

## PERAN KEPERCAYAAN DIRI TERHADAP KECEMASAN BERBICARA DI DEPAN UMUM PADA MAHASISWA

Stevanie Ho<sup>1</sup>, Agustina<sup>2</sup>, Ellen Angelina<sup>3</sup>, Calvin Stivanus<sup>4</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Sarjana Psikologi, Universitas Tarumanagara Jakarta

Email: [stevanie.705220057@stu.untar.ac.id](mailto:stevanie.705220057@stu.untar.ac.id)

<sup>2</sup>Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara Jakarta

Email: [agustina@fpsi.untar.ac.id](mailto:agustina@fpsi.untar.ac.id)

<sup>3</sup>Program Studi Sarjana Psikologi, Universitas Tarumanagara Jakarta

Email: [ellen.705220060@stu.untar.ac.id](mailto:ellen.705220060@stu.untar.ac.id)

<sup>4</sup>Program Studi Sarjana Psikologi, Universitas Tarumanagara Jakarta

Email: [celvin.705220338@stu.untar.ac.id](mailto:celvin.705220338@stu.untar.ac.id)

Masuk: 10-11-2024, revisi: 28-11-2024, diterima untuk diterbitkan: 30-11-2024

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji sejauh mana kepercayaan diri berperan dalam memengaruhi kecemasan saat berbicara di depan umum pada kalangan mahasiswa. Aktivitas berbicara di hadapan publik kerap menjadi tantangan tersendiri bagi mahasiswa, di mana tingkat kecemasan yang dirasakan umumnya berkaitan erat dengan rasa percaya diri yang dimiliki. Studi ini melibatkan 179 mahasiswa aktif berusia antara 17 hingga 24 tahun, dengan analisis data dilakukan menggunakan perangkat lunak SPSS versi 27.0. Alat ukur yang digunakan meliputi kuesioner kepercayaan diri yang disusun oleh Lauster dan telah diadaptasi oleh Tarigan (2023), serta kuesioner kecemasan berbicara di depan umum yang dikembangkan oleh Rogers dan juga diadaptasi oleh Tarigan (2023). Hasil analisis menunjukkan adanya korelasi negatif yang signifikan antara kepercayaan diri dan kecemasan berbicara di depan umum ( $p < 0,05$ ), yang berarti bahwa semakin tinggi rasa percaya diri seseorang, maka tingkat keemasannya saat berbicara di hadapan orang banyak cenderung menurun. Kepercayaan diri memberikan pengaruh sebesar 34,5% terhadap kecemasan tersebut, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh variabel lain. Temuan ini menekankan pentingnya penguatan kepercayaan diri sebagai bagian dari strategi untuk meningkatkan kemampuan komunikasi mahasiswa.

**Kata Kunci:** kepercayaan diri, kecemasan, mahasiswa, berbicara di depan umum, *public speaking*.

### ABSTRACT

*This study aims to examine the role of self-confidence in influencing public speaking anxiety among university students. Speaking in front of an audience often presents a challenge for students, where the level of anxiety experienced is closely related to their degree of self-confidence. The research involved 179 active students aged between 17 and 24 years, with data analyzed using SPSS version 27.0. The instruments used included a self-confidence questionnaire developed by Lauster and adapted by Tarigan (2023), as well as a public speaking anxiety questionnaire originally created by Rogers and also adapted by Tarigan (2023). The results revealed a significant negative correlation between self-confidence and public speaking anxiety ( $p < 0.05$ ), indicating that higher levels of self-confidence are associated with lower levels of anxiety when speaking in public. Self-confidence contributed 34.5% to public speaking anxiety, while the remaining percentage was influenced by other factors. These findings highlight the importance of fostering self-confidence as part of efforts to enhance students' communication skills.*

