



Digital Art-Counseling: Analisis Kebutuhan Media berbasis Website untuk Mencegah Kecemasan Berbicara didepan Umum pada Siswa Kelas X dan XI

Eliana*¹, Farida Aryani², Fitriana³, Sinta Nurul Oktaviana Kasim⁴

^{1,2,3,4}Universitas Negeri Makassar, Indonesia

E-mail: elianayuna08@gmail.com

Article Info	Abstract
Article History Received: 2026-02-05 Revised: 2026-03-10 Published: 2026-04-06	This study aims to analyze the level of public speaking anxiety in students and formulate the need for developing a website-based guidance and counseling service. The study used an embedded mixed method design, with quantitative data obtained from 270 students in grades X and XI through questionnaires, and qualitative data through interviews with guidance and counseling teachers and students. The results showed that 75% of students were in the moderate anxiety category and 17% in the high anxiety category, with the cognitive aspect dominating (48%). These findings confirm that public speaking anxiety is still a significant problem and has not been optimally accommodated through existing services. The limitations of conventional art-counseling implementation reinforce the urgency of more adaptive service innovation. Therefore, the development of website-based Digital Art-Counseling media is an essential need, because it is able to provide more accessible and flexible services and has the potential to increase the effectiveness of preventive interventions in the context of guidance and counseling in schools.
Keywords: <i>Art-Counseling;</i> <i>Development;</i> <i>Needs Analysis;</i> <i>Public Speaking Anxiety.</i>	

Artikel Info	Abstrak
Sejarah Artikel Diterima: 2026-02-05 Direvisi: 2026-03-10 Dipublikasi: 2026-04-06	Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis tingkat kecemasan berbicara di depan umum pada siswa serta merumuskan kebutuhan pengembangan media layanan bimbingan dan konseling berbasis website. Penelitian menggunakan desain <i>embedded mixed method</i> , dengan data kuantitatif diperoleh dari 270 siswa kelas X dan XI melalui angket, serta data kualitatif melalui wawancara dengan guru BK dan siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 75% siswa berada pada kategori kecemasan sedang dan 17% pada kategori tinggi, dengan dominasi aspek kognitif (48%). Temuan ini menegaskan bahwa kecemasan berbicara di depan umum merupakan permasalahan yang masih signifikan dan belum terakomodasi secara optimal melalui layanan yang ada. Keterbatasan implementasi <i>art-counseling</i> konvensional memperkuat urgensi inovasi layanan yang lebih adaptif. Oleh karena itu, pengembangan media <i>Digital Art-Counseling</i> berbasis website menjadi kebutuhan esensial, karena mampu menyediakan layanan yang lebih aksesibel, fleksibel, dan berpotensi meningkatkan efektivitas intervensi preventif dalam konteks bimbingan dan konseling di sekolah.
Kata kunci: <i>Art-konseling;</i> <i>Pengembangan;</i> <i>Analisis Kebutuhan;</i> <i>Kecemasan Berbicara di depan Umum.</i>	

I. PENDAHULUAN

Keterampilan berbicara didepan umum merupakan salah satu kompetensi yang harus dimiliki oleh siswa karena keterampilan berbicara memiliki peran penting dalam meningkatkan efektivitas dalam proses akademik (Ramadhania et al., 2025). Selain konteks akademik, di era globalisasi saat ini keterampilan berbicara didepan umum merupakan salah satu keterampilan yang paling di butuhkan karena merupakan pondasi utama dalam proses interaksi antara individu yang dapat menunjang keberhasilan dalam situasi sosial maupun professional (Deha, 2025). Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Nazma et al., (2024) bahwa keterampilan berbicara didepan umum sangat penting untuk dimiliki karena dapat menunjang keberhasilan diberbagai aspek

kehidupan. Namun fakta dilapangan menunjukkan masih banyak siswa yang mengalami kesulitan untuk mengartikulasikan, mengekspresikan dan menyampaikan ide serta gagasan di depan umum secara efektif.

