



E-ISSN 3032-601X & P-ISSN 3032-7105

Vol. 3, No. 1, 2026

MISTER

**Journal of Multidisciplinary Inquiry in Science,
Technology and Educational Research**

**Jurnal Penelitian Multidisiplin dalam Ilmu
Pengetahuan, Teknologi dan Pendidikan**

**UNIVERSITAS SERAMBI MEKKAH
KOTA BANDA ACEH**

mister@serambimekkah.ac.id

Journal of Multidisciplinary Inquiry in Science Technology
and Educational Research

Journal of MISTER

Vol. 3, No. 1, 2026

Pages: 28–34

Efektivitas *Expressive Writing* dalam Menurunkan Kecemasan
pada Mahasiswa

Emilya Dwinata Putri, Afiful Adrian, Della Oktari, Raudhatul Fitri,
Aflah Zakinov Irti

Universitas Negeri Padang

Article in Journal of MISTER

Available at : <https://jurnal.serambimekkah.ac.id/index.php/mister/index>

DOI : <https://doi.org/10.32672/mister.v3i1.3879>

How to Cite this Article

APA : Putri, E. D., Afiful Adrian, Della Oktari, Raudhatul Fitri, & Aflah Zakinov Irti. (2025). Efektivitas Expressive Writing dalam Menurunkan Kecemasan pada Mahasiswa. *Journal of Multidisciplinary Inquiry in Science, Technology and Educational Research*, 3(1), 28 – 34. <https://doi.org/10.32672/mister.v3i1.3879>

Others Visit : <https://jurnal.serambimekkah.ac.id/index.php/mister/index>

MISTER: *Journal of Multidisciplinary Inquiry in Science, Technology and Educational Research* is a scholarly journal dedicated to the exploration and dissemination of innovative ideas, trends and research on the various topics include, but not limited to functional areas of Science, Technology, Education, Humanities, Economy, Art, Health and Medicine, Environment and Sustainability or Law and Ethics.

MISTER: *Journal of Multidisciplinary Inquiry in Science, Technology and Educational Research* is an open-access journal, and users are permitted to read, download, copy, search, or link to the full text of articles or use them for other lawful purposes. Articles on Journal of MISTER have been previewed and authenticated by the Authors before sending for publication. The Journal, Chief Editor, and the editorial board are not entitled or liable to either justify or responsible for inaccurate and misleading data if any. It is the sole responsibility of the Author concerned.



ISSN 3032-7105

ISSN 3032-601X



Efektivitas *Expressive Writing* dalam Menurunkan Kecemasan pada Mahasiswa

Emilya Dwinata Putri¹, Afiful Adrian², Della Oktari³, Raudhatul Fitri⁴,
Aflah Zakinov Irta⁵

Departemen Psikologi Fakultas Psikologi Dan Kesehatan Universitas Negeri Padang ^{1,2,3,4,5}

*Email Korespodensi: emiyadwinataputri@gmail.com

Diterima: 25-10-2025

| Disetujui: 05-11-2025

| Diterbitkan: 07-11-2025

ABSTRACT

This study aimed to determine the effectiveness of expressive writing in reducing anxiety among students at Padang State University. This study employed a quantitative approach. It employed a between-subject design and a pretest-posttest control group design. The sample consisted of 17 students majoring in Psychology at Campus V, Padang State University. Based on the results, it can be concluded that expressive writing activities are effective in reducing anxiety levels. The independent sample t-test analysis showed a significance value of 0.030 ($p < 0.05$), indicating a significant difference between the experimental group participating in the expressive writing intervention and the control group participating in regular writing. These findings indicate that through expressive writing, students can convey and process their negative emotions, thereby reducing psychological tension and improving emotional balance. Therefore, expressive writing can be a simple yet effective therapy method to help students overcome anxiety, especially in stressful academic situations such as public speaking.