**Keywords:** self-confidence, anxiety, public speaking, students, communication skills.

## 1. PENDAHULUAN

### Latar Belakang

Di tengah arus globalisasi yang ditandai dengan kemajuan pesat dalam bidang digitalisasi dan jaringan komunikasi modern, keberadaan individu-individu yang memiliki kompetensi dan kapabilitas unggul menjadi faktor utama yang menentukan. Salah satu langkah strategis untuk

membentuk individu yang kompeten adalah dengan menyelenggarakan pendidikan tinggi yang berkualitas. Institusi pendidikan tinggi memiliki peran penting dalam menyediakan proses pembelajaran yang bertujuan membekali masyarakat dengan wawasan dan keahlian di level lanjut. Lebih dari itu, perguruan tinggi juga memiliki tanggung jawab untuk menghasilkan lulusan yang mampu menjadi pelopor inovasi dan inisiator transformasi di berbagai bidang, guna mewujudkan tatanan masyarakat yang lebih maju. Pendidikan perguruan tinggi memiliki peran penting dalam membentuk dan meningkatkan keterampilan serta kompetensi lulusan yang siap bersaing di dunia kerja. Mahasiswa merupakan subjek utama dalam lingkungan perguruan tinggi dan memegang peran penting dalam kemajuan bangsa. Gatari (2020) mengatakan bahwa mahasiswa adalah individu yang tengah menjalani pendidikan di perguruan tinggi atau institusi lainnya yang sederajat. Peran mahasiswa sangat strategis dalam mendukung terwujudnya tujuan pembangunan nasional (Wulan & Abdullah, dalam Tirta & Ambarwati, 2021). Guna melaksanakan peran tersebut secara optimal, mahasiswa dituntut menguasai berbagai keterampilan penting, salah satunya adalah kemampuan berkomunikasi efektif. Keterampilan ini menjadi landasan bagi mahasiswa dalam menyampaikan gagasan, menjalin kolaborasi, dan beradaptasi di berbagai situasi profesional maupun sosial.

Komunikasi pada dasarnya merupakan proses pembentukan, pengiriman, penerimaan, dan pengolahan informasi yang dapat terjadi secara internal dalam diri seseorang maupun antara individu dengan individu lainnya, yang dilakukan untuk mencapai tujuan tertentu (Pohan & Ulfi, 2021). Peran komunikasi sangatlah penting dalam berbagai aspek kehidupan manusia, baik pada tingkat pribadi, kelompok, budaya sosial, politik, ekonomi, kepercayaan, hingga dalam interaksi antarnegara. Mahasiswa dituntut tidak hanya memiliki kemampuan dalam mengekspresikan gagasan melalui tulisan, tetapi juga dituntut untuk menguasai keterampilan berbicara di depan umum (Alawiyah, 2024). Kemampuan berbicara di depan umum ini sering kali menjadi syarat dalam berbagai kegiatan seperti presentasi tugas, seminar, diskusi kelompok, maupun organisasi kemahasiswaan. Akan tetapi tidak sedikit mahasiswa yang merasa cemas ketika harus melakukan diskusi kelompok, mengajukan pertanyaan pada dosen dan melakukan presentasi di hadapan umum (Alawiyah et al., 2022). Sebagai individu terpelajar, mahasiswa diharapkan mampu menguasai keterampilan komunikasi interpersonal secara baik dan efektif. Namun, banyak mahasiswa masih mengalami kesulitan mengembangkan kemampuan ini, terutama saat harus berinteraksi sosial secara intens. Kurangnya keterampilan berkomunikasi dengan baik di kalangan mahasiswa bisa menyebabkan masalah seperti susah berbicara dengan teman, bersikap tidak hormat kepada dosen, sering terjadi pertengkaran, dan kesulitan memahami pelajaran karena tidak bisa mendengarkan atau bertanya dengan baik (Permatasari, 2020).

Kecemasan saat berbicara di depan umum bukanlah sekadar rasa gugup sesaat. Namun, hal tersebut merupakan masalah yang sering dialami oleh banyak mahasiswa. Kecemasan ini biasanya dipicu oleh kekhawatiran terhadap penilaian orang lain, yang dapat membatasi keterlibatan aktif dalam diskusi kelas serta memberikan dampak negatif terhadap performa dalam penilaian lisan (Rengganawati, 2024). Kecemasan berbicara di depan umum juga berdampak signifikan pada prestasi akademik, menghambat perkembangan kemampuan interpersonal dan kepercayaan diri. Menurut Kholisin (Limbong et al., 2023), kecemasan saat berbicara di depan umum menggambarkan perasaan takut dan tidak nyaman yang dialami individu ketika harus mengemukakan pendapat, melakukan presentasi, atau berbicara di hadapan orang lain. Kondisi ini dapat menghambat penyampaian pesan secara efektif dan mencakup reaksi psikologis serta fisiologis.

