

**HUBUNGAN ANTARA *SELF-COMPASSION* DENGAN KECEMASAN
DALAM *PUBLIC SPEAKING* PADA MAHASISWA S1**

Selly¹, Meiske Yunitthree Suparman²

Program Studi Psikologi, Universitas Tarumanagara Jakarta^{1,2}

e-mail: selly.705220461@stu.untar.ac.id

Diterima: 30/11/2025; Direvisi: 6/1/2026; Diterbitkan: 15/1/2026

ABSTRAK

Kecemasan dalam *public speaking* sering kali dialami oleh orang dengan rentang usia 18 hingga 25 tahun. Di sisi lain, *self-compassion* dianggap sebagai bentuk pertahanan untuk meredakan kecemasan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya hubungan antara *self-compassion* dengan kecemasan dalam *public speaking* pada mahasiswa S1. Metode yang digunakan adalah kuantitatif non eksperimen dengan pendekatan korelasional. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* dan akhirnya didapatkan 396 responden mahasiswa berusia 18–25 tahun. Data dikumpulkan melalui penyebaran kuesioner menggunakan *Google Form* kepada mahasiswa yang pernah memiliki pengalaman *public speaking* dalam 1 tahun. Adapun uji korelasi yang digunakan adalah uji nonparametrik *Spearman Rank*. Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan positif antara *self-compassion* dengan kecemasan dalam *public speaking* pada mahasiswa S1, dibuktikan dengan nilai sig. <0,001 (sig. < 0,05). Korelasi yang bernilai negatif (-0,447) dapat diartikan semakin tinggi *self-compassion*, maka hal tersebut akan menurunkan skor kecemasan dalam *public speaking*. Sebaliknya semakin tinggi kecemasan dalam *public speaking* maka semakin rendah *self-compassion* pada mahasiswa. Hasil penelitian ini juga menemukan bahwa mahasiswa yang memiliki kesibukan/ kegiatan sosial lebih dapat menurunkan risiko kecemasan dalam *public speaking*.

Kata Kunci: *Self-Compassion, Kecemasan Dalam Public Speaking, Mahasiswa*

ABSTRACT

Anxiety in public speaking is often experienced by people aged 18 to 25 years. On the other hand, self-compassion is considered a form of defense to reduce anxiety. This study aims to determine the relationship between self-compassion and anxiety in public speaking in undergraduate students. The method used is a non-experimental quantitative with a correlational approach. The sampling technique used purposive sampling and finally obtained 396 student respondents aged 18–25 years. Data were collected through distributing questionnaires using Google Forms to students who have had public speaking experience within 1 year. The correlation test used is the nonparametric Spearman Rank test. The results of the analysis show a positive relationship between self-compassion and anxiety in public speaking in undergraduate students, evidenced by sig. <0.001 (sig. <0.05). The negative correlation coefficient (-0.447) indicates that higher levels of self-compassion are associated with lower scores of public speaking anxiety. On the other hand, the higher the anxiety in public speaking, the lower the self-compassion in students. The results of this study also found that students who are busy with social activities can reduce the risk of anxiety in public speaking.

Keywords: *Self-Compassion, Public Speaking Anxiety, Students*



PENDAHULUAN

Keterampilan berkomunikasi di depan umum atau biasa dikenal sebagai *public speaking* merupakan kompetensi berkomunikasi di depan publik (Rahmayanti *et al.*, 2024). Tujuan utamanya adalah untuk menyampaikan informasi, memberikan pengaruh, atau menghibur dengan cara yang efektif. Lebih lanjut, *public speaking* adalah seni berbicara secara langsung yang dilakukan seseorang kepada sekelompok orang melalui tatap muka, seperti pidato, moderator, *master of ceremony* (MC), seminar, dan presentasi. *Public speaking* secara umum menggunakan bahasa yang resmi, teratur, dan mengadopsi cara-cara tertentu untuk mengomunikasikan ide-ide yang dimiliki oleh pembicara, serta ada *audiens* tertentu yang cukup banyak sebagai targetnya (Kulsum, 2017). Dalam lingkungan akademis, terutama pada jenjang pendidikan tinggi (S1), *public speaking* menjadi tuntutan wajib. Mahasiswa diwajibkan untuk aktif berdiskusi dalam mempresentasikan hasil tugas kelompok, hingga mempertahankan proposal dan hasil penelitian (Sugiyati & Indriani, 2021).

