JIIC: JURNAL INTELEK INSAN CENDIKIA
https://jicnusantara.com/index.php/jiic
Vol : 3 No: 10, Oktober 2026
E-ISSN : 3047-7824

Pengalaman Mahasiswa Menghadapi Rasa Gugup Saat Presentasi di Kelas dan Cara Mengatasinya dalam Situasi Akademik

Students' Experiences Dealing with Nervousness During Class Presentations and Strategies for Overcoming It in An Academic Setting

Siti Sumi Nabila[1], Sri Nurhayati Selian[2*]
[1,2]Universitas Muhammadiyah Aceh
Email: sitisuminabila05@gmail.com[1], seliansrinurhayati@gmail.com[2]*

Article Info

Article history :
Received : 23-10-2026
Revised : 25-10-2026
Accepted : 27-10-2026
Published : 29-10-2026

Abstract

Class presentations are an academic activity that can trigger nervousness in students stemming from fears of making mistakes, concerns about being evaluated by others, or difficulties in conveying material. This study aims to understand students' experiences with nervousness during class presentations and the strategies they employ to manage it within an academic setting. A descriptive qualitative approach was used, involving three students aged 19–20, selected through purposive sampling. Data were collected via semi-structured interviews and analyzed through a process of data condensation, data display, and conclusion drawing. The findings indicate that triggers for nervousness include the fear of making mistakes, facing spontaneous questions from lecturers, being in an unfamiliar environment, and becoming the center of attention. This nervousness manifests through physical and psychological responses, such as a racing heart, cold hands, nausea, a trembling voice, and difficulty concentrating or recalling material. To cope, students utilize techniques such as controlled breathing, prayer, relaxation, positive thinking, thorough preparation, the use of notes, and gaining more experience by presenting in front of the class. These findings suggest that the experience of nervousness and the strategies used to manage it vary from student to student. Students can learn to identify their personal triggers and apply appropriate coping strategies, while lecturers can provide opportunities for practice within a supportive classroom environment.

Keywords: Anxiety, Presentations, University students

Abstrak

Presentasi di kelas merupakan salah satu kegiatan akademik yang dapat menimbulkan rasa gugup pada mahasiswa, seperti takut melakukan kesalahan, khawatir terhadap penilaian orang lain, dan kesulitan menyampaikan materi. Penelitian ini bertujuan untuk memahami pengalaman mahasiswa dalam menghadapi rasa gugup saat presentasi di kelas serta cara yang digunakan untuk mengatasinya dalam situasi akademik. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan melibatkan tiga mahasiswa berusia 19–20 tahun yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Data dikumpulkan melalui wawancara semi-terstruktur dan dianalisis melalui tahapan kondensasi data, penyajian data, serta penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemicu rasa gugup meliputi ketakutan melakukan kesalahan, menghadapi pertanyaan spontan dari dosen, berada di lingkungan yang belum dikenal, dan menjadi pusat perhatian. Rasa gugup dirasakan melalui respons fisik dan psikologis, seperti jantung berdebar, tangan dingin, mual, suara bergetar, serta kesulitan berkonsentrasi dan mengingat materi. Untuk mengatasinya, mahasiswa melakukan pengaturan napas, berdoa, relaksasi, berpikir positif, mempersiapkan materi, menggunakan catatan, dan membiasakan diri tampil di depan kelas. Temuan ini menunjukkan

bahwa pengalaman dan strategi menghadapi rasa gugup berbeda pada setiap mahasiswa. Mahasiswa dapat mengenali pemicu kegugupan dan menggunakan strategi yang sesuai, sedangkan dosen dapat memberikan kesempatan latihan dalam suasana kelas yang mendukung.

Kata kunci: Kecemasan, Presentasi, Mahasiswa

PENDAHULUAN

Presentasi di kelas merupakan kegiatan akademik yang melatih mahasiswa menyampaikan gagasan dan menjelaskan materi di depan orang lain. Namun, kegiatan ini tidak selalu mudah karena sebagian mahasiswa merasa gugup, takut melakukan kesalahan, khawatir terhadap penilaian orang lain, hingga kesulitan menyampaikan pikiran. Rengganawati (2024) membahas kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa, sedangkan Dzikry et al. (2025) mengkaji bentuk kecemasan dan strategi mahasiswa saat presentasi. Kusuma et al. (2022) juga membahas kecemasan berbicara di depan umum dalam kaitannya dengan *body image*. Temuan tersebut menunjukkan bahwa pengalaman berbicara di depan orang lain dapat menjadi tantangan psikologis dalam kehidupan mahasiswa.