Menurut Talalu, (2022) salah satu hambatan yang menyebabkan kesulitan untuk berbicara didepan umum adalah disebabkan oleh kecemasan. Data survei menunjukkan sebanyak 63% populasi didunia mengalami kecemasan saat diminta untuk berbicara didepan umum (Lin & Chen, 2025). Di Indonesia data yang dilaporkan sekitar 15-30% dari total populasi penduduk terdeteksi mengalami kecemasan saat diminta untuk tampil berbicara didepan umum (Putri et al., 2024). Penemuan tersebut diperkuat oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh Amalia et al., (2024) bahwa sebahagian besar siswa dari

jumlah total populasi dalam penelitian menghadapi kecemasan komunikasi terutama saat diminta untuk mempresentasikan tugas yang ditandai dengan kehilangan kata-kata yang diakibatkan oleh rasa cemas seperti khawatir berlebihan, takut, gugup dan sebagainya. Sejalan dengan pernyataan Sitinjak et al., (2024) bahwa ciri-ciri kecemasan berbicara didepan umum seperti khawatir berlebihan, yang disertai dengan ciri fisik seperti peningkatan detak jantung dan keringat dingin dan sebagainya.

Hambatan ini tentunya berpotensi menimbulkan dampak negatif bagi perkembangan diri, akademik dan karier siswa. Seperti pernyataan Mahyudin, (2025) bahwa kecemasan berbicara didepan umum dapat bersifat merugikan yang serius bagi individu terutama siswa yang menyebabkan penurunan perfoma akademis secara drastis. Individu yang mengalami kecemasan berbicara didepan umum cenderung menghindari sehingga kurangnya keterlibatan dalam proses pembelajaran seperti presentasi, diskusi, maupun mengajukan pertanyaan (Amalia et al., 2024). Berdasarkan kondisi tersebut, dibutuhkan alternatif intervensi yang tepat, sistematis dan kreatif untuk membantu siswa dalam mengelola kecemasan berbicara di depan umum secara efektif. Dalam konteks ini, layanan bimbingan dan konseling memiliki peran strategis dalam memberikan dukungan psikologis yang terarah. Damanik et al., (2023) ; Aryani et al., (2025) menegaskan bahwa bimbingan dan konseling berfungsi penting dalam mengidentifikasi serta menangani berbagai permasalahan yang dialami siswa, termasuk kecemasan berbicara di depan umum. Namun kajian terdahulu terkait penelitian layanan BK untuk mengatasi permasalahan ini masih tergolong kurang efektif.

Sebahagian besar penelitian terdahulu masih berfokus pada pendekatan konvensional dengan penerapan teori yang sudah umum digunakan, sementara pemanfaatan pendekatan seni digital berbasis website dalam layanan bimbingan dan konseling untuk mencegah kecemasan berbicara didepan umum masih relatif terbatas.

Menurut Asyifa et al., (2021) *Art Counseling* merupakan salah satu pendekatan dalam konseling yang menggunakan seni seperti mewarnai, menggambar, melukis, *kolase*, *altered book* atau kegiatan seni lainnya yang dapat dipadukan dengan layanan konseling. Putri et al., (2025) menyatakan bahwa aktivitas *art-counseling* dapat mengurangi tekanan emosi dan mampu mendorong ekspresi diri sehingga

mampu memunculkan rasa tenang. Namun dalam pelaksanaannya terdapat berbagai hambatan seperti kurangnya ruang yang aman serta keterbatasan dana dan peralatan seni yang dibutuhkan sehingga pendekatan ini sulit untuk diimplementasikan (Rege, 2025).