Salah satu hambatan dalam *public speaking* adalah munculnya kecemasan. Kecemasan pada saat *public speaking* adalah suatu bentuk ketakutan dalam berkomunikasi, di mana seseorang dapat merasakan ketidaknyamanan dalam diri, menghindari untuk berkomunikasi, menjauh, dan menjadi berlebihan saat berinteraksi di hadapan orang banyak (Rengganawati, 2024). Prevalensi *Public Spaking Anxiety* (PSA) menunjukkan angka yang signifikan di berbagai populasi. Salah satu studi memperkirakan bahwa sekitar 15% hingga 30% dari populasi umum mengalami kecemasan saat harus berbicara di depan publik, yang merupakan tipe fobia sosial yang paling sering ditemui (Fathikasari *et al.*, 2022). Secara spesifik di kalangan orang dewasa muda, studi yang dilakukan oleh Naz *et al.* (2021) menunjukkan bahwa sekitar 50% partisipan berusia 18 hingga 25 tahun dari 100 peserta mahasiswa mengalami kecemasan pada saat berpidato di depan umum. Dari hasil penelitian tersebut, tingginya angka ini mengindikasikan bahwa kecemasan dalam *public speaking* adalah masalah akademik di lingkungan sosial. Oleh karenanya, berbicara di depan umum sering kali menjadi sumber kecemasan bagi mahasiswa, terutama pada saat berbicara mereka merasa kurang percaya diri atau merasakan adanya tekanan untuk berperilaku sempurna (Fatimah & Widyastuti, 2024).

Dampak dari kecemasan dalam *public speaking* bersifat multidimensional, mencakup aspek fisik, kognitif, dan perilaku. Secara fisik, individu yang cemas mungkin mengalami detak jantung cepat, gemetar, dan kesulitan bernapas. Secara kognitif, pikiran dipenuhi kekhawatiran berlebihan akan penilaian negatif, lupa materi, dan rasa malu. Pada tingkat perilaku, kecemasan ini berhubungan dalam penghindaran situasi presentasi, penarikan diri dari kegiatan akademik yang menuntut berkomunikasi, sehingga penurunan kualitas penyampaian informasi saat terpaksa tampil. Semua dampak negatif ini berujung pada kerugian akademik yang serius bagi mahasiswa. Mahasiswa dengan kecemasan dalam *public speaking* yang tinggi cenderung mendapatkan nilai presentasi yang lebih rendah, kesulitan membangun relasi, dan juga dapat gagal dalam mengembangkan keterampilan penting yang menunjang karir masa depan. Kecemasan yang berlebihan dapat mengganggu proses pembelajaran dan menghambat dalam proses berkomunikasi, sehingga secara langsung mengancam keberhasilan studi pada mahasiswa.

Dalam konteks konsep psikologis, salah satu cara untuk mengatasi kecemasan adalah *self-compassion*. *Self-compassion* didefinisikan oleh Kristin Neff (2003) sebagai sikap positif dan penuh pengertian yang ditujukan kepada diri sendiri pada saat menghadapi kesulitan, kegagalan, atau rasa sakit. Penelitian dari Dhema (2023) menyatakan bahwa *self-compassion* berfungsi sebagai strategi koping yang efektif dalam mengatasi tekanan psikologis di lingkungan akademis, termasuk dalam situasi performa seperti berbicara di depan publik yang



berkenaan dengan regulasi emosi individu. *Self-compassion* dianggap sebagai bentuk pertahanan untuk meredakan kecemasan. Individu yang memiliki *self-compassion* yang tinggi cenderung lebih menerima kelemahan yang ada pada diri mereka, lebih mampu menenangkan diri ketika menghadapi keadaan sulit, dan tidak terjerat dalam mengkritik diri secara berlebihan. Penelitian terkini menunjukkan bahwa *self-compassion* memiliki hubungan negatif dengan kecemasan, serta dapat meningkatkan *resilience* mahasiswa saat menghadapi tekanan dalam belajar. Dengan demikian, *self-compassion* bisa menjadi faktor resilien yang dapat membantu mahasiswa menurunkan kecemasan dalam *public speaking* (Wiraijayanti *et al.*, 2022; Neff, 2003; Bluth & Eisenlohr-Moul, 2017).

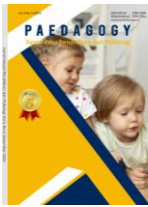
Peran *self-compassion* sebagai mekanisme pertahanan terhadap kecemasan *public speaking* sangat kuat. Studi penelitian yang dilakukan di Makassar dengan menggunakan *Self-Compassion Scale* (SCS) dan *Personal Report of Communication Apprehension* (PRCA-24), menunjukkan adanya hubungan negatif yang kuat, sehingga semakin tinggi tingkat *self-compassion*, maka semakin rendah kecemasan komunikasi di kalangan mahasiswa (Wiraijayanti *et al.*, 2022). Hal ini, menunjukkan bahwa *self-compassion* secara resistensi dapat menurunkan kecemasan dalam *public speaking* pada individu serta memberikan pengaruh yang positif dalam mengatasi kecemasan. Temuan serupa juga muncul dari penelitian yang melibatkan mahasiswa semester akhir, di mana *self-compassion* berperan dalam peningkatan efikasi diri, yang pada gilirannya mengurangi kecemasan pada saat presentasi (Fatimah dan Widyastuti, 2024). Ini menegaskan bahwa *self-compassion* tidak sekadar konsep dalam psikologi, tetapi juga memiliki manfaat praktis dalam mengurangi kecemasan dalam *public speaking* di kalangan mahasiswa.

