

Hubungan Kecemasan dengan Tingkat Kepercayaan Diri Saat Berbicara di Depan Publik pada Mahasiswa Universitas Widya Nusantara

Nadia Mahyudin^{*1}, Sringati², Ismunandar Wahyu Kindang³

Universitas Widya Nusantara^{1,2,3}

^{*1}e-mail: nadiamahyudin452@gmail.com

ABSTRAK

Kecemasan ketika berbicara di depan publik dapat mengganggu konsentrasi, kemampuan menyampaikan gagasan, dan keyakinan mahasiswa terhadap kapasitas dirinya. Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan kecemasan dengan tingkat kepercayaan diri saat berbicara di depan publik pada mahasiswa keperawatan Universitas Widya Nusantara. Penelitian menggunakan desain kuantitatif deskriptif analitik dengan pendekatan *cross-sectional*. Populasi berjumlah 206 mahasiswa tingkat dua dan sampel sebanyak 136 responden, ditentukan menggunakan rumus Slovin serta dialokasikan menurut kelas. Kecemasan diukur menggunakan Hamilton Anxiety Rating Scale, sedangkan kepercayaan diri diukur dengan kuesioner 20 butir. Analisis meliputi distribusi frekuensi dan uji Pearson Chi-Square pada taraf signifikansi 0,05. Sebagian besar responden berusia 18-19 tahun dan berjenis kelamin perempuan. Kecemasan berat ditemukan pada 61 responden (44,9%), sedangkan kepercayaan diri sedang pada 70 responden (51,5%). Uji Chi-Square menghasilkan $p = 0,029$, menunjukkan hubungan bermakna antara kecemasan dan kepercayaan diri. Kecemasan berhubungan signifikan dengan tingkat kepercayaan diri mahasiswa saat berbicara di depan publik, sehingga penguatan kesiapan psikologis dan keterampilan komunikasi perlu didorong dalam pembelajaran keperawatan. Temuan ini menegaskan pentingnya dukungan yang membantu mahasiswa mengelola kecemasan sebelum presentasi, diskusi, dan kegiatan komunikasi klinis.

Kata kunci : Berbicara Publik; Kecemasan; Kepercayaan Diri; Keperawatan; Mahasiswa.

ABSTRACT

Anxiety during public speaking can disrupt concentration, idea delivery, and students' confidence in their own abilities. This study aimed to analyze the relationship between anxiety and self-confidence during public speaking among nursing students at Widya Nusantara University. A quantitative descriptive-analytic design with a cross-sectional approach was applied. The population comprised 206 second-year students, and 136 respondents were selected using the Slovin formula and allocated by class. Anxiety was measured using the Hamilton Anxiety Rating Scale, while self-confidence was assessed using a 20-item questionnaire. Analysis included frequency distributions and the Pearson Chi-Square test at a significance level of 0.05. Most respondents were aged 18-19 years and were female. Severe anxiety was identified in 61 respondents (44.9%), while moderate self-confidence was found in 70 respondents (51.5%). The Chi-Square test produced $p = 0.029$, indicating a significant relationship between anxiety and self-confidence. Anxiety was significantly associated with students' self-confidence during public speaking, suggesting that psychological readiness and communication skills should be strengthened within nursing education. These findings support assistance that helps students manage anxiety before presentations and clinical communication.

Keywords : Anxiety; Nursing; Public Speaking; Self-Confidence; Students.

PENDAHULUAN

Kemampuan berbicara di depan publik merupakan bagian penting dari pengalaman akademik mahasiswa, terutama pada pendidikan keperawatan yang menuntut presentasi, diskusi, penyampaian informasi, serta komunikasi dengan berbagai pihak. Kepercayaan diri membantu individu menampilkan kemampuan yang dimiliki secara lebih konsisten, sedangkan kecemasan dapat memunculkan ketegangan, kekhawatiran, hambatan konsentrasi, dan kecenderungan menghindari situasi komunikasi. Restiawati (2022)

menempatkan kepercayaan diri sebagai salah satu unsur yang mendukung keberhasilan mahasiswa dalam berinteraksi dengan lingkungan. Dalam konteks *public speaking*, mahasiswa yang merasa takut dinilai, salah menyampaikan materi, atau ditertawakan dapat mengalami kecemasan sekaligus penurunan keyakinan terhadap kemampuan dirinya (Hasanah & Saugi, 2021; Wati & Baharuddin, 2023).