Rasa gugup saat presentasi dapat berkaitan dengan kepercayaan diri, efikasi diri, dan kemampuan mengelola emosi. Arrafi dan Selian (2026) membahas kepercayaan diri dalam situasi presentasi kelas, sementara Damarsari dan Minarsi (2025) mengkaji hubungan efikasi diri dengan kecemasan berbicara di depan umum. Aspek emosi juga penting diperhatikan, sebagaimana dibahas oleh Nurlina dan Selian (2025) mengenai regulasi emosi pada mahasiswa dengan kecemasan sosial serta Nafis dan Selian (2026) mengenai regulasi emosi pada mahasiswa dengan ciri kepribadian perfeksionis. Selain itu, Nazirah dan Selian (2026) membahas persepsi diri dan pola pikir individu yang mengalami kecemasan, sedangkan Munawarah dan Selian (2026) mengkaji dinamika kecemasan dalam relasi pertemanan.

Pengalaman sosial dan tekanan akademik juga dapat membantu menjelaskan kondisi psikologis mahasiswa. Dinanti dan Selian (2026) membahas pengalaman emosional dalam situasi sosial, sedangkan Aisyah dan Selian (2026) mengkaji lingkungan sosial dan *shyness* pada mahasiswa. Wilda dan Selian (2025) meneliti dukungan sosial dalam kaitannya dengan kecemasan saat menghadapi ujian. Sementara itu, Khotimah dan Selian (2025) membahas penggunaan *self-compassion* untuk menghadapi stres akademik, Nabila dan Selian (2026) mengkaji pengalaman mahasiswa menghadapi stres akademik, serta Racsanjani dan Selian (2026) membahas dampaknya terhadap kualitas tidur. Berbagai penelitian tersebut memberikan gambaran mengenai kecemasan dan tekanan yang dialami mahasiswa, tetapi pengalaman langsung ketika menghadapi rasa gugup saat presentasi serta cara mengatasinya masih perlu dipahami secara lebih mendalam.

Berdasarkan penelitian terdahulu, kajian mengenai kecemasan, kepercayaan diri, regulasi emosi, dan stres akademik telah memberikan dasar untuk memahami kesulitan yang dialami mahasiswa. Namun, penting juga untuk melihat bagaimana mahasiswa memaknai rasa gugup yang mereka alami, situasi yang memicunya, serta upaya yang mereka lakukan untuk tetap menyampaikan presentasi meskipun merasa gugup. Pemahaman ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih dekat dengan pengalaman mahasiswa dan menjadi bahan pertimbangan untuk membantu mereka menghadapi presentasi di kelas. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk

memahami pengalaman mahasiswa dalam menghadapi rasa gugup saat presentasi di kelas serta cara yang mereka gunakan untuk mengatasinya dalam situasi akademik.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian deskriptif kualitatif. Pendekatan ini dipilih untuk memahami pengalaman mahasiswa ketika menghadapi rasa gugup saat presentasi di kelas, termasuk situasi yang memicu kegugupan, respons yang dirasakan, serta cara yang dilakukan untuk mengatasinya dalam situasi akademik. Rizkiyani dan Selian (2025) menjelaskan bahwa pengalaman subjektif merupakan salah satu aspek yang mendapat perhatian dalam paradigma psikologi. Oleh karena itu, penelitian ini berfokus pada cerita dan sudut pandang partisipan untuk memperoleh pemahaman mengenai pengalaman mereka tanpa mengukur tingkat kecemasan secara kuantitatif.

Partisipan penelitian berjumlah tiga mahasiswa berusia 19–20 tahun yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu pemilihan partisipan berdasarkan kesesuaian pengalaman dengan tujuan penelitian. Teknik ini digunakan karena partisipan perlu memiliki pengalaman menghadapi rasa gugup ketika melakukan presentasi di kelas. Khalefa dan Selian (2021) membahas penggunaan teknik pengambilan sampel nonacak dalam penelitian kualitatif, meskipun kajiannya berfokus pada bidang seni. Penelitian ini dilaksanakan di Banda Aceh pada September–Oktober 2026. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara semi-terstruktur dengan pedoman wawancara yang memuat delapan pertanyaan mengenai pengalaman gugup, situasi pemicu, respons fisik dan emosional, pengaruh kegugupan terhadap presentasi, serta strategi yang digunakan untuk mengatasinya. Wawancara dilakukan agar partisipan dapat menceritakan pengalaman mereka secara terbuka sesuai dengan fokus penelitian.