Namun, penelitian mengenai hubungan antara kedua variabel ini pada konteks mahasiswa S1 masih cukup sedikit, terutama di Indonesia. Hal ini menjadi gap penelitian yang dapat diisi dan memiliki nilai kebaruan dalam studi terkait *self-compassion* dan kecemasan dalam *public speaking* khusus pada mahasiswa S1. Untuk itu, penting untuk melakukan penelitian ini guna memperkaya literatur kekurangan tersebut, serta memberikan kontribusi teoretis dalam pengembangan bidang psikologi pendidikan, serta kontribusi praktis dalam bentuk strategi untuk meningkatkan *self-compassion* guna mengurangi kecemasan berbicara di depan publik bagi mahasiswa. Dengan begitu, hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah nilai pada intervensi psikologis di lingkungan akademis. Berdasarkan latar belakang dan studi terdahulu di atas, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya hubungan atau korelasi antara *self-compassion* dengan kecemasan dalam *public speaking* pada mahasiswa S1.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif non eksperimen dengan pendekatan korelasional untuk mengetahui dan menganalisis hubungan antara dua variabel, yaitu *self-compassion* (variabel bebas/ X) dan kecemasan dalam *public speaking* (variabel terikat/ Y). Penelitian ini dilaksanakan secara daring berfokus pada mahasiswa yang menempuh jenjang S1 dengan rentang usia antara 18–25 tahun dan minimal memiliki pengalaman 1 tahun *public speaking*. Kriteria lainnya adalah bersedia menjadi partisipan dengan menandatangani *informed consent*, pernah atau sering memberikan pengertian terhadap diri sendiri ketika mengalami kesalahan ketika berbicara di depan umum, serta tidak memiliki riwayat gangguan psikologis berat. Adapun teknik *sampling* pada penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* (Memon, 2025).

Penelitian ini menggunakan kuesioner dengan platform *Google Form*. Penyebaran kuesioner dilakukan melalui media sosial, grup *WhatsApp* mahasiswa, grup *Line*, *Instagram*,



Tiktok, dan lainnya. Alat yang digunakan dalam pengumpulan data adalah perangkat digital (laptop, komputer, atau *smartphone*) dengan koneksi internet yang stabil. Kuesioner terdiri dari 3 bagian: pada bagian pertama menampilkan kata pengantar, identitas responden, asal instansi, dan *informed consent*; pada bagian kedua merupakan butir alat ukur *Self-Compassion Scale* (SCS); dan pada bagian keempat adalah alat ukur *Personal Report of Public Speaking Anxiety* (PRPSA). Data hasil dari pengisian responden diolah menggunakan aplikasi pengolahan data berupa *Microsoft Office Excel* dan *Software IBM SPSS 29 (Statistical Package for the Social Sciences)*.

Alat ukur *Self-Compassion Scale* (SCS) atau Skala Welas Diri merupakan alat ukur yang dirancang untuk mengukur sejauh mana individu memiliki tingkat *self-compassion* terhadap diri sendiri. Alat ukur ini dikembangkan oleh Kristin Neff (2003). Skala yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan *Self-Compassion Scale* (SCS) hasil terjemahan yang dilakukan oleh Sugianto *et al.* (2020). Pilihan jawaban dari alat ukur ini menggunakan skala *likert*, mulai dari 1 (hampir tidak pernah) hingga 5 (hampir selalu). Skala ini juga sudah dinyatakan valid ($0,001 < 0,05$) dan reliabel ($0,816 > 0,6$). Adapun alat ukur *Personal Report of Public Speaking* (PRPSA) dikembangkan oleh Paul W. McCroskey (1970). Alat ukur PRPSA ini bersifat *unidimensional* (satu dimensi) yang bertujuan untuk mengetahui tingkat kecemasan dalam berkomunikasi. Semakin tinggi skor mahasiswa, maka semakin tinggi skor pada instrumen PRPSA yang mana menunjukkan semakin tinggi *public speaking anxiety* yang dialami. Setiap item dijawab dengan pilihan menggunakan skala *likert*, mulai dari 1 (sangat tidak setuju) hingga 5 (sangat setuju). Skala ini pun sudah dinyatakan valid ($0,001 < 0,05$) dan reliabel ($0,932 > 0,6$).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Deskripsi Responden Penelitian

Responden penelitian berjumlah 396 yang dapat dikelompokkan berdasarkan jenis kelamin, usia, angkatan, dan kesibukan/ kegiatan. Berikut Tabel 1 merupakan deskripsi responden dalam penelitian ini.

Tabel 1. Deskripsi Responden

Kategori	Subkategori	Frekuensi	Persentase (%)
Jenis Kelamin	Laki-Laki	71	17,9
	Perempuan	325	82,1
Usia	18 tahun	26	6,6
	19 tahun	45	11,4
	20 tahun	64	16,2
	21 tahun	141	35,6
	22 tahun	74	18,7
	23 tahun	27	6,8
	24 tahun	8	2,0
	25 tahun	11	2,8
Angkatan	2021	57	14,4
	2022	214	54,4
	2023	32	8,1
	2024	63	15,9
	2025	30	7,6

Kategori	Subkategori	Frekuensi	Persentase (%)
Kesibukan/ Kegiatan	Kuliah	255	64,4
	Kuliah dan Organisasi	56	14,1
	Kuliah dan Magang	71	17,9
	Kuliah, Organisasi, dan Magang	14	3,5

Berdasarkan Tabel 1, terlihat bahwa mayoritas jenis kelamin responden adalah perempuan, mayoritas responden berusia 21 tahun, mayoritas responden ada di angkatan tahun 2021, dan mayoritas responden dengan kesibukan/ kegiatan kuliah saja.