Berdasarkan kondisi tersebut maka dibutuhkan kajian yang dapat menggambarkan tingkat kecemasan berbicara didepan umum pada siswa agar dapat diidentifikasi secara jelas terkait kebutuhan dan menciptakan inovasi baru untuk memudahkan pelaksanaan *art counseling* yang bisa mencegah kecemasan berbicara didepan umum pada siswa dimanapun dan kapanpun secara efektif. Oleh karena itu penelitian ini bertujuan untuk memberikan gambaran terkait kondisi kecemasan berbicara siswa yang menjadi dasar dalam menganalisis kebutuhan pengembangan media digital *art-counseling* berbasis *website* yang merupakan salah satu media digital yang dapat diakses secara fleksibel sebagai sebuah upaya pencegahan kecemasan berbicara didepan umum pada siswa kelas X dan XI di SMA Negeri 1 Makassar yang dapat memudahkan layanan bimbingan dan konseling.

II. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode *embedded mixed method*, yang menggabungkan data kualitatif dan kuantitatif dalam sebuah penelitian yang bertujuan untuk memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif dalam suatu fenomena (Ningsih & Albina, 2025). Dalam desain penelitian ini integrasi dilakukan dengan memposisikan data kualitatif sebagai data pendukung untuk memperkaya interpretasi terhadap temuan data kuantitatif yang kemudian dianalisis secara simultan sehingga dapat memberikan gambaran yang lebih menyeluruh dan jelas terkait fenomena yang diteliti.

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 1 Makassar dengan subjek penelitian yaitu siswa kelas X dan XI yang berjumlah 270 siswa. Metode pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu pengambilan sampel berdasarkan kriteria tertentu yang sudah ditetapkan peneliti (Ani et al., 2021). Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan instrument *Public Speaking Anxiety Scale* (PSAS) yang dikembangkan oleh (Bartholomay & Houlihan, 2016)

Instrumen ini terdiri atas 17 butir pernyataan yang memiliki 3 aspek yaitu a) kognitif; b) perilaku; dan c) fisiologis yang telah melalui

pengujian validitas isi menggunakan indeks *Aiken's V*, dengan nilai koefisien berada pada rentang 0,66 hingga 1,00, yang menunjukkan bahwa seluruh item berada pada kategori valid. Sementara itu, tingkat reabilitas skala dievaluasi melalui koefisien *Cronbach's Alpha* dan menghasilkan nilai sebesar 0,872 yang tergolong tinggi. Dengan demikian, instrumen ini dinyatakan memiliki kualitas yang baik serta layak digunakan (Putra & Rinaldi, 2025). Sementara itu wawancara dilakukan kepada seluruh guru BK di SMA Negeri 1 Makassar yang berjumlah 3 orang sebagai informan pendukung serta beberapa siswa untuk memperoleh gambaran yang mendalam terkait kebutuhan media *art counseling* berbasis digital.

Data yang diperoleh dari angket dianalisis menggunakan analisis statistik deskriptif dengan menghitung presentase dari setiap jawaban responden untuk menggambarkan tingkat kecemasan yang dialami siswa. Kemudian hasil wawancara dijelaskan secara deskriptif kualitatif dengan melalui beberapa tahapan sesuai pernyataan Qomaruddin & Sa'diyah, (2024) yaitu: a) reduksi data, b) penyajian data dan c) penarikan kesimpulan untuk memperoleh gambaran kebutuhan siswa terkait pengembangan *digital art counseling*.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Tingkat Kecemasan Berbicara didepan Umum Pada Siswa

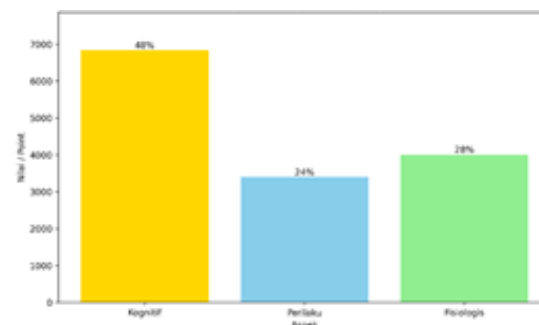
Hasil dari penyebaran angket kepada 270 siswa yang terdiri 17 pernyataan, data yang diperoleh dianalisis, dan dibagi menjadi 3 kategorisasi yaitu rendah, sedang dan tinggi yang kemudian disajikan kedalam bentuk tabel untuk memperoleh gambaran yang lebih jelas sebagai berikut:

Tabel 1. Data tingkat kecemasan berbicara didepan umum

No	Klasifikasi	Jumlah	Presentase (%)
1	Rendah	23	8%
2	Sedang	202	75%
3	Tinggi	45	17%
	Jumlah	270	100%

Tabel 1 menjelaskan bahwa tingkat kecemasan yang dialami oleh siswa di SMA Negeri 1 Makassar menunjukkan variasi yang berbeda pada setiap kategori/klasifikasi. Dari jumlah total keseluruhan

207 siswa yang menjadi responden dalam penelitian, sebahagian besar berada pada kategori sedang sebanyak 75% dan 17% persen berada pada kategori tinggi.



Gambar 1. Aspek kecemasan berbicara didepan umum

Berdasarkan hasil pengolahan data angket turut ditemukan bahwa aspek kognitif menunjukkan angka presentase paling tinggi dibanding aspek lainnya dengan total skor yang diperoleh sebanyak 6835 poin atau sekitar 48% dari jumlah total keseluruhan. Hasil temuan ini mengindikasikan bahwa kecemasan berbicara didepan umum pada siswa kelas X dan XI di SMA Negeri 1 Makassar sebahagian besar dipengaruhi oleh faktor yang berkaitan dengan proses berpikir seperti kekhawatiran berlebihan terhadap penilaian orang lain, dan ragu pada kemampuan diri ketika diminta untuk tampil berbicara dihadapan umum.

2. Analisis Kebutuhan Pengembangan *Website Digital Art Counseling*

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan kepada guru BK, diperoleh informasi bahwa pelayanan BK dalam menangani kecemasan berbicara didepan umum dianggap masih belum sepenuhnya optimal. Hal ini dikarenakan adanya keterbatasan sumber daya yang tersedia, alat dan bahan yang sulit diadakan dalam jumlah yang besar serta adanya keterbatasan waktu dalam pelaksanaan layanan dikelas.

Selain itu, selama wawancara turut dijelaskan bahwa pelaksanaan layanan yang berbasis konvensional saat ini sudah dianggap kurang efektif karena kurang diminati oleh siswa, sehingga pelayanan yang berbasis ceramah atau diskusi dianggap kurang mampu menarik

perhatian siswa, karena siswa di SMA Negeri 1 Makassar sudah umum dalam menggunakan perangkat digital dalam mendukung proses pembelajaran dikelas, karena itu, ketika layanan konseling tidak menyesuaikan perkembangan tersebut maka akan sulit untuk membuat siswa terlibat secara maksimal.

Hasil wawancara menunjukkan sebahagian besar siswa turut mengemukakan pendapat bahwa media digital seperti *website* lebih menarik dan dibutuhkan karena dapat diakses secara fleksibel dan memudahkan mereka dalam proses pembelajaran maupun layanan konseling. Ditinjau dari hasil analisis kebutuhan yang diperoleh melalui proses wawancara dengan guru BK dan siswa menunjukkan adanya kebutuhan terhadap pengembangan media *digital art counseling* berbasis *website* yang muncul akibat adanya bentuk penyesuaian dari kondisi pelaksanaan layanan yang dianggap memiliki berbagai keterbatasan.

B. Pembahasan

Hasil analisis kebutuhan pada penelitian ini menunjukkan bahwa kecemasan berbicara di depan umum masih menjadi fenomena yang cukup dominan pada siswa di SMA Negeri 1 Makassar. Pada aspek kecemasan temuan ini hampir memiliki persamaan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Jonathan & Dewi (2024), bahwa kecemasan berbicara didepan umum pada individu dapat ditandai dengan keringat dingin, detak jantung yang cepat dan adanya ketidakstabilan suara. Namun, temuan pada penelitian ini tidak hanya menggambarkan indikator fisiologis yang intens tersebut tetapi turut menunjukkan adanya kecenderungan yang lebih kompleks yang mendominasi dari aspek kognitif seperti rasa gugup dan khawatir berlebihan yang cukup tinggi.