Studi oleh Huma Naz et al. (2021) mengungkapkan bahwa separuh dari partisipan berusia 18

hingga 25 tahun mengalami kecemasan saat berbicara di depan publik. Sementara itu, *PsychCentral* (Rengganawati, 2024) memperkirakan bahwa sekitar 15% hingga 30% masyarakat umum juga menghadapi tantangan serupa. Menurut William et al. (Damayanti, 2016), kecemasan berbicara dapat dikenali melalui indikator fisik, emosional, perilaku, serta verbal. Individu yang merasakan ketegangan saat berbicara di hadapan umum umumnya menunjukkan reaksi psikologis yang mencerminkan rasa takut dari dalam diri, seperti jantung berdebar cepat, rasa mual, berkeringat berlebihan, hingga tubuh gemetar (Limbong et al., 2023). Menurut Tirta dan Ambarwati (2021), menyebutkan banyak individu mengalami rasa gugup, takut, cemas, bahkan reaksi fisik seperti gemetar dan berkeringat ketika harus tampil di depan umum, karena kemampuan berbicara di hadapan orang lain sangat bergantung pada seberapa tinggi rasa percaya diri yang dimiliki.

Rasa percaya diri merupakan keyakinan yang berasal dari penilaian individu terhadap kemampuan dirinya. Menurut Lauster (Ghufron et al., 2017), keyakinan ini tumbuh seiring dengan pengalaman hidup yang dialami individu. Sementara itu, Mastuti (Junaida, 2016) menjelaskan bahwa kepercayaan diri adalah kondisi psikologis yang membuat individu mampu menilai dirinya sendiri serta situasi di sekelilingnya, sehingga ia memiliki keyakinan untuk menjalankan tugas sesuai dengan kemampuannya. Alawiyah et al. (2022) juga menambahkan bahwa rasa percaya diri mencerminkan pandangan positif terhadap diri sendiri, lingkungan, dan kondisi yang sedang dihadapi. Penelitian oleh Syahdiah et al. (2021) menunjukkan bahwa rasa percaya diri memiliki kontribusi sebesar 52,5% terhadap munculnya kecemasan saat berbicara di depan umum, sementara sisanya dipengaruhi oleh faktor lainnya. Temuan tersebut memperlihatkan bahwa kurangnya rasa percaya diri dapat menimbulkan ketidaknyamanan yang berujung pada kecemasan (Selwen et al., 2021). Oleh karena itu, rasa percaya diri menjadi hal penting yang perlu dimiliki oleh setiap individu, terutama mahasiswa, karena dalam proses pembelajaran mereka sering kali diminta untuk menyampaikan ide atau pendapat secara lisan di hadapan orang banyak. Kepercayaan diri dan kemampuan berbicara di depan umum memiliki hubungan yang sangat erat, sebab mahasiswa dengan kontrol diri yang baik mampu mengutarakan ide secara runtut dan jelas. Individu yang memiliki kepercayaan diri tinggi umumnya tidak bersikap egois, optimis, serta dapat bertindak secara mandiri tanpa harus menunggu dorongan dari orang lain (Wati et al., 2024).

Individu yang tidak memiliki kepercayaan diri umumnya enggan berbicara atau tampil di depan umum, serta merasa tidak layak menyampaikan ide dalam forum seperti diskusi maupun rapat. Kepercayaan diri adalah aspek penting yang dibutuhkan oleh setiap orang, khususnya mahasiswa, guna mendukung berbagai kegiatan akademik dan organisasi sosial. Tanpa kepercayaan diri, seseorang dapat merasa terpinggirkan, bahkan menganggap dirinya berbeda atau aneh di hadapan orang lain (Khoriroh et al., 2018). Kepercayaan diri berperan penting dalam membantu mahasiswa mempersiapkan diri menghadapi dunia kerja. Dengan kepercayaan diri yang dimiliki, mahasiswa mampu menunjukkan serta menerapkan keterampilan dan kompetensi yang diperoleh selama masa pendidikan. Hal ini membuat mereka lebih siap, baik dari segi praktik maupun mental, ketika harus bersaing dalam dunia kerja sebagai bagian dari angkatan kerja yang produktif (Saputro et al., 2019).

