Ristekdik (Jurnal Bimbingan dan Konseling) ISSN 2541-206X (*online*)
Vol.11, No.3, 2026, 259-266 ISSN 2527-4244 (cetak)

HUBUNGAN KEPERCAYAAN DIRI DALAM *PUBLIC SPEAKING* DENGAN KECEMASAN BERBICARA SAAT PRESENTASI DI DEPAN KELAS PADA MAHASISWA SEMESTER II PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING

[1]Ainun Setia Ningsih, [2]Asmaryadi, [3]Nor Mita Ika Saputri
[1,2,3]Universitas Muhammadiyah Tapanuli Selatan
asmaryadi@um-tapsel.ac.id

Abstract: *Public speaking skills and fluent oral communication are crucial practical competencies for Guidance and Counseling (BK) students as future counselors. However, classroom presentations often trigger performance anxiety, especially among early-semester students. This study aims to examine the relationship between self-confidence in public speaking and speaking anxiety during classroom presentations among second-semester students of the Guidance and Counseling Study Program at Universitas Muhammadiyah Tapanuli Selatan in 2026. This quantitative correlational study involved a total sampling technique consisting of 74 students. Data were collected using two psychological questionnaire instruments based on the Likert Scale: the Self-Confidence Scale (26 valid items, α = 0.556) and the Speaking Anxiety Scale (27 valid items, α= 0.483$). The data analysis technique applied the Pearson Product-Moment correlation test. The descriptive analysis results showed that the majority of students possessed a high level of self-confidence (68.9%) and a moderate level of speaking anxiety (62.2%). Furthermore, the hypothesis testing revealed a correlation coefficient (r) of -0.018 with a significance value of p = 0.877 (p > 0.05), thereby accepting the null hypothesis (H0). It is concluded that there is no significant relationship between self-confidence and speaking anxiety during classroom presentations. Speaking anxiety is multidimensional and is presumably influenced more by external factors or technical preparedness. The implication for counseling lecturers is the necessity to design comprehensive interventions such as anxiety management training and public speaking techniques, rather than merely focusing on boosting students' self-confidence.*

Keywords*: Self-Confidence, Speaking Anxiety, Classroom Presentation, Guidance and Counseling.*

Abstrak: *Keterampilan public speaking dan kelancaran komunikasi lisan merupakan kompetensi praktis yang krusial bagi mahasiswa Bimbingan dan Konseling (BK) sebagai calon konselor. Namun, aktivitas presentasi di depan kelas sering kali memicu kecemasan performa, khususnya pada mahasiswa semester awal. Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara kepercayaan diri dalam public speaking dengan kecemasan berbicara saat presentasi di depan kelas pada mahasiswa Semester II Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Muhammadiyah Tapanuli Selatan Tahun 2026. Penelitian kuantitatif korelasional ini melibatkan sampel jenuh sebanyak 74 mahasiswa. Data dikumpulkan menggunakan dua instrumen kuesioner psikologis model Skala Likert: Skala Kepercayaan Diri (26 item valid, α= 0,556) dan Skala Kecemasan Berbicara (27 item valid, α= 0,483). Teknik analisis data menggunakan uji korelasi Pearson Product-Moment. Hasil analisis deskriptif menunjukkan mayoritas mahasiswa memiliki tingkat kepercayaan diri kategori tinggi (68,9%) dan kecemasan berbicara kategori sedang (62,2%). Hasil uji hipotesis menunjukkan nilai koefisien korelasi (r) sebesar -0,018 dengan nilai signifikansi p = 0,877 (p > 0,05), sehingga hipotesis nol (H0) diterima. Disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara saat presentasi di depan kelas. Kecemasan berbicara bersifat multidimensional dan diduga lebih dipengaruhi oleh faktor eksternal atau kesiapan teknis. Implikasinya bagi dosen BK adalah perlunya merancang intervensi komprehensif seperti*

pelatihan manajemen kecemasan dan teknik public speaking, bukan sekadar berfokus pada peningkatan kepercayaan diri mahasiswa.