Uji Normalitas

Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov* dengan melihat nilai signifikansi. Hasil uji ini dapat dilihat pada Tabel 2 berikut.

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Sig.	Batas	Kesimpulan
<i>Self-Compassion</i> (X)	<0,001	0,05	Tidak terdistribusi normal
Kecemasan dalam <i>Public Speaking</i> (Y)	<0,001	0,05	Tidak terdistribusi normal

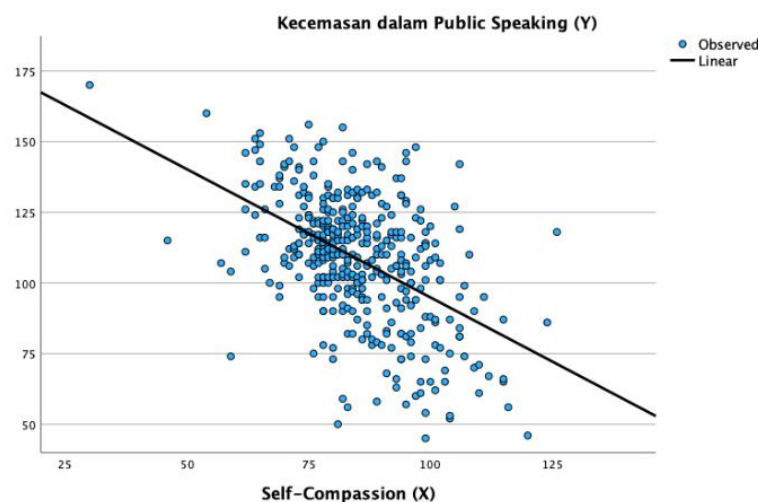
Berdasarkan pada Tabel 2 di atas, variabel penelitian memiliki nilai signifikansi kurang dari 0,05 (sig. < 0,05), sehingga dapat disimpulkan bahwa data tidak terdistribusi normal. Oleh karena itu, untuk uji korelasi akan dilakukan dengan uji non parametrik *Spearman Rank*.

Uji Linearitas

Untuk memastikan bahwa hubungan antara variabel independen dan variabel dependen bersifat linear, maka dilakukan uji linearitas sebagai salah satu prasyarat dalam analisis statistik inferensial. Hasil uji linearitas pada penelitian ini dapat dilihat pada Tabel 3 dan Gambar 1.

Tabel 3. Hasil Uji Lineritas

Sig.	Batas	Keputusan
<0,001	0,05	Hubungan yang linear



Gambar 1. Grafik *Scatterplot*

Berdasarkan pada Tabel 3 di atas, terlihat bahwa nilai signifikansi sebesar < 0.001 yang lebih kecil dari batas signifikansi 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang linear antara variabel *self-compassion* dan kecemasan dalam *public speaking*. Hal tersebut juga didukung oleh grafik *scatterplot* pada Gambar 1 yang menunjukkan pola titik data mengikuti garis lurus, sehingga semakin tinggi nilai *self-compassion* (X) maka semakin rendah nilai kecemasan dalam *public speaking* (Y).

Uji Korelasi

Penelitian ini menggunakan uji *Spearman Rank* untuk menguji adanya hubungan atau korelasi antara dua variabel. Berikut Tabel 4 merupakan hasil uji korelasinya.

Tabel 4. Hasil Uji Korelasi dengan *Spearman Rank*

Variabel	Sig.	r	Keputusan
<i>Self-Compassion</i> (X) dengan Kecemasan dalam <i>Public Speaking</i> (Y)	$<0,001$	-0,447	Ada hubungan negatif

Berdasarkan Tabel 4, dapat diketahui *self-compassion* (X) berhubungan signifikan dan negatif terhadap variabel kecemasan dalam *public speaking* (Y). Hasil ini dilihat berdasarkan nilai sig. $< 0,05$. Adapun diketahui bahwa nilai koefisien korelasi sebesar 0,447 yang artinya antara variabel *self-compassion* (X) dan kecemasan dalam *public speaking* (Y) memiliki hubungan dengan kategori cukup kuat. Selain itu, dari hasil ini juga diketahui nilai koefisien korelasi yang bernilai negatif yang dapat diartikan adanya hubungan berlawanan, sehingga apabila semakin tinggi *self-compassion* (X) maka akan menurunkan skor kecemasan dalam *public speaking* (Y).

Uji Beda Variabel Kecemasan dalam *Public Speaking* Berdasarkan Jenis Kelamin, Usia, Angkatan, dan Kesibukan/ Kegiatan

Uji beda variabel *self-compassion* dan kecemasan dalam *public speaking* berdasarkan jenis kelamin menggunakan *Mann-Witney U Test*. Hasil ujinya dapat dilihat pada Tabel 5 dan Tabel 6 berikut.