### **Rumusan Masalah**

Berdasarkan fenomena yang terjadi, pertanyaan utama dalam penelitian ini adalah apakah kepercayaan diri memiliki peran terhadap kecemasan saat berbicara di depan umum pada mahasiswa.

## 2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang menggunakan pendekatan *non-probability sampling*, dengan teknik pengambilan sampel *convenience sampling*, yaitu pemilihan responden berdasarkan kemudahan akses. *Non-probability sampling* sendiri merupakan metode pemilihan sampel dimana jumlah populasi dalam penelitian ini tidak diketahui secara pasti oleh peneliti, serta penentuannya disesuaikan dengan kriteria yang relevan dengan fokus penelitian (Sugiyono, 2019). Jumlah partisipan yang terlibat sebanyak 179 mahasiswa aktif dengan rentang usia 17 tahun hingga 24 tahun. Berdasarkan data demografis, partisipan terdiri atas 132 mahasiswa perempuan dan 47 mahasiswa laki-laki yang termasuk ke dalam rentang usia tersebut. Jika dilihat dari data jumlah angkatan partisipan, sebanyak 44,1% merupakan angkatan 2022, 29,6% berada di angkatan 2024, 22,3% berada di angkatan 2023, dan sisanya yaitu 3,9% merupakan angkatan 2021.

Dalam penelitian ini, digunakan skala Likert sebagai instrumen untuk memperoleh data yang lebih valid dan reliabel. Skala ini memberikan keleluasaan bagi responden dalam memilih jawaban dengan tingkat penilaian yang beragam, mulai dari nilai yang menunjukkan persepsi negatif hingga positif. Menurut Sugiyono (2019), skala Likert merupakan metode pengukuran yang bertujuan untuk mengetahui pandangan, sikap, dan persepsi seseorang atau kelompok terhadap suatu peristiwa atau fenomena sosial tertentu. Pada tingkat ini, setiap pernyataan memiliki rentang nilai yang bervariasi, dari yang paling positif hingga yang paling negatif. Penilaian terhadap jawaban responden yang dikumpulkan melalui kuesioner Google Form diberi skor dengan ketentuan: Sangat Setuju (1), Setuju (2), Tidak Setuju (3), dan Sangat Tidak Setuju (4).

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan alat ukur berupa angket dengan format tertutup. Di mana setiap pertanyaan telah dilengkapi dengan sejumlah opsi jawaban yang dapat langsung dipilih oleh responden. Pengisian angket dilakukan dengan cara memilih skala likert 1 sampai 4 pada jawaban yang sesuai, melalui *platform Google Form*. Pemanfaatan *Google Form* dipilih karena dinilai praktis dan efisien, serta memudahkan mahasiswa dalam mengakses dan menjawab pertanyaan. Dengan format ini, responden cukup memilih opsi jawaban yang paling sesuai dengan pandangan atau keadaan yang mereka alami secara pribadi.

Instrumen penelitian ini dikembangkan dengan mengindikasikan poin-poin yang terdapat dalam tiap sub variabel yang diteliti. Untuk variabel kepercayaan diri, digunakan alat ukur yang disusun berdasarkan teori Lauster dan telah diadaptasi oleh Tarigan (2023), indikator yang digunakan mencakup kepercayaan pada kemampuan diri sendiri, pandangan yang optimis, sikap objektif, rasa tanggung jawab, serta kapasitas untuk berpikir secara logis dan sesuai dengan realitas. Adapun variabel kecemasan dalam berbicara di depan umum diukur menggunakan instrumen yang mengacu pada teori Rogers dan telah diadaptasi oleh Tarigan (2023). Instrumen ini mencakup tiga kelompok indikator, yaitu: indikator fisik (gelisah, panik, gemetar, berkeringat, jantung berdebar, merasa lemas, dan mengalami sensasi panas dingin), indikator perilaku (kecenderungan menghindari dan terguncang), serta indikator kognitif (munculnya rasa tidak mampu, rasa takut, kesulitan berkonsentrasi, dan perasaan kehilangan kendali).

