang menarik untuk diteliti lebih lanjut adalah korelasi antara persepsi diri mahasiswa tahun pertama dan ketakutan mereka untuk berbicara di depan umum. Hal ini disebabkan oleh sejumlah faktor. Agar berhasil secara akademis dan berpartisipasi aktif dalam kegiatan ekstrakurikuler, mahasiswa tahun pertama harus mengasah kemampuan berbicara di depan umum.; namun, banyak mahasiswa tahun pertama yang merasa tidak siap dengan tanggung jawab tersebut (Alfiansyah & Hasbiyah, 2023). Kedua, menurut Setiawati (2020), terdapat korelasi yang kuat antara citra tubuh yang positif dengan interaksi sosial dan prestasi akademik.

Citra tubuh seseorang adalah totalitas persepsi diri dalam kaitannya dengan penampilan fisiknya, seperti yang dinyatakan dalam karya Cash dan Pruzinsky (1990) dalam (Setiawati, 2020). Reaksi menentukan apakah seseorang memiliki citra tubuh yang positif atau negatif. Dua bagian dari citra tubuh seseorang-penilaian sikap dan komponen kepercayaan-terkait dengan seberapa bahagia atau tidak bahagianya seseorang dengan penampilan fisiknya.

Citra tubuh seseorang, berbeda dengan daya tarik fisik mereka, adalah evaluasi internal dan subjektif terhadap penampilan fisik mereka (Smolak & Thompson, 2002; dikutip dalam Keliat, 2019). Komponen emosional, kognitif, perilaku, dan persepsi seseorang semuanya

berkontribusi pada citra tubuh mereka secara keseluruhan. McCroskey menyatakan dalam Sarira (2022) bahwa PSA, atau ketidakmampuan untuk berdiri diam dalam jangka waktu yang lama, merupakan komponen CA. Jika Anda mengalami nyeri pada punggung bawah, Anda mungkin juga mengalami nyeri emosional.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan *cross-sectional*, yang sering digunakan dalam penelitian kuantitatif. Mahasiswa dari Universitas Islam Sultan Agung di Semarang, yang akan memasuki profesi keperawatan pada tahun 2024, ikut serta dalam penelitian ini. Seratus lima puluh tujuh mahasiswa dipilih secara acak. Skala kecemasan berbicara di depan umum (PRPSA) dengan 34 item dan kuesioner ketidakpuasan citra tubuh dengan 24 item digunakan dalam alat penelitian. Analisis menyeluruh akan dilakukan terhadap berbagai atribut setelah data terkumpul. Ketiga survei ini-satu yang mengukur kecemasan berbicara di depan umum, satu yang mengukur citra tubuh, dan satu lagi yang mengukur usia dan jenis kelamin-menggunakan skala ordinal dan kontinu untuk mendapatkan hasil masing-masing. Para ahli statistik menggunakan analisis korelasi untuk menemukan hubungan antara dua variabel. Kedua variabel dalam penelitian ini diukur secara ordinal, sehingga analisis korelasi rank Spearman digunakan untuk mengetahui bagaimana hubungan keduanya.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Jenis Kelamin

Tabel 1 Distribusi frekuensi jenis kelamin responden Mahasiswa Baru Fakultas Ilmu Keperawatan Unissula

| Karakteristik | Kategori | Frekuensi | Presentase |
|---------------|-----------|-----------|------------|
| Jenis | Laki-Laki | 20 | 12,7 |
| Kelamin | Perempuan | 137 | 87,3 |
| Total | | 157 | 100 |

Seratus tiga puluh tiga orang berpartisipasi dalam survei ini, yang merupakan 87,3% dari total keseluruhan. Dari jumlah tersebut, 137 orang adalah perempuan dan 20 orang adalah laki-laki; laki-laki terdiri dari 18,7% dari angkatan 2024.

Berdasarkan rasio responden laki-laki dan perempuan, terlihat jelas bahwa perempuan adalah mayoritas. Rata-rata, lebih banyak mahasiswa perempuan daripada mahasiswa laki-laki

yang memilih jurusan keperawatan, yang menjelaskan mengapa mayoritas mahasiswa keperawatan adalah perempuan. Banyak orang memandang keperawatan sebagai bidang yang didominasi oleh perempuan, dan persepsi ini kemungkinan besar dipengaruhi oleh persepsi masyarakat tentang peran perempuan dalam perawatan kesehatan (Hutasoit, 2024). Hal ini sejalan dengan naluri keibuan, kesabaran, dan kepekaan perempuan terhadap kebutuhan orang lain (Rahim & Irwansyah, 2021).

