

MENANGKAL KECEMASAN BERBICARA DI DEPAN UMUM: PERAN SELF EFFICACY PADA MAHASISWA UNIVERSITAS KRISTEN SATYA WACANA

Oleh

Ken Rangga Bagas Prakusya¹, Maria Prima Novita²

^{1,2,3} Universitas Kristen Satya Wacana

E-mail: ¹kenrbp07@gmail.com, ²mariaprimanovita123@gmail.com

Article History:

Received: 27-09-2025

Revised: 05-09-2025

Accepted: 30-10-2025

Keywords:

Self Efficacy, Kecemasan
Berbicara Di Depan Umum,
Mahasiswa

Abstract: Kecemasan berbicara di depan umum merupakan permasalahan yang masih sering dialami mahasiswa dan dapat menghambat prestasi akademik maupun perkembangan pribadi. Faktor psikologis seperti self efficacy berperan penting dalam membantu mahasiswa mengelola kecemasan ketika berbicara di depan umum. Penelitian ini mengkaji hubungan antara self efficacy dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa Universitas Kristen Satya Wacana Kota Salatiga. Tantangan utama yang dihadapi mahasiswa adalah rasa kurang percaya diri, gejala fisik seperti gemetar dan berkeringat, serta kecenderungan menghindari situasi yang menuntut keterampilan komunikasi. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain korelasional pada 105 mahasiswa yang dipilih dengan teknik simple random sampling. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara self efficacy dengan kecemasan berbicara di depan umum ($r = -0,467$, $p < 0,01$). Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi self efficacy mahasiswa, semakin rendah tingkat kecemasan berbicara di depan umum yang mereka alami.

PENDAHULUAN

Berbicara merupakan kemampuan individu untuk mengutarakan pikiran dan perasaan melalui kata-kata (Ririn *et al*, 2013). Kemampuan yang baik dalam berbahasa sangat diperlukan untuk mengungkapkan sebuah pikiran melalui lisan sehingga orang lain yang mendengar bisa memahami yang dibicarakan (Wahyuni, 2015). Kemampuan berbicara (*speaking ability*) didefinisikan sebagai kemampuan untuk mengekspresikan pikiran, gagasan, pendapat, serta perasaan secara lisan dalam bahasa yang dipahami oleh lawan bicara (Sreena & Ilankumaran, 2018). Kemampuan berbicara yang baik merupakan keterampilan penting yang harus dimiliki oleh setiap mahasiswa, termasuk kemampuan berbicara di depan umum (Bauth *et al.*, 2019).

Berbicara di depan umum sangat penting, terutama bagi mahasiswa, karena

kemampuan ini tidak hanya membantu dalam menyampaikan ide dan gagasan secara efektif, tetapi juga meningkatkan kepercayaan diri dan kemampuan berinteraksi dalam lingkungan profesional dan sosial (McNatt, 2019). Kemampuan berbicara di depan umum juga memungkinkan mahasiswa untuk berpartisipasi aktif dalam diskusi kelas, seminar, dan presentasi akademik, yang semuanya merupakan komponen penting dari pendidikan tinggi (Baranovska-vasiljeva, 2024). Namun banyak, mahasiswa masih mengalami gejala kecemasan saat berbicara di depan umum, yang dapat berdampak negatif pada performa akademik dan kehidupan sosial mereka (Sugiyati & Indriani, 2021). Gejala kecemasan dalam berbicara di depan umum dapat menghambat proses belajar dan performansi akademik mahasiswa (Plandano *et al.*, 2023).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Pusvitasari, dkk (2021) menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa masih mengalami kecemasan berbicara di depan umum. Selain itu penelitian mengenai tingkat kecemasan akademik pada siswa ditinjau dari perbedaan gender yang dilakukan oleh Farrasia, dkk (2023) menunjukkan bahwa siswa perempuan memiliki tingkat kecemasan akademik yang lebih tinggi dibandingkan siswa laki-laki. Lalu penelitian oleh Mohd Naser, dkk (2021) juga menemukan bahwa anak usia 17 sampai 23 tahun mayoritas mahasiswa mengalami tingkat kecemasan sedang hingga tinggi saat berbicara di depan umum. Dari data yang ada, dapat disimpulkan bahwa kecemasan merupakan fenomena yang masih sering terjadi di kalangan mahasiswa, terutama saat berbicara di depan umum.

