

HUBUNGAN ANTARA KEPERCAYAAN DIRI DENGAN KECEMASAN BERBICARA DI DEPAN UMUM PADA MAHASISWA

Yunita Anjeli Busu¹, M.K.P Abdi Keraf², Theodora Takalapeta³

Program Studi Psikologi, Universitas Nusa Cendana^{1,2,3}

e-mail : ¹anjhalyledoh46@gmail.com, ²marselino.keraf@staf.undana.ac.id,

³theodora.takalapeta@staf.undana.ac.id

Diterima: 28/2/2026; Direvisi: 3/3/2026; Diterbitkan: 12/3/2026

ABSTRAK

Kecemasan berbicara di depan umum sering menjadi kendala bagi mahasiswa karena adanya perasaan takut serta terancam saat menghadapi audiens. Penelitian ini berfokus untuk menganalisis korelasi antara tingkat kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa baru tahun akademik 2024/2025 di Universitas Nusa Cendana. Studi ini diimplementasikan melalui metode kuantitatif bersama tahapan penarikan sampel yang memanfaatkan teknik *proportionate stratified random sampling*. Tahap pengumpulan data dilakukan dengan menyebarkan dua instrumen utama yakni skala kepercayaan diri serta skala kecemasan berbicara. Berdasarkan hasil analisis data statistik, temuan penelitian sukses menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara kedua variabel penelitian tersebut, yang dibuktikan oleh perolehan nilai koefisien korelasi sebesar -0,521 dengan signifikansi di bawah 0,05. Hasil kuantitatif tersebut secara gamblang mengartikan bahwa semakin tinggi kepercayaan diri yang dimiliki oleh seorang mahasiswa, maka akan semakin rendah pula tingkat kecemasan berbicara di depan umum yang mereka alami. Sebaliknya, kepercayaan diri yang rendah akan memicu tingginya kecemasan tersebut. Sebagai simpulan utama, riset ini menegaskan bahwa kehadiran sebuah program pengembangan untuk peningkatan kepercayaan diri di lingkungan kampus menjadi suatu langkah strategis yang sangat penting untuk diterapkan guna membantu mengatasi masalah kecemasan berbicara di depan publik secara lebih efektif pada kalangan mahasiswa secara menyeluruh dan berkesinambungan.

Kata Kunci: *kecemasan berbicara, kepercayaan diri, mahasiswa*

ABSTRACT

Public speaking anxiety often becomes a barrier for students due to feelings of fear and threat when facing an audience. This study focuses on analyzing the correlation between self-confidence levels and public speaking anxiety among new students in the 2024/2025 academic year at Nusa Cendana University. This study was implemented using quantitative methods with a sampling stage utilizing proportionate stratified random sampling techniques. The data collection stage was carried out by distributing two main instruments: a self-confidence scale and a speaking anxiety scale. Based on the results of statistical data analysis, the research findings successfully demonstrated a highly significant negative relationship between the two research variables, as evidenced by the correlation coefficient value of -0.521 with a significance below 0.05. These quantitative results clearly mean that the higher a student's self-confidence, the lower their level of public speaking anxiety. Conversely, low self-confidence will trigger high levels of anxiety. As a main conclusion, this research confirms that the presence of a development program to increase self-confidence in the campus environment is a



very important strategic step to be implemented to help overcome the problem of public speaking anxiety more effectively among students in a comprehensive and sustainable manner.

Keywords: *public speaking anxiety, self-confidence, students*

PENDAHULUAN

Pada era globalisasi yang sangat dinamis dan didorong oleh perkembangan pesat di bidang teknologi informasi serta komunikasi modern saat ini, ketersediaan sumber daya manusia yang berkualitas tinggi menjadi sebuah kebutuhan mutlak yang tidak dapat ditawar lagi. Untuk mewujudkan sumber daya manusia yang kompeten dan berdaya saing tersebut, dibutuhkan sebuah proses pendidikan bermutu tinggi yang berkelanjutan, yang salah satunya difasilitasi melalui institusi pendidikan tinggi (Irsyadunnas et al., 2023; Yusuf et al., 2024). Perguruan tinggi merupakan unit pendidikan strategis yang menyelenggarakan pendidikan lanjutan dengan tujuan utama untuk meningkatkan taraf kecerdasan serta kualitas peradaban masyarakat. Melalui sistem akademik yang terstruktur, kampus diharapkan mampu membangun sebuah ekosistem masyarakat yang tidak hanya sejahtera secara ekonomi, tetapi juga berkeadilan secara sosial. Secara ideal, setiap mahasiswa yang menempuh pendidikan di perguruan tinggi dididik untuk memiliki wawasan luas serta keterampilan praktis yang mumpuni. Mahasiswa dipersiapkan untuk menjadi agen perubahan yang mampu beradaptasi dengan cepat terhadap berbagai tuntutan profesional. Oleh karena itu, penguasaan terhadap ragam keterampilan dasar akademis ini sungguh menjadi suatu prasyarat mutlak paling penting sebelum mereka terjun langsung ke lingkungan masyarakat luas pada akhirnya nanti (Faiz & Purwati, 2021; Khoirunisa et al., 2020; Suriaman et al., 2024).