Usia

Tabel 2 Distribusi frekuensi usia responden Mahasiswa Baru Fakultas Ilmu

| Keperawatan Unissula | | | |
|----------------------|----------|-----------|------------|
| Karakteristik | Kategori | Frekuensi | Presentase |
| Usia | 17 | 11 | 7,0 |
| | 18 | 73 | 46,5 |
| | 19 | 64 | 40,8 |
| | 20 | 6 | 3,8 |
| | 21 | 3 | 1,9 |
| Total | | 157 | 100 |

Berdasarkan temuan penelitian, kita tahu bahwa 73 siswa (46,5%) berada dalam kelompok usia 18 tahun, dan 64 siswa (40,8%) berada dalam kelompok usia 19 tahun. Karena sebagian besar siswa ini melanjutkan pendidikan mereka setelah menyelesaikan sekolah menengah atas, jelas bahwa mereka adalah mahasiswa baru.

Orang-orang yang bertransisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa termasuk dalam kategori ini. Pada masa ini, sensitivitas seseorang terhadap evaluasi sosial dan kesadaran akan citra tubuh mereka sendiri dapat meningkat, yang dapat menyebabkan perasaan tidak puas dengan citra mereka dan kecemasan saat berbicara di depan audiens (Novara, 2019).

Citra Tubuh

Tabel 3 Distribusi Citra Tubuh pada Mahasiswa Baru Fakultas Ilmu Keperawatan

| Unissula | | |
|----------------------------|-----------|---------------|
| Body Image Dissatisfaction | Frekuensi | Presentase(%) |
| Sangat Rendah | 3 | 1.9 |
| Rendah | 11 | 7.0 |
| Sedang | 32 | 20.4 |
| Tinggi | 47 | 29.9 |

| | | |
|---------------|-----|------|
| Sangat Tinggi | 64 | 40.8 |
| Total | 157 | 100 |

Menurut temuan tersebut, sebagian besar peserta (64 atau 40,8%) menyatakan ketidakpuasan yang ekstrem terhadap citra tubuh mereka. Di antara mahasiswa, 47 atau 29,9% melaporkan ketidakpuasan citra tubuh yang tinggi. Konsisten dengan (Claudia et al., 2022), penelitian ini menemukan bahwa mahasiswa baru memiliki persepsi yang secara umum negatif terhadap tubuh mereka.

Mayoritas mahasiswa berada di antara usia remaja dan dewasa muda. Sebagai sarana untuk berinteraksi dengan orang lain, tubuh seseorang menjadi lebih menonjol pada tahap ini. Hal ini masuk akal mengingat teori Hurlock seperti yang dinyatakan dalam (Dianningrum & Satwika, 2021): bahwa citra tubuh ideal seseorang adalah produk dari pengalaman hidup mereka, penilaian mereka terhadap tubuh mereka sendiri dalam kaitannya dengan citra tubuh ideal tersebut, dan konsepsi ideal lainnya tentang tubuh yang mungkin dimiliki orang tersebut.

Kepuasan terhadap penampilan fisik dan tipe tubuh adalah salah satu indikator citra tubuh seseorang. Interaksi dengan orang lain membentuk konsepsi seseorang mengenai citra tubuhnya sendiri. Cash dan Pruzinsky mendalilkan dalam (Kumalasari & Rahayu, 2022) bahwa citra tubuh seseorang adalah evaluasi tentang bagaimana mereka melihat diri mereka sendiri.

Agar berhasil menyelesaikan tugas-tugas perkembangan, terutama yang berkaitan dengan akademik, kehidupan sosial, dan pertumbuhan pribadi seseorang, diharapkan siswa memiliki persepsi positif atau negatif terhadap tubuh mereka. Ketika seseorang percaya diri, menerima tubuh mereka, mahir secara sosial, cerdas dalam memecahkan masalah, dan tangguh dalam menghadapi kemunduran, mereka lebih mungkin untuk berhasil dalam upaya perkembangan mereka (Dianningrum & Satwika, 2021).