Berbagai faktor dapat mempengaruhi tingkat kecemasan seseorang saat berbicara di depan umum, termasuk faktor psikologis, sosial, dan lingkungan (Haryanthi & Tresniasari, 2012). Di antara berbagai faktor yang berperan dalam kecemasan berbicara, salah satu aspek psikologis yang sangat berpengaruh adalah *self efficacy* atau keyakinan seseorang terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan tugas tertentu (Jannah *et al.* 2025). *Self efficacy* secara signifikan meningkatkan kemampuan mahasiswa dalam mengelola diri saat belajar, mahasiswa dengan keyakinan diri tinggi lebih mampu mengendalikan kecemasan, sehingga dapat mengurangi rasa takut atau cemas ketika menghadapi tantangan akademik, seperti berbicara di depan umum (Mulyana *et al.*, 2015).

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Harianti, (2014) menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki *self efficacy* tinggi berpengaruh terhadap rendahnya tingkat kecemasan seseorang dalam berbicara di depan umum. Penelitian yang dilakukan oleh Wahyuni, (2015) menunjukkan bahwa mahasiswa dengan *self efficacy* yang lebih tinggi cenderung memiliki kecemasan yang lebih rendah saat berbicara di depan umum. Sejalan dengan itu penelitian yang dilakukan oleh Paradewari, (2017) menunjukkan bahwa kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa dipengaruhi oleh tingkat *self efficacy*. Hasil penelitian ini diperkuat oleh penelitian (Haziqatuzikra & Nio, 2019) menunjukkan

bahwa *self efficacy* berperan sebagai faktor yang mengurangi kecemasan berbicara di depan umum. Namun penelitian yang dilakukan oleh Villegas, dkk (2020) menunjukkan hasil yang berbeda, dimana *self efficacy* tidak memiliki pengaruh yang signifikan, sebaliknya dukungan dari dosen dan teman sebaya lebih berperan dalam mengurangi kecemasan mahasiswa. Sejalan dengan itu penelitian oleh Lestari, dkk (2021) menunjukkan bahwa *self efficacy* tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa, sebaliknya faktor budaya dan pengalaman berbicara di depan umum lebih berpengaruh. Hal ini diperkuat dengan penelitian oleh Wai Meng, dkk (2020) yang menunjukkan bahwa *self efficacy* tidak memiliki hubungan signifikan terhadap kecemasan berbicara di depan umum, namun faktor lainnya seperti lingkungan akademik dan dukungan sosial yang lebih berperan dalam mengurangi kecemasan berbicara mahasiswa.

Berdasarkan temuan-temuan tersebut, terlihat adanya perbedaan hasil penelitian mengenai hubungan *self efficacy* dengan kecemasan berbicara di depan umum. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut mengenai peran *self efficacy* dengan kecemasan berbicara di depan umum dengan latar belakang budaya dan pengalaman sampel yang berbeda, yakni pada mahasiswa aktif dan berdasarkan setiap fakultas yang ada di Universitas Kristen Satya Wacana Kota Salatiga untuk mendapatkan kesimpulan yang lebih definitif tentang hubungan antara *self efficacy* dan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa di Universitas Kristen Satya Wacana Kota Salatiga.

LANDASAN TEORI

A. Kecemasan Berbicara di depan umum

1. Definisi Kecemasan Berbicara di depan umum

Bartholomay dan Houlihan, (2016) mendefinisikan kecemasan berbicara di depan umum sebagai bentuk kecemasan yang signifikan dan lazim, yang mempengaruhi sekitar satu dari lima orang, kecemasan ini diidentifikasi sebagai respons emosional yang melibatkan perasaan ketakutan, ketidaknyamanan, atau kekhawatiran ketika dihadapkan dengan situasi berbicara di depan umum.