Salah satu bentuk keterampilan dasar yang sangat krusial untuk dikuasai secara utuh oleh mahasiswa adalah kemampuan berbicara di depan umum. Kemahiran ini amat vital dalam sebuah lingkungan akademik yang selalu menuntut adanya agenda presentasi, sesi diskusi, serta interaksi keilmuan yang hidup. Namun, realitas di lapangan justru memperlihatkan adanya kesenjangan yang cukup besar antara ekspektasi ideal tersebut dengan kondisi yang senyatanya. Banyak mahasiswa baru ternyata merasa amat cemas saat dihadapkan pada situasi tersebut akibat lambatnya proses adaptasi terhadap perbedaan metode pembelajaran dari jenjang menengah atas menuju bangku perkuliahan. Kecemasan berbicara di depan publik ini merupakan manifestasi ketakutan berkomunikasi yang membuat individu merasa tidak nyaman, cenderung menarik diri, dan menghindari forum. Kondisi yang sering disebut sebagai *reticence* ini menunjukkan ketidakmampuan seseorang menumbuhkan percakapan interaktif (A et al., 2021; Hasanah & Saugi, 2021; Mulyani, 2023; Wagu & Riko, 2020). Hambatan ini terjadi sama sekali bukan karena mereka miskin pengetahuan, melainkan murni akibat gagalnya penyampaian pesan secara sempurna yang ditandai dengan munculnya reaksi psikologis maupun gejolak fisiologis yang berlebihan ketika mereka dituntut untuk tampil berbicara di hadapan banyak orang di dalam ruang kelas secara formal dan juga terstruktur.

Dalam kerangka mengatasi ketakutan komunikasi tersebut, kepercayaan diri menjelma menjadi suatu aspek psikologis yang paling mendasar bagi setiap mahasiswa. Rasa percaya diri pada hakikatnya dapat didefinisikan sebagai sebuah keyakinan utuh di dalam diri seseorang terhadap seluruh kemampuannya untuk mengontrol fungsi pribadinya sekaligus memengaruhi berbagai peristiwa penting di lingkungan sekitarnya. Individu yang memiliki keyakinan kuat bahwa mereka mampu mengubah situasi menantang akan memiliki kecenderungan untuk bertindak jauh lebih aktif (Darmawan, 2021; Nugrahini et al., 2021; Sovia et al., 2020). Mereka secara otomatis memiliki peluang keberhasilan yang jauh lebih besar jika dibandingkan dengan



individu yang masih memiliki tingkat kepercayaan diri yang amat rendah. Lebih lanjut, sikap percaya diri ini memegang peranan yang amat penting dalam menurunkan intensitas rasa cemas, baik saat melakukan interaksi personal setiap hari maupun ketika harus mempresentasikan gagasan di hadapan audiens dalam jumlah besar. Keyakinan internal inilah yang akan memastikan bahwa segala macam bakat, wawasan, dan keterampilan komunikasi yang telah diasah dapat diaplikasikan secara optimal demi menunjang keseluruhan aktivitas akademik harian mereka tanpa ada hambatan mental yang secara konstan mengganggu dan juga sangat membebani pikiran seorang mahasiswa baru tersebut (Hadi & Chairyadi, 2022; Mulyadi et al., 2023; Soegiyanto et al., 2020; Zunaidi et al., 2021).

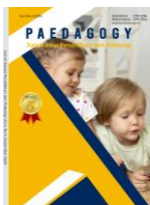
Sebagai upaya awal untuk menangkap fenomena empiris secara langsung terkait tingkat kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa baru di lingkungan Universitas Nusa Cendana Kupang, telah dilakukan sebuah sesi wawancara pendahuluan secara spesifik terhadap 10 orang mahasiswa baru tepatnya pada tanggal 13 November 2024 yang lalu. Dari keseluruhan hasil wawancara mendalam tersebut, terungkap sebuah fakta menarik bahwa semua peserta terbukti mutlak mengalami perasaan cemas yang lumayan hebat ketika mereka diwajibkan berbicara di depan umum, terutama pada saat harus melaksanakan tugas presentasi akademis di depan kelas. Fakta ini menegaskan bahwa kepercayaan diri merupakan sebuah dorongan emosional yang harus senantiasa dibangun secara sadar dari dalam diri tiap individu. Kepercayaan diri ini merepresentasikan suatu keyakinan kokoh bahwa segala kemampuan intelektual yang ada sungguh bermanfaat. Kemampuan dasar untuk menyampaikan ide secara lisan sangat mutlak mensyaratkan adanya penguasaan struktur bahasa yang tertata amat baik agar inti pesan dapat ditangkap dengan mudah oleh semua orang. Hal itu pastinya harus senantiasa didukung penuh oleh sebuah pembawaan diri yang positif, tenang, dan juga tidak mudah merasa panik lagi.

Merespons dinamika psikologis serta fakta kesenjangan yang terjadi antara kecakapan ideal dengan realitas kecemasan yang dialami oleh mahasiswa baru tersebut, penelitian ini hadir dengan membawa sebuah gagasan pembaruan yang terfokus secara tajam pada upaya konstruktif. Nilai kebaruan atau inovasi utama yang ditawarkan dalam riset ini terletak pada pendekatan analitisnya yang tidak hanya mengukur tingkatan gejala *reticence* secara kognitif, melainkan juga memetakan secara langsung pola hubungan antara pemulihan kepercayaan diri dengan strategi intervensi komunikasi adaptif. Kajian mendalam ini berusaha untuk mengurai berbagai faktor spesifik yang menjadi pemicu ketakutan fisiologis di kalangan mahasiswa baru dalam menghadapi budaya akademik di pendidikan tinggi. Dengan menggunakan perspektif yang jauh lebih komprehensif dan spesifik pada masa transisi awal perkuliahan, penelitian ini diharapkan mampu merumuskan sebuah model mitigasi kecemasan yang sangat inovatif. Model inilah yang nantinya dapat diimplementasikan secara praktis oleh pihak perguruan tinggi guna membantu mahasiswa agar bisa tampil meyakinkan, berani mengemukakan pendapat mereka, serta mengoptimalkan seluruh potensi sumber daya manusia yang sangat diharapkan oleh bangsa pada era yang penuh dengan kemajuan teknologi modern dewasa ini.

