

Hubungan *Self Efficacy* Dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling

Putri Dewita Damarsari*¹, Minarsi Minarsi²

Universitas Sriwijaya^{1,2}

Koresponden*: putridewita892@gmail.com

Abstract : This study aims to examine the relationship between self-efficacy and public speaking anxiety among students in the Guidance and Counseling Study Program at Sriwijaya University. This research used a quantitative approach with a correlational design. The sample consisted of 82 students selected through simple random sampling. The instruments used were self-efficacy and public speaking anxiety scales, both tested for validity and reliability. Data analysis used Pearson Product Moment correlation. The results showed a significant negative correlation between self-efficacy and public speaking anxiety ($r = -0.540$, $p < 0.05$). Self-efficacy contributed 29.1% to the variance in public speaking anxiety. The findings indicate that students with high self-efficacy tend to be more confident and experience lower levels of anxiety when speaking in public

Keyword : self efficacy; public speaking anxiety; students

Abstrak : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self efficacy* dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sriwijaya. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Sampel penelitian berjumlah 82 mahasiswa yang dipilih dengan teknik simple random sampling. Instrumen yang digunakan adalah skala *self efficacy* dan skala kecemasan berbicara di depan umum yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Teknik analisis data yang digunakan adalah korelasi *Pearson Product Moment*. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *self efficacy* dengan kecemasan berbicara di depan umum ($r = -0,540$; $p < 0,05$). *Self efficacy* memberikan kontribusi sebesar 29,1% terhadap kecemasan berbicara di depan umum. Temuan ini menunjukkan bahwa mahasiswa dengan *self efficacy* tinggi cenderung lebih percaya diri dan mengalami tingkat kecemasan yang lebih rendah ketika berbicara di depan umum.

Kata Kunci : *self efficacy*; kecemasan berbicara di depan umum; mahasiswa

How To Cite : .(2025). Hubungan *Self Efficacy* Dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling. *Biblio Couns: Jurnal Kajian Konseling dan Pendidikan*, 8 (2), 71-80



This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. © 2025 by author

PENDAHULUAN

Kemampuan berbicara di depan umum merupakan aspek penting dalam kehidupan akademik mahasiswa, khususnya pada program studi Bimbingan dan Konseling. Kemampuan berbicara di depan umum menjadi salah satu kompetensi wajib yang harus dikuasai. Hal ini sesuai dengan Permendiknas Nomor 27 Tahun 2008, yang menyatakan bahwa seorang konselor harus memiliki kompetensi sosial, termasuk kemampuan komunikasi yang efektif. Dengan demikian mahasiswa dituntut lebih aktif dalam menyampaikan pikiran, gagasan serta ide-ide yang dimilikinya secara lisan dalam berbagai situasi yang ada di lingkungan sekitarnya, seperti dalam muka umum, di dalam kelas, dan ditengah-tengah masyarakat. Oleh karena itu, seseorang mahasiswa program studi bimbingan dan konseling seharusnya memiliki kompetensi komunikasi efektif sebagai bagian dari persiapan menjadi konselor profesional. Namun, fenomena kecemasan berbicara di depan umum masih menjadi kendala signifikan yang dialami sebagian mahasiswa, yang ditandai dengan gejala fisik, kognitif, dan emosional yang menghambat performa komunikasi mereka.

Menurut McCroskey mengungkapkan bahwa kecemasan berbicara di depan umum merupakan bagian dari ketakutan komunikasi atau *communication anxiety*, yang ditandai dengan gejala gugup, cemas, khawatir, dan takut melakukan kesalahan (Nurhasanah, 2021). Sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Naor dkk., 2021) seseorang yang mengalami kecemasan berbicara di depan umum mengalami reaksi fisik dan reaksi mental. Reaksi fisik yang dialami adalah peningkatan denyut jantung, gugup, berkeringat dan gemeteran. Sedangkan, reaksi mental yang dialami adalah khawatir, gelisah, takut, pesimis, kesulitan berkonsentrasi. Kecemasan berbicara di depan umum bukan sekadar rasa gugup sesaat, tetapi merupakan isu yang signifikan. Rasa takut berbicara di hadapan audiens, baik dalam kelas, presentasi, maupun interaksi interpersonal, dapat menghambat kinerja akademik dan kesejahteraan.