Instrumen utama dalam penelitian ini adalah peneliti, sedangkan pedoman wawancara digunakan sebagai instrumen pendukung untuk menjaga agar pengumpulan data tetap sesuai dengan tujuan penelitian. Data dianalisis menggunakan model Miles dan Huberman melalui tiga tahapan, yaitu kondensasi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Pada tahap kondensasi, jawaban wawancara ditelaah dan dikelompokkan berdasarkan tema yang relevan, seperti pemicu kegugupan, respons yang dialami, pengaruh terhadap penyampaian materi, dan cara mengatasi kegugupan. Selanjutnya, data disajikan dalam bentuk uraian deskriptif untuk melihat persamaan dan perbedaan pengalaman ant arpartisipan. Tahap terakhir dilakukan dengan menarik kesimpulan berdasarkan pola temuan yang muncul dari hasil wawancara.

Keabsahan data dijaga melalui *member checking*, yaitu mengonfirmasi kembali informasi atau pemahaman hasil wawancara kepada partisipan agar interpretasi peneliti sesuai dengan pengalaman yang mereka maksudkan. Proses analisis juga dilakukan dengan memeriksa kembali jawaban wawancara agar kesimpulan tetap berlandaskan data yang diperoleh. Dari segi etika, partisipan diberikan penjelasan mengenai tujuan dan proses penelitian serta dimintai persetujuan sebelum wawancara dilakukan. Keikutsertaan partisipan bersifat sukarela, identitas mereka dijaga kerahasiaannya dengan menggunakan inisial, dan data wawancara digunakan untuk kepentingan penelitian. Partisipan juga berhak tidak menjawab pertanyaan yang membuat mereka tidak nyaman atau menghentikan keikutsertaan mereka.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian ini bertujuan memahami pengalaman mahasiswa dalam menghadapi rasa gugup saat presentasi di kelas dan cara yang digunakan untuk mengatasinya dalam situasi akademik. Data diperoleh melalui wawancara semi-terstruktur terhadap tiga partisipan, yaitu AZ, YN, dan RZ. Berdasarkan analisis jawaban wawancara, ditemukan empat tema utama, yaitu situasi pemicu kegugupan, respons fisik dan psikologis, pengaruh kegugupan terhadap penyampaian materi, serta strategi yang digunakan untuk menghadapinya.

Tabel 1. Tema Utama yang Muncul

Aspek	AZ	YN	RZ
Situasi pemicu	Takut salah menjelaskan materi dan menjawab pertanyaan spontan dosen	Berada di lingkungan yang belum dikenal dan belum terbiasa dengan orang-orang di sekitarnya	Menjadi pusat perhatian dan takut salah menjawab pertanyaan dosen
Respons fisik dan psikologis	Jantung berdebar, tangan gemetar dan dingin	Mual, tangan dan kaki dingin, gelisah, serta wajah terlihat panik	Jantung berdebar, malu, kurang fokus, dan lupa materi
Pengaruh terhadap presentasi	Khawatir salah menyampaikan materi dan kesulitan menjawab secara spontan	Berbicara terbata-bata, suara bergetar, dan sulit menyusun kata-kata	Sulit berbicara dengan tenang dan takut menjawab pertanyaan dosen
Strategi mengatasi	Mengatur napas, berpikir positif, menguasai materi, dan melihat kembali catatan	Berdoa, menarik napas, melakukan relaksasi, dan mengurangi kekhawatiran terhadap penilaian orang lain	Memahami bagian penting materi, berusaha tidak terlalu memikirkan penilaian orang lain, dan membiasakan diri untuk tampil
Hal yang dirasakan membantu	Pengaturan napas membantu membuat diri lebih tenang	Menarik napas, rileks, dan mengubah cara pandang membantu mengurangi kepanikan	Memaksakan diri untuk berani dan membiasakan diri menghadapi presentasi

Sumber: Hasil analisis wawancara dengan AZ, YN, dan RZ.

1. Situasi yang Memicu Rasa Gugup

Hasil wawancara menunjukkan bahwa setiap partisipan memiliki situasi pemicu kegugupan yang berbeda. AZ merasa gugup ketika harus menjelaskan materi di depan banyak orang karena takut terjadi kesalahan penyampaian dan khawatir pendengar akan salah memahami materi. Situasi yang paling dikhawatirkannya adalah sesi tanya jawab, terutama ketika dosen mengajukan pertanyaan secara spontan tanpa memberikan kesempatan untuk melihat kembali materi.