METODE PENELITIAN

Riset ini menerapkan metode penelitian kuantitatif dengan desain korelasional untuk menelaah keterkaitan antara variabel kepercayaan diri dan kecemasan berbicara di depan publik. Subjek yang dilibatkan dalam studi ini adalah mahasiswa baru tahun akademik dua ribu dua puluh empat/dua ribu dua puluh lima di Universitas Nusa Cendana. Dari keseluruhan populasi yang ada, peneliti menetapkan sampel sebanyak tiga ratus enam puluh satu orang





berdasarkan perhitungan tabel statistik tertentu untuk menjamin akurasi temuan. Proses penarikan subjek dilakukan dengan menggunakan teknik *proportionate stratified random sampling* guna menjamin keterwakilan setiap strata atau kelompok mahasiswa secara adil dan proporsional sesuai dengan jumlah mahasiswa pada masing-masing bagian. Langkah ini dilakukan agar data yang diperoleh mampu merepresentasikan kondisi psikologis mahasiswa baru secara menyeluruh. Fokus utama pelaksanaan riset ini adalah untuk membuktikan secara empiris apakah fluktuasi tingkat keyakinan pribadi berhubungan secara signifikan dengan rasa takut atau terancam yang dirasakan mahasiswa saat harus menyampaikan gagasan di hadapan audiens dalam lingkungan akademis kampus.

Instrumen utama yang digunakan untuk menjarang data adalah kuesioner yang dikembangkan menggunakan model skala *Likert*. Terdapat dua perangkat pengukuran, yakni skala kepercayaan diri dan skala kecemasan berbicara. Skala kepercayaan diri terdiri dari dua puluh dua butir pernyataan yang mencakup lima dimensi utama, yaitu keyakinan akan kemampuan diri, sikap optimis, penilaian objektif, rasa tanggung jawab, serta cara berpikir rasional. Di sisi lain, variabel kecemasan berbicara diukur melalui lima belas butir pernyataan yang memotret reaksi mahasiswa dari tiga sudut pandang, yakni gejala fisik, gangguan proses mental, dan kondisi emosional saat menghadapi publik. Setiap skala disusun menggunakan kombinasi pernyataan *favorable* dan *unfavorable* untuk menjaga keobjektifan jawaban responden serta menghindari bias dalam pengisian. Mahasiswa diminta memberikan respon terhadap pernyataan tersebut dengan memilih kategori jawaban yang paling menggambarkan kondisi mereka saat ini. Penggunaan instrumen yang terstruktur ini memungkinkan peneliti untuk mengonversi fenomena psikologis yang abstrak menjadi data angka yang dapat diolah lebih lanjut menggunakan perangkat analisis statistik.

Prosedur pelaksanaan penelitian dimulai dengan tahap persiapan administrasi dan pengujian instrumen sebelum disebarkan kepada responden secara meluas. Setelah data primer terkumpul dari tiga ratus enam puluh satu partisipan, peneliti melakukan pemeriksaan kelengkapan data untuk memastikan validitas informasi yang masuk. Tahapan berikutnya adalah pengolahan data menggunakan bantuan *software* statistik untuk menjalankan uji asumsi klasik yang mencakup uji normalitas dan uji linearitas. Langkah ini sangat krusial dilakukan sebelum pengujian hipotesis untuk memastikan data berdistribusi secara normal dan memiliki hubungan yang selaras. Untuk membuktikan ada tidaknya korelasi antara kedua variabel, peneliti menerapkan teknik analisis korelasi *Pearson Product Moment*. Hasil perhitungan statistik inilah yang nantinya memberikan gambaran mengenai arah dan kekuatan hubungan antara tingkat kepercayaan diri mahasiswa dengan tingkat kecemasan mereka saat berkomunikasi secara lisan di ruang publik. Seluruh proses pengolahan data ini dijalankan secara digital guna meminimalisir kesalahan dalam perhitungan manual dan menjamin ketajaman interpretasi hasil temuan riset.

Tabel 1. Blueprint Variabel Kepercayaan Diri

No	Aspek Kepercayaan Diri	Aitem Favorable	Aitem Unfavorable	Jumlah Aitem
1	Keyakinan akan kemampuan diri	1,3,9,10,15	5,8,19	8
2	Optimis	4,12,17,	13,11,16	6
3	Objektif	18	7,21	3
4	Tanggung jawab	2	20	2



5	Rasional	6,14,22	3
Total		10	12

Variabel kecemasan berbicara didasarkan pada teori Rogers (2003), dan diukur menggunakan skala yang dimodifikasi dari peneliti sebelumnya oleh Khatima (2022).

Tabel 2. Blueprint Variabel Kecemasan Berbicara

No	Aspek Kecemasan Berbicara	Aitem Favorable	Aitem Unfavorable	Jumlah Aitem
1	Aspek Fisik	1,3,5,12	14	5
2	Aspek Proses Mental	2,9,13,7,15	11	6
3	Aspek Emosional	4,6,8	10	4
Total		12	3	15

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Partisipan dalam penelitian ini adalah mahasiswa baru Universitas Nusa Cendana Kupang tahun akademik 2024/2025, baik laki-laki maupun perempuan yang aktif mengikuti kegiatan perkuliahan. Berikut adalah deskripsi responden berdasarkan jenis kelamin dan usia.