Mahasiswa yang mengalami kecemasan berbicara cenderung mengurangi frekuensi keterlibatan mereka dalam situasi berbicara di depan umum, sehingga potensi pengembangan keterampilan mereka menjadi terhambat. Tindakan menghindar sering kali diambil sebagai cara menghadapi kecemasan tersebut, meskipun strategi ini tidak menyelesaikan masalah (Nurhasanah, 2021). Sejalan dengan pendapat (Reza dkk., 2024) kecemasan berbicara di depan umum menyebabkan mahasiswa cenderung menghindari presentasi atau interaksi dalam forum diskusi. Oleh karena itu, penting untuk memahami faktor-faktor yang memengaruhi kecemasan tersebut agar dapat menemukan strategi yang tepat untuk mengatasinya.

Menurut Collins (dalam Oktonika, 2024), ada beberapa faktor yang mempengaruhi kecemasan berbicara, yaitu: keinginan berlebihan untuk tampil sempurna, persepsi negatif terhadap kemampuan diri, rasa takut dinilai oleh orang lain, dan pengalaman buruk di masa lalu. Pernyataan tersebut sejalan dengan penelitian (Fatah dkk., 2022) yang mengungkapkan bahwa penilaian individu terhadap kemampuannya sendiri dapat berperan besar dalam membentuk tingkat kepercayaan diri saat berbicara. Menurut (Bandura, 1997) *self efficacy* adalah keyakinan individu atas kemampuannya untuk berpikir, memotivasi diri, dan mengatur berbagai tindakan lain yang diperlukan dalam situasi tertentu dan mencapai keberhasilan. Jadi, keyakinan mahasiswa atas kemampuan yang dimilikinya berperan menentukan

bagaimana mereka merespons tantangan, mengelola tekanan, dan mengambil keputusan untuk mencapai tujuan akademik maupun non-akademik dengan lebih percaya diri.

Beberapa studi sebelumnya, seperti penelitian oleh (Alawiyah, 2024) dan (Masri, 2022), telah menunjukkan adanya hubungan negatif antara *self efficacy* dan kecemasan berbicara di depan umum. Temuan ini mengindikasikan bahwa individu dengan tingkat *self-efficacy* yang tinggi cenderung memiliki kecemasan berbicara yang lebih rendah dalam situasi publik.

Meskipun demikian, penelitian serupa belum banyak dilakukan secara khusus pada mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sriwijaya. Dalam konteks ini, penting untuk mengetahui tidak hanya hubungan antarvariabel, tetapi juga tingkat distribusi masing-masing variabel dalam populasi mahasiswa, seperti berapa banyak mahasiswa yang memiliki *self efficacy* tinggi, sedang, atau rendah, dan bagaimana penyebaran tingkat kecemasan mereka saat berbicara di depan umum. Informasi ini penting sebagai dasar dalam menyusun strategi pembinaan dan intervensi akademik. Oleh karena itu, artikel ini bertujuan untuk mengetahui adakah hubungan antara *self efficacy* dan kecemasan berbicara di depan umum serta mendeskripsikan distribusi tingkat kedua variabel tersebut. Diharapkan hasil kajian ini dapat memperkaya literatur dan menjadi rujukan dalam pengembangan program intervensi komunikasi bagi mahasiswa calon konselor.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Subjek penelitian adalah mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling angkatan 2022 Universitas Sriwijaya. Sampel sebanyak 82 mahasiswa dipilih menggunakan teknik simple random sampling dari populasi berjumlah 102 mahasiswa.

