

## **Fenomena *Fear of Public Speaking* pada Mahasiswa Generasi Z di Lingkungan Kampus Digital**

**Oleh:** Suttinarto<sup>1</sup>, Muhammad Agung<sup>2</sup>, Rifatul Himmah<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>, Institut Karya Mulia Bangsa

[suttinarto@gmail.com](mailto:suttinarto@gmail.com)

### **Abstract.**

*The phenomenon of fear of public speaking is one of the communication problems that are still experienced by many students, especially Generation Z, in the midst of the development of a digital campus environment. Generation Z is better known as a generation that is used to technology and social media, but this condition does not necessarily guarantee the ability to communicate verbally directly. This study aims to understand the phenomenon of fear of public speaking in Generation Z students in the digital campus environment, as well as identify the factors that affect it. This research method uses qualitative with a descriptive method. Data collection techniques are carried out through observation, interviews, and documentation to Generation Z students in the university environment. The results of the study show that the fear of public speaking in Generation Z students is influenced by several main factors, including low self-confidence, social anxiety, lack of public speaking experience, and the influence of social media culture that emphasizes digital-based communication more than face-to-face communication. The digital campus environment provides convenience in conveying ideas through online media, but indirectly reduces the intensity of direct public speaking exercises. This study concludes that adaptive learning and mentoring strategies are needed to improve students' courage and public speaking skills in the campus environment*

**Key Word:** *Fear Of Public Speaking, Generation Z, Digital Campus*

### **Abstrak**

Fenomena *fear of public speaking* merupakan salah satu permasalahan komunikasi yang masih banyak dialami oleh mahasiswa, khususnya Generasi Z, di tengah berkembangnya lingkungan kampus digital. Generasi Z lebih dikenal generasi yang sudah terbiasa dengan teknologi dan sosial media, tetapi kondisi tersebut tidak serta-merta menjamin kemampuan komunikasi lisan secara langsung. Penelitian ini bertujuan untuk memahami fenomena *fear of public speaking* pada mahasiswa Generasi Z di lingkungan kampus digital, serta mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhinya. Metode Penelitian ini menggunakan kualitatif dengan metode deskriptif. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi kepada mahasiswa Generasi Z di lingkungan perguruan tinggi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *fear of public speaking* pada mahasiswa Generasi Z dipengaruhi oleh beberapa faktor utama, antara lain rendahnya kepercayaan diri, kecemasan sosial, kurangnya pengalaman berbicara di depan umum, serta pengaruh budaya media sosial yang lebih menekankan komunikasi berbasis digital dibandingkan komunikasi tatap muka. Lingkungan kampus digital memberikan kemudahan dalam menyampaikan ide melalui media daring, namun secara tidak langsung mengurangi intensitas latihan public speaking secara langsung. Penelitian ini menyimpulkan bahwa diperlukan strategi pembelajaran dan pendampingan yang adaptif terhadap karakteristik Generasi Z guna meningkatkan keberanian dan kemampuan public speaking mahasiswa di lingkungan kampus.

**Kata Kunci :** *Fear of Public Speaking, Generasi Z, Kampus Digital*

## PENDAHULUAN

Kemampuan berbicara di depan umum menjadi salah satu keterampilan komunikasi yang penting bagi mahasiswa dalam menunjang aktivitas akademik maupun nonakademik di dunia kerja dan pendidikan. Mahasiswa dituntut untuk mampu menyampaikan ide, gagasan, serta pendapat secara lisan dalam berbagai forum, seperti presentasi kelas, diskusi, seminar, maupun kegiatan organisasi. Namun, pada kenyataannya, tidak semua mahasiswa percaya diri berbicara di depan umum. Salah satu hambatan yang sering muncul adalah *fear of public speaking* atau ketakutan berbicara di depan umum. (sutinnarto, Lakna Tulas'un, lakna tulasun, et al., n.d.)

Public speaking mencakup elemen verbal, non-verbal, dan kemampuan adaptasi terhadap audiens agar pesan yang disampaikan dapat diterima dengan efektif. Di era digital, keterampilan ini tidak hanya diterapkan dalam konteks tatap muka tetapi juga melalui platform online, termasuk media sosial. (Putri et al., n.d.)