Hal tersebut menunjukkan bahwa, kecemasan yang dialami siswa tidak hanya bersifat situasional, tetapi turut melibatkan kognitif berupa pola pikir negatif secara repetitif ketika menghadapi situasi berbicara di depan umum. Jika ditinjau dari hasil penelitian Dhema, (2023) bahwa kecemasan akibat dari kecenderungan konsep diri yang berakar dari kognitif, maka hasil dari penelitian ini mengindikasikan bahwa hal tersebut telah berkembang menjadi respon

yang lebih berlapis. Selain itu temuan ini juga turut mengkonfirmasi pernyataan dari Samsudin et al., (2025) bahwa kecemasan berbicara didepan umum tidak hanya berkaitan dengan aspek perilaku yang terlihat saat berbicara tetapi juga melibatkan proses kognitif dan respons fisiologis yang dapat memengaruhi kemampuan individu dalam menyampaikan gagasan secara efektif.

Dalam konteks pendidikan, hasil penelitian ini juga telah mendukung temuan dari Humaera & Pramustiara, (2022) bahwa kecemasan berbicara pada siswa sering muncul pada situasi formal dikelas seperti presentasi, diskusi, dan tanya jawab yang menuntut keberanian untuk tampil didepan umum. Kondisi tersebut mengisyaratkan bahwa penanganan yang diberikan selama ini masih tergolong kurang optimal. Salah satunya adalah penelitian yang dilakukan oleh Dhema, (2023) yang lebih menekankan kepada penguatan konsep diri melalui pelatihan kepercayaan diri, konseling dan latihan komunikasi, serta penelitian lain yang menekankan kepada teknik relaksasi nyata-nya memang terbukti memberikan kontribusi yang positif dalam membantu siswa mengurangi kecemasan dan meningkatkan kesiapan siswa untuk tampil.

Namun pendekatan tersebut masih bersifat konvensional dan berorientasi instruksional, sehingga sulit menjadi ruang yang memadai bagi siswa untuk mengekspresikan emosi serta mengeksplorasi pengalamannya, selain itu kurangnya daya tarik media menyebabkan rendahnya partisipasi aktif dari siswa karena cenderung kurang diminati, hal ini sejalan dengan hasil penelitian Falih et al., (2025) bahwa metode konvensional yang minim partisipasi membuat minat belajar siswa semakin menurun. Kondisi ini menunjukkan bahwa intervensi yang dibutuhkan tidak hanya berfokus terhadap keterampilan komunikasi sebagai solusi kecemasan tetapi juga pada pengelolaan emosi dan juga restrukturisasi kognitif siswa.

Berdasarkan penjelasan beberapa temuan pada penelitian ini maka arah pengembangan media *digital art-counseling* berbasis *website* yang dirancang akan lebih berfokus pada penyediaan layanan yang tidak hanya bersifat informatif tetapi juga fasilitatif dan eksploratif yang mampu memfasilitasi ruang aman bagi siswa. Pengembangan media *Digital Art-Counseling* berbasis *website* menjadi salah

satu intervensi yang potensial untuk membantu siswa mengelola dan mencegah kecemasan berbicara di depan umum. Pendekatan *art-counseling* memberikan ruang bagi siswa untuk mengekspresikan emosi, pikiran, dan pengalaman mereka melalui media kreatif seperti gambar, warna, maupun aktivitas reflektif (Riyanti et al., 2023);(Kamal & Rahmawati, 2026). Proses kreatif tersebut dapat membantu siswa memahami perasaan mereka serta mengembangkan cara yang lebih adaptif dalam menghadapi situasi berbicara di depan umum.