Instrumen penelitian terdiri dari dua skala, yaitu skala *self efficacy* dan skala kecemasan berbicara di depan umum. Skala *self efficacy* disusun berdasarkan aspek *level*, *generality*, dan *strength* (Bandura, 1997), sementara skala kecemasan berbicara terdiri atas aspek fisik, kognitif, dan emosional (Rogers dalam Bayhaqi et al., 2017). Validitas dan reliabilitas kedua skala telah diuji sebelum digunakan dalam pengumpulan data.

Teknik analisis data menggunakan korelasi *Pearson Product Moment* untuk menguji hubungan antara variabel *self efficacy* dan kecemasan berbicara di depan umum. Seluruh analisis dilakukan menggunakan bantuan perangkat lunak statistik SPSS.

HASIL DAN PEMBAHASAN

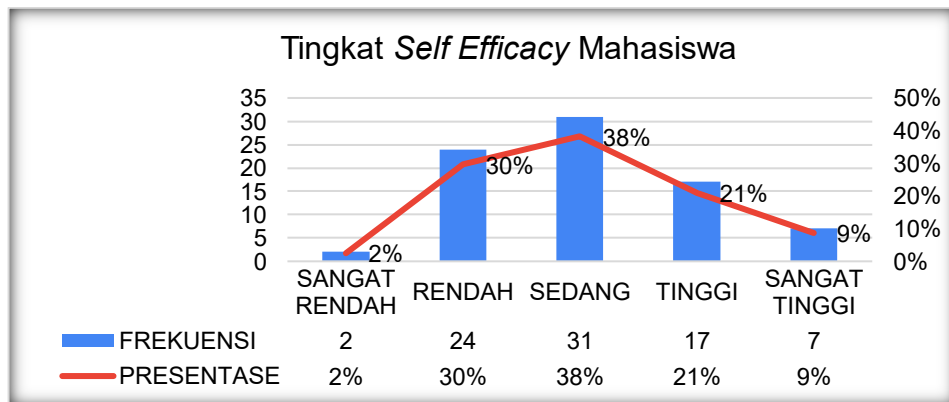
Kategorisasi *Self Efficacy*

Setelah melakukan penyebaran kuesioner kepada sampel, kemudian diperoleh gambaran mengenai tingkat *self efficacy* mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sriwijaya angkatan 2022. Berdasarkan hasil pengolahan data, tingkat *self efficacy* mahasiswa dikategorikan ke dalam lima kategorisasi yang akan disajikan dalam bentuk tabel dibawah ini:

Tabel 1. Tingkat Kategorisasi *Self Efficacy* Mahasiswa

Interval	Frekuensi	%	kategori
$X \leq 94$	2	2%	Sangat Rendah
$94 \leq X \leq 107$	24	30%	Rendah
$107 \leq X \leq 121$	31	38%	Sedang
$121 \leq X \leq 135$	17	21%	Tinggi
$X \geq 135$	7	9%	Sangat Tinggi

Berdasarkan Tabel 1, mayoritas dari 81 mahasiswa BK angkatan 2022 berada pada kategori self-efficacy sedang, yaitu 38% (31 mahasiswa). Sebanyak 30% (24 mahasiswa) berada pada kategori rendah, dan 21% (17 mahasiswa) pada kategori tinggi. Adapun 9% (7 mahasiswa) tergolong sangat tinggi, serta 2% (2 mahasiswa) berada pada kategori sangat rendah. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki tingkat self-efficacy pada kategori sedang. Ilustrasi kategorisasi dapat dilihat pada Gambar 1.



