Pemanfaatan Avatar Untuk Mengatasi Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar

Magfira Diah Lestari[1], Nurfitriany Fakhri[1*], Irdianti Irdianti[1]
[1] Universitas Negeri Makassar, Indonesia.

Abstract
Public speaking anxiety is a psychological phenomenon commonly experienced by university students, particularly in online learning contexts. With the advancement of digital technology, one alternative strategy to address online public speaking anxiety is the use of avatars in virtual meetings, especially on platforms such as Zoom. This study aimed to examine the effectiveness of avatar utilization in reducing online public speaking anxiety among university students. A true experimental method was employed using an alternative-treatment design. The participants consisted of 15 female undergraduate students from the Faculty of Psychology, Universitas Negeri Makassar, class of 2023. Participants were randomly assigned into three experimental groups based on avatar representation: Actual Self, Other Self, and Ideal Self. Hypothesis testing was conducted using a t-test with a significance level of 0.05, analyzed with SPSS version 24.0 for Windows. The results indicated a significant reduction in public speaking anxiety in the Actual Self group, with a significance value of 0.01 ($p < 0.05$). These findings suggest that the use of avatars representing the actual self is effective in reducing online public speaking anxiety among psychology students. The study provides practical implications for students experiencing anxiety during online public speaking by highlighting avatar features as a potential coping strategy. Additionally, this research offers insights for educators and counselors in utilizing avatar-based approaches tailored to students' characteristics, particularly in virtual meeting environments under specific conditions.

Keywords: Avatar; Public Speaking Anxiety; Virtual Meeting; Online Learning; University Students

Article Info
Artikel History: Submitted: 2025-08-23 | Published: 2025-12-31
DOI: http://dx.doi.org/10.24127/gdn.v15i4.14054
Vol 15, No 4 (2025) Page: 714 - 722

(*) Corresponding Author: Nurfitriany Fakhri, Universitas Negeri Makassar, Indonesia, Email: nurfitriany.fakhri@unm.ac.id

This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution 4.0 International License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium provided the original work is properly cited.

PENDAHULUAN

Mahasiswa diartikan sebagai individu yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi. Dalam prosesnya, mahasiswa diharapkan menguasai berbagai keterampilan yang menunjang kesuksesan akademik maupun non akademik. Amalia (2020) mengungkapkan bahwa salah satu kemampuan penting yang harus dimiliki oleh mahasiswa yaitu mampu berbicara di depan umum, mahasiswa cenderung lebih sering mengembangkan keterampilan berbicara di depan umum melalui diskusi kelompok dan presentasi. Namun, seringkali individu merasakan kecemasan saat harus mengungkapkan gagasan secara lisan, baik saat berpartisipasi dalam kelompok diskusi dengan cara mengajukan pertanyaan kepada dosen atau saat individu harus mempresentasikan tugas di hadapan seluruh kelas (Alawiyah, Nurasmi, Asmila & Fatasyah, 2022).

Bukhori (2016) mendefinisikan kecemasan berbicara di depan umum sebagai situasi di mana individu mengalami tekanan secara fisik dan psikologis ketika perlu berbicara atau mengungkapkan pemikiran, ide, dan perasaan individu di hadapan publik. Selanjutnya pada penelitian Hartini, Willy, Fransisca, Handayani, Levina dan Yusri (2021) mengungkapkan bahwa kecemasan berbicara di depan umum mengacu pada perasaan cemas dan gelisah pada individu ketika harus berkomunikasi di hadapan audiens, baik itu dalam situasi nyata atau dalam imajinasi. Pane, Istina dan Wahyuni (2022) mengungkapkan bahwa kecemasan dapat timbul karena situasi yang dianggap sebagai ancaman terhadap kondisi individu.

Survei awal melalui *google form* pada 55 responden, yang terdapat 39 perempuan dan 16 laki-laki menungjukkan bahwa terdapat 58,2% (32) responden yang menghindari pembicaraan di depan umum secara *online*, 70,9% (39) responden yang merasa tegang jika akan berbicara di depan umum secara *online*, 68,2% (34) responden yang merasa gelisah ketika gilirannya berbicara di depan umum secara *online* semakin dekat, terdapat 50,9% (28) responden yang merasa malu saat berdiskusi, sehingga mengurungkan niatnya untuk berbicara, terdapat 61,8% (34) responden tangannya gemetar ketika menyampaikan pendapat di depan kelas secara *online,* dan terdapat 61,8% (34) responden yang nada suaranya bergetar ketika menjawab pertanyaan dosen.