Hal tersebut terlihat dari pernyataan AZ, *"yang saya takutkan saat presentasi itu saat ketika sesi tanya jawab"*. Pernyataan ini menunjukkan bahwa ketidakpastian ketika harus menjawab pertanyaan secara langsung menjadi salah satu sumber kegugupan AZ.

Sementara itu, YN merasa lebih gugup ketika melakukan presentasi di lingkungan yang belum dikenal atau ketika berhadapan dengan teman-teman yang belum terlalu dekat. Ia menjelaskan bahwa rasa gugupnya cenderung berkurang ketika sudah mulai terbiasa dengan lingkungan dan orang-orang di sekitarnya. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat kenyamanan terhadap lingkungan sosial menjadi bagian penting dalam pengalaman presentasinya.

Berbeda dengan AZ dan YN, RZ lebih banyak merasakan kegugupan karena menjadi pusat perhatian dan merasa kurang percaya diri ketika dilihat oleh banyak orang. Bahkan, kekhawatiran tersebut sudah muncul sebelum presentasi dilaksanakan. RZ menyampaikan, *"kalau ada jadwal presentasi dari semalam aku udah kepikiran"*. Pernyataan ini memperlihatkan bahwa kegugupan RZ tidak hanya muncul ketika berdiri di depan kelas, tetapi juga dapat dirasakan sejak membayangkan situasi presentasi yang akan dihadapi.

2. Respons Fisik dan Psikologis Ketika Gugup

Ketiga partisipan menunjukkan bahwa rasa gugup tidak hanya dirasakan sebagai ketidaknyamanan secara emosional, tetapi juga disertai respons fisik dan kesulitan mengendalikan pikiran. Meskipun demikian, bentuk respons yang dialami masing-masing partisipan tidak sepenuhnya sama.

AZ mengalami jantung berdebar serta tangan yang gemetar dan terasa dingin. Ketika respons tersebut mulai muncul, AZ berusaha menenangkan dirinya dengan menarik dan membuang napas secara perlahan. Ia juga mencoba mengubah pikirannya menjadi lebih positif dengan meyakinkan diri bahwa dirinya mampu menyampaikan materi.

YN mengalami respons yang lebih beragam, seperti mual, tangan dan kaki dingin, gelisah, serta kesulitan duduk dengan tenang. Ia juga merasa wajahnya terlihat panik ketika gugup. Kondisi tersebut terkadang disertai suara bergetar dan kesulitan menyampaikan kata-kata secara lancar. Pengalaman YN memperlihatkan bahwa kegugupan dapat memengaruhi kenyamanan tubuh sekaligus cara seseorang berbicara di depan kelas.

Adapun RZ mengalami jantung berdebar, rasa malu, dan kesulitan berkonsentrasi. Ia juga terkadang lupa terhadap materi yang sebenarnya sudah dipelajari. RZ mengungkapkan, *"padahal aku udah pelajari materinya tapi waktu di kelas aku malah lupa"*. Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa kegugupan dapat mengganggu kemampuan RZ untuk mengingat dan menyampaikan materi ketika berada dalam situasi yang dirasakannya menegangkan.

3. Pengaruh Rasa Gugup terhadap Penyampaian Presentasi

Rasa gugup memengaruhi cara ketiga partisipan menyampaikan materi, meskipun pengaruhnya terlihat dalam bentuk yang berbeda. Pada AZ, kekhawatiran terhadap kesalahan dan penilaian orang lain membuatnya merasa tertekan ketika harus berbicara di depan kelas. Ketika lupa terhadap materi, AZ berusaha mengingat kembali penjelasannya atau melihat catatan yang telah dipersiapkan. Jika tidak dapat memberikan jawaban secara lengkap, ia memilih menyampaikan sebatas yang diingat dan tidak memaksakan jawaban di luar kemampuannya.

Pada YN, pengaruh kegugupan lebih terlihat dalam kelancaran berbicara. Ia mengaku sering berbicara terbata-bata, mengalami suara bergetar, dan kesulitan menyusun kata-kata. Akibatnya, materi yang telah dipersiapkan terkadang tidak dapat disampaikan secara maksimal. Rasa panik ketika harus menjawab pertanyaan juga membuatnya semakin sulit menyampaikan jawaban dengan jelas.

Sementara itu, RZ mengalami kesulitan mempertahankan fokus karena memikirkan pandangan teman-temannya. Ketika dosen memberikan pertanyaan, ia merasa takut memberikan jawaban yang salah. Meskipun telah mempelajari materi, rasa kurang percaya diri membuatnya merasa tidak tenang saat berbicara.