Keywords: effectiveness; Expressive Writing; finance; Padang State University Students

ABSTRAK

Penelitian ini untuk melihat efektivitas *Expressive Writing* dalam menurunkan kecemasan pada Mahasiswa Universitas Negeri Padang. Penelitian ini menggunakan jenis pendekatan kuantitatif. Dalam penelitian ini, menggunakan between subject design dan pretest-posttest control group design. Sampel yang diambil dalam penelitian ini adalah beberapa mahasiswa Kampus V Universitas Negeri Padang Jurusan Psikologi sebanyak 17 orang. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa kegiatan menulis ekspresif terbukti efektif dalam mengurangi tingkat kecemasan. Hasil analisis uji independent sample t-test menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,030 ($p < 0,05$), yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen yang mengikuti intervensi *expressive writing* dengan kelompok kontrol yang hanya melakukan kegiatan menulis biasa. Temuan ini menunjukkan bahwa melalui proses menulis ekspresif, mahasiswa dapat menyalurkan dan mengolah emosi negatif yang dirasakan, sehingga mampu menurunkan ketegangan psikologis serta meningkatkan keseimbangan emosional. Dengan demikian, *expressive writing* dapat dijadikan sebagai salah satu metode terapi sederhana namun efektif dalam membantu mahasiswa mengatasi kecemasan, terutama dalam menghadapi situasi akademik yang menimbulkan tekanan seperti berbicara di depan umum.

Katakunci: efektivitas; Expressive Writing; kecemasan; Mahasiswa Universitas Negeri Padang

PENDAHULUAN

Menurut As'ari (2007) mahasiswa dapat diartikan sebagai sivitas akademika yang memegang tanggungan untuk menentukan masa depan negara. Mahasiswa merupakan individu yang sedang menempuh pendidikan atau melakukan studi di suatu universitas, institut atau akademik. Santrock (2003) mengungkapkan bahwa terjadi masa transisi dari siswa menjadi mahasiswa, pada masa inilah muncul sebutan Mahasiswa. Mahasiswa mengalami pendewasaan, kesempatan untuk bereksplorasi terhadap gaya hidup dan nilai yang berbeda-beda, menikmati kebebasan dari pengawasan orang tua, dan mendapat tantangan kognitif yang lebih besar dengan adanya kewajiban akademik, namun tidak menutup kemungkinan mahasiswa mengalami kesulitan (Santrock, 2003).

Salah satu kesulitan yang sering kali dialami mahasiswa dalam perkuliahan adalah tuntutan untuk mampu berkomunikasi dengan baik di depan umum (Amali & Rahmawati, 2020). Susanti dan Supriyantini (2013) menyatakan bahwa situasi yang dapat menyebabkan ketakutan dan kegagalan pada mahasiswa adalah saat mereka diharuskan untuk melakukan presentasi di depan banyak orang yang dapat meningkatkan rasa cemas dalam diri mahasiswa.

Gail (2006) mengungkapkan bahwa kecemasan adalah kekhawatiran yang samar-samar dan tersebar luas yang berhubungan dengan perasaan lemah dan tidak wajar. Holmes (1991) juga menyatakan bahwa kecemasan merupakan pengaruh dari suatu masalah yang menimbulkan gejala panik, ketakutan, dan kegelisahan. Kecemasan dapat terjadi dengan sendirinya ataupun timbul disertai dengan gejala dari gangguan emosi lainnya (Ramaiah, 2003). Menurut Sarwono (2017) kecemasan menimbulkan gejala secara fisik diantaranya keringat dingin, detak jantung lebih cepat, sakit kepala, naiknya tekanan darah, susah tidur, gelisah, dan gangguan pernapasan.

Berdasarkan survei awal yang telah dilakukan, 25 dari 28 mahasiswa psikologi Universitas Negeri Padang kampus V Bukittinggi merasa cemas saat berbicara di depan umum. Hal ini ditunjukkan adanya gejala kecemasan yaitu berkeringat dingin, detak jantung lebih cepat dari biasanya, dan bahkan gangguan pernapasan. Gejala ini muncul saat mahasiswa diminta untuk mempresentasikan materi di depan umum, menjawab pertanyaan dosen, dan ketika mengemukakan pendapat.