Tabel 5. Hasil Uji Beda Variabel *Self-Compassion* Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Mean	Z	p
Laki-laki	220,92	-1,822	0,068
Perempuan	193,60		

Berdasarkan Tabel 5, terlihat bahwa nilai Z sebesar -1,822 dan nilai p sebesar $0,068 > 0,05$, dengan nilai *mean rank* untuk laki-laki 220,92 serta untuk perempuan 193,60. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa *self-compassion* antara mahasiswa laki-laki dan perempuan, tidak menunjukkan adanya perbedaan.

Tabel 6. Hasil Uji Beda Variabel Kecemasan dalam *Public Speaking* Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Mean	Z	p
Laki-laki	200,62	-0,172	0,863
Perempuan	198,04		

Berdasarkan Tabel 6, terlihat bahwa nilai Z sebesar -0,172 dan nilai p sebesar 0,863 > 0,05, dengan nilai *mean rank* untuk laki-laki 200,62 serta untuk perempuan 198,04. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tingkat kecemasan dalam *public speaking* antara mahasiswa laki-laki dan perempuan tidak menunjukkan adanya perbedaan. Adapun untuk uji beda variabel *self-compassion* dan kecemasan dalam *public speaking* berdasarkan usia digunakan *Kruskal-Wallis H Test*. Berikut Tabel 7 dan Tabel 8 merupakan hasil ujinya.

Tabel 7. Hasil Uji Beda Variabel *Self-Compassion* Berdasarkan Usia

Usia	N	Mean	H	p
18 tahun	26	198,33	2,897	0,894
19 tahun	51	184,24		
20 tahun	58	203,12		
21 tahun	142	192,69		
22 tahun	72	203,83		
23 tahun	28	194,32		
24 tahun	8	179,88		
25 tahun	11	202,55		

Berdasarkan Tabel 7, diketahui bahwa nilai H sebesar 2,897 dengan p sebesar 0,894 > 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada tingkat berdasarkan usia. Dengan demikian, usia bukan merupakan faktor yang membedakan *self-compassion* pada mahasiswa dalam penelitian ini.

Tabel 8. Hasil Uji Beda Variabel Kecemasan dalam *Public Speaking* Berdasarkan Usia

Usia	N	Mean	H	p
18 tahun	26	143,00	13,839	0,054
19 tahun	51	215,13		
20 tahun	58	168,54		
21 tahun	142	208,84		
22 tahun	72	213,58		
23 tahun	28	194,32		
24 tahun	8	179,88		
25 tahun	11	202,55		

Berdasarkan Tabel 8, diketahui bahwa nilai H sebesar 13,839 dengan p sebesar 0,054 > 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada tingkat kecemasan dalam *public speaking* berdasarkan usia. Dengan demikian, usia bukan merupakan faktor yang membedakan tingkat kecemasan *public speaking* mahasiswa dalam penelitian ini. Uji beda variabel *self-compassion* kecemasan dalam *public speaking* berdasarkan angkatan 2021– 2025 juga menggunakan *Kruskal-Wallis H Test*. Hasil ujinya dapat dilihat pada Tabel 9 dan Tabel 10 berikut.

Tabel 9. Hasil Uji Beda Variabel *Self-Compassion* Berdasarkan Angkatan

Angkatan	N	Mean	H	p
2021	57	200,78	2,418	0,659
2022	214	204,34		

Angkatan	N	Mean	H	p
2023	32	175,39		
2024	63	195,25		
2025	30	184,00		

Berdasarkan Tabel 9, diketahui bahwa nilai H sebesar 2,418 dengan p sebesar 0,659 > 0,05, sehingga juga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada tingkat kecemasan dalam *public speaking* berdasarkan angkatan mahasiswa. Dengan demikian, angkatan bukan merupakan faktor yang membedakan *self-compassion* pada mahasiswa.

Tabel 10. Hasil Uji Beda Variabel Kecemasan dalam *Public Speaking* Berdasarkan Angkatan

Angkatan	N	Mean	H	p
2021	57	203,42		
2022	214	196,71		
2023	32	206,41	9,017	0,061
2024	63	221,02		
2025	30	146,20		

Berdasarkan Tabel 10, diketahui bahwa nilai H sebesar 9,017 dengan p sebesar 0,061 > 0,05, sehingga juga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada tingkat kecemasan dalam *public speaking* berdasarkan angkatan mahasiswa. Dengan demikian, angkatan juga bukan merupakan faktor yang membedakan tingkat kecemasan *public speaking* pada mahasiswa. Selanjutnya, uji variabel kecemasan dalam *public speaking* berdasarkan kesibukan/ kegiatan juga menggunakan *Kruskal-Wallis H Test*. Berikut Tabel 11 dan Tabel 12 merupakan hasil ujinya.