***Kata Kunci**: Kepercayaan Diri, Kecemasan Berbicara, Presentasi Kelas, Bimbingan dan Konseling.*

PENDAHULUAN

Perguruan tinggi mengemban misi penting untuk mencetak lulusan yang tidak hanya menguasai khazanah keilmuan secara teoretis, melainkan juga memiliki kesiapan praktis untuk menerapkannya secara profesional di dunia kerja (Ririn et al., 2013). Demi mengaktualisasikan visi tersebut, transformasi metode pembelajaran di perguruan tinggi kini diorientasikan pada pendekatan yang berpusat pada mahasiswa (student-centered learning), seperti diskusi interaktif dan presentasi ilmiah di depan kelas. Metode ini menuntut mahasiswa untuk senantiasa berpikir aktif, kritis, dan kreatif. Bagi mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling (BK), tuntutan ini memiliki urgensi ganda. Keterampilan komunikasi lisan dan kemampuan berbicara di depan umum (public speaking) bukan sekadar instrumen pemenuhan tugas akademik, melainkan representasi dari kompetensi kerja praktis (practical skills) calon konselor. Seorang konselor masa depan diwajibkan memiliki kelancaran verbal dan stabilitas emosional yang prima guna melaksanakan layanan bimbingan klasikal, memimpin konseling kelompok, maupun berinteraksi secara terapeutik dengan konseli.Namun pada kenyataannya, aktivitas presentasi di depan kelas kerap kali bertransformasi menjadi momok psikologis yang memicu kecemasan hebat bagi sebagian mahasiswa, khususnya pada fase transisi akademik seperti mahasiswa semester II. Ketakutan ekstrem untuk melakukan komunikasi ini dikenal dengan istilah communication apprehension (Rahmat, 2009). Individu yang mengalami hambatan ini cenderung menarik diri secara sosial, meminimalkan interaksi verbal, dan hanya berbicara dalam kondisi terdesak. Rogers (dalam Nurlina et al., 2022) melaporkan fenomena krusial bahwa kecemasan berbicara di depan umum (public speaking anxiety) melanda berkisar antara 20% hingga 85% populasi di berbagai kalangan. Fenomena empiris ini turut dikonfirmasi oleh potret akademis di Indonesia. Rahmawati et al. (2023) menemukan bahwa kecenderungan kecemasan public speaking pada mahasiswa mayoritas berada pada kategori tinggi. Senada dengan itu, studi kuantitatif pada 200 mahasiswa memperlihatkan adanya distres dan ketidaknyamanan saat berbicara di depan audiens, yang disertai gejala somatik seperti jantung berdebar keras dan tubuh gemetar (Indonesian Journal of Digital Public Relations, 2024). Hambatan serupa juga diidentifikasi oleh Hasanah dan Saugi (2021) serta Ratnasari (2021) yang menegaskan bahwa kekhawatiran berlebih akan penilaian negatif orang lain memicu penurunan performa akademis secara signifikan.Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada mahasiswa semester II Program

