ABSTRAK

Penelitian ini membahas komunikasi intrapersonal dalam mengelola kecemasan saat *public speaking* pada mahasiswa Ilmu Komunikasi Universitas Malikussaleh. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana proses komunikasi intrapersonal dilakukan mahasiswa dalam mengelola kecemasan ketika berbicara di depan umum. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan lima informan yang dipilih melalui teknik *purposive sampling.* Data dikumpulkan melalui observasi, wawancara mendalam, dan dokumentasi, kemudian dianalisis menggunakan model Miles, Huberman, dan Saldaña. Penelitian ini menggunakan teori *Communication Apprehension* dari James C. McCroskey yang mencakup tahap sebelum, saat, dan sesudah berbicara di depan umum, serta konsep komunikasi intrapersonal yang meliputi sensasi, persepsi, memori, dan transmisi (berpikir). Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada proses sensasi, tiga dari lima informan mengalami respons fisik dan emosional, seperti gugup dan tangan gemetar. Pada proses persepsi, tiga informan memandang *public speaking* sebagai tantangan sekaligus kesempatan untuk mengembangkan kemampuan. Pada proses memori, tiga informan memanfaatkan pengalaman sebelumnya untuk meningkatkan kesiapan dan kepercayaan diri. sementara itu, seluruh informan menggunakan komunikasi dengan diri sendiri melalui pikiran positif, keyakinan terhadap kemampuan diri, dan pendekatan spiritual. Berdasarkan teori *Communication Apprehension*, tiga informan mengalami kekhawatiran sebelum tampil, sedangkan empat informan menunjukkan respons kecemasan saat berbicara. Setelah tampil, mahasiswa melakukan evaluasi terhadap penampilan, baik dengan merasakan kelegaan maupun memikirkan kekurangan yang perlu diperbaiki. Penelitian ini menyimpulkan bahwa komunikasi intrapersonal membantu mahasiswa mengelola kecemasan melalui kesadaran diri, perubahan cara pandang, pemanfaatan pengalaman, dan penguatan pikiran positif.

Kata kunci: Komunikasi Intrapersonal, Kecemasan, *Public Speaking*, Mahasiswa

ABSTRACT

This study examines intrapersonal communication in managing anxiety during public speaking among Communication Science students at Malikussaleh University. It aims to understand how students use intrapersonal communication processes to manage their anxiety when speaking in public. This study employed a descriptive qualitative approach involving five informants selected through purposive sampling. Data were collected through observation, in-depth interviews, and documentation, then analyzed using the Miles, Huberman, and Saldaña model. This study applies James C. McCroskey's Communication Apprehension theory, which covers the stages before, during, and after public speaking, as well as the concept of intrapersonal communication, which includes sensation, perception, memory, and thinking (transmission). The findings show that in the sensation process, three out of five informants experienced physical and emotional responses, such as nervousness and trembling hands. In the perception process, three informants viewed public speaking as both a challenge and an opportunity to develop their abilities. In the memory process, three informants used previous experiences to improve their preparation and self-confidence. Meanwhile, all informants engaged in self-communication through positive thinking, self-affirmation, and spiritual approaches. based on the Communication Apprehension theory, three informants experienced anxiety before speaking, while four informants showed anxiety responses during public speaking. After speaking, students evaluated their performance, experiencing either relief or reflecting on aspects that needed improvement. This study concludes that intrapersonal communication helps students manage anxiety through self-awareness, changes in perspective, the use of past experiences, and positive thinking.

Keywords: *Intrapersonal Communication, Anxiety, Public Speaking, Students.*