Tabel 3. Deskripsi Partisipan Berdasarkan Jenis Kelamin

No	Jenis Kelamin	Jumlah (orang)	Jumlah (%)
	Laki -laki	125	34,6 %
	Perempuan	236	65,4 %
	Jumlah	361	100%

Berdasarkan tabel 3 di atas, dapat diketahui bahwa dari total 361 responden, sebagian besar responden adalah mahasiswa berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 236 orang (65,4%), sedangkan responden berjenis kelamin laki-laki sebanyak 125 orang (34,6%). Hal ini menunjukkan bahwa jumlah responden perempuan lebih dominan dibandingkan dengan responden laki-laki pada penelitian ini.

Tabel 4. Deskripsi Usia Responden

No	Usia	Jumlah (orang)	Jumlah (%)
	17 Tahun	2	0,6%
	18 Tahun	86	23,8%
	19 Tahun	185	51,2%
	20 Tahun	88	24,4%
	Jumlah	361	100%

Berdasarkan tabel 4, mayoritas responden dalam penelitian ini berusia 19 tahun (51,2%), diikuti usia 20 tahun (24,4%), dan 18 tahun (23,8%). Sementara itu responden dengan usia 17 tahun (0,6%), memiliki jumlah responden yang relatif sedikit.

1) Kepercayaan Diri

Deskripsi data kepercayaan diri memiliki nilai minimum 22, maksimum 88, range 66, mean 55, dan standar deviasi 11. Data ini akan digunakan untuk menentukan kategori interval kepercayaan diri.

Tabel 5. Kategorisasi Kepercayaan Diri

No	Kategorisasi	Nilai	Frekuensi	Persentase (%)
1	Rendah	$X < 44$	25	6,9 %
2	Sedang	$44 < X < 66$	258	71,5 %
3	Tinggi	$X > 66$	78	21,6 %
Total			361	100 %

Berdasarkan tabel 5 di atas, diketahui bahwa mayoritas tingkat kepercayaan diri mahasiswa baru, baik perempuan maupun laki-laki berada pada kategori sedang, yaitu laki-laki sebanyak 91 orang (72,8%) dan perempuan sebanyak 167 orang (70,8%).

Tabel 6. Kategorisasi Kepercayaan Diri Berdasarkan Jenis Kelamin

Kategori	Laki-laki		Perempuan		Total
	Jumlah	Persentase	Jumlah	Persentase	
Rendah	7	5,6 %	18	7,6 %	25
Sedang	91	72,8 %	167	70,8 %	258
Tinggi	27	21,6 %	51	21,6 %	78
Total	125	100 %	236	100 %	361

Berdasarkan tabel 6 di atas, diketahui bahwa mayoritas tingkat kepercayaan diri mahasiswa baru, baik perempuan maupun laki-laki berada pada kategori sedang, yaitu laki-laki sebanyak 91 orang (72,8%) dan perempuan sebanyak 167 orang (70,8%).

2) Kecemasan Berbicara

Deskripsi data kecemasan berbicara memiliki nilai minimum 15, maksimum 60, range 45, mean 37,5, dan standar deviasi 7,5. Data ini akan digunakan untuk menentukan kategori interval kecemasan berbicara.

Tabel 7. Kategorisasi Variabel Kecemasan Berbicara

No	Kategorisasi	Nilai	Frekuensi	Persentase (%)
1	Rendah	$X < 30$	0	0 %
2	Sedang	$30 < X < 45$	236	65,4 %
3	Tinggi	$X > 45$	125	34,6 %
Total			361	100 %

Berdasarkan tabel 7 di atas, diketahui bahwa tingkat kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa baru Universitas Nusa Cendana tahun akademik 2024/2025 sebagian besar berada pada kategori sedang, yaitu sebanyak 236 orang (65,4 %).

Tabel 8. Kecemasan Berbicara Berdasarkan Jenis Kelamin

Kategori	Laki-laki		Perempuan		Total
	Jumlah	Persentase	Jumlah	Persentase	
Rendah	0	0 %	0	0 %	0
Sedang	86	68,8 %	152	64,4 %	238
Tinggi	39	31,2 %	84	35,6 %	123
Total	125	100 %	236	100 %	361

Uji Asumsi

a) Uji Normalitas

Tabel 9 Hasil Uji Normalitas

Variabel	Asymp.Sig.(2 tailed)	Asumsi	Keterangan
Kepercayaan Diri	.090	$> 0,05$	Normal



Kecemasan Berbicara .173 > 0,05 Normal

Berdasarkan hasil uji normalitas pada tabel 9 di atas, diketahui bahwa nilai signifikansi kolmogorov smirnov untuk variabel kepercayaan diri $0,090 > 0,05$ dan variabel kecemasan berbicara $0,173 > 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa data variabel kepercayaan diri dan kecemasan berbicara berdistribusi normal.

b) Uji Linearitas

Tabel 10. Hasil Uji Linearitas

Variabel	N	Linearity	Deviation From Linearity
Kecemasan Berbicara	361	.000	.086
Kepercayaan Diri			

Berdasarkan tabel 10 di atas diketahui bahwa hasil uji linearitas yaitu nilai signifikansi deviation from linearity sebesar $p = 0,086 > 0,05$, yang berarti terdapat hubungan linear antara kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa baru tahun akademik 2024/2025 di Universitas Nusa Cendana.