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan pendekatan korelasional yang dianalisis dengan bantuan perangkat lunak statistik SPSS versi 27.0. Pemanfaatan perangkat lunak ini dimaksudkan untuk mempermudah proses pengolahan dan analisis data yang telah didapatkan melalui responden, maka dari itu hubungan antara variabel yang diteliti dapat diketahui secara lebih efisien dan objektif. Prosedur analisis diawali dengan pengecekan data, dimana peneliti memeriksa kembali hasil pengisian angket oleh responden melalui *platform Google Form*. Selanjutnya, data yang telah diperiksa kemudian diinput ke dalam format tabel menggunakan SPSS, yang berguna

untuk membantu analisis statistik yang sistematis dan terukur.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini melibatkan sejumlah proses analisis data, antara lain uji asumsi, uji hubungan korelasional, serta analisis regresi. Pada uji asumsi terdapat analisa seperti uji normalitas. Metode *One Sample* Kolmogorov-Smirnov digunakan untuk pengujian normalitas dalam penelitian ini. Berdasarkan hasil uji normalitas, data pada dimensi SC diketahui tidak mengikuti distribusi normal karena nilai signifikansinya kurang dari 0,05. Sementara itu, data pada dimensi TA memiliki distribusi normal karena nilai signifikansinya berada di atas 0,05. Berikut ini merupakan hasil dari uji normalitas tersebut.

**One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		TOTAL_DIME NSI_SC	TOTAL_DIME NSI_TA	
N		179	179	
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	39.2905	70.4804	
	Std. Deviation	7.02279	15.14697	
Most Extreme Differences	Absolute	.081	.060	
	Positive	.081	.060	
	Negative	-.041	-.041	
Test Statistic		.081	.060	
Asymp. Sig. (2-tailed) <sup>c</sup>		.006	.200 <sup>e</sup>	
Monte Carlo Sig. (2-tailed) <sup>d</sup>	Sig.	.007	.125	
	99% Confidence Interval	Lower Bound	.005	.116
		Upper Bound	.009	.133

a. Test distribution is Normal.  
b. Calculated from data.  
c. Lilliefors Significance Correction.  
d. Lilliefors' method based on 10000 Monte Carlo samples with starting seed 2000000.  
e. This is a lower bound of the true significance.

Gambar 1. Hasil Uji Normalitas

Pada tahap analisis data utama, peneliti menerapkan uji korelasi serta analisis regresi. Uji korelasi yang digunakan adalah *Spearman*. Tujuan dari analisis ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara kedua variabel yang diteliti. Hasil analisis menunjukkan adanya korelasi negatif yang signifikan antara variabel kepercayaan diri dan kecemasan berbicara di depan umum, dengan nilai signifikansi sebesar 0,000. Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin kuat rasa percaya diri individu, semakin rendah tingkat kecemasan yang dirasakan saat harus berbicara di depan umum. Hasil lengkap uji korelasi disajikan pada bagian berikut.

**Correlations**

		TOTAL_DIME NSI_SC	TOTAL_DIME NSI_TA
Spearman's rho	TOTAL_DIMENSI_SC	Correlation Coefficient	1.000
		Sig. (2-tailed)	.000
		N	179
TOTAL_DIMENSI_TA		Correlation Coefficient	-.636**
		Sig. (2-tailed)	.000
		N	179

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Gambar 2. Hasil Uji Korelasi

Setelah melaksanakan uji korelasi, peneliti melanjutkan dengan uji regresi linier sederhana untuk meninjau besarnya peranan variabel kepercayaan diri terhadap variabel kecemasan saat berbicara di depan umum. Merujuk pada hasil analisis regresi, terlihat bahwa kepercayaan diri memberikan peranan terhadap kecemasan saat berbicara di depan umum sebesar 34,5% ( $R^2 = 0,345$ ). Adapun

rincian hasil uji regresi disajikan sebagai berikut.