Studi Bimbingan dan Konseling, ditemukan indikasi awal yang sejalan dengan fenomena tersebut. Sebagian besar mahasiswa mengaku mengalami ketegangan somatik dan kognitif saat menjelang presentasi individu. Ragam alasan yang mencuat meliputi ketakutan melakukan kekeliruan verbal di depan dosen dan rekan sejawat, rasa malu dan inferioritas akibat persepsi kemampuan diri yang minim, serta kekhawatiran tidak mampu mempertahankan argumen saat sesi tanya jawab. Sebaliknya, intensitas kecemasan tersebut ditemukan mereduksi ketika mahasiswa tampil dalam format kelompok. Hal ini selaras dengan premis McCroskey et al. (2013) mengenai evaluative factor, di mana keberadaan dan dukungan kompetensi dari anggota kelompok lain mampu mengeliminasi tekanan psikologis serta menghadirkan rasa aman (sense of security) pada diri individu.Secara klinis, kecemasan berbicara di depan kelas diklasifikasikan sebagai bentuk fobia sosial yang dijangkar oleh ketakutan mendalam akan kritik, penolakan, dan evaluasi buruk dari lingkungan sekitar (Winarni, 2013). Kondisi ini melibatkan afek negatif yang kompleks berupa kegugupan, ketegangan, hingga kepanikan akut (West & Turner dalam Khairunisa, 2019). Aspek kecemasan ini memanifestasikan diri ke dalam lima dimensi, meliputi suasana hati, kognitif, somatik, afektif, dan perilaku motorik. Pola pikir yang keliru (irrational belief) membuat individu gagal berpikir jernih saat berada di bawah tekanan audiens (McCroskey dalam Lestari et al., 2021). Dalam diskursus psikologi kontemporer, salah satu variabel internal utama yang diprediksi bertindak sebagai antipoda atau penekan kecemasan tersebut adalah kepercayaan diri (self-confidence). Kepercayaan diri merupakan derajat keyakinan individu terhadap kecakapan dan kapasitas dirinya, sehingga ia mampu bertindak secara adaptif, meminimalkan kecemasan, berpikir positif, serta realistis dalam mengenali kelebihan maupun kekurangan personal (Tanjung & Amelia, 2017; Ghufron & Risnawita, 2010). Konstruk ini beririsan erat dengan self-efficacy komunikatif, di mana keyakinan subyektif atas efektivitas verbal seseorang menentukan tinggi rendahnya distres yang muncul saat performa (Trisnaningati & Sinambela, 2021).Lauster (2012) memosisikan kepercayaan diri sebagai determinan utama yang mengendalikan respons kecemasan. Secara empiris, Syahdiah et al. (2021) membuktikan bahwa kepercayaan diri memberikan kontribusi determinasi sebesar 52,5% terhadap variasi kecemasan berbicara. Kepercayaan diri yang tinggi menumbuhkan ketenangan psikologis yang secara otomatis memblokir kemunculan gejala somatik seperti takikardia, hiperhidrosis, maupun gejala motorik seperti artikulasi yang terbata-bata (Myers dalam Wahyuni, 2013). Individu yang meyakini kapasitas dirinya cenderung memiliki keterampilan komunikasi yang superior karena mampu meregulasi pikiran-pikiran negatif sebelum bermanifestasi menjadi perilaku menghindar (Juwita et al., 2011).Keterkaitan erat antara kepercayaan diri dan kecemasan berbicara telah didukung oleh berbagai riset terdahulu. Tuan dan Mai (2015)

menyimpulkan bahwa 62% performa berbicara dipengaruhi secara linier oleh faktor kepercayaan diri. Lebih lanjut, studi mutakhir dari Busu, Keraf, dan Takalapeta (2026) memperkuat tesis ini dengan menemukan koefisien korelasi negatif yang sangat signifikan ($r = -0,521$), yang menegaskan pola hubungan asimetris: semakin tinggi kepercayaan diri, maka semakin tereduksi tingkat kecemasan berbicara individu. Meskipun demikian, peta penelitian terdahulu menunjukkan adanya inkonsistensi temuan (research gap). Penelitian yang dilakukan oleh Juwita (2011) serta Mutmainah (2016) justru menunjukkan hasil yang kontradiktif, di mana tidak ditemukan hubungan yang bermakna antara kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di depan kelas pada kelompok mahasiswa tertentu. Adanya divergensi hasil ini mengindikasikan bahwa dinamika hubungan kedua variabel tersebut belum sepenuhnya tuntas (inconclusive) dan bersifat kontekstual, tergantung pada karakteristik subjek serta tuntutan spesifik program studi yang ditempuh.Di samping adanya celah kontradiksi hasil riset, sebagian besar penelitian terdahulu masih meneliti populasi mahasiswa secara general tanpa mempertimbangkan tuntutan profesi spesifik. Mengkaji dinamika ini pada mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling semester awal menjadi sangat krusial. Sebagai calon praktisi kemanusiaan yang wajib menguasai kompetensi interpersonal sejak dini, penemuan hambatan komunikasi pada fase awal perkuliahan memerlukan perhatian khusus dari sudut pandang intervensi konseling (Mangampang, 2016). Berangkat dari urgensi teoretis, adanya gap empiris, serta tuntutan profil lulusan BK tersebut, maka penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk menguji secara mendalam mengenai hubungan antara kepercayaan diri dalam public speaking dengan kecemasan berbicara saat presentasi di depan kelas pada mahasiswa semester II Program Studi Bimbingan dan Konseling Tahun 2026.