Berdasarkan ketiga pengalaman tersebut, rasa gugup dapat memengaruhi proses presentasi melalui kekhawatiran terhadap penilaian, gangguan konsentrasi, kesulitan mengingat materi, dan hambatan dalam berbicara. Namun, ketiga partisipan tetap berusaha melanjutkan presentasi meskipun mengalami kesulitan.

4. Strategi Mengatasi Rasa Gugup

Hasil wawancara menunjukkan bahwa ketiga partisipan menggunakan strategi yang berbeda sesuai dengan pengalaman dan kebutuhan masing-masing. Strategi tersebut mencakup persiapan sebelum presentasi, upaya menenangkan diri ketika gugup, serta usaha untuk membangun keberanian melalui pengalaman.

AZ lebih mengandalkan pengaturan napas, penguasaan materi, pikiran positif, dan penggunaan catatan sebagai bantuan ketika lupa. Ia menjelaskan bahwa menarik dan membuang napas merupakan cara yang paling membantunya. Menurut AZ, *"ketika saya sudah menarik nafas Saya merasakan bahwa gugup saya sedikit terkendali"*. Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa AZ menilai keberhasilan strategi berdasarkan perubahan yang dirasakannya setelah melakukan pengaturan napas.

YN menggunakan doa, relaksasi, pengaturan napas, dan perubahan cara pandang terhadap penilaian orang lain. Ia berusaha meyakinkan dirinya bahwa orang-orang di sekitarnya tidak selalu memperhatikan setiap gerak-geriknya. Cara tersebut membantunya mengalihkan perhatian dari kekhawatiran terhadap pandangan orang lain menuju materi yang sedang disampaikan. YN juga menyadari bahwa semakin terbiasa dengan lingkungan dan orang-orang di sekitarnya, semakin berkurang rasa gugup yang dirasakannya.

Berbeda dengan AZ dan YN yang lebih menekankan upaya menenangkan diri, RZ berusaha membangun keberanian dengan tetap tampil meskipun masih merasa malu. Ia mencoba mengurangi perhatian terhadap penilaian orang lain dan memaksa dirinya untuk tetap

melanjutkan presentasi. RZ menyatakan, *"kalau di paksa dan di biasakan pasti lama lama bisa berani sendiri"*. Pernyataan ini menunjukkan bahwa RZ memandang pengalaman tampil secara berulang sebagai kesempatan untuk belajar menghadapi kegugupan.

Secara keseluruhan, hasil wawancara memperlihatkan bahwa tidak ada satu strategi yang digunakan dengan cara yang sama oleh seluruh partisipan. AZ lebih terbantu oleh pengaturan napas dan persiapan materi, YN mengandalkan relaksasi serta perubahan cara pandang, sedangkan RZ berusaha membangun keberanian melalui pembiasaan diri.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rasa gugup saat presentasi merupakan pengalaman yang dipengaruhi oleh cara mahasiswa memandang situasi yang dihadapi, kenyamanan terhadap lingkungan, dan kekhawatiran terhadap penilaian orang lain. Meskipun ketiga partisipan sama-sama mengalami kegugupan, hal yang memicu dan cara mereka menghadapinya tidak sepenuhnya sama. AZ lebih mengkhawatirkan kesalahan dalam menjelaskan materi dan pertanyaan spontan dari dosen, YN merasa kurang nyaman ketika berada di lingkungan yang belum dikenal, sedangkan RZ merasa malu dan kurang percaya diri ketika menjadi pusat perhatian. Temuan ini memperlihatkan bahwa presentasi bukan hanya persoalan kesiapan akademik, tetapi juga pengalaman pribadi yang berkaitan dengan perasaan dan penilaian mahasiswa terhadap dirinya sendiri.

Temuan tersebut sejalan dengan topik penelitian Rengganawati (2024) mengenai kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa dan penelitian Dzikry et al. (2025) mengenai strategi mahasiswa mengatasi kecemasan komunikasi saat presentasi di kelas. Kedua penelitian tersebut relevan sebagai pembanding karena sama-sama membahas kegugupan atau kecemasan dalam situasi berbicara di depan orang lain. Dalam penelitian ini, pengalaman AZ dan RZ memperlihatkan bahwa kekhawatiran terhadap kesalahan dan penilaian orang lain menjadi bagian penting dari kegugupan. Sementara itu, pengalaman YN menunjukkan bahwa lingkungan sosial yang belum familiar juga dapat membuat mahasiswa merasa kurang nyaman. Dengan demikian, pemicu kegugupan perlu dipahami berdasarkan pengalaman masing-masing mahasiswa, bukan hanya dari situasi presentasinya.