**Model Summary**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.587 <sup>a</sup>	.345	.341	12.29425

a. Predictors: (Constant), TOTAL\_DIMENSI\_SC

Gambar 3. Hasil Uji Regresi

Apabila dianalisis lebih lanjut berdasarkan statistik deskriptif pada kepercayaan diri diketahui terdapat 98,9% responden yang menunjukkan tingkat kepercayaan diri tinggi dan 1,1% responden menunjukkan tingkat kepercayaan diri sedang. Secara keseluruhan dapat diketahui bahwa kepercayaan diri pada penelitian ini berada pada tingkat yang tinggi. Analisis statistik deskriptif juga dilakukan pada kecemasan berbicara di depan umum dan ditemukan bahwa 26,3% partisipan berada pada tingkat kecemasan tinggi, 60,9% berada pada tingkat sedang, dan 12,8% menunjukkan tingkat kecemasan yang rendah. Secara keseluruhan dapat diketahui bahwa kecemasan berbicara di depan umum pada penelitian ini berada di tingkat yang sedang.

Untuk mendapatkan hasil yang lebih baik, peneliti juga melakukan analisa dengan melihat *mean* pada dimensi kepercayaan diri. Hasil analisis *one-sample statistics* menunjukkan bahwa rata-rata skor dimensi kepercayaan diri responden adalah 39,29 dengan standar deviasi sebesar 7,02 dari 179 responden. Nilai ini menunjukkan tingkat kepercayaan diri yang tergolong cukup tinggi. Dengan standar *error mean* sebesar 0,52, dapat disimpulkan bahwa estimasi rata-rata ini cukup akurat dan stabil dalam menggambarkan kondisi responden secara keseluruhan. Berikut hasilnya.

**One-Sample Statistics**

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
TOTAL_DIMENSI_SC	179	39.2905	7.02279	.52491

Gambar 4. Hasil uji *mean* dimensi kepercayaan diri

Dari hasil pengolahan data, diketahui bahwa rata-rata skor kecemasan berbicara di depan umum pada 179 responden adalah sebesar 70,48. Angka ini mengindikasikan bahwa secara keseluruhan, tingkat kecemasan dalam dimensi yang diukur berada pada kategori tinggi. Nilai standar deviasi sebesar 15,15 menunjukkan adanya perbedaan yang cukup signifikan antara individu satu dengan yang lainnya. Adapun *standard error mean* yang sebesar 1,13 mengindikasikan bahwa nilai rata-rata tersebut cukup konsisten dan representatif dalam menggambarkan kondisi seluruh partisipan.

**One-Sample Statistics**

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
TOTAL_DIMENSI_TA	179	70.4804	15.14697	1.13214

Gambar 5. Hasil uji *mean* dimensi kecemasan berbicara di depan umum

#### 4. KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya korelasi negatif yang signifikan antara kepercayaan diri dan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa. Hal ini mengarah pada kesimpulan

bahwa mahasiswa dengan tingkat kepercayaan diri yang lebih tinggi cenderung mengalami tingkat kecemasan yang lebih rendah saat berbicara di hadapan publik. Berdasarkan hasil analisis, diketahui bahwa kepercayaan diri memberikan pengaruh sebesar 34,5% terhadap kecemasan berbicara di depan umum. Adapun sisanya, yaitu sebesar 65,5%, diperkirakan berasal dari faktor-faktor lain dalam penelitian ini yang tidak dibahas.

Peneliti juga memberi saran agar mahasiswa secara aktif mengembangkan rasa percaya dirinya melalui berbagai kegiatan positif, seperti mengikuti organisasi, pelatihan *public speaking*, atau bergabung dalam komunitas yang mendukung pengembangan diri. Selain itu, diharapkan pihak kampus dapat menyelenggarakan program atau *workshop* yang dirancang untuk meningkatkan kepercayaan diri mahasiswa, terutama dalam hal kemampuan berbicara di depan umum. Dosen atau tenaga pendidik juga dapat memberikan lebih banyak kesempatan bagi mahasiswa untuk tampil di depan kelas melalui tugas presentasi, diskusi, maupun forum ilmiah. Mahasiswa juga disarankan untuk belajar mengenali dan mengelola kecemasan yang mereka alami, baik melalui teknik relaksasi, manajemen stres, maupun dengan berkonsultasi kepada konselor kampus jika diperlukan. Dengan demikian, diharapkan mahasiswa mampu tampil lebih percaya diri sehingga dapat membantu menurunkan tingkat kecemasan ketika harus berbicara di depan umum.