Gambar 1. Diagram Tingkat Self Efficacy Mahasiswa

Kategorisasi Kecemasan Berbicara Di Depan Umum

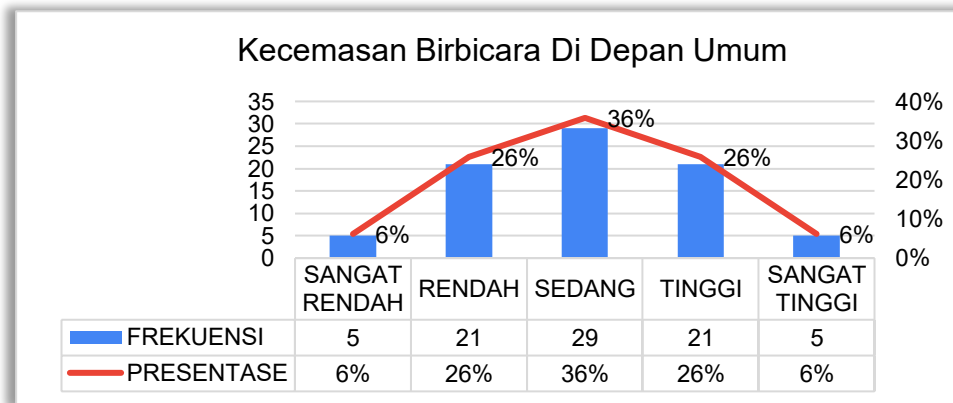
Berdasarkan hasil pengolahan data, tingkat kecemasan berbicara di depan umum mahasiswa dikategorikan ke dalam lima kategorisasi yang akan disajikan dalam bentuk tabel dibawah ini:

Tabel 2. Tingkat Kategorisasi Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Mahasiswa

Interval	Frekuensi	%	kategori
$X \leq 64$	5	6%	Sangat Rendah
$64 \leq X \leq 82$	21	26%	Rendah
$82 \leq X \leq 100$	29	36%	Sedang
$100 \leq X \leq 118$	21	26%	Tinggi
$X \geq 118$	5	6%	Sangat Tinggi

Berdasarkan Tabel 2, dari 81 mahasiswa BK angkatan 2022, mayoritas berada pada kategori kecemasan sedang, yaitu 29 mahasiswa (36%). Sebanyak 21 mahasiswa (26%)

berada pada kategori rendah, dan 21 mahasiswa lainnya (26%) dalam kategori tinggi. Sementara itu, masing-masing 5 mahasiswa (6%) termasuk dalam kategori sangat tinggi dan sangat rendah. Data ini menunjukkan bahwa kecemasan berbicara di depan umum umumnya berada pada tingkat sedang. Ilustrasi kategorisasi dapat dilihat pada Gambar 2.



Gambar 1. Diagram Tingkat *Kecemasan Berbicara Di Depan Umum*

Uji Normalitas

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

Unstandardized Residual

<i>N</i>		81
<i>Normal Parameters^{a,b}</i>	<i>Mean</i>	.0000000
	<i>Std. Deviation</i>	14.97658344
	<i>Most Extreme Differences</i>	<i>Absolute</i>
<i>Positive</i>		.093
<i>Negative</i>		-.054
<i>Test Statistic</i>		.093
<i>Asymp. Sig. (2-tailed)</i>		.081 ^c

a. Test distribution is Normal.

Berdasarkan pada tabel 3, hasil uji normalitas diatas, nilai signifikansi 0.081 maka dapat disimpulkan data tersebut berdistribusi normal. Data tersebut berdistribusi normal karena nilai uji normalitas menunjukkan hasilnya lebih tinggi dari 0.05. Nilai 0.05 merupakan data minimal angka yang disebut normal.

Uji Linearitas

Tabel 4. Hasil Uji Linearitas

			<i>Sum of Squares</i>	<i>df</i>	<i>Mean Square</i>	<i>F</i>	<i>Sig.</i>
Kecemasan	<i>Between</i>	<i>(Combined)</i>	16316.210	42	388.481	1.638	.063
an	<i>Linear</i>	<i>Linearity</i>	7382.378	1	7382.378	31.135	.000
Berbicara	<i>Groups</i>	<i>Deviation</i>	8933.832	41	217.898	.919	.606
Di Depan		<i>from</i>					
Umum *		<i>Linearity</i>					
<i>Self</i>	<i>Within</i>	<i>Groups</i>	9010.012	38	237.106		
<i>Efficacy</i>	<i>Total</i>		25326.222	80			

Berdasarkan pada tabel 4, hasil linearitas di atas, dapat disimpulkan bahwa nilai signifikansi > 0,05 yaitu 0,606 maka dapat dikatakan bahwa adanya hubungan yang linear dan signifikan antara variabel independen (*self efficacy*) dengan variabel dependen (kecemasan berbicara di depan umum) sehingga penelitian ini dapat melakukan uji korelasi.