Kecemasan Berbicara di Depan Umum

Tabel 4 Distribusi Kecemasan Berbicara Di Depan Umum pada Mahasiswa Baru Fakultas Ilmu Keperawatan Unissula

| Kecemasan Berbicara di Depan Umum | Frekuensi | Presentase(%) |
|-----------------------------------|-----------|---------------|
| Rendah | 31 | 19,7 |
| Sedang | 61 | 38,9 |
| Tinggi | 65 | 41,4 |
| Total | 157 | 100 |

Menurut penelitian, banyak siswa yang merasa sangat gugup setiap kali mereka harus berbicara di depan kelompok. Secara khusus, 65 siswa, atau sekitar 41,4% dari seluruh siswa, mengalami gangguan ini. Di antara seluruh siswa, 61 orang (atau 38,9% dari total siswa) melaporkan kecemasan sedang. Hal ini menunjukkan bahwa ketika dihadapkan pada prospek berbicara di depan umum, sebagian besar mahasiswa tahun pertama menderita kecemasan sedang hingga berat.

Ketika mahasiswa menderita ketakutan berbicara di depan umum, performa akademik mereka akan menurun. Penelitian oleh Kusuma dkk. (2023) menunjukkan bahwa fungsi kognitif seperti perhatian, ingatan, pembentukan konsep, dan pemecahan masalah dapat dipengaruhi secara negatif oleh kecemasan, yang pada gilirannya dapat mengganggu kapasitas seseorang untuk belajar.

Kapasitas untuk berkomunikasi secara verbal mempengaruhi kapasitas seseorang untuk terlibat dalam interaksi sosial. Jadi, kemampuan berbicara di depan audiens sangatlah penting. Bahkan jika siswa memiliki ide yang sangat baik untuk berpendapat, mereka akan kesulitan untuk mengartikulusikannya secara efektif jika mereka takut berbicara di depan umum. Berbeda dengan rekan-rekan mereka yang lebih pendiam, anak-anak ini akan menjadi pusat perhatian di pesta berkat kepercayaan diri dan ekspresi mereka..

Hubungan Citra Tubuh Dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum

Tabel 5 Hasil Uji Bivariat Hubungan Citra Tubuh Dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum

| | | Kecemasan Berbicara Di Depan Umum | | | | <i>P value</i> | <i>r</i> |
|-------------------------------------|---------------|-----------------------------------|--------|--------|-------|----------------|----------|
| | | Rendah | Sedang | Tinggi | Total | | |
| Ketidak puasan Citra Tubuh | Sangat Rendah | 2 | 1 | 0 | 3 | 0.000 | 0,614 |
| | Rendah | 9 | 1 | 1 | 11 | | |
| | Sedang | 15 | 14 | 3 | 32 | | |
| | Tinggi | 4 | 28 | 15 | 47 | | |
| | Sangat Tinggi | 1 | 17 | 46 | 64 | | |
| Total | | 31 | 61 | 65 | 157 | | |

Penelitian ini menggunakan uji korelasi untuk mengetahui seberapa erat hubungan antara kedua variabel tersebut. Dalam mencari korelasi, digunakan uji Rank Spearman. Karena hasilnya menunjukkan bahwa nilai p-value adalah ($0.000 < 0.05$), kita dapat menyimpulkan bahwa H_0 tidak dapat didukung oleh penelitian ini. Selain itu, terdapat korelasi yang kuat antara memiliki persepsi negatif terhadap tubuh dan takut berbicara di depan umum ($r = 0,614$). Kecemasan berbicara di depan umum berkorelasi positif dengan ketidakpuasan citra tubuh, yang menunjukkan adanya hubungan satu arah. Kepercayaan diri di depan audiens berkurang seiring dengan meningkatnya ketidakpuasan citra tubuh.

Istilah “citra tubuh” mengacu pada representasi mental komprehensif seseorang tentang diri fisiknya, seperti yang didefinisikan oleh Cash dan Pruzinsky (1990) dalam (Setiawati, 2020). Bentuk, berat badan, dan daya tarik secara keseluruhan adalah aspek-aspek dari penampilan fisik seseorang yang berkontribusi pada citra tubuh mereka. Siswa yang berjuang dengan harga diri yang rendah sering kali mengalami kehilangan kepercayaan diri setiap kali mereka menjadi fokus perhatian. Beberapa orang mengalami tingkat kecemasan yang tinggi ketika berbicara di depan audiens karena mereka khawatir bahwa audiens akan menilai mereka secara negatif berdasarkan penampilan mereka. Sebaliknya, memiliki citra diri yang positif dapat membantu siswa merasa lebih nyaman dan percaya diri saat berbicara di depan audiens.