Selain dipengaruhi oleh situasi pemicu, kegugupan juga terlihat melalui respons fisik dan kesulitan mengendalikan pikiran. Ketiga partisipan mengalami respons yang berbeda, mulai dari jantung berdebar dan tangan dingin hingga mual, suara bergetar, serta kesulitan mengingat materi. Respons tersebut menunjukkan bahwa perasaan gugup dapat menyertai proses berpikir dan berbicara ketika mahasiswa berada dalam situasi yang dianggap menegangkan. Pada AZ, kekhawatiran terhadap kemungkinan salah menjelaskan materi membuatnya berusaha mengingat kembali informasi yang telah dipelajari. Pada YN, kegugupan memengaruhi kelancaran berbicara, sedangkan pada RZ, rasa kurang percaya diri membuatnya kesulitan berkonsentrasi meskipun telah mempelajari materi sebelumnya. Penelitian Kusuma et al. (2022) mengenai kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa dapat menjadi rujukan pembanding untuk menempatkan pengalaman tersebut dalam kajian kecemasan berbicara. Namun, temuan penelitian ini tidak digunakan untuk menyimpulkan adanya hubungan sebab-akibat antara respons fisik dan kesulitan menyampaikan materi.

Perbedaan pengalaman partisipan juga tampak dalam cara mereka mengatasi kegugupan. AZ menggunakan pengaturan napas, persiapan materi, pikiran positif, dan catatan sebagai bantuan ketika lupa. YN memilih berdoa, melakukan relaksasi, mengatur napas, dan berusaha mengurangi kekhawatiran terhadap penilaian orang lain. Sementara itu, RZ lebih menekankan keberanian untuk tetap tampil dan membiasakan diri menghadapi situasi presentasi. Perbedaan ini menunjukkan bahwa strategi yang dianggap membantu oleh seorang mahasiswa belum tentu menjadi strategi utama bagi mahasiswa lainnya. Hal yang penting bukan hanya jenis strategi yang digunakan, tetapi juga bagaimana mahasiswa menerapkannya dan menilai manfaatnya berdasarkan pengalaman pribadi.

Strategi yang digunakan AZ dan YN dapat dipahami sebagai usaha mengelola respons emosional dan mengarahkan kembali perhatian ketika kegugupan muncul. Pengaturan napas, misalnya, dirasakan AZ membantu mengendalikan rasa gugup, sedangkan YN menggunakan pengaturan napas dan perubahan cara pandang untuk mengurangi kepanikan. Temuan ini relevan dengan penelitian Nurlina dan Selian (2025) mengenai regulasi emosi pada mahasiswa yang mengalami kecemasan sosial. Keduanya sama-sama memberikan perhatian pada cara mahasiswa menghadapi pengalaman emosional yang tidak nyaman. Meskipun demikian, penelitian ini tidak mengukur regulasi emosi secara khusus sehingga temuan yang diperoleh lebih tepat dipahami sebagai gambaran strategi yang diceritakan oleh partisipan, bukan sebagai penilaian terhadap tingkat kemampuan regulasi emosi mereka.

Di sisi lain, pengalaman RZ memperlihatkan bahwa persiapan materi saja belum tentu membuat mahasiswa merasa percaya diri ketika tampil di depan kelas. RZ mengaku tetap merasa gugup meskipun telah membaca materi sebelumnya. Ia kemudian berusaha memahami bagian-bagian penting materi dan mendorong dirinya untuk tetap berani tampil. Pengalaman ini dapat dibandingkan dengan penelitian Arrafi dan Selian (2026) mengenai kepercayaan diri dalam situasi presentasi kelas. Dalam konteks penelitian ini, kepercayaan diri tidak selalu tampak sebagai perasaan yakin yang sudah terbentuk sebelum presentasi, tetapi juga sebagai sesuatu yang berusaha dibangun ketika mahasiswa menghadapi situasi yang membuatnya takut. Namun, karena penelitian ini hanya menggambarkan pengalaman tiga partisipan, belum dapat dipastikan apakah pembiasaan tampil secara langsung akan selalu meningkatkan kepercayaan diri mahasiswa.