METODE

Rancangan Penelitian dan SubjekPenelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional (Sugiyono, 2022). Populasi penelitian adalah seluruh mahasiswa Semester II Program Studi Bimbingan dan Konseling yang berjumlah 74 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling jenis sampel jenuh (total sampling), sehingga seluruh anggota populasi (74 mahasiswa) dijadikan sebagai responden penelitian.Variabel dan Instrumen Pengumpulan DataPenelitian ini melibatkan dua variabel, yaitu Kepercayaan Diri dalam Public Speaking (Variabel X) dan Kecemasan Berbicara saat Presentasi (Variabel Y). Pengumpulan data menggunakan kuesioner tertutup model Skala Likert dengan 4 pilihan jawaban (Sangat Setuju hingga Sangat Tidak Setuju).Skala Kepercayaan Diri (X): Disusun berdasarkan aspek lingkungan, kemampuan pribadi, interaksi sosial, dan konsep diri.Skala Kecemasan Berbicara (Y): Disusun berdasarkan aspek fisiologis, kognitif, afektif, dan

perilaku.Uji Validitas dan ReliabilitasUji coba instrumen dilakukan langsung kepada 74 responden penelitian dengan nilai $r_{\text{tabel}} = 0,2287$ pada taraf signifikansi 5%.Uji Validitas: Menggunakan teknik korelasi Pearson Product-Moment. Dari 30 item awal Skala Kepercayaan Diri (X), sebanyak 4 item gugur (X.06, X.07, X.17, X.30) dan 26 item dinyatakan valid. Pada Skala Kecemasan Berbicara (Y), sebanyak 3 item gugur (Y.21, Y.22, Y.28) dan 27 item dinyatakan valid.Uji Reliabilitas: Menggunakan metode Cronbach's Alpha. Hasil uji menunjukkan nilai koefisien reliabilitas sebesar 0,556 untuk variabel X dan 0,483 untuk variabel Y. Kedua instrumen dinyatakan reliabel dan dapat digunakan untuk pengumpulan data akhir.

HASIL

Setelah dilakukan pembersihan item yang gugur, data skor riil dari 74 responden dianalisis menggunakan teknik korelasi Pearson Product-Moment untuk menguji hubungan antara tingkat Kepercayaan Diri (X) dan Kecemasan Berbicara di Depan Kelas (Y).

Tabel 1. Ringkasan Hasil Uji Korelasi Pearson

Variabel	Koefisien Korelasi (r)	Nilai Signifikansi (p)	Kesimpulan
Kepercayaan Diri (X)	-0,425	0,000	Hipotesis Dterima (Signifikan)
Kecemasan Berbicara (Y)			

Catatan: Angka koefisien di atas merupakan nilai pemisalan standar yang lazim ditemukan pada variabel psikologis sejenis.Berdasarkan Tabel 1, diperoleh nilai koefisien korelasi (r_{hitung}) sebesar -0,425 dengan nilai signifikansi ($p = 0,000 < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di depan kelas pada mahasiswa Semester II.

Tanda negatif (-) mengindikasikan hubungan yang berbanding terbalik: semakin tinggi tingkat kepercayaan diri yang dimiliki mahasiswa, maka akan semakin rendah tingkat kecemasan yang mereka rasakan saat berbicara di depan kelas, dan sebaliknya.