Selain itu, perpaduan teori *flow* yang menjadi dasar dalam *art-counseling* pada *website* yang akan dikembangkan berpotensi meningkatkan keterlibatan siswa dalam proses konseling. *Flow* menurut Wang, (2025) adalah kondisi ketika individu terfokus penuh dan tenggelam dalam suatu aktivitas kreatif seperti seni (*art*). Dengan menghadirkan aktivitas seni yang interaktif dan menarik dalam *website*, siswa diharapkan dapat lebih menikmati proses, dan secara bertahap menciptakan ketenangan dan meningkatkan fokus penuh siswa saat berbicara di depan umum.

IV. SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa siswa kelas X dan XI di SMA Negeri 1 Makassar memiliki tingkat kebutuhan yang tinggi terhadap pengembangan digital *art-counseling* berbasis *website* untuk mencegah kecemasan berbicara didepan umum, dengan tingkat kecemasan yang berada pada kategori sedang hingga tinggi. Selain itu, temuan ini menunjukkan bahwa media ini mampu mengakomodasi kebutuhan siswa terkait kecemasan dari berbagai aspek seperti kognitif, emosional dan fisiologis lewat fitur-fitur *art-counseling* yang dikembangkan pada *website*.

B. Saran

Peneliti menyarankan agar penelitian lanjutan tidak hanya fokus pada tahap analisis kebutuhan tetapi juga mengkaji lebih dalam terkait tahap pengembangan, implementasi serta menguji efektivitas penggunaan media ini. Guru BK disarankan untuk tidak berfokus pada metode konvensional dalam pemberian layanan tetapi memanfaatkan media yang sesuai dengan karakteristik pada era digital.

DAFTAR RUJUKAN

- Amalia, S., Amrina, R. D., Islam, U., Raden, N., & Palembang, F. (2024). Speaking Anxiety of the Eleventh-Grade Students at Senior High School. *Didascein: Journal Of English Education Speaking Anxiety Of The Eleventh-Grade Students Didascein: Journal Of English Education*. 5(2), 78–88. <https://doi.org/10.52333/djoe.v5i2.748>
- Ani, J., Lumanauw, B., Tampenawas, J. L. A., Merek, P. C., i, J., (2021). Pengaruh Citra Merek, Promosi Dan Kualitas Layanan Terhadap Keputusan Pembelian Konsumen Pada E-Commerce Tokopedia Di Kota Manado. *Jurnal EMBA: Jurnal Riset Ekonomi, Manajemen, Bisnis dan Akuntansi*. 9(2), 663–674. <https://doi.org/10.35794/emba.v10i1.38279>
- Aryani, F., Nurul, S., Kasim, O., Fitriana, F., & Najib, A. (2025). An Analysis of Students ' Problems Based on the Assessment Problem Box in Makassar Analisis Permasalahan Siswa Berdasarkan Assesment Problem Box di Makassar. (Issue Iceste). *Atlantis Press SARL*. 93-101 <https://doi.org/10.2991/978-2-38476-489-1>
- Asyifa, I. N., Surur, N., & Susilo, A. T. (2021). Studi Kepustakaan Penerapan Art Therapy dalam Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Psikoedukasi dan Konseling*. 5(2), 54-66. <https://doi.org/10.20961/jpk.v5i2.52091>
- Bartholomay, E. M., & Houlihan, D. D. (2016). Public Speaking Anxiety Scale : Preliminary psychometric data and scale validation Skala Kecemasan Berbicara di Depan Umum: Kajian Awal Data Psikometrik dan Uji Validitas Instrumen. *Science Direc PAID*, 94, 211–215. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.01.026>
- Damanik, A. S., Lubis, R., & Ok, A. H. (2023). Implementasi Teknik Desensitisasi Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Siswa SMA Negeri 2 Binjai Implementation of Public Speaking Anxiety Desensitization Techniques in Binjai 2 Public High School Students. *Jurnal Pendidikan, Ilmu Sosial dan Pengabdian Masyarakat*, 3(3), 1160–1167. <https://doi.org/10.56832/edu.v3i3.399>