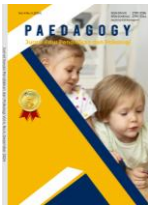
Tabel 11. Hasil Uji Beda Variabel *Self-Compassion* Berdasarkan Kesibukan/ Kegiatan

Kesibukan/ Kegiatan	N	Mean	H	p
Kuliah	254	193,81		
Kuliah dan Organisasi	56	169,94	9,202	0,027
Kuliah dan Magang	72	223,74		
Kuliah, Organisasi, dan Magang	14	240,85		

Berdasarkan Tabel 11, diketahui bahwa nilai H sebesar 9,202 dengan p sebesar 0,027 < 0,05, sehingga juga dapat disimpulkan bahwa ditemukan perbedaan yang signifikan pada *self-compassion* berdasarkan kesibukan/kegiatan. Jika dilihat dari *mean rank*, mahasiswa dengan kesibukan/ kegiatan paling banyak (kuliah, organisasi, magang) memiliki *mean rank* tertinggi (240,85). Dari sini, dapat diinterpretasikan secara deskriptif bahwa mahasiswa dengan kesibukan lebih banyak justru cenderung memiliki *self-compassion* yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa yang memiliki kesibukan/kegiatan lainnya.

Tabel 12. Hasil Uji Beda Berdasarkan Kesibukan/ Kegiatan

Kesibukan/ Kegiatan	N	Mean	H	p
Kuliah	254	199,52		
Kuliah dan Organisasi	56	217,10	4,249	0,236
Kuliah dan Magang	72	189,81		
Kuliah, Organisasi, dan Magang	14	150,39		



Berdasarkan Tabel 12, diketahui bahwa nilai H sebesar 4,249 dengan p sebesar $0,236 > 0,05$, sehingga juga dapat disimpulkan bahwa tidak ditemukan perbedaan yang signifikan pada tingkat kecemasan dalam *public speaking* berdasarkan kesibukan/kegiatan. Jika dilihat dari *mean rank*, mahasiswa dengan kesibukan/ kegiatan paling banyak (kuliah, organisasi, magang) memiliki *mean rank* terendah (150,39). Dari sini, dapat diinterpretasikan secara deskriptif bahwa mahasiswa dengan kesibukan lebih banyak justru cenderung memiliki kecemasan *public speaking* yang lebih rendah. Hal ini mungkin berkaitan dengan meningkatnya pengalaman, pemaparan pada situasi komunikatif, atau keterampilan manajemen waktu dan tekanan yang lebih baik.

Pembahasan

Penelitian ini memiliki tujuan untuk menganalisis hubungan antara *self-compassion* dan tingkat kecemasan dalam *public speaking* pada mahasiswa S1. Fenomena yang terjadi di lapangan menunjukkan bahwa pada mahasiswa, aktivitas berbicara di depan umum sering kali menjadi pemicu ketegangan psikologis, seperti rasa gugup berlebihan, ketakutan, dan kekhawatiran melakukan kesalahan ketika melakukan penyampaian pendapat di hadapan *audience*. Dalam menghadapi tantangan tersebut, *self-compassion* dipandang sebagai salah satu faktor pendukung untuk membantu individu mengelola respons emosionalnya (Shoffa *et al.*, 2025).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *self-compassion* memiliki hubungan negatif dan signifikan dengan kecemasan dalam *public speaking* pada mahasiswa S1. Secara teoretis, temuan ini sejalan dengan teori Neff (2003) yang menjelaskan bahwa individu dengan *self-compassion* yang tinggi cenderung lebih mampu menerima kekurangan diri, menanggapi kegagalan secara lebih adaptif, dan tidak terperangkap dalam *self-judgement* yang berlebihan. Mahasiswa yang memiliki tingkat *self-compassion* yang lebih baik akan mampu menenangkan diri ketika menghadapi situasi penuh tekanan. Temuan ini diperkuat oleh penelitian Arch *et al.* (2014) yang menyatakan bahwa *self-compassion* dapat menurunkan respons fisiologis terhadap ancaman sosial, meningkatkan kesejahteraan emosional, dan mendorong regulasi emosi yang lebih efektif.

Dalam analisis hasil penelitian, dilakukan uji korelasi pada setiap dimensi *self-compassion* untuk menganalisis hubungan spesifik dimensi tersebut dengan kecemasan dalam *public speaking*. Hasil uji korelasi menunjukkan bahwa dimensi *self-compassion* memiliki hubungan yang signifikan dengan kecemasan *public speaking*, dengan hubungan yang konsisten negatif sebagaimana ditunjukkan pada hasil korelasi utama ($r = -0,447$; $p < 0,001$). Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat welas diri pada masing-masing aspek *self-compassion*, maka semakin rendah tingkat kecemasan yang dialami individu ketika melakukan *public speaking* (Puspita *et al.*, 2025).