2. Aspek-aspek kecemasan berbicara di depan umum

Aspek-aspek kecemasan berbicara di depan umum menurut Bartholomay dan Houlihan (2016) meliputi:

Kognitif

Melibatkan pikiran-pikiran negatif atau mengkhawatirkan tentang kinerja saat berbicara di depan umum. Pikiran-pikiran ini bisa berupa ketakutan akan dinilai buruk oleh audiens, kekhawatiran tentang membuat kesalahan, atau ketidakmampuan untuk mengingat materi.

Fisiologis

Gejala fisik yang timbul sebagai respons terhadap kecemasan berbicara di depan umum. Gejala ini dapat mencakup jantung berdebar-debar, keringat berlebihan, gemetar, pusing, dan gangguan pencernaan. Respon fisiologis ini seringkali

diakibatkan oleh aktivasi sistem saraf simpatis.

Perilaku

Tindakan yang diambil untuk menghindari situasi berbicara di depan umum atau perilaku yang muncul saat menghadapi situasi tersebut. Ini bisa termasuk menghindari presentasi, berbicara dengan nada rendah, atau membaca catatan secara berlebihan untuk menghindari kontak mata dengan audiens.

3. Faktor yang mempengaruhi kecemasan berbicara di depan umum

Menurut Bartholomay dan Houlihan (2016) beberapa faktor yang mempengaruhi kecemasan berbicara di depan umum, antara lain:

Faktor kognitif (*Cognitive factors*)

Seperti ketakutan akan penilaian negatif (*fear of negative evaluation*), yakni merasa takut dihakimi, dikritik, atau dibandingkan secara negatif oleh audiens, kurangnya kepercayaan diri (*lack of self confidence*) yakni merasa kurang yakin terhadap kemampuan sendiri dalam menyampaikan materi, *overthinking* dan kekhawatiran berlebihan (*excessive worrying*) yakni sering kali memikirkan kemungkinan buruk, seperti lupa materi, tidak dipahami audiens, atau membuat kesalahan.

Faktor fisiologis (*physiological factors*)

Respon stres fisik (*physical stress response*) seperti peningkatan detak jantung, gemetar, berkeringat, dan nafas pendek, dan reaksi somatik (*somatic reactions*) seperti mengalami sakit perut, pusing, atau mual sebelum berbicara di depan umum akibat reaksi stres yang tinggi.

Faktor pengalaman dan situasional (*experiential and situational factors*)

Seperti kurangnya pengalaman berbicara di depan umum (*lack of public speaking experience*), trauma atau pengalaman buruk sebelumnya (*past negative experiences*), dan ukuran dan karakteristik audiens (*audience size and nature*).

Faktor kepribadian dan psikologis (*personality and psychological Factors*)

Seperti tingkat introversi (*introversion level*), perfeksionisme (*perfectionism*), dan kecenderungan umum terhadap kecemasan (*general anxiety tendencies*)

B. Self efficacy

1. Definisi self efficacy

Self efficacy, menurut Ralf Schwarzer dan Matthias Jerusalem (1995), adalah keyakinan seseorang terhadap kemampuannya untuk berhasil menghadapi tantangan dan menyelesaikan tugas dengan baik dalam berbagai situasi. Konsep ini mencerminkan kepercayaan diri dalam mengatasi kesulitan dan menyelesaikan aktivitas dengan efektif. Dalam konteks berbicara di depan umum, khususnya pada mahasiswa, *self efficacy* memainkan peran penting dalam memengaruhi seberapa percaya diri mereka dalam kemampuan berbicara di hadapan audiens, menghadapi kegelisahan, dan menyampaikan pesan dengan jelas.

2. Aspek dari self efficacy

Aspek *Self efficacy* dari Ralf Schwarzer dan Matthias Jerusalem (1995) adalah sebagai berikut:

a. Keyakinan dalam kemampuan mengatasi tantangan (*Problem solving self efficacy*)

Berkaitan dengan keyakinan mahasiswa bahwa mereka mampu menghadapi dan menyelesaikan tugas-tugas berbicara di depan umum yang menantang, seperti

presentasi yang rumit atau menjawab pertanyaan dari audiens. Individu dengan *self efficacy* yang tinggi pada aspek ini akan merasa bahwa tantangan tidak menghalangi mereka, tetapi justru dapat diatasi melalui persiapan yang baik dan usaha yang konsisten.