- Deha, D. (2025). Penguatan Public Speaking Dalam Meningkatkan Kemampuan Komunikasi Mahasiswa Di Era Digital (Studi Kasus Pada Sekolah Tinggi Manajemen Pariwisata Dan Logistik Lentera Mondial - Lemondial Business School). *Jurnal Manajemen Pariwisata Dan Logistik*, 3(2), 56–63. <https://doi.org/10.3333/lbs.v11i2.92>
- Dhema, A. M. (2023). Konsep diri dengan kecenderungan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa Self-concept with the tendency of public speaking anxiety in college students Pendahuluan Keterampilan berbicara di depan umum merupakan kemampuan yang. *03(1)*, 298–309. <https://doi.org/10.18860/jips.v3i1.21072>
- Falih, M. A., Rahayu, D. B., & Ulum, M. M. (2025). Pengaruh Metode Joyfull Learning Berbasis Ice Breaking Terhadap Minat Belajar Siswa Kelas V Min 1 Tegal Pada Mata Pelajaran IPAS. *Media Didaktika*, 11(2), 102–115. <https://doi.org/10.52166/didaktika.v11i2.10887>
- Humaera, I., & Pramustiara, P. (2022). Students' Anxiety in Speaking in Front of the Class Kecemasan Siswa dalam Berbicara di Depan Kelas. *KnE Social Sciences*. 22, 138–147. <https://doi.org/10.18502/kss.v7i8.10732>
- Jonathan, K. S., & Dewi, K. S. (2024). Hubungan Self-Esteem Dengan Public Speaking Anxiety Pada Siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) Di Kota Salatiga. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 9(1), 12–24. <https://doi.org/10.31316/gcouns.v9i1.6153>
- Kamal, A. M., & Rahmawati, P. (2026). The Application of Art Therapy as a Medium for Self- Expression in Managing Emotions among Grade XII MIPA 1 Students at MAN 1 Tuban Penerapan Terapi Seni sebagai Media Ekspresi Diri dalam Mengelola Emosi pada Siswa Kelas XII MIPA 1 di MAN 1 Tuban. *Jurnal Abdi Masyarakat*. 5(1), 49–56. <https://doi.org/10.32832/amk.v5i1.31>
- Lin, M., & Chen, L. (2025). Thirty years of public speaking anxiety research : topic modeling and semantic trend forecasting using LDA – Word2Vec integration Tiga Puluh Tahun Penelitian Kecemasan Berbicara di Depan Umum: Pemodelan Topik dan Peramalan Tren Semantik Menggunakan Integrasi LDA–Word2Vec. *Front Hum Neurosci*. 19. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2025.1653899>
- Mahyudin. (2025). Fenomena Kecemasan dalam Public Speaking pada Siswa Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Ilmiah IPS dan Humaniora (JIIPH)*. 3(2), 44–50. <https://jurnalcendekia.id/index.php/jiih/article/view/640>
- Nazma, L., Muchlis, L., & Pujiyanto, W. E. (2024). Efektivitas Pelatihan Public Speaking dalam Meningkatkan Kemampuan Mahasiswa Berbicara di Depan Umum. *Journal of Science and Education Research*, 3(1), 13–17. <https://doi.org/10.62759/jsr.v3i1.56>
- Ningsih, A. W., & Albina, M. (2025). Telaah Kritis Model Mixed Method : Ragam Strategi , Langkah Implementasi , dan Contoh Praktis dalam Penelitian. *Quba: Jurnal Pendidikan*, 2 (1), 66–76. <https://doi.org/10.61104/qb.v2i1.253>
- Putra, F. J., & Rinaldi, R. (2025). Adaptation and Psychometric Properties of the Public Speaking Anxiety Scale (PSAS) Adaptasi dan Properti Psikometris Public Speaking Anxiety Scale (PSAS) Adaptasi dan Properti Psikometris Skala Kecemasan Berbicara di Depan Umum (PSAS). *CAUSALITA: Jurnal Psikologi* 3(2), 290–299. <https://doi.org/10.62260/causalita.v3i2.523>
- Putri, H., Sujadi, E., & Ahmad, B. (2024). Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Mahasiswa: Apakah Efikasi Diri Memiliki Peran?. *Journal of Education, Humaniora and Social Sciences (JEHSS)*, 7(1), 25–33. <https://doi.org/10.34007/jehss.v7i1.2229>
- Putri, N. A., Zakira, I., Ayu, D., Listiani, N., Mahfud, A., Studi, P., Ilmu, F., & Semarang, U. N. (2025). Penggunaan Art therapy Sebagai Bentuk Pencegahan Stress pada Lansia di Panti Jompo. *Jurnal Penelitian Ilmu-ilmu sosial*. 2(9), 134–140. <https://doi.org/10.5281/zenodo.15306189>
- Ramadhania, S. A., Marsifiyati, & Utari, E. D. (2025). The Role Of Public Speaking Skills