Hal menarik lainnya adalah ketiga partisipan tetap berusaha menyelesaikan presentasi meskipun rasa gugup belum sepenuhnya hilang. AZ memilih melihat kembali catatan atau menyampaikan jawaban sebatas yang diingatnya, YN berusaha menenangkan diri dan mengarahkan perhatian pada materi, sedangkan RZ mencoba mengabaikan kekhawatiran terhadap penilaian orang lain. Pengalaman tersebut memperlihatkan bahwa menghadapi kegugupan tidak selalu berarti harus menghilangkan rasa takut terlebih dahulu. Mahasiswa juga dapat berusaha menyesuaikan diri, menggunakan bantuan yang tersedia, dan melanjutkan tugas akademik meskipun masih merasa tidak nyaman. Hal ini menjadi salah satu makna penting dari pengalaman para partisipan: keberanian dapat terlihat melalui kesediaan untuk tetap mencoba, bukan hanya melalui ketiadaan rasa gugup.

Secara keseluruhan, penelitian ini memberikan pemahaman bahwa pengalaman gugup saat presentasi terdiri atas situasi pemicu, respons fisik dan psikologis, pengaruh terhadap penyampaian materi, serta upaya mahasiswa dalam menghadapinya. Temuan ini dapat menjadi bahan refleksi

bagi mahasiswa untuk mengenali pemicu kegugupan dan mencoba strategi yang sesuai dengan kebutuhan mereka. Dosen juga dapat memberikan kesempatan latihan presentasi secara bertahap dan membangun suasana kelas yang mendukung agar mahasiswa memiliki ruang untuk belajar menyampaikan pendapat. Meskipun demikian, penelitian ini memiliki keterbatasan karena hanya melibatkan tiga partisipan dan mengandalkan pengalaman yang mereka ceritakan melalui wawancara. Oleh karena itu, hasilnya tidak dapat digeneralisasikan kepada seluruh mahasiswa. Penelitian selanjutnya dapat melibatkan partisipan yang lebih beragam untuk memperoleh pemahaman yang lebih luas mengenai pengalaman gugup dan cara mengatasinya dalam situasi akademik.

KESIMPULAN

Pengalaman menghadapi rasa gugup saat presentasi menunjukkan bahwa tantangan mahasiswa tidak hanya terletak pada kemampuan menyampaikan materi, tetapi juga pada cara menghadapi kekhawatiran dan ketidaknyamanan ketika menjadi pusat perhatian. Pengalaman setiap mahasiswa dipengaruhi oleh situasi yang dianggap menegangkan dan cara mereka memandang situasi tersebut. Oleh karena itu, rasa gugup perlu dipahami sebagai pengalaman yang dapat dihadapi dengan mengenali pemicunya dan mengembangkan cara pengelolaan diri yang sesuai, bukan semata-mata sebagai tanda kurangnya persiapan atau kemampuan.

Penelitian ini juga memperlihatkan bahwa mahasiswa dapat tetap menjalankan tanggung jawab akademiknya meskipun rasa gugup belum sepenuhnya hilang. Persiapan materi, pengaturan pernapasan, doa, pikiran positif, relaksasi, dan upaya membangun keberanian menjadi cara yang digunakan partisipan untuk membantu diri mereka menghadapi presentasi. Dengan demikian, kemampuan menghadapi kegugupan dapat dimaknai sebagai usaha mengelola respons diri agar tetap mampu tampil di tengah ketidaknyamanan. Mahasiswa dapat menggunakan pengalaman tersebut untuk mengenali kebutuhan dirinya, sedangkan dosen dapat memberikan kesempatan latihan presentasi secara bertahap dalam suasana pembelajaran yang mendukung. Karena penelitian ini hanya melibatkan tiga partisipan, penelitian selanjutnya disarankan melibatkan mahasiswa dengan pengalaman yang lebih beragam agar diperoleh pemahaman yang lebih luas mengenai pengalaman gugup dan cara mengatasinya dalam situasi akademik.