Kemampuan mengatasi rintangan dan hambatan (*Persistence in overcoming obstacles*)

Kemampuan mahasiswa untuk menemukan cara atau solusi saat menghadapi hambatan, baik itu hambatan eksternal (misalnya, lingkungan atau audiens yang sulit) atau hambatan internal (misalnya, rasa gugup atau kurangnya kepercayaan diri). Mahasiswa yang percaya diri pada aspek ini akan mampu bertahan dan tetap produktif meskipun menghadapi kendala yang tidak terduga.

Fokus dan pencapaian tujuan (*Optimism about success*).

Kemampuan mahasiswa untuk tetap fokus pada tujuan yang telah ditetapkan saat berbicara di depan umum dan memastikan bahwa tujuan tersebut tercapai. Dalam konteks presentasi akademik, mahasiswa perlu memiliki fokus yang jelas untuk menyampaikan pesan inti kepada audiens dan mencapai tujuan presentasi tersebut, seperti menyampaikan informasi yang kompleks atau membangun argumen.

Kemampuan mengelola situasi tak terduga (*Adaptability self efficacy*)

Keyakinan mahasiswa dalam menghadapi situasi yang tidak terduga saat berbicara di depan umum. Situasi seperti ini bisa berupa pertanyaan yang tidak terduga, masalah teknis, atau reaksi audiens yang tidak sesuai harapan. Mahasiswa dengan *self efficacy* tinggi pada aspek ini merasa bahwa mereka dapat menangani hal-hal tak terduga tersebut dengan kreativitas dan ketenangan.

e. Kemampuan pemecahan masalah dan mengelola stres (*Stress management self efficacy*)

Kemampuan mahasiswa untuk tetap tenang di bawah tekanan atau dalam kondisi yang menantang, serta kemampuan mereka untuk menemukan solusi saat menghadapi masalah. Ini mencakup pemecahan masalah secara kreatif dan adaptasi terhadap kondisi yang berubah. Mahasiswa yang memiliki keyakinan tinggi pada kemampuan pemecahan masalah akan lebih efektif dalam menghadapi tantangan yang muncul secara tiba-tiba.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif korelasional untuk mencari hubungan antara *self efficacy* dengan kecemasan berbicara di depan umum. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self efficacy* dengan kecemasan berbicara pada mahasiswa di Universitas Kristen Satya Wacana Kota Salatiga. Populasi penelitian adalah mahasiswa aktif dari berbagai fakultas di Universitas Kristen Satya Wacana dengan jumlah sampel sebanyak 105 mahasiswa (31 laki-laki dan 74 perempuan) berusia 18–25 tahun, yang ditentukan menggunakan teknik *simple random sampling* dengan kriteria mahasiswa yang memiliki pengalaman berbicara di depan umum. Pengumpulan data dilakukan secara daring melalui *Google Forms* dan luring secara langsung di lingkungan kampus. Pengukuran variabel dalam penelitian ini menggunakan skala Likert dengan empat pilihan jawaban dengan

rentang sangat sesuai (4), cukup (3), sedikit (2), dan tidak sama sekali (1), untuk *self efficacy* dan lima pilihan jawaban dari tidak sama sekali (TSS) hingga amat sangat sesuai (ASS) untuk kecemasan berbicara di depan umum.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengukuran terhadap variabel dilakukan untuk gambaran umum mengenai data seperti nilai tertinggi (maximum), terendah (minimum), serta nilai rata-rata (mean) berdasarkan masing-masing variabel yaitu *self efficacy* dan Kecemasan Berbicara di depan umum. Analisis deskriptif bertujuan untuk mengetahui gambaran umum mengenai tingkat *self efficacy* dan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa.

Tabel 1. Hasil statistik deskriptif pada mahasiswa

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
<i>Self efficacy</i>	105	17	40	30,64	4,801
Kecemasan Berbicara di depan umum	105	12	60	36,80	10,067
Valid (listwise)	105				

Hasil dari data deskriptif, menunjukkan bahwa partisipan berjumlah sebanyak 105 mahasiswa, pada *self efficacy* memiliki skor minimum 17, skor maximum 40, standar deviasi 4,801 dan rata-rata 30,64. Pada kecemasan berbicara di depan umum memiliki skor minimum 12, skor maximum 60, standar deviasi 10,067, dan rata-rata 36,80.