Saran untuk penelitian selanjutnya adalah agar peneliti dapat memperluas variabel yang diteliti, misalnya dengan menambahkan variabel lain yang mungkin berperan pada kecemasan berbicara di depan umum, seperti dukungan sosial, riwayat pengalaman berbicara sebelumnya, atau gaya komunikasi. Selain itu, penelitian selanjutnya juga disarankan untuk melibatkan sampel yang lebih beragam, baik dari segi program studi, tingkat semester, maupun latar belakang budaya, agar hasil penelitian dapat digeneralisasikan.

### Ucapan Terima Kasih

Peneliti dengan tulus menyampaikan rasa terima kasih kepada Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara atas segala bentuk dukungan, arahan, dan fasilitas yang telah diberikan selama proses penyusunan penelitian ini. Tidak lupa peneliti berterima kasih juga kepada seluruh mahasiswa yang telah bersedia meluangkan waktunya untuk berpartisipasi dengan mengisi kuesioner yang menjadi bagian penting dalam pengumpulan data. Selain itu, rasa hormat dan terima kasih diberikan kepada semua pihak yang secara langsung maupun tidak langsung telah memberikan bantuan, masukan, serta semangat, sehingga penelitian ini dapat diselesaikan dengan baik dan tepat waktu.

### REFERENSI

- Afriliani, K. (2019). Faktor-faktor penyebab kecemasan berbicara mahasiswa saat magang di jepang. [Undergraduate thesis, Universitas Negeri Semarang]. UNNES E-Repository. <http://lib.unnes.ac.id/id/eprint/34627>
- Alawiyah, D., Nurasmil, N., Asmila, N., & Fatasyah, R. (2022). Upaya meningkatkan kepercayaan diri terhadap kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa. *RETORIKA : Jurnal Kajian Komunikasi Dan Penyiaran Islam*, 4(2), 104-113. <https://doi.org/10.47435/retorika.v4i2.1201>
- Alawiyah, W. N. (2024). Hubungan antara self efficacy dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa psikologi universitas medan area. Universitas Medan Area Repository. <https://repositori.uma.ac.id/jspui/bitstream/123456789/23653/2/178600047%20-%20Wiby%20Nadia%20Alawiyah%20-%20Fulltext.pdf>
- Amin, M. (2022). Hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di depan umum