DAFTAR PUSTAKA

Aisyah, S., & Selian, S. N. (2026). Pengaruh lingkungan sosial terhadap perkembangan kepribadian shyness pada mahasiswa. *Jurnal Konseling Dan Psikologi Indonesia*, *2*(2), 286–295. https://ejournal.lli.or.id/index.php/JKPI/article/view/380

Arrafi, H. F., & Selian, S. N. (2026). Kepercayaan diri dalam perspektif psikologi kepribadian pada situasi presentasi kelas. *As-Sulthan Journal of Education*, *3*(3), 49–58. https://ojssulthan.com/asje/article/view/1004

Damarsari, P. D., & Minarsi, M. (2025). Hubungan self-efficacy dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling angkatan 2022 Universitas Sriwijaya. *Couns: Jurnal Kajian Konseling Dan Pendidikan*, *8*(2), 71–80. https://doi.org/10.30596/bibliocouns.v8i2.25151

Dinanti, N. S., & Selian, S. N. (2026). Pengalaman emosional dan pola kepribadian mahasiswa dengan social anxiety disorder dalam situasi sosial. *Jurnal Kajian Pendidikan Dan*

Cakrawala Pembelajaran, *2*(2), 10–27. https://jurnal.yayasanmeisyarainsanmadani.com/index.php/JAKAP/article/view/687

Dzikry, M. A. H. A., Rachman, A. N. M., Sabela, D. S. N., Lestari, A. T., & Putri, N. R. (2025). Strategi mahasiswa mengatasi kecemasan komunikasi saat presentasi di kelas 1C. *Jurnal Lentera Edukasi*, *3*(4), 163–170. https://doi.org/10.70305/jle.v3i4.152

Khalefa, E. Y., & Selian, S. N. (2021). Non-random samples as a data collection tool in qualitative art-related studies. *International Journal of Creative and Arts Studies*, *8*(1), 35–49. https://doi.org/10.24821/ijcas.v8i1.5184

Khotimah, K. R., & Selian, S. N. (2025). Pengalaman mahasiswa menggunakan self-compassion untuk menghadapi stres akademik. *Jurnal Ilmiah Insan Mulia*, *2*(2), 50–56. https://ejournal.imbima.org/index.php/jiim/article/view/614

Kusuma, W. D., Utami, A. B., & Ramadhani, H. S. (2022). 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

Munawarah, S., & Selian, S. N. (2026). Dinamika kecemasan pada mahasiswa dengan dimensi neuroticism tinggi dalam relasi pertemanan. *Biblio Couns*, *9*(2), 147–162. https://doi.org/10.30596/bibliocouns.v9i2.30924

Nabila, R., & Selian, S. N. (2026). Pengalaman mahasiswa terhadap stres akademik: Pendekatan fenomenologis. *Jurnal Konseling Dan Psikologi Indonesia*, *2*(1), 154–163. https://ejournal.lli.or.id/index.php/JKPI/article/view/262

Nafis, B., & Selian, S. N. (2026). Regulasi emosi pada mahasiswa dengan ciri kepribadian perfeksionis. *RISOMA: Jurnal Riset Sosial Humaniora Dan Pendidikan*, *4*(3), 41–54. https://doi.org/10.62383/risoma.v4i3.1650

Nazirah, U. L., & Selian, S. N. (2026). Persepsi diri dan pola pikiran individu yang mengalami anxiety kronis. *Riset: Jurnal Ilmiah Multidisiplin Ilmu*, *1*(4), 344–352. https://jurnalriset.com/index.php/riset/article/view/57

Nurlina, & Selian, S. N. (2025). Gambaran regulasi emosi pada mahasiswa yang mengalami kecemasan sosial. *Jurnal Ilmu Sosial Dan Humaniora*, *1*(4), 2082–2089. https://indojurnal.com/index.php/jisoh/article/view/1753

Racsanjani, A., & Selian, S. N. (2026). Pengalaman mahasiswa dalam menghadapi stres akademik dan dampaknya terhadap kualitas tidur. *Sujud: Jurnal Agama, Sosial Dan Budaya*, *2*(1), 829–837. https://ojs.indopublishing.or.id/index.php/sujud/article/view/645

Rengganawati, H. (2024). Kecemasan dalam berbicara di depan umum pada kalangan mahasiswa berusia 17–22 tahun. Indonesian Journal of Digital Public Relations (IJDPR), 2(2), 60–76. https://doi.org/10.25124/ijdpr.v2i2.6953

Rizkiyani, F., & Selian, S. N. (2025). Paradigma teoretis dalam psikologi: Landasan filsafati, peluang, dan limitasi dalam penelitian dan praktik psikologi. *Jurnal Filsafat Indonesia*, *8*(1), 15–24. https://doi.org/10.23887/jfi.v8i1.81304

Wilda, N., & Selian, S. N. (2025). Dukungan sosial terhadap tingkat kecemasan mahasiswa saat menghadapi ujian. *Pengembangan Ilmu Dan Praktik Kesehatan*, *4*(5), 288–296. https://doi.org/10.56586/pipk.v4i5.536