Mahasiswa saat ini didominasi oleh Generasi Z, yaitu generasi yang tumbuh dan berkembang di era digital dengan intensitas penggunaan teknologi dan media sosial yang tinggi. Generasi Z lahir sekitar pertengahan 1990-an hingga awal 2010-an. Generasi ini dikenal sebagai *digital natives* karena sejak usia dini telah terbiasa dengan internet, media sosial, dan teknologi digital (Prensky, 2001). Generasi Z, yang lahir dan tumbuh bersama perkembangan teknologi digital, menjadi kelompok yang paling aktif dalam memanfaatkan berbagai platform komunikasi digital, keseharian mereka tidak lepas dari gawai, baik untuk kebutuhan pencarian informasi, hiburan, hingga berkomunikasi. Sebuah data dari GoodStats mengungkap beberapa platform yang paling sering digunakan oleh Generasi Z yaitu Instagram, TikTok, dan YouTube (Sugiarti, 2025). Namun berbagai kemudahan ini pada kenyataannya sering kali tidak dibarengi dengan pemahaman yang cukup mengenai etika, efektivitas, serta dampak jangka panjang dari cara mereka berkomunikasi di dunia digital. (Ari Usman, Khofifah Khoerunnisa, n.d.)

Meskipun media digital memberikan kemudahan dalam menyampaikan pesan secara virtual, kondisi tersebut dapat berdampak pada minimnya pengalaman berbicara secara langsung di depan audiens. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa intensitas komunikasi digital yang tinggi dapat berkontribusi pada meningkatnya kecemasan sosial dan menurunnya kepercayaan diri dalam komunikasi lisan (McCroskey, 1982; Seemiller & Grace, 2016).

Generasi Z dikenal memiliki kemampuan adaptasi teknologi yang tinggi, cepat mengakses informasi, serta terbiasa berkomunikasi melalui media digital. Namun, di balik keunggulan tersebut, muncul fenomena psikologis yang cukup signifikan, yaitu *fear of public speaking*. Public speaking merupakan skill cara berkomunikasi yang sangat penting dalam dunia Pendidikan dan kehidupan kita sehari-hari. Mahasiswa diwajibkan untuk mampu menyampaikan ide, gagasan, dan hasil

pemikiran secara lisan melalui presentasi, diskusi kelas, seminar, maupun forum ilmiah lainnya (Lucas, 2015). Keterampilan berbicara di depan publik juga menjadi pilihan soft skills utama yang dibutuhkan dalam dunia kerja.

Fear of public speaking sering kali dikaitkan dengan kecemasan komunikasi (communication apprehension), yaitu kondisi psikologis berupa rasa takut, gugup, dan tidak nyaman saat harus berbicara di hadapan orang lain (McCroskey, 1984). Kecemasan dalam berbicara di depan publik yang terjadi pada gen z adalah salah satu dampak yang ditimbulkan dari pembelajaran online yang terlalu lama pada saat covid -19. Dalam pembelajaran saat itu terjadi secara online terus menerus dan tidak adanya Komunikasi tatap muka dengan yang lain, sehingga jika presentasi mereka juga secara online. Berbeda dengan saat ini, pembelajaran yang sudah secara offline dan tatap muka, sehingga mahasiswa gen z ketika mau presentasi ada kecemasan dan ketidakpercayaan diri dalam berkomunikasi di depan kelas. (*Widi Astuti n.d.*)

Perkembangan teknologi informasi telah mendorong transformasi perguruan tinggi menuju kampus digital, yang ditandai dengan pemanfaatan Learning Management System (LMS), konferensi video, dan media digital dalam proses pembelajaran. Mahasiswa Generasi Z, sebagai kelompok yang lahir dan tumbuh dalam era digital, secara umum dianggap memiliki keterampilan teknologi yang baik. Namun, kemampuan komunikasi lisan di depan umum tidak serta-merta berkembang seiring dengan intensitas penggunaan media digital tersebut (Prensky, 2001). Kampus digital merupakan bentuk transformasi institusi pendidikan tinggi yang mengintegrasikan teknologi digital ke dalam seluruh aspek akademik dan non-akademik, termasuk pembelajaran, komunikasi, administrasi, serta interaksi sosial antar sivitas akademika. Digitalisasi kampus tidak hanya memanfaatkan teknologi sebagai alat pendukung, tetapi juga membentuk ekosistem pembelajaran baru yang berbasis teknologi informasi dan komunikasi (TIK).