METODE PENELITIAN

Pendekatan Penelitian

Penelitian ini menggunakan jenis pendekatan kuantitatif. Menurut Azwar (2005) pendekatan kuantitatif merupakan penelitian yang memfokuskan analisisnya pada data yang berbentuk angka yang dikerjakan dengan desain statistika. Dalam penelitian ini, menggunakan *between subject design* dan *pretest-posttest control group design*. Terdapat dua kelompok dalam penelitian yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Setiap kelompok akan memiliki anggota yang berbeda. Kemudian dilakukan pengukuran terhadap kecemasan (observasi awal) pada kelompok kontrol dan eksperimen sebelum pemberian perlakuan (*treatment*), perlakuan yang diberikan ialah *expressive writing therapy*. Selanjutnya dilakukan kembali pengukuran terhadap kecemasan setelah perlakuan selesai. Metode jenis ini dilakukan dengan mengendalikan variabel-variabel pengganggu secara ketat.

Pengukuran yang dilakukan sebelum diberikan perlakuan bertujuan untuk melihat gambaran kecemasan pada Mahasiswa. Setelah mendapatkan hasil pengukuran, Mahasiswa pada kelompok eksperimen diberikan perlakuan berupa metode *expressive writing* yang berguna untuk menurunkan

kecemasan. Kemudian dilakukan pengukuran kembali setelah diberikan perlakuan untuk melihat kecemasan pada Mahasiswa. Subjek dari penelitian ini yaitu Mahasiswa jurusan psikologi Universitas Negeri Padang Kampus V Bukittinggi.

Populasi dan Sampel

Populasi yang diambil dalam penelitian ini adalah mahasiswa Kampus V Universitas Negeri Padang Jurusan Psikologi.

Sampel yang diambil dalam penelitian ini adalah beberapa mahasiswa Kampus V Universitas Negeri Padang Jurusan Psikologi. Sampel diambil berdasarkan teknik *simple random sampling*. *Simple random sampling* dapat diartikan sebagai proses pengambilan sampel dari populasi yang dilakukan secara random tanpa mempertimbangkan tingkatan dalam populasi (Sugiyono, 2013).

Demografis Partisipan

	Kategori	Frekuensi
Jenis kelamin	Laki-laki	7
	Perempuan	13
Usia	18-20 tahun	17
	20-22 tahun	3
Semester	2	3
	4	17

Prosedur Pengambilan Data

Pengambilan data yang digunakan peneliti adalah skala. Skala adalah sejumlah pertanyaan yang ditulis untuk digunakan mengungkap suatu konstruk atau konsep psikologis yang menggambarkan aspek kepribadian individu (Azwar, 2005). Penelitian ini menggunakan skala kecemasan *Zung self rating scale*.

Teknik Pengumpulan Data

Penelitian ini menggunakan teknik *pretest* yaitu melakukan observasi. Observasi dilakukan untuk mengetahui gambaran kecemasan dalam berbicara di depan umum pada Mahasiswa sebelum diberikan perlakuan. Pada penelitian ini, lembar observasi berupa *check list* yang terdiri dari aitem-aitem yang akan diobservasi. Pengukuran awal atau *treatment* dilakukan untuk mengetahui tingkat kecemasan sebelum diberikan perlakuan. Setelah dilakukan beberapa kali metode *expressive writing*, peneliti melakukan *posttest* untuk mengukur peningkatan kecemasan setelah diberikan perlakuan atau *treatment*.

Teknik Analisis Data

Penelitian ini menggunakan analisis statistik dengan aplikasi statistik SPSS untuk mengolah data penelitian ini. Data yang telah diperoleh berdasarkan hasil pengukuran maka dilakukan analisis statistik menggunakan *uncorrelated data/independent sample t-test*, dan nilai yang diperhitungkan ialah selisih antara nilai *posttest* dengan *pretest* (*gain score*).