Muslimin (2013) mengungkapkan bahwa individu yang menghadapi hambatan dalam berbicara di hadapan audiens memiliki risiko tinggi untuk gagal dalam presentasi, bahkan jika individu tersebut memiliki ide-ide yang bermutu, karena kemampuannya untuk mempengaruhi orang lain terbatas. Pada penelitian Siska, Sudardjo dan Purnamaningsih (Bukhori, 2016) mengungkapkan bahwa faktor penyebab kecemasan berbicara di depan umum adalah adanya pemikiran negatif tentang kurangnya kemampuan pribadi, kegagalan yang akan terjadi, dan penilaian negatif dari orang lain.

Peningkatan kecemasan yang dialami individu dapat berdampak negatif pada kesejahteraan psikologis, mengakibatkan stres, rasa tidak aman, dan bahkan depresi. Ketika kecemasan berbicara di depan umum tidak ditangani dengan baik, hal ini dapat berlanjut menjadi gangguan kecemasan sosial yang lebih serius. Hal ini sesuai dengan pendapat Freud (Syawal & Helaluddin, 2018) menyatakan bahwa kecemasan berbicara di depan umum merupakan suatu kondisi yang tidak stabil dan melibatkan perasaan subjektif seperti ketakutan, kekhawatiran dan distres. Selain itu, Muslimah (2019) berpendapat bahwa kecemasan dapat terjadi karena adanya pengalaman buruk atau pengalaman traumatis di masa lalu terkait dengan situasi

berbicara di hadapan banyak orang.

Seiring dengan berkembangnya waktu, teknologi telah menjadi mitra yang berharga dalam mengatasi tingkat kecemasan berbicara di depan umum. Berbagai solusi teknologi telah muncul, memberikan alternatif yang efektif bagi individu yang merasa cemas saat berbicara di depan umum. Penggunaan alternatif seperti fitur avatar dapat individu gunakan untuk mengatasi kecemasan saat berbicara di depan umum secara *online.* Damayanti dan Yuwono (2013) mengungkapkan bahwa avatar dapat diartikan sebagai representasi individu atau entitas yang memainkan peran tertentu dalam komunikasi daring. Dilansir dari laman Zoom.com (2023) mengungkapkan bahwa avatar adalah karakter virtual yang digunakan oleh individu dalam rapat. Avatar ini meniru gerakan dan ekspresi wajah, sehingga individu dapat tampil lebih ekspresif tanpa video.

Bailenson dan Beall (2006) yang mengungkapkan bahwa fitur avatar sepenuhnya dikendalikan oleh manusia yang menggunakannya. Artinya, setiap individu yang berpartisipasi dalam interaksi dapat menentukan bagaimana avatar ditampilkan kepada individu lain dalam sebuah ruang virtual. Sibilla dan Mancini (2018) mengungkapkan bahwa dengan menggunakan avatar pengguna dapat mencoba berbagai identitas, mulai dari yang menyerupai diri individu yang sebenarnya hingga yang sepenuhnya berbeda dari diri individu yang asli. Hal ini sesuai dengan teori persona Jung yang mengungkapkan bahwa persona merupakan topeng yang dikenakan di depan masyarakat untuk menunjukkan diri sebagai individu yang berbeda dari apa yang sebenarnya (Hidayat, 2011). Hal tersebut terjadi karena adanya kebutuhan dan keinginan individu untuk menjadi bebas, unik, dan individual, tetapi dapat diterima dan disukai oleh individu lain (Rahmawati & Nurazizah, 2021).