Uji Hipotesis

Tabel 5. Hasil Uji Korelasi *Product Moment*

		<i>Self Efficacy</i>	Kecemasan Berbicara Di Depan Umum
<i>Self Efficacy (X)</i>	<i>Pearson Correlation</i>	1	-.540**
	<i>Sig. (2-tailed)</i>		.000
	<i>N</i>	81	81
Kecemasan Berbicara Di Depan Umum (<i>Y</i>)	<i>Pearson Correlation</i>	-.540**	1
	<i>Sig. (2-tailed)</i>	.000	
	<i>N</i>	81	81

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

Berdasarkan hasil uji korelasi *Pearson Product Moment* pada Tabel 5, menunjukkan hasil bahwa nilai koefisien korelasi (*r*) sebesar -0,540 dengan nilai signifikansi (*p*) = 0,000. Karena nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 (*p* < 0,05), maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara *self efficacy* dan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa BK angkatan 2022.

Uji Koefisien Determinasi

Tabel 6. Hasil Uji Korelasi *Product Moment*

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.540 ^a	.291	.283	15.07107

a. Predictors: (Constant), Self Efficacy (X)

Berdasarkan Tabel 6, diperoleh nilai koefisien determinasi (*R Square*) sebesar 0.2911. Artinya, variabel bebas yaitu *Self Efficacy* (X) mampu menjelaskan 29,1% variasi dari variabel Kecemasan berbicara di depan umum dapat dijelaskan oleh tingkat *self efficacy* yang dimiliki individu. Sisanya, yaitu 70,9%, kemungkinan dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian ini.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil deskripsi statistik, tingkat *self efficacy* mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling angkatan 2022 Universitas Sriwijaya mayoritas berada pada kategori sedang, yaitu sebanyak 38% atau 31 mahasiswa. Selanjutnya terdapat 21% (17 mahasiswa) berada pada kategori tinggi dan 9% atau (7 mahasiswa) tergolong sangat tinggi. Menurut (Ahmed et al., 2025) yang menyatakan bahwa mahasiswa dengan tingkat *self-efficacy* yang tinggi cenderung merasa lebih tenang saat berbicara di depan umum dan menunjukkan performa yang lebih baik dibandingkan dengan mereka yang memiliki *self efficacy* rendah.

Sementara itu, sebanyak 30% responden (24 mahasiswa) masuk dalam kategori rendah dan 2% atau 2 mahasiswa yang memiliki tingkat *self efficacy* sangat rendah. Menurut (Landujawa & Seotjningsih, 2022), rendahnya *self efficacy* pada mahasiswa umumnya disebabkan oleh kurangnya persiapan serta banyaknya keraguan dalam diri, yang pada akhirnya berdampak langsung pada meningkatnya kecemasan saat berbicara di depan umum. Data ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa berada pada tingkat sedang dalam hal *self efficacy*.

Jika dilihat dari kecemasan berbicara mahasiswa, dapat disimpulkan bahwa mayoritas mahasiswa berada pada kategori sedang, yakni sebanyak 29 mahasiswa atau sekitar 36% dari total responden. Menurut (Diana et al., 2021) Kecemasan dalam tingkat yang wajar bisa menjadi sumber motivasi, tetapi jika intensitasnya sangat tinggi dan negatif, kecemasan dapat berdampak buruk pada kesejahteraan fisik dan mental individu yang mengalaminya. Kemudian, sebanyak 26% (21 mahasiswa) berada pada kategori tinggi dan 5 orang (6%) berada pada kategori sangat tinggi. Menurut (Nurhasanah et al., 2023) mahasiswa dengan kecemasan berbicara yang tinggi mengalami kesulitan dalam menyampaikan ide secara terbuka, sering menghindari dari kegiatan presentasi, dan merasa tidak nyaman berada di ruang publik.