Uji Hipotesis

Tabel 11. Hasil Uji Hipotesis Correlations

		Kepercayaaa n Diri	Kecemasan Berbicara
Pearson Correlation	Kepercayaaan Diri	Pearson Correlation	1
		Sig. (2-tailed)	.000
		N	361
	Kecemasan Berbicara	Pearson Correlation	-.492**
		Sig. (2-tailed)	.000
		N	361

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

Berdasarkan hasil uji pearson pada tabel 11 di atas, diperoleh koefisien korelasi sebesar -0,492. Hal ini dapat diinterpretasikan sebagai berikut :

- 1) Nilai koefisien korelasi pearson bernilai negatif, yaitu -0,492, yang menunjukkan hubungan berlawanan arah. Artinya, semakin tinggi tingkat kepercayaan diri, maka akan semakin rendah tingkat kecemasan berbicara di depan pada mahasiswa baru TA 2024/2025 di Universitas Nusa Cendana.
- 2) Angka -0,492 mengindikasikan bahwa hubungan antara kepercayaan diri dan kecemasan berbicara di depan umum berada pada kategori sedang.
- 3) Uji signifikansi menunjukkan nilai sig.(2-tailed) $< 0,05$ sebesar 0,000. Sehingga dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri memiliki hubungan yang signifikan dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa baru TA 2024/2025 di Universitas Nusa Cendana.

Pembahasan

Penelitian ini melibatkan sebanyak 361 mahasiswa baru sebagai partisipan utama guna memahami dinamika psikologis di lingkungan akademis. Berdasarkan data demografis, mayoritas responden adalah perempuan dengan persentase mencapai 65,4% atau sebanyak 236



orang, sementara laki-laki berjumlah 125 orang dengan persentase 34,6%. Distribusi usia menunjukkan bahwa mahasiswa berumur 19 tahun mendominasi populasi penelitian ini dengan angka 51,2%, disusul oleh kelompok usia 20 tahun sebesar 24,4% dan usia 18 tahun sebanyak 23,8%. Keberagaman latar belakang gender dan usia ini memberikan gambaran komprehensif mengenai karakteristik individu yang sedang berada dalam masa transisi menuju jenjang pendidikan tinggi. Fenomena dominasi perempuan dalam data ini mencerminkan komposisi nyata mahasiswa aktif di lapangan. Meskipun terdapat perbedaan jumlah yang cukup signifikan antar kelompok, seluruh data telah terdistribusi secara normal sehingga memberikan landasan yang kuat untuk melakukan analisis statistik lebih lanjut mengenai variabel psikologis yang diteliti dalam lingkup universitas tersebut secara mendalam dan menyeluruh bagi perkembangan ilmu pengetahuan serta menjadi acuan data valid bagi para akademisi di masa mendatang (Iriyadi et al., 2024; Pambudi et al., 2022; Syauqi & Agung, 2021; Widyaningrum & Hastjarjo, 2020).

Analisis mengenai tingkat kepercayaan diri menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa baru berada pada kategori sedang dengan total persentase sebesar 71,5%. Secara lebih rinci, kelompok laki-laki memiliki tingkat kepercayaan diri sedang sebanyak 72,8%, sementara kelompok perempuan berada pada angka 70,8%. Temuan ini mengindikasikan bahwa mahasiswa sebenarnya sudah memiliki modal dasar berupa keyakinan terhadap kemampuan personal dan sikap optimistis dalam menghadapi tantangan perkuliahan, namun belum mencapai tahap yang optimal. Kepercayaan diri yang berada di level menengah ini mencerminkan adanya potensi besar yang masih bisa dikembangkan melalui berbagai kegiatan organisasi maupun akademis. Hanya sekitar 21,6% mahasiswa yang sudah memiliki kepercayaan diri tinggi, yang menunjukkan bahwa mayoritas individu masih memerlukan dorongan eksternal untuk lebih berani mengekspresikan diri. Keterbatasan dalam keyakinan diri ini sering kali menjadi penghambat utama ketika mereka harus menunjukkan eksistensi di hadapan publik. Oleh karena itu, diperlukan strategi intervensi yang tepat guna meningkatkan aspek rasionalitas dan tanggung jawab personal agar mahasiswa mampu mencapai performa maksimal selama masa studi mereka di universitas tersebut dalam jangka waktu yang cukup panjang agar mereka sukses nantinya (Bukhori & Ariyanto, 2026; Latifah & Bariyyah, 2020; Mahendika et al., 2023; Palupi et al., 2025).

Mengenai variabel kecemasan berbicara di depan umum, hasil penelitian mengungkapkan bahwa tidak ada satu pun mahasiswa yang berada pada kategori rendah, yang berarti seluruh responden mengalami tekanan psikologis saat tampil di depan publik. Mayoritas mahasiswa sebanyak 65,4% berada pada tingkat kecemasan sedang, sementara 34,6% sisanya berada pada kategori tinggi. Kondisi ini tercermin melalui munculnya gejala fisik dan mental seperti detak jantung yang meningkat, keringat berlebih, hingga kesulitan dalam mengingat materi yang akan disampaikan. Tingkat kecemasan yang mendominasi pada kategori sedang ini menunjukkan bahwa mahasiswa sebenarnya mampu memfokuskan perhatian pada hal penting namun tetap terganggu oleh ketegangan emosional yang menghambat kelancaran komunikasi. Fenomena *public speaking anxiety* ini menjadi tantangan serius bagi mahasiswa baru yang dituntut untuk aktif dalam diskusi kelas dan presentasi tugas (Abdullahp et al., 2024; Indraswati et al., 2020; Rahmawati et al., 2023; Trisnaningati & Sinambela, 2021). Ketidakmampuan mengelola rasa cemas dapat berdampak pada penurunan konsentrasi dan kemampuan pemecahan masalah secara spontan. Meskipun kecemasan adalah respons alami, tingginya angka pada kategori sedang dan tinggi memerlukan perhatian khusus agar tidak mengganggu pencapaian prestasi akademik mahasiswa di masa depan nanti.