- pada mahasiswa pendidikan guru madrasah i [btidaiyah stambuk 2018 institut agama islam negeri takengon aceh tengah](https://doi.org/10.29103/uhjpm.v2i1.13420). <https://doi.org/10.29103/uhjpm.v2i1.13420>
- Arfiadi, Y. & Hadi, MNS. (2006). Continuous bounded controller for active control of structures. *Computers and Structures*, 84, 798-807.
- Damayanti, A. (2016). Kecemasan berbahasa asing pada mahasiswa prodi pendidikan bahasa jepang unnes angkatan 2013.
- Gatari, A. (2020). Hubungan stres akademik dengan flow akademik pada mahasiswa. *Cognicia*, 8(1), 79–89. <https://doi.org/10.22219/cognicia.v8i1.11739>
- Gufron, M. N., & Risnawita, R. (2016). Teori-Teori Psikologi, yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Junaida, H. K. C. (2016). Meningkatkan percaya diri dan hasil belajar siswa melalui pengembangan modul mata pelajaran memberikan pelayanan kepada pelanggan guided inquiry. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 2(1), 75–93.
- Khoriroh, N., & Muhyadi, M. (2018). Pengaruh kepercayaan diri dan keterampilan berkomunikasi terhadap kemampuan public speaking mahasiswa Program Studi Pendidikan Administrasi Perkantoran, Fakultas Ekonomi, Universitas Negeri Yogyakarta. *Jurnal Pendidikan Administrasi Perkantoran – SI*, 7(2), 128-135.
- Laksito, T., & Nugroho, R. (2021). Motivasi belajar peserta didik terhadap pembelajaran daring pada program pendidikan kesetaraan paket b di upt skb cerme gresik. <https://journal.unesa.ac.id/index.php/jpls/article/view/13531>
- Limbong, S. R., Astuti, W., & Iramadhani, D. (2023). Hubungan kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa yang tergabung dalam paguyuban di universitas malikussaleh. *Insight: Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(4), 626-641. <https://doi.org/10.2910/insight.v1i4.11705>
- Masnawati. (2021). Hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada siswa smp satu atap upt xv buluh carak kota subulussalam. <https://repositori.uma.ac.id/jspui/bitstream/123456789/17324/1/168600471%20-%20Masnawati%20-%20Fulltext.pdf>
- Naz, H., Ali, Dr. N., & Aziz, Dr. S. (2021). A Study to Evaluate Anxiety of Public Speaking in Young Adults. *International Journal of Scientific Engineering and Applied Science*, 7(8). <https://ijseas.com/volume7/v7i8/IJSEAS202108113.pdf>
- Permatasari, D. (2020). Konseling kelompok analisis transaksional dalam meningkatkan keterampilan komunikasi interpersonal mahasiswa. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 5(1), 1–11. <https://doi.org/10.23916/08445011>
- Pohan, D. D., & Fitria, U. S. (2021). Jenis-jenis komunikasi. *Cybernetics: Journal Educational Research and Social Studies*, 2(3), 29–37. <https://pusdikra-publishing.com/index.php/jrss/article/view/158/132>
- 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. <https://doi.org/10.25124/ijdpr.v2i2.6953>
- Saputro, N. D., & Suseno, M. N. M. (2019). Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah ada hubungan positif antara kepercayaan diri dengan. *Jurnal Psikohumanika*.
- Sarraf, M. & Bruneau, M. (1998). “Ductile seismic retrofit of steel deck-truss bridges, II: Design applications”. *J. Struct. Engrg.*, 124(11), 1263-1271.
- Selwen, P., Lisniasari, & Rahena, S. (2021). Pengaruh kepercayaan diri terhadap kemampuan public speaking mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Buddha dan Isu Sosial Kontemporer*, 3(2), 63-69. <https://doi.org/10.56325/jpbisk.v3i2.46>
- Sihabudin, M. M. R., Fitriah, M., & Hasbiyah, D. (2024). Keterampilan komunikasi interpersonal mahasiswa di lingkungan kampus. *Jurnal Visi Komunikasi*, 23(2), 123–132.
- Sihite, M., & Saleh, A. (2019). Peran kepemimpinan dalam meningkatkan daya saing perguruan

- tinggi: Tinjauan konseptual. *Jurnal Ilmu Manajemen METHONOMIX*, 2(1), 29–44.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan r&d*. Bandung: Alfabeta.
- Syahdiyah, U., Kholifah, U. N., & Hayuningtyas, M. A. (2021). Kepercayaan diri dan kemampuan public speaking pada mahasiswa. *Spiritual Healing: Jurnal Tasawuf dan Psikoterapi*, 2(2), 102–107. <https://doi.org/10.19109/sh.v2i1.10691>
- Tarigan, S. N. (2023). Pengaruh kepercayaan diri terhadap kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa Program Studi Ilmu Hukum T.A. 2019/2020 Fakultas Syari'ah dan Hukum UIN Sultan Syarif Kasim Riau [Skripsi, UIN Sultan Syarif Kasim Riau]. Repository UIN-SUSKA. <http://repository.uin-suska.ac.id/68975/1/GABUNGAN%20SKRIPSI%20KECUALI%20BAB%20V.pdf>
- Tirta, O. A. M., & Ambarwati, K. D. (2024). Hubungan kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara pada mahasiswa jurusan teknik mesin. *G-COUNS: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 9(1), 647-658. <https://doi.org/10.31316/gcouns.v9i1.6533>
- Wati, F., Cahyani, I., & Baharuddin. (2023). Hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa di Universitas 45 Surabaya. *Jurnal Psikologi Humanistik*, 11(1), 33–43.

*Halaman ini sengaja dikosongkan*