Selanjutnya, 26% (21 mahasiswa) juga ditemukan dalam kategori rendah dan 5 orang (6%) berada pada kategori sangat rendah, menunjukkan bahwa mahasiswa yang berada di kategori ini cenderung percaya diri, tenang, berpikir positif, dan dapat mengendalikan diri ketika berbicara di depan umum. Sejalan dengan penelitian (Larisa et al., 2024) yang menyatakan bahwa berpikir positif dan yakin akan kemampuan diri (*self efficacy*) secara simultan dapat menurunkan kecemasan berbicara

Berdasarkan hasil analisis statistik menggunakan SPSS versi 25.00, temuan ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang negatif dan signifikan antara *self efficacy* dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa Program Studi Bimbingan

dan Konseling angkatan 2022 Universitas Sriwijaya. Hal ini dibuktikan melalui hasil uji korelasi *Pearson Product Moment* yang menunjukkan nilai koefisien sebesar -0,540 dan tingkat signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,005$). Nilai koefisien tersebut berada dalam kategori sedang dan menunjukkan arah hubungan yang negatif, yang berarti bahwa semakin tinggi tingkat *self efficacy* yang dimiliki oleh mahasiswa, maka semakin rendah pula kecemasan berbicara di depan umum.

Hasil penelitian ini selaras dengan pandangan Bandura (1997) yang menyatakan bahwa *self-efficacy* dibentuk oleh berbagai faktor seperti budaya, gender, karakteristik tugas, insentif eksternal, status sosial, serta umpan balik yang diterima individu dari lingkungan sekitarnya. Budaya memengaruhi cara individu memandang dirinya dan tantangan yang dihadapi, sementara pengalaman menjalankan peran sosial dapat memperkuat keyakinan diri, terutama pada perempuan. Ketika seseorang diberi tugas yang dianggap sesuai dengan kemampuannya, disertai dukungan dan penghargaan eksternal, maka motivasi internal serta rasa percaya dirinya cenderung meningkat. Sebaliknya, lingkungan yang tidak memberikan umpan balik positif, atau pengalaman sosial yang tidak mendukung, akan memperlemah *self-efficacy* individu dan menjadikannya lebih rentan terhadap tekanan sosial, seperti dalam situasi berbicara di depan umum.

Kerentanan ini diperkuat oleh temuan Collins (dalam Oktonika, 2024), yang mengidentifikasi empat penyebab utama kecemasan berbicara: keinginan berlebihan untuk tampil sempurna, persepsi negatif terhadap kemampuan diri, rasa takut dinilai oleh orang lain, dan pengalaman buruk di masa lalu. Jika individu memiliki *self-efficacy* rendah akibat minimnya pengalaman sukses, kurangnya penguatan positif dari lingkungan, serta dominannya pengalaman komunikasi yang gagal, maka keempat faktor penyebab kecemasan tersebut lebih mudah teraktivasi. Dalam kondisi ini, rasa takut akan penilaian sosial dan keraguan terhadap kemampuan diri sendiri menjadi semakin dominan. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa *self-efficacy* berperan penting sebagai pelindung psikologis yang mampu mengurangi dampak faktor-faktor pemicu kecemasan berbicara. Meningkatkan *self-efficacy* melalui pengalaman positif, dukungan sosial, serta penguatan dari lingkungan belajar yang suportif dapat menjadi strategi efektif dalam menekan tingkat kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa.