HASIL PEMBAHASAN

Berdasarkan data yang diperoleh dari perhitungan kuesioner yang diberikan pada dua kelompok, yaitu kelompok kontrol dan juga kelompok eksperimen dengan menggunakan pre-test dan post-test pada jumlah subjek yang digunakan sebanyak 20 orang subjek yang merupakan Mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Padang, kemudian dilakukan beberapa uji, yaitu uji analisis deskriptif, independent sample test

Hasil dari eksperimen efektivitas *expressive writing* dalam menurunkan kecemasan menunjukkan adanya pengaruh secara signifikan terhadap kelompok eksperimen yang diberikan intervensi *expressive writing* terhadap Mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Padang. Berikut merupakan tabel gambaran rancangan eksperimen dalam penelitian ini:

Tabel 1. Rancangan eksperimen

Kelompok	Pre-test	Perlakuan	Post-test
Eksperimen	O 1E	Menulis ekspresif	O2E
Kontrol	O1k	Menulis biasa	O2k

Berdasarkan tabel diatas dijelaskan bahwa sebelum diberikan intervensi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol diberikan *post-test*, kemudian kedua kelompok tersebut diberikan intervensi yang berbeda. Kelompok eksperimen diberikan intervensi menulis dengan ekspresif dan kelompok kontrol diberikan intervensi menulis biasa. Menulis biasa dilakukan pada kelompok kontrol dengan instruksi menuliskan *a day in my life*.

Tabel 2. Hasil *gainscore* pre-test dan post-test

Eksperimen				Kontrol			
No subjek	Pre-test	Post-test	Gainscore	No subjek	Pre-test	Pots-test	Gainscore
1	23	21	-2	1	56	56	0
2	19	19	0	2	56	56	0
3	56	24	-32	3	34	34	0
4	24	22	-2	4	22	37	15
5	36	25	-11	5	46	54	8
6	37	37	0	6	35	30	-5
7	33	27	-6	7	33	33	0
8	37	29	-8	8	38	38	0
9	50	51	1	9	29	37	8
10	19	19	0	10	39	39	0

Berdasarkan tabel 2 yang menyajikan hasil *gainscore* pre-test dan post-test yang akan digunakan untuk mengetahui adanya peningkatan atau penurunan kecemasan pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Hasil *gainscore* digunakan untuk analisis data statistik, berdasarkan uji normalitas didapatkan nilai didapatkan nilai *sig pretest-posttest* kelompok

eksperimen dan kelompok kontrol besar dari $> 0,05$ maka nilai residual berdistribusi normal. Data statistik yang digunakan adalah statistik parametrik, statistik parametrik termasuk dalam metode pengolahan data statistik inferensial yang digunakan untuk menguji parameter atau ukuran populasi melalui data sampel. Data tersebut digunakan untuk melakukan uji deskriptif dan *independent sample t-test*.

Tabel 3. Hasil analisis statistik deskriptif
Group Statistics

	kelompok	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
kecemasan	eksperimen	10	-6.0000	9.96661	3.15172
	kontrol	10	2.6000	5.87272	1.85712

Berdasarkan tabel 3 hasil analisis statistik deskriptif, diperoleh nilai rata-rata *gainscore* kecemasan mahasiswa pada kelompok eksperimen -6,0000 dan pada kelompok kontrol 2,6000. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa pemberian intervensi berupa menulis ekspresif untuk kelompok eksperimen efektif untuk mengurangi kecemasan pada mahasiswa psikologi Universitas Negeri Padang dan intervensi menulis biasa pada kelompok kontrol tidak efektif dalam menurunkan kecemasan pada mahasiswa psikologi Universitas Negeri Padang

Tabel 4. Independent sample t-test
Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
kecemasan	Equal variances assumed	.625	.440	2.351	18	.030	-8.60000	3.65817	-16.28553	-.91447
	Equal variances not assumed			2.351	14.577	.033	-8.60000	3.65817	-16.41695	-.78305