Avatar dapat ditemukan pada berbagai media *virtual meeting*. Subarkah, Abdallah dan Hidayat (2021) mengungkapkan bahwa *virtual meeting* adalah media pembelajaran yang memanfaatkan perangkat lunak berbasis website atau mobile. Salah satu jenis virtual *meeting* yang digunakan dalam penelitian ini adalah Zoom *Meeting.* Kuntarto, Sofyan dan Mulyani (2021) mengungkapkan bahwa penggunaan Zoom dapat meningkatkan motivasi siswa untuk belajar dan mengurangi rasa bosan dalam pembelajaran daring. Selain itu, pada penelitian Mundakir, Masfiyah, Hasanah dan Sukadiono (2021) mengungkapkan bahwa pembelajaran daring di aplikasi Zoom dapat mengurangi skor kecemasan remaja dalam menghadapi pandemi, dimana tiga partisipan yang awalnya dikategorikan dengan kecemasan ringan menjadi tidak cemas, dan dua partisipan yang awalnya mengalami kecemasan sedang beralih menjadi kecemasan ringan.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pemanfaatan avatar dalam mengatasi kecemasan berbicara di depan umum secara *online* pada masiswa, terutama melalui aplikasi Zoom. Penelitian ini menggunakan pendekatan tiga jenis avatar, yaitu *aktual self* , *other self* , dan *ideal self* , sebagai alternatif inovatif untuk mendukung siswa dalam mengurangi kecemasan berbicara secara *online.*

METODE

Desain Penelitian

Penelitian ini melibatkan dua variabel utama, yaitu kecemasan berbicara di depan

umum sebagai variabel dependen dan avatar sebagai variabel independen. Kecemasan berbicara di depan umum adalah suatu kondisi dimana seseorang merasa tidak nyaman dan kesulitan untuk menyampaikan pendapatnya di depan banyak orang. Variabel kedua yaitu, avatar merupakan representasi digital yang mewakili diri individu dalam ruang virtual berupa karakter 2D atau 3D yang dapat dikontrol sesuai keinginan penggunanya.

Penelitian ini menggunakan penelitian eksperimen. Jenis eksperimen yang digunakan adalah *true experiment* atau eksperimen murni dengan menggunakan desain *alternative-treatments design*. *Pre-test* dilakukan untuk mengukur kondisi awal partisipan, sementara *post-test* dilakukan setelah perlakuan untuk menilai perubahan yang terjadi akibat perlakuan tersebut. Desain ini dilakukan dengan membagi beberapa partisipan ke dalam tiga kelompok eksperimen secara acak. Dengan kata lain, desain penelitian ini dapat disederhanakan sebagai berikut:

Desain Eksperimen			
R	O_1	X_A	O_2
R	O_1	X_B	O_2
R	O_1	X_C	O_2

Gambar 1. Desain Penelitian

Keterangan:
R : Random
O_1 : Skor *Pre-test*
O_2 : Skor *Post-test*
X_A : Perlakuan
X_B : Perlakuan
X_C : Perlakuan

Partisipan

Partisipan yang terlibat dalam penelitian ini sebanyak 15 orang berjenis kelamin perempuan yang merupakan mahasiswa Fakultas Psikologi angkatan 2023 Universitas Negeri Makassar dan memiliki tingkat kecemasan yang tinggi. Pengambilan sampel dalam pada penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. Setelah pengambilan sampel, para partisipan kemudian dibagi secara acak ke dalam beberapa kelompok eksperimen menggunakan *random assignment*.

Instrumen Penelitian

Dalam penelitian ini, seluruh partisipan dibagi ke dalam tiga kelompok eksperimen, yaitu actual self, other self, dan ideal self. Perbedaan utama antar kelompok terletak pada jenis avatar yang digunakan oleh partisipan. Pada kelompok *diri aktual* , partisipan diminta untuk membuat avatar yang merepresentasikan karakteristik mereka secara aktual, sesuai dengan penampilan atau sifat diri mereka. Kelompok *other self* menggunakan avatar yang dibuat oleh peneliti berdasarkan persepsi pihak lain terhadap partisipan. Sementara itu, pada kelompok *ideal self* , peserta diberi kesempatan untuk merancang avatar yang mencerminkan versi ideal diri mereka sesuai dengan keinginan pribadi.