Kepercayaan diri, yang berkorelasi dengan bagaimana seseorang memandang penampilan fisiknya, merupakan komponen kunci dalam mengatasi kecemasan berbicara di depan umum (Maemunah, 2020). Jika seseorang memiliki harga diri yang buruk dan persepsi negatif tentang tubuh mereka, mereka mungkin mengalami peningkatan kecemasan dalam situasi di mana mereka menjadi pusat perhatian, seperti berbicara di depan umum. Siswa yang mengalami kesulitan dalam menerima tubuh mereka lebih cenderung mengalami emosi negatif seperti rasa malu dan takut akan penilaian orang lain.

Dalam keadaan sehat maupun sakit, individu, keluarga, kelompok, dan masyarakat dapat memperoleh manfaat dari layanan keperawatan profesional yang merupakan bagian dari bidang perawatan kesehatan yang lebih besar (Agil et al., 2022). Tidak ada bagian dari pemberian asuhan keperawatan yang dilakukan secara terpisah dari interaksi antara perawat dan pasien. Berkomunikasi secara efektif adalah salah satu elemen yang mempengaruhi seberapa puas pasien dengan asuhan keperawatan yang mereka terima. Penelitian oleh (Putri & Ngasu, 2021) menunjukkan bahwa komunikasi memainkan peran penting dalam menentukan kualitas layanan keperawatan.

Secara keseluruhan, kemampuan berkomunikasi di depan umum memungkinkan perawat dalam berkomunikasi dengan lebih efektif dari berbagai konteks baik dengan individu, keluarga, kelompok, maupun masyarakat. Hasilnya, perawat lebih mampu mengedukasi masyarakat, membina hubungan positif dengan pasien dan kolega, serta memberikan informasi yang lebih akurat. Oleh karena itu, kemampuan perawat untuk mengartikulasikan kebutuhan mereka dengan jelas di depan audiens sangat penting untuk keberhasilan mereka di lapangan.

4. KESIMPULAN

Penelitian mengenai citra tubuh mahasiswa tahun pertama dan ketakutan mereka untuk berbicara di depan umum telah menghasilkan temuan-temuan berikut::

1. Mayoritas partisipan dalam penelitian ini adalah perempuan, yang terdiri dari 137 orang atau 87,3% dari total keseluruhan. Mayoritas partisipan berusia antara 18 dan 19 tahun, dengan 64 siswa atau 40,8% termasuk dalam kelompok usia tersebut.
2. Hampir setengah dari seluruh siswa (64 dari kemungkinan 88) melaporkan tingkat ketidakpuasan citra tubuh yang sangat tinggi.
3. Sejumlah besar mahasiswa baru, 65 atau 41,4%, menderita kecemasan yang parah dalam hal berbicara di depan umum.
4. Hubungan yang kuat antara citra tubuh dan kecemasan berbicara di depan umum dibuktikan dengan koefisien korelasi kedua variabel sebesar 0,614 dan nilai p-value sebesar $0,000 < 0,05$. Nilai positif untuk koefisien korelasi menunjukkan hubungan satu arah antara kecemasan berbicara di depan umum dan ketidakpuasan citra tubuh. Di sisi lain, ketika mahasiswa tahun pertama merasa lebih baik tentang diri mereka sendiri secara fisik, mereka tidak terlalu cemas untuk berbicara di depan audiens.