Tabel 2 Hasil Uji Normalitas

Variabel	Kolmogorov Smirnov	Sig. (p)	Shapiro Wilk	Sig (p)
<i>Self efficacy</i>	,132	,000	,976	,053
Kecemasan berbicara di depan umum	,073	,200	,982	,177

Dengan mempertimbangkan bahwa *shapiro wilk* lebih sesuai digunakan untuk jumlah sampel < 200 (Ghasemi & Zahediasl, 2012), maka dapat disimpulkan bahwa kedua variabel berdistribusi normal karena nilai signifikansi pada uji *shapiro wilk* lebih besar dari 0,05. Dengan demikian, data penelitian memenuhi asumsi normalitas dan analisis korelasi Pearson dapat digunakan pada tahap

selanjutnya.

Tabel 3. Uji Linearitas

		Sum of Asquares	df	Mean Square	F	Sig
Between Groups	Combined	4205,852	20	210,293	2,789	,001
	Linearity	2303,091	1	2303,091	30,541	,000
	Deviation From Linearity	1902,762	19	100,145	1,328	,188
Within Groups		6334,338	84	75,409		
Total		10540,190	104			

Hasil uji linearitas menunjukkan nilai Linearity Sig. = 0,000 < 0,05 dan *Deviation from Linearity* Sig. = 0,188 > 0,05. Dengan demikian, hubungan antara *self efficacy* dan kecemasan berbicara di depan umum bersifat linear.

Tabel 4 Hasil uji hipotesis

	Sig	<i>Self efficacy</i>	Kecemasan berbicara di depan umum
<i>Self efficacy</i>	<i>Pearson correlation</i>	1	-,467
	<i>Sig (2-tailed)</i>		.000
	N	105	105
Kecemasan berbicara di depan umum	<i>Pearson correlation</i>	-,467	1
	<i>Sig. (2-tailed)</i>	,000	

Hasil tabel menunjukkan nilai korelasi $r = -0,467$ dengan signifikansi $p = 0,000 < 0,01$. Hal ini berarti terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self efficacy* dan kecemasan berbicara di depan umum. Dengan demikian, hipotesis penelitian diterima.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis, penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self efficacy* dan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa Universitas Kristen Satya Wacana, dengan nilai koefisien korelasi sebesar $-0,467$ dan signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,01$). Artinya, semakin tinggi tingkat *self efficacy* mahasiswa, semakin rendah tingkat kecemasan yang dialami ketika berbicara di depan umum. Temuan ini sejalan dengan teori *self efficacy* Bandura (1977, 1999), yang menegaskan bahwa keyakinan terhadap kemampuan diri memengaruhi pola pikir, emosi, dan perilaku seseorang. Hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian terdahulu seperti Apriyeni dan Rozali (2021), Lestari, Parung, dan Sinambela (2021), serta Reza *et al.* (2024), yang menemukan bahwa *self efficacy* tinggi berkontribusi terhadap penurunan kecemasan berbicara melalui peningkatan kontrol diri dan pengelolaan stres.

Secara praktis, hasil penelitian ini menegaskan bahwa *self efficacy* berperan sebagai faktor protektif terhadap kecemasan berbicara di depan umum. Dengan demikian, peningkatan *self efficacy* dapat menjadi fokus utama dalam layanan bimbingan dan konseling di perguruan tinggi, terutama melalui program pelatihan *public speaking*, simulasi presentasi, *peer counseling*, dan pendekatan kognitif perilaku. Mahasiswa yang mampu mengembangkan keyakinan diri, ketekunan, serta optimisme dalam menghadapi situasi berbicara publik akan lebih siap berpartisipasi aktif dalam kegiatan akademik maupun profesional. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi pengembangan intervensi berbasis *self efficacy* untuk membantu mahasiswa mengelola kecemasan dan meningkatkan keterampilan komunikasi di berbagai konteks pendidikan tinggi.