Seluruh kelompok diberikan perlakuan yang serupa, yaitu dimasukkan ke dalam suatu kondisi simulasi bernama "Pemantapan Perkuliahan Statistik". Dalam simulasi ini, peserta berperan sebagai fasilitator yang bertugas menyampaikan

materi berupa narasi kepada audiens di ruang virtual Zoom. Materi narasi yang diberikan oleh peneliti berisi topik tentang “Statistik Dasar”. Sebelum menjelaskan materi, peserta diberikan waktu selama 16 menit untuk mempelajari dan memahami isi narasi tersebut. Selanjutnya, mereka diminta untuk menampilkan pemahaman mereka kepada audiens menggunakan avatar sebagai representasi visual mereka di platform Zoom.

Teknik Analisis Data

Alat ukur yang digunakan untuk mengukur *pre-test* dan *post-test* dalam penelitian ini yaitu skala kecemasan berbicara di depan umum yang telah dimodifikasi dari penelitian Bayhaqi, Murdiana dan Rifdah (2017). Skala ini mengacu pada aspek fisik, proses mental dan emosional menurut Rogers (2004). Skala yang digunakan terdiri dari 24 aitem nilai *Cronbach's Alpha* (α) sebesar 0, 953. Berdasarkan klasifikasi skor reliabilitas, skala kecemasan berbicara di depan umum termasuk dalam kategori sangat bagus. Selanjutnya pada panduan penelitian eksperimen yang digunakan telah di validasi oleh beberapa pakar dan menyatakan bahwa seluruh subbagian dinyatakan valid, bergerak dari 0,750-0,833.

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji *paried sample t-test.* Sugiyono (2019) mengungkapkan bahwa uji *Paired Sample T-Test* (uji t) digunakan untuk mengukur pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen secara parsial dalam suatu penelitian. Selain itu, uji ini juga digunakan untuk membandingkan hasil *pre-test* dan *post-test* sebelum dan setelah diberikan perlakuan. Analisis tersebut dilakukan menggunakan SPSS 24.0 *for windows*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebanyak 67 mahasiswa Fakultas Psikologi dilibatkan dalam proses penentuan kategori untuk mengelompokkan partisipan dalam kelompok eksperimen. Proses seleksi menghasilkan tiga kategori yang menjadi dasar dalam pemilihan partisipan untuk pemberian perlakuan lebih lanjut. Berdasarkan Tabel 1, partisipan dengan kategori kecemasan berbicara "sedang menuju tinggi" dipilih untuk menerima perlakuan, dengan total sebanyak 15 partisipan yang memenuhi kriteria tersebut dan bersedia mengikuti rangkaian penelitian.

Tabel 1. Kategorisasi Tingkat Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Secara Online pada Mahasiswa

Kategori	Kriteria	F	%
Rendah	<56	20	29.85
Sedang	56-88	37	55.22
Tinggi	>88	10	14.93
Total		67	100.00

Tabel 1 menujukkan kecemasan berbicara mahasiswa kategori sangat rendah dengan persentasi 29.85% selanjutnya pada kategori sedang dengan persentase 55.22% dan kategori tinggi dengan persentasi 14.9%. Berdasarkan tabel di atas dapat disimpulkan bahwa kecemasan berbicara pada mahasiswa berada di tiga kategori tertentu, kategori sedang menuju tinggi akan mendapatkan perlakuan. Berikut adalah hasil uji hipotesis yang telah dilakukan:

Tabel 2. Hasil uji hipotesis kelompok Actual Self

Tests	N	Statistika deskriptif	*Paired T-Test*		
		M (Std. D)	*T*	*Df*	*Sig. (2-tailed)*
Pre-test	5	81.40 (5.94)	4.27	4	0.01
Post-test	5	73.40 (6.91)			

Tabel 2 menunjukkan angka yang signifikan antara nilai *pre-test* dengan *post-test* dengan nilai signifikansi (2-tailed) p = 0.01 < 0.05 yang artinya H_1 diterima, jadi fitur *actual self* avatar bermanfaat untuk menurunkan kecemasan berbicara di depan umum secara *online* pada mahasiswa Fakultas Psikologi UNM.