DAFTAR PUSTAKA

- Agil, H. M., Mulyani, P. S., & Deniati, K. (2022). Hubungan Kemampuan Komunikasi Terapeutik Perawat Dengan Kepuasan Pasien Di Ruang Rawat Inap Rumah Sakit. *Wal'afiat Hospital Journal*, 03(01), 95–102. <https://doi.org/10.33096/whj.v0i0.63>
- Alfiansyah, M., & Hasbiyah, D. (2023). Pengaruh Public Speaking Terhadap Peningkatan Leadersip Pada Organisasi Mahasiswa. *Karimah Tauhid*, 2(6), 3135–3147.
- Ananda. (2019). *Prosiding KONFERENSI ILMIAH MAHASISWA UNISSULA (KIMU) 2 Hubungan Antara Berpikir Positif dan Efikasi Diri dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum Pada Mahasiswa Unissula The Relationship Between Positive Thinking and Self Efficacy With Public Speaking An.*

- Claudia, N., Anshori, M. A., & Ulpa, E. P. (2022). Hubungan Antara Komunikasi Dalam Keluarga Dan Citra Tubuh 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>
- Dianningrum, S. W., & Satwika, Y. W. (2021). Hubungan Antara Citra Tubuh dan Kepercayaan Diri pada Remaja Perempuan. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(7), 194–203.
- Hutasoit. (2024). *Jurnal Keperawatan Malang (JKM) SLEEP QUALITY OF SECOND YEAR NURSING STUDENTS Jurnal Keperawatan Malang (JKM). 09(01)*, 58–66.
- Keliat, B. A. (2019). *Model Keperawatan Profesional Jiwa, Jakarta: EGC*.
- Kumalasari, A. Y., & Rahayu, M. N. M. (2022). Self Esteem dan Citra Tubuh Pada Wanita Dewasa Pasca Melahirkan. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 10(4), 653. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v10i4.9099>
- Kusuma, W. D., Utami, A. B., & Ramadhani, H. S. (2023). Kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa pasca pandemi: Bagaimana peran body image? *SUKMA : Jurnal Penelitian Psikologi*, 3(2), 270–280. <https://doi.org/10.30996/sukma.v3i2.7715>
- Maemunah, S. E. (2020). Hubungan Antara Tingkat Kepuasan Citra Tubuh (Body Image) dengan Harga Diri (Self Esteem) pada Mahasiswa Fakultas Psikologi. *Aksioma Al-Asas : Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, 1(1), 27–38.
- Novara. (2018). *HUBUNGAN ANTARA BODY IMAGE DISSATISFACTION DENGAN SELF ESTEEM PADA PEGAWAI BANK. 72–189*. <https://dspace.uin.ac.id/handle/123456789/10174>
- Novia. (2022). Hubungan Antara Komunikasi Dalam Keluarga Dan Citra Tubuh Dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa Tahun Pertama Novia Claudia Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung M . Afif Anshori Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung Eska P. *ANFUSINA: Journal of Psychology*, 5(2), 229–240.
- Oktaviani, V., Santoso, M. B., & Raharjo, S. T. (2021). Pendampingan Pada Remaja Dalam Mengatasi Cemas Saat Public Speaking Menggunakan Emotional Freedom Technique, Relaksasi Imajinasi Dan Olah Tubuh. *Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat (JPPM)*, 2(2), 291. <https://doi.org/10.24198/jppm.v2i2.35130>
- Putri, I. M. I., & Ngasu, K. E. (2021). Literature Review : Hubungan Antara Caring Dan Komunikasi Terapeutik Dengan Kualitas Pelayanan Keperawatan. *Jurnal Manajemen Retail Indonesia*, 2(2), 157–164. <https://doi.org/10.33050/jmari.v2i2.1660>
- Rahim, H. A., & Irwansyah, I. (2021). Diferensiasi Peran Perawat Laki-Laki dan Perempuan di RSUD Haji Kota Makassar. *Sosiologi*, 1, 1–9.
- Sarira, M. (2022). *Hubungan Tipe Kepribadian Bid Five dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum Pada Mahasiswa Universitas Bosowa Makassar*.
- Setiawati. (2020). hubungan antara perbandingan sosial dan citra tubuh pada mahasiswa pengguna media sosial instagram [Fakultas Psikologi > Jurusan Psikologi]. In *Kaos GL Dergisi* (Vol. 8, Issue 75). <http://etheses.uin-malang.ac.id/19038/>

Ulfi Putra Sany. (2022). “Gangguan Kecemasan dan Depresi Menurut Perspektif Al Qur’an.” *Syntax Literate; Jurnal Ilmiah Indonesia* 7.1. *Jurnal Ilmiah Indonesia, February*, 1262–1278. <https://doi.org/10.36418/syntax-literate.v7i1.6055>