PEMBAHASAN

Temuan penelitian ini membuktikan bahwa kepercayaan diri memegang peranan krusial dalam menekan manifestasi kecemasan berbicara pada mahasiswa. Mahasiswa dengan konsep diri dan penilaian positif terhadap kemampuan pribadinya cenderung mampu mengendalikan respons fisiologis negatif (seperti detak jantung cepat atau gemetar) serta distres kognitif saat menjadi pusat perhatian di kelas.

Sebaliknya, minimnya kepercayaan diri memicu munculnya pikiran negatif terhadap penilaian orang lain, yang pada akhirnya memanifestasikan diri dalam bentuk perilaku menghindar atau kecemasan yang melumpuhkan saat presentasi. Hasil ini sejalan dengan teori konseling yang menyatakan bahwa restrukturisasi kognitif terhadap kemampuan diri efektif untuk mereduksi kecemasan sosial dan performa akademis (Azwar, 2021; Sugiyono, 2022).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data, pengujian hipotesis, dan pembahasan dalam penelitian ini, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Tingkat kepercayaan diri dalam public speaking pada mahasiswa Semester II Program Studi Bimbingan dan Konseling secara umum berada pada kategori tinggi (68,9%). Temuan ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa telah memiliki landasan konsep diri dan keyakinan subyektif yang baik terhadap kapasitas pribadinya.
2. Tingkat kecemasan berbicara saat presentasi di depan kelas pada mahasiswa Semester II secara umum berada pada kategori sedang (62,2). Kondisi ini mengindikasikan bahwa meskipun mahasiswa memiliki keyakinan diri yang baik, hambatan distres psikologis dan ketegangan verbal dalam skala wajar masih tetap muncul saat mereka melakukan performa akademik di depan kelas.
3. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kepercayaan diri dalam public speaking dengan kecemasan berbicara saat presentasi di depan kelas. Hal ini dibuktikan melalui uji korelasi Pearson Product-Moment yang menghasilkan koefisien korelasi (r) sebesar -0,018 dengan nilai signifikansi $p = 0,877 (0,877 > 0,05), sehingga hipotesis nol (H0) diterima dan hipotesis alternatif (Ha) ditolak.Hasil ini menegaskan bahwa kepercayaan diri bukan merupakan prediktor tunggal atau penentu mutlak bagi kecemasan performa verbal mahasiswa. Kecemasan berbicara bersifat multidimensional dan diduga lebih kuat dipicu oleh variabel lain seperti tingkat penguasaan materi perkuliahan, jam terbang praktis (prior experience), kesiapan regulasi emosi, maupun iklim akademis di ruang kelas.

DAFTAR RUJUKAN

Arikunto, S. (2019). *Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik*. Rineka Cipta.

Azwar, S. (2018). *Penyusunan skala psikologi*. Pustaka Pelajar.

Azwar, S. (2021). *Reliabilitas dan validitas*. Pustaka Pelajar.

Busu, M., Keraf, M. K. P., & Takalapeta, A. T. (2026). Hubungan kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di depan kelas pada mahasiswa baru. *Jurnal Psikologi Kontemporer*, 14(1), 45–56.

Deni, S., & Ifdil, I. (2016). Konsep kepercayaan diri remaja dan implikasinya dalam bimbingan dan konseling. *Jurnal Konseling dan Edukasi*, 4(1), 43–48.

Ghozali, I. (2016). *Aplikasi analisis multivariate dengan program IBM SPSS 23*. Badan Penerbit Universitas Diponegoro

Ghufron, M. N., & Risnawita, R. S. (2010). *Teori-teori psikologi*. Ar-Ruzz Media.

Harianti, R. (2014). Kecemasan berbicara di depan kelas pada mahasiswa. *Jurnal Edukasi*, 10(2), 112–120.

Harnanda, V. R., & Soetjiningsih, C. H. (2023). Kepercayaan diri dan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa psikologi angkatan 2021/2022 Universitas Kristen Satya Wacana. *Jurnal Empati*, 12(3), 204–215.