Kecemasan pada dasarnya merupakan respons emosional terhadap situasi yang dipersepsikan mengancam. Respons tersebut dapat muncul pada aspek fisiologis, kognitif, afektif, dan perilaku. Pada tingkat yang lebih berat, kecemasan dapat mempersempit perhatian sehingga individu sulit memusatkan pikiran pada informasi yang relevan dan kurang optimal dalam mengambil keputusan atau menyampaikan respons (Pane et al., 2022). Kecemasan yang berlangsung terus-menerus juga dapat berkaitan dengan stres dan ketidaknyamanan psikologis, sehingga strategi pengelolaan kecemasan menjadi penting bagi remaja dan dewasa muda (Dhamayanti & Yudianto, 2020; Setiawati et al., 2024). Dalam situasi berbicara di depan publik, gejala seperti gemetar, sulit berkonsentrasi, napas tidak nyaman, rasa takut, serta kekhawatiran terhadap evaluasi orang lain dapat mengurangi kelancaran komunikasi.

Kepercayaan diri menggambarkan keyakinan individu terhadap kemampuan, penilaian, dan kapasitas dirinya untuk menghadapi tuntutan tertentu. Aspek yang digunakan dalam pengukuran pada penelitian ini meliputi keyakinan terhadap kemampuan diri, optimisme, tanggung jawab, serta sikap rasional dan objektif. Rindiasari et al. (2021) menunjukkan bahwa konstruk kepercayaan diri dapat diukur melalui indikator yang merepresentasikan penilaian positif terhadap diri dan kesiapan menghadapi situasi sosial. Pada mahasiswa keperawatan, kepercayaan diri akademik juga menjadi modal penting dalam proses pembelajaran dan perkembangan profesional karena mahasiswa perlu berkomunikasi secara jelas, berani mengambil peran, dan mampu mempertahankan fungsi akademik pada situasi yang menuntut penampilan di hadapan orang lain (Paula et al., 2023).

Secara teoretis, hubungan kecemasan dan kepercayaan diri dapat dijelaskan melalui konsep self-efficacy. Bandura (1967, sebagaimana dikutip dalam Himmah, 2021) menjelaskan bahwa keyakinan individu terhadap kemampuannya memengaruhi cara individu menilai situasi, memilih respons, dan mempertahankan usaha. Himmah (2021) juga menjelaskan bahwa penilaian individu terhadap keterampilan dirinya berkaitan dengan variasi kecemasan ketika berhadapan dengan orang lain. Dengan demikian, keyakinan yang lebih kuat terhadap kemampuan berbicara dapat membantu individu menghadapi tuntutan komunikasi, sedangkan penilaian diri yang negatif dapat memperbesar ketegangan dan keraguan. Fatmah et al. (2021) turut menempatkan efikasi diri dan kepercayaan diri sebagai faktor yang berkaitan dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa.

Temuan penelitian terdahulu memperlihatkan kecenderungan hubungan yang berlawanan antara kecemasan dan kepercayaan diri. Puspitasari dan Wiryosutomo (2020) melaporkan korelasi negatif antara percaya diri dan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa bimbingan dan konseling. Penelitian Wati dan Baharuddin (2023) juga melaporkan hubungan negatif antara kepercayaan diri dan kecemasan berbicara di depan umum. Sejalan dengan itu, Aisy dan Hidayat (2023) menunjukkan bahwa kepercayaan diri berkaitan dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa di Kota Bekasi. Berbagai temuan tersebut menunjukkan bahwa kecemasan dan kepercayaan diri perlu dipahami secara bersamaan, tetapi konteks pendidikan, tahap semester, tuntutan akademik, dan pengalaman komunikasi dapat menghasilkan pola yang berbeda pada setiap kelompok mahasiswa.