Hasil uji hipotesis menggunakan analisis korelasi menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara tingkat kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara dengan nilai koefisien korelasi sebesar $-0,492$. Nilai signifikansi yang diperoleh adalah $0,000$, yang berarti hubungan tersebut bersifat sangat nyata karena berada di bawah ambang batas $0,05$. Arah hubungan yang negatif ini memberikan pemaknaan bahwa semakin kuat keyakinan seseorang terhadap kemampuan dirinya, maka tingkat kecemasan yang dirasakan saat berbicara di depan khalayak akan semakin menurun. Sebaliknya, individu yang memiliki tingkat kepercayaan diri rendah cenderung akan mengalami lonjakan rasa takut dan hambatan komunikasi yang lebih besar. Kekuatan hubungan yang berada pada kategori sedang ini menegaskan bahwa kepercayaan diri merupakan salah satu faktor penentu utama dalam mengendalikan reaksi emosional dan fisiologis saat melakukan presentasi. Temuan ini membuktikan bahwa penguatan aspek psikologis internal sangat krusial untuk mereduksi hambatan mental dalam berinteraksi secara formal (Hanifansyah & Solehudin, 2024; Hasanah & Saugi, 2021; Indraswati et al., 2020; Jalal et al., 2023; Kusnadi et al., 2021). Dengan diterimanya hipotesis ini, maka jelas bahwa upaya menurunkan kecemasan harus dimulai dengan membangun fondasi kepercayaan diri yang kokoh pada setiap individu mahasiswa baru tersebut demi kelancaran proses adaptasi perkuliahan di universitas.

Implikasi dari penelitian ini memberikan pandangan baru bahwa institusi pendidikan perlu menyediakan ruang bagi mahasiswa untuk melatih kemampuan berbicara melalui bimbingan yang berkelanjutan. Meskipun hasil penelitian sudah menunjukkan korelasi yang jelas, terdapat keterbatasan terkait ruang lingkup partisipan yang hanya terbatas pada satu angkatan di satu universitas tertentu sehingga generalisasi hasil harus dilakukan secara hati-hati. Ke depannya, penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengeksplorasi variabel lain seperti dukungan sosial atau pengalaman organisasi yang mungkin turut memengaruhi dinamika *self-confidence* dan kecemasan mahasiswa. Prospek aplikasi dari temuan ini dapat diwujudkan dalam bentuk program pelatihan komunikasi efektif yang mengintegrasikan teknik manajemen stres untuk mahasiswa baru. Dengan memahami bahwa mayoritas responden berada pada level menengah dalam kedua variabel, maka intervensi yang fokus pada peningkatan kapasitas mental akan sangat bermanfaat. Penelitian ini menjadi langkah awal yang penting untuk memetakan kondisi psikologis mahasiswa dalam menghadapi tuntutan dunia perkuliahan yang semakin kompleks. Harapannya, hasil ini dapat menjadi referensi bagi para pendidik dalam menyusun metode pembelajaran yang lebih inklusif bagi seluruh mahasiswa di masa yang akan datang nanti.

KESIMPULAN

Hasil penelitian ini secara empiris membuktikan adanya hubungan negatif yang sangat signifikan antara tingkat kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa baru Universitas Nusa Cendana. Melalui analisis statistik korelasi *Pearson Product Moment*, ditemukan bahwa semakin tinggi keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya, maka intensitas ketakutan atau perasaan terancam saat menghadapi audiens akan semakin menurun secara linear. Mayoritas mahasiswa berada pada kategori sedang untuk kedua variabel, yang mengindikasikan bahwa meskipun mereka memiliki dasar keyakinan diri, mereka masih sering mengalami gejala fisik seperti jantung berdebar atau gangguan proses mental saat melakukan presentasi formal. Temuan ini menegaskan bahwa kepercayaan diri berfungsi sebagai perisai psikologis yang krusial dalam meredam reaksi emosional negatif. Mahasiswa yang optimis dan rasional cenderung lebih mampu mengelola atensi mereka secara



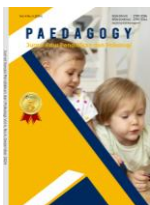


efektif, sehingga hambatan komunikasi atau *reticence* dapat diminimalisir. Hal ini menunjukkan bahwa penguasaan materi akademis saja tidak cukup tanpa didukung oleh kematangan aspek intrapersonal yang stabil di lingkungan kampus.