Berdasarkan tabel 4 hasil uji *independent sample t-test* diperoleh nilai signifikan sebesar 0,030 yang lebih kecil dari 0,05. Sehingga disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Maka menulis ekspresif efektif dalam menurunkan kecemasan pada mahasiswa psikologi UNP.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian di Universitas Negeri Padang tentang efektivitas *expressive writing* dalam menurunkan kecemasan pada mahasiswa diperoleh hasil bahwa metode *expressive writing* efektif

dalam menurunkan tingkat kecemasan pada mahasiswa. Temuan ini ditunjukkan oleh hasil uji *independent sample t-test* dengan nilai signifikansi 0,030 ($p < 0,05$), yang berarti terdapat perbedaan signifikan antara kelompok eksperimen yang mendapatkan intervensi *expressive writing* dan kelompok kontrol yang hanya menulis biasa. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Reni Susanti (2013) yang mengemukakan bahwa *expressive writing* memiliki keunggulan untuk mengatasi berbagai masalah kecemasan. Keunggulan tersebut diantaranya adalah melalui proses menulis dapat memberi jalan bagi timbulnya memori, afeksi, dan kognitif yang ditekan atau dipendam; membantu menyusun pikiran, gagasan, dan inspirasi milik individu; prosesnya bersifat holistik yang berdampak bagi kesadaran mental lewat tahapan eksplorasi pengalaman.

Penurunan kecemasan pada kelompok eksperimen sejalan dengan teori Pennebaker (1997) yang menyatakan bahwa *expressive writing* dapat berfungsi sebagai sarana terapi emosional yang membantu individu memahami dan mengolah pengalaman traumatis atau situasi yang menimbulkan stres. Melalui kegiatan menulis ekspresif, individu dapat menyusun ulang perasaan, mengorganisasi pengalaman, dan menemukan makna baru dari peristiwa yang dialami. Hal ini berdampak positif terhadap keseimbangan emosional serta penurunan gejala-gejala fisiologis dan kognitif kecemasan.

Selain itu, hasil penelitian ini memperkuat temuan Reni Susanti (2013) yang menyebutkan bahwa *expressive writing* dapat membantu menurunkan tingkat kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa. Melalui kegiatan menulis bebas tanpa batasan, mahasiswa mampu mengekspresikan perasaan takut, gugup, atau tidak percaya diri yang mereka rasakan. Dengan demikian, intervensi *expressive writing* tidak hanya efektif untuk meredakan kecemasan jangka pendek, tetapi juga bermanfaat dalam mengembangkan kemampuan reflektif, kesadaran diri, dan regulasi emosi yang lebih adaptif pada mahasiswa.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai efektivitas *expressive writing* dalam menurunkan kecemasan pada mahasiswa psikologi Universitas Negeri Padang, dapat disimpulkan bahwa kegiatan menulis ekspresif terbukti efektif dalam mengurangi tingkat kecemasan. Hasil analisis uji *independent sample t-test* menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,030 ($p < 0,05$), yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen yang mengikuti intervensi *expressive writing* dengan kelompok kontrol yang hanya melakukan kegiatan menulis biasa. Temuan ini menunjukkan bahwa melalui proses menulis ekspresif, mahasiswa dapat menyalurkan dan mengolah emosi negatif yang dirasakan, sehingga mampu menurunkan ketegangan psikologis serta meningkatkan keseimbangan emosional. Dengan demikian, *expressive writing* dapat dijadikan sebagai salah satu metode terapi sederhana namun efektif dalam membantu mahasiswa mengatasi kecemasan, terutama dalam menghadapi situasi akademik yang menimbulkan tekanan seperti berbicara di depan umum.