Konteks mahasiswa keperawatan memiliki karakteristik khusus karena proses pendidikan tidak hanya menuntut pemahaman teori, tetapi juga kemampuan berkomunikasi yang akan digunakan pada pembelajaran klinik dan pelayanan kesehatan. Studi pendahuluan terhadap 10 mahasiswa tingkat dua Universitas Widya Nusantara menunjukkan bahwa enam mahasiswa mengaku cemas saat diskusi dan presentasi, antara lain karena gugup, gemetar, takut salah, takut ditertawakan, serta kehilangan materi yang sebelumnya telah dipersiapkan. Empat mahasiswa lainnya tetap merasakan kecemasan, tetapi menyatakan mampu mengontrolnya. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa pengalaman berbicara di depan publik belum selalu diikuti kesiapan psikologis yang memadai.

Penelitian terdahulu lebih banyak dilakukan pada mahasiswa umum, mahasiswa baru, atau mahasiswa tingkat akhir, sedangkan bukti pada mahasiswa keperawatan tingkat dua dalam konteks berbicara di depan publik di Universitas Widya Nusantara masih terbatas. Selain memberikan gambaran tingkat kecemasan dan kepercayaan diri, analisis hubungan kedua variabel dapat menjadi dasar bagi institusi untuk merancang

dukungan pembelajaran yang lebih responsif terhadap kebutuhan komunikasi mahasiswa. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan kecemasan dengan tingkat kepercayaan diri saat berbicara di depan publik pada mahasiswa keperawatan Universitas Widya Nusantara Palu.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif deskriptif analitik dengan pendekatan *cross-sectional* untuk menilai hubungan kecemasan dan tingkat kepercayaan diri pada waktu pengukuran yang sama. Penelitian dilaksanakan di Universitas Widya Nusantara Palu. Populasi terdiri atas 206 mahasiswa aktif tingkat dua Program Studi Keperawatan yang tersebar pada lima kelas, yaitu kelas A sebanyak 43 mahasiswa, B sebanyak 41 mahasiswa, C sebanyak 43 mahasiswa, D sebanyak 44 mahasiswa, dan E sebanyak 35 mahasiswa. Besar sampel dihitung menggunakan rumus Slovin dengan toleransi kesalahan 5% dan diperoleh 136 responden. Sampel kemudian dialokasikan menurut kelas sebanyak 29 responden dari kelas A, 27 dari kelas B, 29 dari kelas C, 29 dari kelas D, dan 22 dari kelas E. Kriteria utama responden adalah mahasiswa aktif tingkat dua yang pernah berbicara di depan publik sekurang-kurangnya dua sampai tiga kali, sedangkan mahasiswa yang tidak bersedia atau berhalangan hadir dikeluarkan dari penelitian.

Kecemasan diukur menggunakan Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) yang diadopsi dari instrumen yang digunakan Widiarta dan Gozali (2021). Instrumen terdiri atas 14 kelompok gejala dengan skor 0 sampai 4. Interpretasi skor mencakup kurang dari 14 sebagai tidak mengalami kecemasan, 14-20 kecemasan ringan, 21-27 kecemasan sedang, 28-41 kecemasan berat, dan 42-56 kecemasan sangat berat (Chrisnawati & Aldino, 2019). Kepercayaan diri diukur menggunakan kuesioner 20 pernyataan yang diadopsi dari Hariono (2022), terdiri atas pernyataan favorable dan unfavorable dengan skala Likert empat pilihan. Skor total 20-39 dikategorikan rendah, 40-59 sedang, dan 60-80 tinggi. Instrumen kepercayaan diri memiliki koefisien reliabilitas sebesar 0,702 berdasarkan pengujian pada penelitian sebelumnya.