Temuan ini konsisten dengan hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Fitriyana dkk., 2020) yang r_{hitung} sebesar -0,572 menyatakan bahwa ada hubungan negatif antara *self-efficacy* dengan kecemasan komunikasi interpersonal pada mahasiswa baru Poltekkes Kemenkes Palu. Penelitian juga dilakukan oleh (Alawiyah, 2024) r_{hitung} sebesar -0,355 yang berarti ada hubungan yang negatif dan signifikan antara *self efficacy* dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa Universitas Medan Area.

Secara keseluruhan, penelitian ini membuktikan bahwa *self efficacy* memiliki peran penting dalam menunjang mengurangi kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa dengan memberikan sumbangan efektif sebesar 29,1%. Temuan ini menegaskan bahwa *Self efficacy* merupakan faktor penting yang dapat memengaruhi kecemasan berbicara di depan umum. Individu dengan *self efficacy* tinggi tidak memandang tugas sebagai ancaman yang harus dihindari, melainkan sebagai tantangan yang perlu diselesaikan. Mereka cenderung tertarik pada suatu aktivitas, menetapkan tujuan, dan memiliki komitmen kuat untuk mencapainya. Mereka juga berusaha mencegah kegagalan, dan jika mengalami kegagalan, mampu dengan cepat memulihkan keyakinan dirinya. Bagi individu dengan *self efficacy* tinggi, kegagalan dianggap sebagai akibat dari kurangnya usaha, bukan ketidakmampuan. Sebaliknya, individu dengan *self efficacy* rendah akan

melihat tugas sebagai ancaman. Mereka memiliki komitmen yang rendah terhadap tujuan, dan saat menghadapi tugas yang sulit, lebih fokus pada kekurangan diri, gangguan yang sedang dihadapi, serta masalah pribadi. Hal ini berdampak negatif karena mereka tidak mencari solusi atas tugas yang dihadapi, melainkan cenderung menghindari, mengurangi usaha, dan mudah menyerah.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa *self efficacy* berperan penting dalam menurunkan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa. Mahasiswa dengan keyakinan diri yang tinggi cenderung lebih mampu mengelola tekanan psikologis dalam situasi komunikasi lisan dan merasa lebih tenang saat berbicara di hadapan audiens. Temuan ini menegaskan bahwa penguatan *self efficacy* dapat menjadi strategi efektif dalam membantu mahasiswa menghadapi tantangan berbicara di ruang publik.

Penelitian ini relevan secara praktis dan teoritis, karena memberikan kontribusi terhadap pemahaman psikologis mahasiswa, khususnya dalam konteks pengembangan keterampilan komunikasi di lingkungan pendidikan tinggi. Implikasi dari hasil ini mendorong perlunya pendekatan pembelajaran dan pembinaan yang lebih memperhatikan dimensi kepercayaan diri mahasiswa sebagai bagian dari kompetensi profesional calon konselor.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam penelitian ini. Terima kasih khususnya kepada pihak Universitas Sriwijaya khususnya FKIP Prodi Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan izin dan kepercayaan kepada saya untuk dapat melakukan penelitian ini, serta memberikan wadah untuk peneliti mencapai pengalaman baru. Dan terima kasih juga diucapkan kepada dosen pembimbing ibu Minarsi, M.Pd., Kons. Semoga artikel ini dapat memberi manfaat terkhusus bagi penulis dan umumnya bagi pembaca. Penulis menyadari banyaknya kekurangan dalam artikel ini, maka dari itu kritik dan saran sangatlah diharapkan untuk memperbaiki artikel ini.

PERNYATAAN KONTRIBUSI PENULIS

PDD merancang desain penelitian, menyusun instrumen, melakukan pengumpulan dan analisis data, serta menulis draf utama artikel. MM memfasilitasi pengembangan konsep teoritik, memberikan arahan metodologis, serta melakukan supervisi pada penyusunan struktur dan analisis akhir artikel. Keduanya aktif dalam proses revisi dan penyempurnaan naskah hingga siap publikasi.