Tabel 3. Hasil Uji Hipotesis Kelompok Other Self

Tests	N	Statistika deskriptif	*Paired T-Test*		
		M (Std. D)	*T*	*Df*	*Sig. (2-tailed)*
Pre-test	5	81.60 (5.29)	0.77	4	0.48
Post-test	5	77.40 (4.96)			

Tabel 3 menunjukkan angka yang tidak signifikan antara nilai *pre-test* dengan *post-test* dengan nilai signifikansi (2-tailed) p = 0.48 > 0.05 yang artinya H_2 ditolak, jadi fitur avatar *other self* tidak bermanfaat untuk menurunkan kecemasan berbicara di depan umum secara *online* pada mahasiswa Fakultas Psikologi UNM.

Tabel 4. Hasil Uji Hipoesis Kelompok Ideal Self

Tests	N	Statistika deskriptif	*Paired T-Test*		
		M (Std. D)	*T*	*Df*	*Sig. (2-tailed)*
Pre-test	5	78.20 (6.86)	0.42	4	0.69
Post-test	5	75.40 (4.72)			

Tabel 4 menunjukkan angka yang tidak signifikan antara nilai *pre-test* dengan *post-test* dengan nilai signifikansi (2-tailed) p = 0.69 > 0.05, yang artinya H_3 ditolak, jadi fitur avatar 89 *ideal self* tidak bermanfaat untuk menurunkan kecemasan berbicara di depan umum secara *online* pada mahasiswa Fakultas Psikologi UNM.

Bersadarkan hasil analisis yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa dari ke tiga kelompok avatar yang diberikan perlakuan, kelompok *actual self* memiliki nilai yang signifikan antara nilai *pre-test* dan *post-test* dengan nilai signifikansi (2-*tailed*) p = 0. 01 < 0.05 yang diartikan bahwa avatar pada kelompok *actual self* bermanfaat untuk mengurangi kecemasan berbicara di depan umum secara online pada mahasiswa Fakultas Psikologi.

Partisipan yang mengalami penurunan tingkat kecemasan mengungkapkan bahwa penggunaan avatar saat berbicara di depan umum secara *online* membuat partisipan lebih percaya diri, pikirannya lebih terbuka, serta lebih bebas dalam berbicara. Hal ini sesuai dengan pendapat Yee dan Bailenson (2007) mengungkapkan bahwa Avatar yang individu pilih tidak hanya mempengaruhi cara individu berinteraksi dengan orang lain, tetapi juga secara langsung membentuk perilaku individu itu sendiri. Ketika individu memilih representasi diri dalam bentuk avatar, representasi tersebut dapat mempengaruhi bagaimana individu berkomunikasi, merespons, dan bertindak dalam situasi tersebut. Dengan kata lain, identitas virtual yang individu ciptakan melalui avatar dapat mempengaruhi persepsi diri dan perilaku individu itu sendiri, yang pada gilirannya mempengaruhi cara

individu berinteraksi dengan orang lain.

Dalam penelitian ini avatar *actual self* lebih efektif dibandingkan avatar *other self* dan *ideal self.* Partisipan dalam kelompok *actual self* membantu mereka untuk berbicara di depan umum secara *online* dengan menyamarkan ekspresi wajah aslinya, sehingga mengurangi rasa malu dan meningkatkan rasa percaya diri. Hal ini sejalan dengan penelitian Ratan dan Dawson (2016) yang mengungkapkan bahwa ketika avatar memiliki karakteristik sesuai dengan diri seseorang, maka avatar tersebut menjadi lebih berarti bagi pengguna. Semakin tinggi keterkaitan avatar terhadap identitas diri, semakin besar perhatian yang diberikan oleh pengguna terhadap avatar tersebut, terutama dalam situasi yang penting atau baru.

Pada penelitian Ratan, Cruz dan Vorderer (2007) mengungkapkan bahwa avatar yang menyerupai diri pengguna meningkatkan *self-presence*, yaitu perasaan bahwa avatar tersebut benar-benar mewakili identitas mereka. Selanjutnya pada penelitian Loewen, Burris dan Nacke (2021) mengungkapkan bahwa memilih avatar yang sangat berbeda dari diri pengguna yang sebenarnya sering kali menandakan penolakan yang disengaja terhadap harapan sosial, dalam batasan dunia virtual yang aman. Selain itu pada penelitian Yee dan Beilson (2007) mengungkapkan bahwa avatar adalah representasi utama identitas seseorang di dunia virtual yang mewakili diri individu. Pemilihan identitas ini mempengaruhi cara seseorang bertindak.