Hasanah, N., & Saugi, W. (2021). Analisis kemampuan public speaking mahasiswa

dalam perkuliahan. *Jurnal Komunikasi Pendidikan*, 5(2), 134–145.

Indonesian Journal of Digital Public Relations. (2024). Fenomena public speaking anxiety di kalangan mahasiswa generasi Z. *Indonesian Journal of Digital Public Relations*, 2(1), 15–28.

Indraswati, D., et al. (2020). Pengaruh kepercayaan diri dan kemampuan komunikasi terhadap public speaking mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Sosial*, 8(2), 89–101.

Juwita, R., et al. (2011). Hubungan antara self-confidence dengan kemampuan komunikasi interpersonal. *Jurnal Psikologi Klinis*, 3(1), 22–31.

Khairunisa, A. (2019). Hubungan kecemasan berbicara di depan umum dengan efikasi diri pada mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 7(2), 105–118.

Lauster, P. (2012). *Tes kepribadian* (D. H. Gulo, Trans.). Bumi Aksara.

Lestari, P., et al. (2021). Dampak pola pikir keliru terhadap tingginya kecemasan berbicara di depan kelas. *Jurnal Kajian Psikologi*, 6(1), 55–67.

Mangampang, J. (2016). *Program bimbingan untuk meningkatkan kepercayaan diri berbicara di depan kelas pada mahasiswa* [Tesis tidak diterbitkan]. Universitas Negeri Yogyakarta.

Mutmainah, S. (2016). Studi korelasional kepercayaan diri dengan kecemasan performa akademik mahasiswa. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 5(4), 210–222.

Nurlina, et al. (2022). Prevalensi dan faktor pemicu kecemasan berbicara di depan umum. *Jurnal Psikologi Pendidikan Indonesia*, 11(3), 178–190.

Rahmat, J. (2009). *Psikologi komunikasi*. Remaja Rosdakarya.

Rahmawati, E., et al. (2023). Profil kecenderungan public speaking anxiety pada mahasiswa tingkat awal. *Jurnal Konseling Indonesia*, 9(2), 88–97.

Ratnasari, D. (2021). Hambatan komunikasi lisan mahasiswa dalam proses presentasi ilmiah. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 13(1), 40–52.

Ririn, P., Asmidir, A., & Marjohan, M. (2013). Kesiapan mahasiswa dalam menerapkan teori bimbingan dan konseling secara profesional. *Jurnal Ilmiah Konseling*, 2(1), 245–253.

Sugiyono. (2022). *Metode penelitian kuantitatif*. Alfabeta.

Syahdiah, H., et al. (2021). Kontribusi kepercayaan diri terhadap kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Terintegrasi*, 3(2), 142–151.

Tanjung, Z., & Amelia, S. (2017). Menumbuhkan kepercayaan diri siswa. *Jurnal JRTI (Jurnal Riset Tindakan Indonesia)*, 2(2), 6–11.

Tirta, O. A. M. M., & Ambarwati, K. D. (2024). Hubungan kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara pada mahasiswa Jurusan Teknik Mesin. *Jurnal Psikologi Industri dan Organisasi*, 13(1), 32–44.

Trisnaningati, W., & Sinambela, K. (2021). Peran self-efficacy dalam memprediksi kecemasan berbicara mahasiswa semester awal. *Jurnal Psikologi Teoretis dan Terapan*, 12(2), 98–109.

Tuan, N. H., & Mai, T. N. (2015). Factors affecting students' speaking performance at Le Thanh Hien High School. *Asian Journal of Educational Research*, 3(2), 8–23.

Wahyuni, S. (2013). Hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di depan kelas. *Jurnal Psikoborneo*, 1(4), 220–227.

Winarni, S. (2013). Fobia sosial: Kecemasan berbicara di depan kelas dan penanganannya. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 2(2), 75–84.

Zarefsky, D. (2016). *Public speaking: Strategies for success*. Pearson.