Implikasi praktis dari studi ini menekankan pentingnya institusi pendidikan tinggi untuk merancang program pengembangan kepribadian yang terstruktur bagi mahasiswa baru guna memperlancar masa transisi akademik mereka. Pelatihan keterampilan komunikasi yang disertai dengan penguatan efikasi diri dapat menjadi langkah strategis untuk meningkatkan profesionalisme mahasiswa sebelum terjun ke dunia kerja. Terkait saran untuk penelitian kedepannya, para akademisi disarankan untuk tidak hanya terpaku pada metode kuantitatif berbasis skala persepsi diri, melainkan mulai mengeksplorasi penggunaan metode eksperimen dengan teknik *exposure therapy* atau pelatihan khusus guna melihat perubahan perilaku secara nyata. Penelitian selanjutnya juga perlu mempertimbangkan variabel moderator lain seperti dukungan sosial, tingkat literasi digital, atau pengalaman organisasi yang mungkin turut memengaruhi dinamika kecemasan tersebut. Selain itu, pengambilan sampel yang lebih luas di berbagai fakultas dengan latar belakang budaya yang berbeda sangat direkomendasikan untuk meningkatkan kualitas generalisasi temuan. Melalui pendekatan multidimensional, diharapkan dapat tercipta model intervensi yang lebih komprehensif dalam membangun ketangguhan mental serta kecakapan bicara mahasiswa di era kompetisi global.

DAFTAR PUSTAKA

- A, A. W. N., Yamin, N., & Samsudin, M. (2021). Upaya mengurangi kecemasan komunikasi pada mahasiswa dalam menghadapi ujian seminar tesis. *Profetika Jurnal Studi Islam*, 22(2), 331. <https://doi.org/10.23917/profetika.v22i2.16698>
- Abdullahp, A. T. H., Netra, I. M., & Hassan, I. (2024). Difficulties faced by undergraduate students in English public speaking at a Malaysian university. *Arab World English Journal*, 15(1), 269. <https://doi.org/10.24093/awej/vol15no1.17>
- Bukhori, S., & Ariyanto, M. S. (2026). Hubungan antara kecerdasan emosi dengan subjective well-being pada mahasiswa psikologi Universitas Aisyiyah Yogyakarta. *CENDEKIA Jurnal Ilmu Pengetahuan*, 6(1), 412. <https://doi.org/10.51878/cendekia.v6i1.8272>
- Darmawan, D. (2021). Peran budaya organisasi dan efikasi diri untuk menentukan kepuasan kerja karyawan. *Jurnal Baruna Horizon*, 4(1), 43. <https://doi.org/10.52310/jbhorizon.v4i1.56>
- Faiz, A., & Purwati, P. (2021). Koherensi program pertukaran pelajar kurikulum merdeka belajar kampus merdeka dan general education. *EDUKATIF JURNAL ILMU PENDIDIKAN*, 3(3), 649. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v3i3.378>
- Hadi, S., & Chairyadi, E. (2022). Bimbingan teknis kepenulisan karya ilmiah untuk meningkatkan keterampilan menulis proposal mahasiswa Universitas Nahdlatul Ulama Blitar. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bestari*, 1(2), 77. <https://doi.org/10.55927/jpmb.v1i2.622>
- Hanifansyah, N., & Solehudin, M. (2024). Arabic public speaking in Malaysia: Enhancing vocabulary and confidence through psycholinguistics. *International Journal of Arabic Language Teaching*, 6(2), 143. <https://doi.org/10.32332/ijalt.v6i02.9920>
- Hasanah, N. A., & Saugi, W. (2021). Fenomena ketidakpercayaan diri mahasiswa IAIN Samarinda ketika berbicara di depan umum. *Borneo Journal of Islamic Education*, 1(1), 1. <https://doi.org/10.21093/bjie.v1i1.3145>



- Indraswati, D., Husniati, H., Ermiana, I., Widodo, A., & Maulyda, M. A. (2020). Pengaruh kepercayaan diri dan kemampuan komunikasi terhadap kemampuan public speaking mahasiswa PGSD. *ALHADHARAH JURNAL ILMU DAKWAH*, 19(1), 1. <https://doi.org/10.18592/alhadharah.v19i1.3342>
- Iriyadi, D., Asdar, A. K., Afriadi, B., Samad, M. A., & Syaputra, Y. D. (2024). Analysis of the Indonesian version of the Statistical Anxiety Scale (SAS) instrument with a psychometric approach. *International Journal of Evaluation and Research in Education (IJERE)*, 13(2), 672. <https://doi.org/10.11591/ijere.v13i2.26517>
- Irsyadunnas, I., Zulaikha, S. R., Wahyudi, M. D. R., & Rasyid, D. A. (2023). Sistem penjaminan mutu: Evaluasi kesesuaian standar mutu dengan akreditasi internasional untuk pelampauan SN DIKTI di UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. *Jurnal Penjaminan Mutu*, 131. <https://doi.org/10.25078/jpm.v9i02.2506>
- Jalal, N. M., Gaffar, S. B., Syam, R., Syarif, K. A., & Idris, M. (2023). Pemberian pelatihan public speaking untuk meningkatkan kepercayaan diri dan keterampilan presentasi di depan umum. *Jurnal Abdimas Indonesia*, 3(2), 192. <https://doi.org/10.53769/jai.v3i2.460>
- Khoirunisa, A. Z., Sunarya, I. K., & Rahdiyanta, D. (2020). Dampak implementasi model pembelajaran project-work berbasis karakter terhadap sikap dan prestasi belajar mahasiswa. *JURNAL DINAMIKA VOKASIONAL TEKNIK MESIN*, 5(1), 57. <https://doi.org/10.21831/dinamika.v5i1.30996>
- Kusnadi, S. K., Irmayanti, N., Kusnadi, S. A., Anggoro, H., & Agustina, K. S. B. (2021). Pelatihan public speaking sebagai upaya untuk meningkatkan rasa percaya diri pada remaja komunitas KAPPAS Surabaya. *Prosiding Konferensi Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat Dan Corporate Social Responsibility (PKM-CSR)*, 4, 1093. <https://doi.org/10.37695/pkmcsr.v4i0.1303>
- Latifah, L., & Bariyyah, K. (2020). Efektivitas konseling kelompok teknik token ekonomi untuk meningkatkan sikap tanggung jawab akademik mahasiswa. *Jurnal Inspirasi Pendidikan*, 10(1), 51. <https://doi.org/10.21067/jip.v10i1.4135>
- Mahendika, D., Chandra, M. F., & Julita, E. (2023). Hubungan faktor yang memengaruhi indeks prestasi kumulatif dan student activities performance system mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Andalas. *Jurnal Ners*, 7(2), 1314. <https://doi.org/10.31004/jn.v7i2.16604>
- Mulyadi, M., Sudianto, S., & Fadlilah, A. H. (2023). Peningkatan personality development dan keterampilan komunikasi bagi mahasiswa baru di perguruan tinggi swasta. *Jurnal ABDINUS Jurnal Pengabdian Nusantara*, 7(3), 806. <https://doi.org/10.29407/ja.v7i3.18805>
- Mulyani, D. (2023). Pengaruh efikasi diri dan komunikasi interpersonal terhadap kecemasan berbicara di depan umum pada dosen muda. *Jurnal Broadcasting Communication*, 5(1), 14. <https://doi.org/10.53856/bcomm.v5i1.247>
- Nugrahini, R. I. S., Matulessy, A., & Rini, A. P. (2021). Dukungan sosial dan internal locus of control dengan resiliensi pada karyawan yang terkena pemutusan hubungan kerja akibat pandemi covid-19. *PSIKOLOGI KONSELING*, 18(1), 849. <https://doi.org/10.24114/konseling.v18i1.27819>
- Palupi, R. D., Damayanti, D., Kristina, D., & Loreta, A. F. (2025). Analisis motivasi mahasiswa dalam pelaporan prestasi mahasiswa untuk capaian indikator kinerja utama