Vasalou, Joinson, Bänziger, Goldie, dan Pitt (2008) mengungkapkan bahwa individu merasa lebih nyaman ketika harus menampilkan dirinya secara langsung saat berkomunikasi dan lebih memilih menggunakan representasi digital. Dalam konteks kecemasan berbicara di depan umum secara *online*, seperti di Zoom, penggunaan avatar ekspresif menjadi sangat relevan. Avatar yang kaya secara visual membantu individu mengatasi ketakutan tampil secara langsung dengan memungkinkan individu menyampaikan pesan tanpa tekanan untuk menampilkan diri secara fisik.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa penggunaan avatar *"actual self"* secara signifikan menurunkan tingkat kecemasan berbicara di depan umum secara *online* pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar. Hal ini menunjukkan bahwa avatar *"actual self"* atau yang paling sesuai dengan identitas diri pengguna pada penggunaan virtual *meeting* seperti Zoom memiliki dampak yang lebih besar terhadap peningkatan rasa percaya diri dan penurunan kecemasan saat berkomunikasi secara *online.* Peneliti selanjutnya disarankan untuk menambah jumlah partisipan pada setiap kelompok untuk memperkuat hasil penelitian. Selain itu untuk penelitian selanjutnya juga disarankan menggunakan kelompok kontrol sebagai pembanding dari kelompok eksperimen untuk melihat efek kecemasan berbicara di depan umum secara *online* bagi partisipan yang tidak diberikan perlakuan penggunaan avatar.

REFERENSI

Amali, B. A. (2020). Upaya meminimalisasi kecemasan siswa saat berbicara di depan umum dengan metode expressive writing therapy. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 8(2), 109-118. https://doi.org/10.22219/jipt.v8i2.12306.

Awaliyah, F., & Irianti, L. (2022). Investigating Students'speaking Anxiety In Classroom Interaction Through Zoom *Meeting*. *Journal of English Education Program (JEEP)*, *9*(1), 43-51. https://doi.org/10.25157/(jeep).v9i1.7572.

Bailenson, J. N., & Beall, A. C. (2006). Transformed social interaction: Exploring the digital plasticity of avatars. In *Avatars at work and play: Collaboration and interaction in shared virtual environments* (pp. 1-16). https://doi.org/10.1007/1-4020-3898-4_1

Bayhaqi, A. Z., Murdiana, S., & Ridfah, A. (2017). Metode expressive writing untuk menurunkan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa. *Psikoislamedia Jurnal Psikologi*, *2*(2), 146-154. https://doi.org/10.22373/psikoislamedia.v2i2.1994.

Bukhori, B. (2016). Kecemasan berbicara di depan umum ditinjau dari kepercayaan diri dan keaktifan dalam organisasi kemahasiswaan. *Jurnal Komunikasi Islam*, *6*(1), 158-186. https://doi.org/10.15642/jki.2016.6.1.158-186.

Damayanti, M. N., & Yuwono, E. C. (2013). Avatar, identitas dalam cyberspace. *Jurnal Desain Komunikasi Visual Nirmana*, *15*(1), 13-18. doi: 10.9744/nirmana.15.1.13-18. https://doi.org/10.9744/nirmana.15.1.13-18.

Hartini, S., Willy, W., Fransisca, F., Handayani, S., Levina, G., & Yusri, R. A. (2021). Efektivitas Terapi Menulis Ekspresif Dalam Menurunkan Public Speaking Anxiety Pada Korban Bullying. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, *9*(2), 440-451. https://doi.org.10.30872/psikoborneo.v9i2.5986.

Hidayat, D. R. (2011). *Teori dan aplikasi psikologi kepribadian dalam konseling*. Bogor: Ghalia Indonesia.