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa *expressive writing* efektif dalam menurunkan kecemasan pada mahasiswa, terdapat beberapa hal yang dapat disarankan untuk pengembangan di masa mendatang. Bagi mahasiswa, disarankan agar menjadikan kegiatan menulis ekspresif sebagai salah satu

strategi pribadi dalam mengelola stres dan kecemasan, khususnya ketika menghadapi situasi yang menegangkan seperti berbicara di depan umum atau menghadapi ujian. Melalui kegiatan menulis, mahasiswa dapat mengekspresikan emosi yang terpendam, merefleksikan pengalaman, serta memperoleh pemahaman baru terhadap perasaan mereka sendiri. Bagi dosen dan praktisi psikologi, metode *expressive writing* dapat diterapkan sebagai salah satu bentuk intervensi psikologis sederhana dalam kegiatan bimbingan dan konseling mahasiswa, karena terbukti mampu membantu mengurangi beban emosional secara efektif. Sementara itu, bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk memperluas jumlah partisipan, memperpanjang durasi intervensi, serta mempertimbangkan variabel lain seperti dukungan sosial, kepribadian, dan kondisi psikologis individu, agar hasil penelitian berikutnya dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif dan generalisasi yang lebih kuat terhadap efektivitas *expressive writing* dalam berbagai konteks kehidupan mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustinus, N. (1985). *Phobia*. Surabaya: Rama Press Institute
- Amali, A. B., & Rahmawati, E. L. (2020). Upaya Meminimalisir Kecemasan Siswa Saat Berbicara di Depan Umum dengan Metode Expressive Writing. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 109-118.
- As'ari, D.K. (2007). *Mengenal Mahasiswa dan Seputar Organisasinya*. Diakses pada tanggal 05 April 2023. Pena-deni.com.
- Azwar, S. (2005). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Clark, D. A (2010). *cognitive therapy of anxiety disorders: science of practice*. New York : NY: Guilford Press.
- Gail W. Stuart. (2006). *Buku Saku Keperawatan Jiwa*. Alih Bahasa: Ramona P. Kapoh & Egi Komara Yudha. Jakarta: EGC
- Holmes, D. (1991). *Abnormal Psychology*. New York: Harper Collins Publisher.
- Jeffrey S. Nevid, dkk. (2005). *Psikologi Abnormal*. Edisi Kelima. Jilid 1. Jakarta: Erlangga.
- J.W Pennebaker, *Writing About Emotional Experiences as a Therapeutic Process* *Psychological Science*, 8. 1997. hal. 162
- Murti, Dahlia Reyza, (2013). Pengaruh Expressive Writing terhadap Penurunan Depresi Pada Remaja SMK di Surabaya, Vol. 1, No.02 *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, hal. 98
- Prawirohusodo, S. (1991). *Ansietas, Simposium Gangguan Kecemasan dan Penanggulangannya dalam Praktek Sehari-hari*. Surakarta: Ikatan Dokter Ahli Jiwa Indonesia Cabang Surakarta.
- Qanitatin dkk, Pengaruh Katarsis dalam Menulis Ekspresif Sebagai Intervensi Depresi Ringan Pada Mahasiswa, *Jurnal Psikologi UNDIP* vol. 9, No. 1, 2011.hal. 25
- Ramaiah, S. (2003). *Kecemasan Bagaimana Cara Mengatasi Penyebabnya*. Pustaka Obor Populer.
- Santrock. J.W. (2003). *Adolesence. Perkembangan Remaja*. Edisi keenam. Jakarta: Erlangga.
- Sarwono, S. W. (2017). *Pengantar Psikologi Umum*. Depok: Raja Grafindo Persada.
- Sherwyn P. Morreale, B. H. (2007). *Human Communication; Motivation, Knowledge, and Skills*. USA: Thomson Wadsworth.
- Solomon, P. & Patch, V.1974. *Handbook of Psychiatry*. 3rded. Jepang, pp:50- 53.
- Susanti, R., & Supriyantini, S. (2013). Pengaruh expressive writing therapy terhadap penurunan tingkat kecemasan berbicara di muka umum pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 9(2), 119-129.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: PT Alfabet
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: PT Alfabet
- Susanti, Reni & Supriyantini, Sri. (2013). Pengaruh Expressive Writing Therapy Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Berbicara Di Muka Umum Pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 2, 121-129.