- Universitas Negeri Semarang. *MANAJERIAL Jurnal Inovasi Manajemen Dan Supervisi Pendidikan*, 5(3), 782. <https://doi.org/10.51878/manajerial.v5i3.7038>
- Pambudi, Y. T., Widorotama, A., Fahri, A. S., & Farkhan, M. M. (2022). Korelasi efikasi diri dan motivasi belajar dengan hasil belajar mahasiswa pendidikan jasmani. *Jurnal Porkes*, 5(1), 158. <https://doi.org/10.29408/porkes.v5i1.5350>
- Rahmawati, E. M., Ramdhani, R. N., Taufiq, A., & Nurillah, S. (2023). Kecenderungan public speaking anxiety pada mahasiswa. *Edu Consilium Jurnal Bimbingan Dan Konseling Pendidikan Islam*, 4(2), 66. <https://doi.org/10.19105/ec.v4i2.9432>
- Soegiyanto, S., Setiawan, I., Abdulaziz, M. F., Dharmawan, D. B., & Parista, V. S. (2020). Analizing academic prokrastination causing factors in designing thesis of athlete students. *Jurnal Kependidikan Penelitian Inovasi Pembelajaran*, 3(1), 106. <https://doi.org/10.21831/jk.v3i1.13282>
- Sovia, D. A., Cicilia, Y., & Vebrianto, R. (2020). Efektivitas media pembelajaran pada pendekatan scientific terhadap literasi sains dan self efficacy peserta didik SDN 193 Pekanbaru. *Instructional Development Journal*, 3(1), 35. <https://doi.org/10.24014/idj.v3i1.9523>
- Suriaman, S., Hariati, S., Salim, I. A., & Haris, H. (2024). Pengaruh team-based project terhadap keterampilan komunikasi, kolaborasi, dan berpikir kritis mahasiswa. *Jurnal Kewarganegaraan*, 21(1), 47. <https://doi.org/10.24114/jk.v21i1.53057>
- Syauqi, M. Q. A., & Agung, I. M. (2021). Authoritative, permissive, dan authoritarian parenting style kaitannya dengan grit mahasiswa. *Psikobuletin Buletin Ilmiah Psikologi*, 2(3), 185. <https://doi.org/10.24014/pib.v2i3.13720>
- Trisnaningati, Z. R., & Sinambela, F. C. (2021). Self-efficacy, emotional regulation, communication competence and public speaking anxiety towards students. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.210423.010>
- Wagu, E. Y., & Riko, R. (2020). Kemampuan menggunakan metode debat aktif sebagai keterampilan berbicara pada siswa kelas VIII SMP Negeri 30 Surabaya. *Jurnal Pendidikan Bahasa Dan Sastra Indonesia Metalingua*, 5(2), 69. <https://doi.org/10.21107/metalingua.v5i2.7828>
- Widyaningrum, A., & Hastjarjo, T. D. (2020). Penalaran probabilistik dan keyakinan terhadap gejala paranormal mahasiswa psikologi. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 6(1), 98. <https://doi.org/10.22146/gamajop.49900>
- Yusuf, M. H., Achadi, M. W., & Arsyad, A. M. (2024). The strategi peningkatan penjaminan mutu PTKI pada Direktorat Pendidikan Tinggi Keagamaan Islam Subdit Kelembagaan dan Kerjasama. *Journal on Education*, 6(4), 19738. <https://doi.org/10.31004/joe.v6i4.5941>
- Zunaidi, A., Rahmah, R., & Salsabila, S. (2021). Meningkatkan motivasi akademis selama pandemi pada mahasiswa baru fakultas FEBI IAIN Kediri. *DEDIKASI PKM*, 2(3), 337. <https://doi.org/10.32493/dedikasipkm.v2i3.12627>