SARAN

Berdasarkan keterbatasan yang ada dalam penelitian ini, maka peneliti memberikan beberapa saran kepada penelitian selanjutnya untuk dapat melakukan penelitian lanjutan yaitu:

- 1) Penelitian selanjutnya dapat dilakukan dengan menggunakan metode eksperimen, misalnya menguji efektivitas intervensi tertentu seperti terapi kognitif perilaku, pelatihan regulasi emosi, atau simulasi presentasi dalam meningkatkan *self efficacy* sekaligus menurunkan kecemasan *public speaking*.
- 2) Penelitian selanjutnya juga bisa mengkaji variabel moderator atau mediator, seperti dukungan sosial, kepribadian, atau keterampilan komunikasi, untuk melihat sejauh mana faktor-faktor tersebut memperkuat atau memperlemah hubungan antara *self efficacy* dan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Apriyeni, R., & Azmi Rozali, Y. (2021). Hubungan Self-efficacy dengan Communication Apprehension pada Mahasiswa di Jakarta. *JCA Psikologi*, 2(September), 264–273.
- [2] Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191–215. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.84.2.191>
- [3] Bandura, A., Freeman, W. H., & Lightsey, R. (1999). Self-efficacy: The exercise of control. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 13(2), 158–166. <https://doi.org/10.1891/0889-8391.13.2.158>

- [4] Baranovska-Vasiljeva, I. (2024). Enhancing learners' awareness of presentation literacy. *Journal of Educational Development*, 17(1), 45–57.
- [5] Bartholomay, E. M., & Houlihan, D. D. (2016). Public speaking anxiety scale: Preliminary psychometric data and scale validation. *Personality and Individual Differences*, 94, 211–215. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.01.026>
- [6] Behnke, R. R., & Sawyer, C. R. (1999). Milestones of anticipatory public speaking anxiety. *Communication Education*, 48(2), 165–172. <https://doi.org/10.1080/03634529909379164>
- [7] Budiartiningih, R., Suryawati, E., Siregar, S. N., Meiwanda, G., & Harfal, Z. (2022). Profil efikasi dan kemandirian belajar mahasiswa berprestasi Universitas Riau. *Prosiding Seminar Nasional & Call for Paper: Peran Perempuan Sebagai Pahlawan di Era Pandemi (PSGESI LPPM UWP)*, 9(1), 250–260. <https://doi.org/10.38156/gesi.v9i01.136>
- [8] Ebrahimi, O. V., Pallesen, S., Kenter, R. M. F., & Nordgreen, T. (2019). Psychological interventions for the fear of public speaking: A meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 10, 488. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00488>
- [9] Farrasia, F., Safira, D., Hairul, S., Ramadhani, S. P., & Yulandari, Z. A. (2023). Tingkat kecemasan akademik pada siswa ditinjau dari perbedaan gender. *Educate: Journal of Education and Learning*, 1(2), 49–57. <https://doi.org/10.61994/educate.v1i2.319>
- [10] Ghasemi, A., & Zahediasl, S. (2012). Normality tests for statistical analysis: A guide for non-statisticians. *International Journal of Endocrinology and Metabolism*, 10(2), 486–489. <https://doi.org/10.5812/ijem.3505>
- [11] Ghazali, I. (2016). *Aplikasi analisis multivariate dengan program IBM SPSS 23*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- [12] Harianti, N. (2014). Hubungan antara self-efficacy dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Wisnuwardhana Malang. *Psikovidya*, 18(1), 80–98.
- [13] Haryanthi, L. P. S., & Tresniasari, N. (2012). Efektivitas metode terapi ego state dalam mengatasi kecemasan berbicara di depan publik pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. *Jurnal Insan*, 14(1), 32–40.
- [14] Haziqatuzikra, & Nio, S. R. (2019). Hubungan self-efficacy dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa KPI UINIB Padang. *Jurnal Riset Psikologi*, 1(1), 1–12. <http://ejournal.unp.ac.id/students/index.php/psi/article/view/6344>
- [15] Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
- [16] Lestari, B. S., Parung, J., & Sinambela, F. C. (2022). Perception of communication competence, self-efficacy, and audience response to public speaking anxiety in professional psychology students. *Budapest International Research and Critics Institute (BIRCI-Journal): Humanities and Social Sciences*, 6(8), 7579–7586. <https://www.bircu-journal.com/index.php/birci/article/view/4489>
- [17] McNatt, D. B. (2019). Enhancing public speaking confidence, skills, and performance: An experiment of service-learning. *International Journal of Management Education*, 17(2), 276–285. <https://doi.org/10.1016/j.ijme.2019.04.002>
- [18] Mohd Naser, N. A., & Mat Isa, I. A. (2021). Public speaking anxiety in oral presentation class among undergraduates. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 11(10), 1–12. <https://doi.org/10.6007/ijarbss/v11-i10/11456>