Uji beda dilakukan pada kategori jenis kelamin, usia, angkatan, kesibukan/ kegiatan. Hasil uji beda berdasarkan kategori jenis kelamin menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan signifikan dalam variabel *self-compassion* dan kecemasan dalam *public speaking* antara mahasiswa laki-laki dan perempuan. Temuan ini mengindikasikan bahwa tingkat kecemasan performatif cenderung tidak dipengaruhi oleh perbedaan gender. Hal ini dapat terjadi karena baik itu laki-laki maupun perempuan sama-sama menghadapi tuntutan akademik yang menekankan kemampuan dalam presentasi dan komunikasi, sehingga pengalaman menghadapi situasi evaluatif dapat dirasakan secara relatif serupa oleh kedua kelompok.

Hasil uji beda juga dilakukan berdasarkan usia kategori mahasiswa (18–25 tahun). Hasil analisis ini pun menunjukkan tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara variabel *self-*



compassion dan kecemasan *public speaking* antarkelompok usia. Kondisi ini dapat dijelaskan bahwa mahasiswa pada rentang usia tersebut umumnya berada pada fase perkembangan yang relatif sama, yakni masa dewasa awal di mana individu menghadapi tantangan akademik dan sosial yang sama.

Hasil uji beda berdasarkan kategori angkatan (2021–2025) juga menunjukkan tidak terdapat perbedaan yang signifikan dalam variabel *self-compassion* dan kecemasan *public speaking*. Hal ini dapat terjadi karena mahasiswa dari berbagai angkatan cenderung mengalami jenis tuntutan akademik yang sama. Terlepas dari angkatan, paparan yang relatif sama terhadap situasi *public speaking* tersebut memungkinkan mahasiswa dalam mengembangkan pola respons emosional yang mirip. *Self-compassion* memiliki peran penting dalam menjaga kesehatan mental individu, karena sikap ini membantu seseorang menerima kelemahan diri, mengelola emosi negatif, serta meningkatkan kesejahteraan psikologis secara keseluruhan (Apsari & Utomo, 2024).

Hasil uji beda berdasarkan kategori tingkat kesibukan/ kegiatan mahasiswa S1 pada variabel *self-compassion* menunjukkan terdapat perbedaan signifikan, sedangkan pada kecemasan dalam *public speaking* tidak terdapat perbedaan signifikan. Meskipun nilai *mean rank* pada beberapa kelompok menunjukkan variasi, perbedaan tersebut masih tidak cukup besar untuk dianggap signifikan secara statistik. Pada mahasiswa dengan keterlibatan aktivitas yang lebih kompleks, seperti perkuliahan yang disertai organisasi dan magang, menunjukkan pola *self-compassion* yang berbeda dibandingkan mahasiswa yang hanya berfokus pada perkuliahan. Temuan ini menunjukkan bahwa jenis aktivitas yang dijalani, baik itu hanya kuliah, kuliah dan organisasi, kuliah dan magang, maupun kombinasi ketiganya tidak langsung memengaruhi tingkat kecemasan *public speaking*. Akan tetapi, secara deskriptif, pada mahasiswa yang memiliki tingkat kesibukan lebih tinggi cenderung menunjukkan *self-compassion* yang lebih tinggi dengan kecemasan dalam *public speaking* yang lebih rendah. Hal tersebut dilandasi dengan meningkatnya pengalaman dalam berkomunikasi dan berinteraksi secara sosial, sehingga individu menjadi lebih terlatih saat harus berbicara di depan umum.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif antara *self-compassion* dan kecemasan *public speaking* pada mahasiswa S1. Kedua variabel ini memiliki hubungan dalam kategori sedang atau cukup kuat. Sehingga, apabila semakin tinggi *self-compassion* pada mahasiswa, maka hal tersebut akan menurunkan kecemasan dalam *public speaking* mereka, begitu juga sebaliknya. Temuan ini menegaskan bahwa bahwa *self-compassion* berperan penting sebagai *coping* dalam menurunkan kecemasan dalam *public speaking*. Selain itu, temuan ini juga dapat meningkatkan pemahaman bahwa *self-compassion* memengaruhi kemampuan individu dalam mengatur emosi dengan cara yang lebih efektif, sehingga individu mampu menghadapi situasi berbicara di depan umum tanpa terperangkap dalam kritik diri yang berlebihan maupun reaksi emosional yang tidak terkendali.

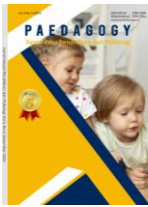
Penelitian ini memiliki keterbatasan pada karakteristik partisipan yang hanya mencakup mahasiswa S1 dengan rentang usia 18–25 tahun, sehingga temuan penelitian belum dapat digunakan sebagai perbandingan bagi kelompok subjek dengan karakteristik yang berbeda. Ruang lingkup tersebut membatasi keterwakilan variasi latar belakang akademik, budaya, serta konteks lingkungan pembelajaran yang berpotensi memengaruhi perkembangan *self-compassion* dan kecemasan dalam *public speaking*. Selain itu, penggunaan desain penelitian kuantitatif korelasional dengan instrumen *self-report* menyebabkan hasil penelitian sangat



bergantung pada penilaian subjektif responden dan berpotensi mengandung bias respons sosial. Penelitian ini juga belum mengkaji faktor-faktor lain yang secara teoretis berperan dalam kecemasan berbicara di depan umum, seperti pengalaman sebelumnya, karakteristik kepribadian, tingkat kepercayaan diri, dan dukungan sosial. Oleh karena itu, hasil penelitian ini perlu ditafsirkan dengan mempertimbangkan keterbatasan metodologis serta karakteristik sampel yang digunakan.