REFERENSI

- Ahmed, W., Abdalmotalib, M. M., Mohammed, G., Siddig, M., Salih, H., Ahmed, A., & Abdullateef, S. (2025). *Public speaking anxiety and self - efficacy among Sudanese medical students: a cross - sectional study*. *BMC Psychology*, 13(600). <https://doi.org/10.1186/s40359-025-02958-9>
- Alawiyah, W. (2024). Hubungan Antara Self Efficacy Dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Medan Area. <https://repositori.uma.ac.id>
- Bandura, A. (1997). Albert Bandura Self-Efficacy: The Exercise of Control. In *W.H Freeman and Company New York* (Vol. 43, Issue 9, pp. 1–602).
- Bayhaqi, A. Z., Murdiana, S., & Ridfah, A. (2017). Metode Expressive Writing untuk Menurunkan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa. *Psikoislamedia Jurnal Psikologi*, 2(2), 146–154.

- Diana, E., Khaerani, F. A., Wijaya, M. Z., & Makhmudah, U. (2021). *The Effectiveness of Group Counseling in Reducing Adolescent Social Anxiety Levels: A Systematic Literature Review. Social, Humanities, and Education Studies (SHEs): Conference Series* <https://jurnal.uns.ac.id/shes> p-ISSN 2620-9284 e-ISSN 2620-9292, 5(Snip 2021), 1–23.
- Fatah, S. A. A., & Nafila, A. (2022). *Peranan Self Efficacy dalam Mengatasi Kecemasan Berbicara di Depan Umum. Muttaqien; Indonesian Journal of Multidisciplinary Islamic Studies*, 3(2), 265–273. <https://doi.org/10.52593/mtq.03.2.05>
- Fatmah, N., Anward, H. H., & Mayangsari, M. D. (2021). Efikasi Diri dan Kepercayaan Diri Mahasiswa PGSD terkait Kecemasan Berbicara di Depan umum. *Psikodinamika; Jurnal Literasi Psikologi*, 1(1), 31–40.
- Fitriyana, N., Karmiyati, D., Yuniardi, M. S., & Widianoro, D. (2020). Hubungan Self Efficacy Dengan Komunikasi Interpersonal Pada Mahasiswa Baru. *Personifikasi Jurnal Psikologi*, 11(1), 109-124. DOI:[10.21107/personifikasi.v11i1.7294](https://doi.org/10.21107/personifikasi.v11i1.7294)
- Landujawa, M., & Seotjningsih, C. H. (2022). *Self-Efficacy dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Mahasiswa Etnis Sumba Marlon. JPDK: Research & Learning in Primary Education*, 4, 325.
- Larisa, I. H., Prasetyo, Y., & Farhanindya, H. H. (2024). Peran Berpikir Positif dan *Self Efficacy* terhadap Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Mahasiswa Baru. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 02(04), 180–188.
- Masri, S. (2022). *Hubungan Self Efficacy dan Keterampilan Komunikasi dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum Santri Pondok Pesantren Datok Sulaiman Putri Palopo. Komedia*, 1(1), 0–1.
- Naor, Y. D. D., Sitasari, N. W., & Safitri (2021). Gambaran Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Santri SMA Di Pondok Pesantren. *JCA Psikologi*, 2(2).
- Nurhasanah. (2021). Self Efficacy Dan Berpikir Positif Dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 10(2), 106–112.
- Oktonika, E. (2024). Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Di Kalangan Remaja Saat Ini. Edisa. *Jurnal Edu Research Indonesian Institute For Corporate Learning And Studies (IICLS)*, 5, 184–192.
- Reza, K., Wahyuni, V. D., Asrofiyah, R. M., & Jannah, M. (2024). Bicara Tanpa Ragu : Peran Efikasi Diri Dalam Menangani Kecemasan Mahasiswa Pada Saat Presentasi *Speak Without Hesitation: The Role Of Self-Efficacy In Managing Student Presentation Anxiety. Jurnal Psibernetika*, 17(2), 116–124. <https://doi.org/10.30813/psibernetika>
- Rogers, N. (2004). Berani bicara di depan publik: Cara cepat berpidato. Bandung: Nuansa