Menurut Selwyn (2016), kampus digital adalah lingkungan pendidikan yang mengadopsi teknologi digital secara sistematis untuk meningkatkan efisiensi, fleksibilitas, dan aksesibilitas pembelajaran. Implementasi ini mencakup penggunaan Learning Management System (LMS), video conference, media sosial akademik, serta platform kolaboratif daring. Lingkungan kampus digital memiliki beberapa karakteristik utama, diantaranya Pembelajaran berbasis teknologi, komunikasi virtual, Paparan publik secara digital dan Jejak digital permanen.

Menurut Castells (2010), lingkungan digital menciptakan ruang sosial baru yang bersifat terbuka dan tidak terbatas, sehingga individu lebih rentan terhadap tekanan sosial dan evaluasi public. Penelitian Seemiller dan Grace (2016) menunjukkan bahwa Generasi Z cenderung lebih nyaman berkomunikasi melalui media digital dibandingkan komunikasi tatap muka. Kondisi ini

berimplikasi pada keterampilan berbicara di depan umum, terutama ketika harus tampil secara sinkron dan dievaluasi oleh audiens.

Salah satu permasalahan yang masih banyak dialami mahasiswa adalah *Fear of Public Speaking* atau ketakutan berbicara di depan umum. Menurut McCroskey (1977), ketakutan berbicara di depan umum merupakan bentuk kecemasan komunikasi yang dapat mempengaruhi performa individu dalam situasi formal maupun informal. Dalam konteks akademik, ketakutan ini dapat menghambat mahasiswa dalam menyampaikan ide, berpartisipasi aktif dalam diskusi, serta menampilkan kemampuan akademik secara optimal (Bodie, 2010).

Di lingkungan kampus digital, tantangan public speaking justru semakin kompleks. Mahasiswa dituntut untuk melakukan presentasi secara daring, berbicara di depan kamera, dan menyampaikan gagasan melalui platform digital yang sering kali direkam dan dapat ditonton ulang. Kondisi ini dapat meningkatkan kecemasan karena adanya tekanan evaluatif, rasa takut terhadap penilaian sosial, serta rendahnya kepercayaan diri (Raja, 2017). Bagi Generasi Z, yang cenderung lebih nyaman berkomunikasi secara teks dibandingkan lisan, situasi ini dapat memperparah ketakutan berbicara di depan umum (Seemiller & Grace, 2016).

*Fear of Public Speaking* yang tidak ditangani dengan baik berpotensi berdampak negatif terhadap prestasi akademik, kesehatan mental, dan kesiapan mahasiswa memasuki dunia kerja. Padahal, kemampuan komunikasi lisan merupakan salah satu *soft skills* utama yang dibutuhkan di era digital dan dunia kerja abad ke-21 (Trilling & Fadel, 2009). Oleh karena itu, pemahaman yang mendalam mengenai fenomena *Fear of Public Speaking* pada Mahasiswa Generasi Z di lingkungan kampus digital menjadi sangat penting.

Penelitian ini menjadi urgensi akademik karena dapat memberikan gambaran mengenai faktor penyebab, tingkat kecemasan, serta dinamika *Fear of Public Speaking* dalam konteks pembelajaran digital. Selain itu, hasil penelitian diharapkan dapat menjadi landasan bagi perguruan tinggi dalam merancang strategi pembelajaran, pelatihan komunikasi, serta layanan bimbingan dan konseling yang lebih adaptif dan responsif terhadap karakteristik Mahasiswa Generasi Z

## **METODE**

Dalam kajian penelitian ini peneliti menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif. Pemilihan pendekatan ini untuk memahami secara mendalam pengalaman, persepsi, dan perasaan mahasiswa terkait fenomena *fear of public speaking*. Pengumpulan data dilakukan melalui beberapa cara yaitu dengan Wawancara mendalam untuk menggali pengalaman dan perasaan mahasiswa terkait public speaking. yang kedua melakukan Observasi terhadap perilaku mahasiswa pada saat berbicara di

depan umum atau presentasi di kelas. Yang ketiga menggunakan Dokumentasi berupa catatan akademik, rekaman, dan data pendukung lainnya (sugiono 2019)