DAFTAR PUSTAKA

- Apsari, D. A., & Utomo, H. B. (2024). Pentingnya self-compassion bagi kesehatan mental individu. *Psikodinamika: Jurnal Literasi Psikologi*, 4(1), 25–33. <https://ejournal.uniramalang.ac.id/psikodinamika/article/view/4167/2810>
- Arch, J. J., Brown, K. W., Dean, D. J., Landy, L. N., Brown, K. D., & Laudenslager, M. L. (2014). Self-compassion training modulates alphaamylase, heart rate variability, and subjective responses to social evaluative threat in women. *Psychoneuroendocrinology*, 42, 49–58. <https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2013.12.018>
- Bluth, K., & Eisenlohr-Moul, T. A. (2017). Response to a mindful self-compassion intervention in teens: A within-person association of mindfulness, self-compassion, and emotional well-being outcomes. *Journal of Adolescence*, 57, 108–118. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2017.04.001>
- Dhema, M. A. (2023). Konsep diri dengan kecenderungan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa. *Journal of Indonesian Psychological Science*, 3(1), 298–309. <https://pdfs.semanticscholar.org/8829/0c0acb669884330ec2e4708d60a029b85ec3.pdf>
- Fathikasari, N., Gozali, A., & Ratri, P. D. (2022). Public speaking anxiety of university students in EFL context. *JETL: Journal of Education, Teaching, and Learning*, 7(1), 40–44. <https://dx.doi.org/10.26737/jetl.v7i1.2741>
- Fatimah, K., & Widyastuti, W. (2024). The relationship between confidence and public speaking anxiety in UNM psychology students who join organizations on campus. *Journal of Correctional Issues*, 7(1), 89–98. <https://doi.org/10.52472/jci.v7i1.405>
- Kulsum, K. M. (2017). *Modul public speaking*. Universitas Nasional Jakarta. http://repository.unas.ac.id/3858/1/Modul_Public_Speaking.pdf
- McCroskey, J. C. (1970). Measures of communication-bound anxiety. *Speech Monographs*, 37, 269–277. <https://doi.org/10.1080/03637757009375677>
- Memon, M. (2025). Purposive sampling: A review and guidelines for quantitative reseach. *JASEM: Journal of Applied Structural Equation Modeling*, 9(1), 1–23. [https://doi.org/10.47263/JASEM.9\(1\)01](https://doi.org/10.47263/JASEM.9(1)01)
- Naz, H., Ali, N., & Aziz, S. (2021). A study to evaluate anxiety of public speaking in Young adults. *International Journal of Scientific Engineering and Applied Science (IJSEAS)*, 7(8), 267–272. <https://ijseas.com/volume7/v7i8/IJSEAS202108113.pdf>
- Neff, K. D. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85–101. <https://doi.org/10.1080/15298860309032>
- Puspita, D. A., Setiadi, D. K., & Inriyana, R. (2025). Hubungan Antara Self-Compassion Dengan Kecemasan Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Tugas Akhir. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Indonesia (JIKI)*, 8(1), 31–47. <http://dx.doi.org/10.31000/jiki.v8i1.13917>



- Rahmayanti, S., Asbari, M., & Fajrin, S. F. (2024). Pentingnya public speaking guna meningkatkan kompetensi komunikasi mahasiswa. *Journal of Information Systems and Management (JISMA)*, 3(3), 11-14. <https://doi.org/10.4444/jisma.v3i3.981>
- Rengganawati, H. (2024). Kecemasan dalam berbicara di depan umum pada kalangan mahasiswa berusia 17–22 tahun. *IJDPR: Indonesian Journal of Digital Public Relations*, 2(2). <https://doi.org/10.2litner5124/ijdpr.v2i2.6953>
- Shoffa, R. B., Ilfi, R., & Purwantini, L. (2025). Hubungan Self-Compassion Dengan Regulasi Emosi Pada Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Nusantara*, 2(2), 272-279. <https://doi.org/10.61722/jinu.v2i2.3684>
- Sugianto, D., Suwartono, C., & Sutanto, S. H. (2020). Reliabilitas dan validitas self-compassion scale versi bahasa Indonesia. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 7(2), 177–191. <https://doi.org/10.24854/jpu107>
- Sugiyati, K., & Indriani, L. (2021). Exploring the level and primary causes of public speaking anxiety among English department students. *Journal of Research on Language Education (JORLE)*, 2(1), 57–66. <https://ejurnal.teknokrat.ac.id/index.php/JoRLE/article/view/906/542>
- Wiraijayanti, W., Zubair, A. G. H., & Minarni, M. (2022). Hubungan self-compassion dengan communication apprehension pada mahasiswa di kota Makassar. *Jurnal Psikologi Karakter*, 4(2), 428–434. <https://journal.unibos.ac.id/jpk/article/view/3513/2443>