Kuntarto, E., Sofwan, M., & Mulyani, N. (2021). Analisis manfaat penggunaan aplikasi zoom dalam pembelajaran daring bagi guru dan siswa di sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Dasar Nusantara*, *7*(1), 49-62. https://doi.org/10.29407/jpdn.v7i1.15742.

Loewen, M. G., Burris, C. T., & Nacke, L. E. (2021). Me, myself, and not-I: self-discrepancy type predicts avatar creation style. *Frontiers in psychology*, *11*, 1902. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01902

Mundakir, M., Masfiyah, I., Hasanah, U., & Sukadiono, S. (2021). Menurunkan Kecemasan Remaja pada Masa Pandemi Covid-9 Melalui Pendidikan Kesehatan Secara Daring di Dukuh Sutorejo Kecamatan Mulyorejo. *Aksiologiya: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat5*(4), 600-609. https://doi.org/10.30651/aks.v5i4.9283.

Muslimah, A (2019). *Pengaruh situasional dan predispositional terhadap kecemasan berbicara di depan umum*. Skripsi. Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.

Muslimin, K. (2013). Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan berkomunikasi di depan umum (Kasus mahasiswa Fakultas Dakwah INISNU Jepara). *Interaksi: Jurnal Ilmu Komunikasi*, *2*(2), 145-155. https://doi.org/10.14710/interaksi.2.2.145-155.

Pane, A. F. S. Istina, I., & Wahyuni, N. S. (2022). Perbedaan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Ditinjau Dari Jenis Kelamin Pada Mahasiswa Fakultas

Psikologi Universitas Medan Area. *Jurnal Penelittian Pendidikan, Psikologi dan Kesehatan*, *3*(3), 204-209. https://doi.org/10.51849/j-p3k.v3i3.183.

Rahmawati, I. S., & Nurazizah, I. (2021). Analisis Tokoh-Tokoh Dengan Psikologi Sastra: Teori Persona Carl Jung Dalam Novel Terjemahan Demian Kisah Dari Masa Muda Emil Sinclair Karya Hermann Hesse. *Jurnal Educatio FKIP UNMA*, *7*(4), 2106-2115. https://doi.org/10.31949/educatio.v7i4.1754.

Ratan, R. A., & Dawson, M. (2016). When Mii is me: A psychophysiological examination of avatar self-relevance. *Communication Research*, *43*(8), 1065-1093. https://doi.org/10.1177/0093650215570652

Ratan, R., Santa Cruz, M., & Vorderer, P. (2007). Multitasking, presence, and self-presence on the Wii. In *Proceedings of the 10th Annual International Workshop on Presence* (pp. 167-190). Starlab Barcelona SL.

Sibilla, F., & Mancini, T. (2018). I am (not) my avatar: A review of the user-avatar relationships in massively multiplayer online worlds. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, *12*(3). https://doi.org/10.5817/CP2018-3-4

Sugiyono (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alphabet.

Subarkah, P., Abdallah, M. M., & Hidayah, S. O. N. (2021). Pelatihan Penggunaan Virtual Meeting Untuk Mendukung Kegiatan Belajar Mengajar Bagi Guru. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, *5*(4), 1214-1223. https://doi.org/10.31764/jmm.v5i4.4742

Syawal, S., & Helaluddin, H. (2018). Psikoanalisis Sigmund Freud Dan Implikasinya Dalam Pendidikan. *Banten. Uin Sultan Maulana Hasanuddin*. https://doi.org/10.31219/osf.io/582tk

Vasalou, A., Joinson, A., Bänziger, T., Goldie, P., & Pitt, J. (2008). Avatars in social media: Balancing accuracy, playfulness and embodied messages. *International Journal of Human-Computer Studies*, *66*(11), 801-811. https://doi.org/10.1016/j.ijhcs.2008.08.002

Yee, N., & Bailenson, J. (2007). The Proteus effect: The effect of transformed self-representation on behavior. *Human communication research*, *33*(3), 271-290. https://doi.org/10.1111/j.1468-2958.2007.00299.x

Zoom (2023, Desember 18). Using Avatars in meetings and webinars. https://support.zoom.com/hc/en/article?id=zm_kb&sysparm_article=KB0059415