## **PEMBAHASAN**

Penelitian ini bertujuan untuk memahami fenomena *fear of public speaking* pada mahasiswa Generasi Z di lingkungan kampus digital. Data diperoleh melalui interview, pengamatan, dan pengambilan dokumentasi terhadap beberapa mahasiswa Generasi Z. Hasil penelitian menunjukkan beberapa temuan utama sebagai berikut:

### **1. Bentuk Fear of Public Speaking pada Mahasiswa Generasi Z**

Sebagian besar informan mengaku mengalami rasa gugup, cemas, dan takut saat harus berbicara di depan umum, khususnya dalam situasi formal seperti presentasi kelas dan seminar. Gejala yang muncul meliputi rasa tidak percaya diri, suara bergetar, pikiran kosong, serta ketakutan akan penilaian negatif dari dosen dan teman sebaya. Mahasiswa cenderung merasa lebih nyaman menyampaikan pendapat melalui media digital, seperti chat atau forum daring, dibandingkan berbicara secara langsung. Kejadian tersebut memperlihatkan bahwa adanya perbedaan yang mencolok antara kepercayaan diri komunikasi digital dan komunikasi tatap muka.

### **2. Faktor Penyebab Fear of Public Speaking**

Hasil penelitian mengidentifikasi beberapa faktor utama yang memengaruhi *fear of public speaking* pada mahasiswa Generasi Z, antara lain:

- a. **Rendahnya kepercayaan diri**, terutama ketika harus tampil di depan banyak orang.
- b. **Kecemasan sosial**, berupa ketakutan akan kritik, ejekan, atau kesalahan saat berbicara.
- c. **Kurangnya pengalaman berbicara di depan umum**, akibat minimnya latihan komunikasi lisan secara langsung.
- d. **Pengaruh media sosial**, yang membentuk kebiasaan komunikasi tidak langsung dan berbasis teks atau visual.

### **3. Peran Lingkungan Kampus Digital terhadap Public Speaking**

Lingkungan kampus digital memberikan kemudahan bagi mahasiswa dalam mengakses materi pembelajaran dan berkomunikasi secara daring. Namun, hasil observasi menunjukkan bahwa dominasi pembelajaran digital mengurangi kesempatan mahasiswa untuk berlatih public speaking secara langsung. Presentasi daring dianggap lebih aman karena tidak berhadapan langsung dengan audiens, sehingga tidak sepenuhnya melatih keberanian berbicara di depan public.

## **Fear of Public Speaking sebagai Bentuk Kecemasan Komunikasi**

Penelitian ini menunjukkan bahwa *fear of public speaking* yang dialami mahasiswa Generasi Z sejalan dengan konsep *communication apprehension* yang dikemukakan oleh McCroskey (1982). Kecemasan komunikasi muncul ketika individu merasa tidak mampu mengontrol situasi komunikasi, terutama dalam konteks formal. Ketakutan ini berdampak pada performa akademik mahasiswa, seperti kurang aktif dalam diskusi dan presentasi.

## **Karakteristik Generasi Z dan Pengaruh Media Digital**

Generasi Z memiliki karakteristik sangat lekat dengan teknologi dan media sosial. Prensky (2001) menyebut generasi ini bisa di sebut sebagai *digital natives* yang lebih nyaman dengan komunikasi berbasis digital. Hasil penelitian memperkuat pandangan tersebut, di mana mahasiswa merasa lebih percaya diri saat berkomunikasi secara daring dibandingkan secara langsung. Namun, ketergantungan pada komunikasi digital berpotensi menghambat pengembangan kemampuan public speaking secara tatap muka.

## **Kampus Digital dan Tantangan Pengembangan Public Speaking**

Lingkungan kampus digital membawa tantangan baru dalam pengembangan keterampilan komunikasi lisan. Sejalan dengan pendapat Seemiller dan Grace (2016), meskipun Generasi Z memiliki kemampuan teknologi yang baik, mereka tetap memerlukan pendampingan dalam pengembangan soft skills, termasuk public speaking. Oleh karena itu, kampus perlu menciptakan strategi pembelajaran yang seimbang antara pemanfaatan teknologi dan praktik komunikasi langsung.