- [19] Mulyana, E., Mujidin, M., & Bashori, K. (2015). Peran motivasi belajar, self-efficacy, dan dukungan sosial keluarga terhadap self-regulated learning pada siswa. *Psikopedagogia: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 4(2), 165–174. <https://doi.org/10.12928/psikopedagogia.v4i2.4480>
- [20] Paradewari, D. S. (2017). Investigating students' self-efficacy of public speaking. *International Journal of Education and Research*, 5(10), 97–108. www.ijern.com
- [21] Plandano, R. G., Otagan, J. M. C., Saavedra, M. M., Sumampong, A. J., Tirol, G. O., & Ederio, N. T. (2023). Public speaking anxiety among college students at St. Paul University Surigao. *International Journal of Current Science Research and Review*, 6(2), 1443–1447. <https://doi.org/10.47191/ijcsrr/v6-i2-63>
- [22] Pusvitasari, P., & Jayanti, A. M. (2021). Strategi coping dan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa Fakultas Ekonomi dan Sosial Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta. *Jurnal Ilmiah Psikomuda Connectedness*, 1(2), 21–31.
- [23] Reza, K., Wahyuni, V. D., Asrofiyah, R. M., & Jannah, M. (2024). Bicara tanpa ragu: Peran efikasi diri dalam menangani kecemasan mahasiswa pada saat presentasi. *Psibernetika: Jurnal Psikologi dan Ilmu Sosial*, 17(2), 116–124. <https://doi.org/10.30813/psibernetika>
- [24] Ririn, A., Dewi, F., & Sari, I. (2013). Hubungan antara keterampilan komunikasi dengan kecemasan berbicara di depan umum. *Konselor*, 2(1), 273–278. <https://doi.org/10.24036/02013211203-0-00>
- [25] Schwarzer, R., & Jerusalem, M. (1995). Generalized self-efficacy scale. In J. Weinman, S. Wright, & M. Johnston (Eds.), *Measures in health psychology: A user's portfolio. Causal and control beliefs* (pp. 35–37). Windsor, UK: NFER-NELSON.
- [26] Sreena, S., & Ilankumaran, M. (2018). Developmental speaking as a strategy to enhance communication skills: A cognitive-based approach. *International Journal of Engineering & Technology*, 7(4.36), 613–618. <https://doi.org/10.14419/ijet.v7i4.36.24210>
- [27] 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*, 2(1), 57–63. <https://doi.org/10.33365/jorle.v2i1.906>
- [28] Villegas-Puyod, J., Sharma, S., Ajah, S., Chaisanrit, M., & Skuldee, B. (2020). The role of teacher support, classmate support, and self-efficacy in reducing speaking anxiety among university students using English as a foreign language. *Human Behavior, Development and Society*, 21(3), 59–68.
- [29] Wahyuni, E. (2015). Hubungan self-efficacy dan keterampilan komunikasi dengan kecemasan berbicara di depan umum. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 5(1), 45–53.
- [30] Wai Meng, N., Ravindran, D., Iruthianatham, J., Jia Yi, P., Mun Leng, L., Yusof, J., & Sow, F. (2020). Self-efficacy and anxiety among undergraduate university students. *Journal of Social Transformation and Regional Development*, 2(2), 37–41. <http://publisher.uthm.edu.my/ojs/index.php/jstard>