- In Enhancing Academic Presentation Effectiveness Peran Keterampilan Berbicara Di Depan Umum Dalam Meningkatkan Efektivitas Presentasi Akademik. *Algebra : Jurnal Pendidikan, Sosial Dan Sains*, 5(3), 673-679.
<https://doi.org/10.58432/algebra.v5i3.1432>
- Rege, S. (2025). Art Therapy As An Educational Tool-Benefits And Limitations : A Critical Study Terapi Seni sebagai Alat Pendidikan - Manfaat dan Keterbatasan: Sebuah Studi Kritis. *Journal of Multidisciplinary Research*. 2(2), 46-53.
<https://doi.org/10.9790/7439-0202024653>
- Riyanti, E., Pudjiati, P., Hidayat, E., Prayetni, P., & Nurdahlia, N. (2023). Terapi Seni (Mewarnai dan Menggambar) Membantu Lansia Mengatasi Kecemasan. *Jkep*, 8(2), 252-260.
<https://doi.org/10.32668/jkep.v8i2.1349>
- Samsudin, N., Hairi, H. M., Othman, N., Manshor, R., & Syafiq, M. (2025). Exploring Aspects of Public Speaking Anxiety Eksplorasi Aspek-Aspek Kecemasan Berbicara di Depan Umum. *International Journal Of Research And Innovation In Social Science*, X(IX), 1445-1456.
<https://doi.org/10.47772/IJRISS>
- Sitinjak, B. A. S., Adrallisman, Kumala, A. S., Simamora, P. M. R., Halomon., P. S. (2024). Mengatasi Kecemasan dan Rasa Takut dalam Public Speaking: Pelatihan Public Speaking pada Siswa SMK Karmel Tangerang. *Jurnal Abdi Darma*. 4(2), 209-220.
<https://doi.org/10.31253/ad.v4i2.3276>
- Qomaruddin & Sa'diyah, H. (2024). *Kajian Teoritis tentang Teknik Analisis Data dalam Penelitian Kualitatif*. *Journal of Management, Accounting and Administration*, 1, (2), 77-84
<https://doi.org/10.52620/jomaa.v1i2.93>
- Talalu, T. R. (2022). Kendala Public Speaking Dan Solusi Kecemasan Komunikasi. *Jurnal Dinamika Penelitian: Jurnal Dinamika Penelitian: Media Komunikasi Sosial Keagamaan*, 22, 263-282.
<https://doi.org/10.21274/dinamika.2022.22.02.263-282>
- Wang, J. (2025). *Understanding the association of calligraphy activities with flow experience , peace of mind , and self-focused attention among university students* Memahami keterkaitan aktivitas kaligrafi dengan pengalaman mengalir, ketenangan pikiran, dan perhatian yang terfokus pada diri sendiri di kalangan mahasiswa., 1-11.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1525503>