Hasil penelitian ini menunjukkan pentingnya peran institusi pendidikan dalam membantu mahasiswa mengatasi *fear of public speaking*. Kampus diharapkan dapat meningkatkan metode pembelajaran berbasis praktik komunikasi lisan, memberikan pelatihan public speaking yang sesuai dengan karakter Generasi Z dan mengoptimalkan penggunaan media digital sebagai sarana pendukung, bukan pengganti komunikasi tatap muka

## **PENUTUP**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai fenomena *fear of public speaking* pada mahasiswa Generasi Z di lingkungan kampus digital, dapat disimpulkan bahwa ketakutan berbicara di depan umum masih menjadi permasalahan yang cukup dominan di kalangan mahasiswa. Meskipun Gen Z dikenal sebagai generasi yang dekat dengan dunia digital, hal tersebut tidak serta-merta diiringi dengan kemampuan komunikasi lisan secara langsung yang baik. *Fear of public speaking* pada mahasiswa Generasi Z dipengaruhi oleh beberapa faktor utama, antara lain rendahnya

kepercayaan diri, kecemasan sosial, minimnya pengalaman berbicara di depan umum, serta kebiasaan berkomunikasi melalui media digital dan media sosial. Lingkungan kampus digital memberikan kemudahan dalam komunikasi daring, namun juga mengurangi intensitas interaksi tatap muka yang berperan penting dalam melatih keterampilan public speaking.

Dengan demikian, fenomena *fear of public speaking* pada mahasiswa Generasi Z perlu mendapatkan perhatian serius dari institusi pendidikan tinggi, khususnya dalam upaya pengembangan ketrampilan khususnya skill berbicara di depan umum dan agar mahasiswa lebih siap menghadapi tuntutan akademik dan dunia kerja.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ari Usman, Khojfab Khoerunnisa, 2025, *Generasi Z dan Teknologi: Gaya Hidup Generasi Z di Era Digital*
- Belida, Shandy, Safitri, 2025, *Penggunaan Public Speaking dalam Kampanye Media Sosial bagi Gen Milenial dan Gen Z. 9.*
- Becker, A. H., & Luthar, S. S. (2019). Social-emotional factors affecting adolescent communication. *Journal of Adolescent Research*, 34(2), 159–187
- Bodie, G. D. (2010). A racing heart, rattling knees, and ruminative thoughts: Defining, explaining, and treating public speaking anxiety. *Communication Education*, 59(1), 70–105.
- Lucas, 2015,. *The art of public speaking* (12th ed.). New York: McGraw-Hill Education
- McCroskey, 1977, Oral communication apprehension: A summary of recent theory and research. *Human Communication Research*, 4(1), 78–96
- Putri, , Fahmi, Syahizafudin, , Husna, Zahra, , Lita, Rahmawati, 2025, Strategi Pembelajaran Public Speaking di Era Media Sosial: Peluang dan Tantangan dalam Pendidikan.
- Prensky, M. (2001). Digital natives, digital immigrants. *On the Horizon*, 9(5), 1–6.
- Raja, F. U. (2017). Anxiety level in students of public speaking: Causes and remedies. *Journal of Education and Educational Development*, 4(1), 94–110.
- Seemiller, C., & Grace, M. (2016). *Generation Z goes to college*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Dan Pengembangan Research Dan Development*. Bandung : Alfabeta
- Sutinnarto, Lakna Tulas'un, lakna tulasun, M. A., & Muhamad Agung s. (n.d.). *Pelatihan Public Speaking Untuk Osis SMA N 2 Mranggen Demak. 2.*
- Trilling, B., & Fadel, C. (2009). *21st century skills: Learning for life in our times*. San Francisco: Jossey-Bass.

*Widi Astuti, Dwi Iramadhani, Zurratul Muna, 2025*, Kelas Online “How to Be Confident Public Speaker On Online Presentation” Bagi Generasi Z Sebagai Persiapan Menghadapi Kondisi New Normal Covid 19

Sugiarti, U. (2025, Februari 10). Sosial. Retrieved from GoodStats: <https://goodstats.id/article/mayoritas-generasi-z-menghabiskan-waktu-luang-denganmedia-sosial-KT9NM>