Data primer dikumpulkan melalui kuesioner tertutup. Data diperiksa, diberi kode, diberi skor, dimasukkan ke basis data, dibersihkan, dan ditabulasi sebelum analisis. Analisis univariat digunakan untuk menyajikan frekuensi dan persentase karakteristik responden, tingkat kecemasan, serta tingkat kepercayaan diri. Hubungan kedua variabel dianalisis menggunakan uji Pearson Chi-Square dengan tingkat kemaknaan 5% atau $\alpha = 0,05$. Hubungan dinyatakan signifikan apabila nilai $p \leq 0,05$. Penelitian menerapkan prinsip partisipasi sukarela, *informed consent*, keadilan, anonimitas, dan kerahasiaan. Surat layak etik dari Komite Etik Penelitian Universitas Widya Nusantara diterbitkan pada 21 November 2024.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden dan Distribusi Variabel

Sebanyak 136 mahasiswa berpartisipasi dan seluruh data yang disajikan pada analisis utama berasal dari sampel tersebut. Tabel 1 menggabungkan karakteristik responden dengan distribusi tingkat kecemasan dan kepercayaan diri agar gambaran sampel dapat dibaca secara ringkas.

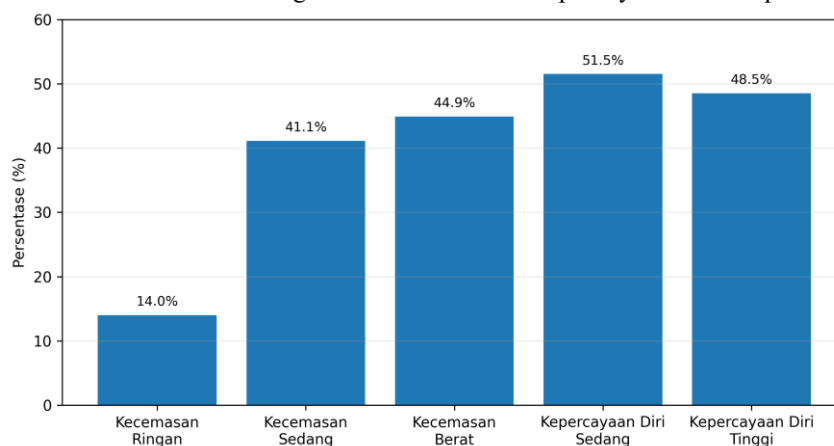
Tabel 1. Karakteristik Responden dan Distribusi Variabel Penelitian (n = 136)

Variabel/Kategori	f	%
Usia		
18-19 tahun	71	52,2
20-21 tahun	59	43,4
22-23 tahun	5	3,7
24-25 tahun	1	0,7
Jenis kelamin		
Laki-laki	21	15,4
Perempuan	115	84,6
Kecemasan		
Ringan	19	14,0
Sedang	56	41,1
Berat	61	44,9
Kepercayaan diri		
Sedang	70	51,5
Tinggi	66	48,5

Sumber: Data primer, 2024.

Tabel 1 menunjukkan bahwa lebih dari separuh responden berusia 18-19 tahun, yaitu 71 mahasiswa (52,2%), dan mayoritas berjenis kelamin perempuan, yaitu 115 mahasiswa (84,6%). Pada variabel kecemasan, kategori berat merupakan proporsi terbesar sebanyak 61 responden (44,9%), diikuti kategori sedang sebanyak 56 responden (41,1%) dan ringan sebanyak 19 responden (14,0%). Pada variabel kepercayaan diri, 70 responden (51,5%) berada pada kategori sedang dan 66 responden (48,5%) berada pada kategori tinggi. Tidak terdapat kategori kepercayaan diri rendah pada tabel hasil sumber.

Gambar 1. Distribusi Tingkat Kecemasan dan Kepercayaan Diri Responden



Sumber: Data primer, 2024.

Distribusi tersebut juga divisualisasikan pada Gambar 1. Visualisasi memperlihatkan bahwa proporsi kecemasan sedang dan berat mendominasi sampel, sedangkan distribusi kepercayaan diri relatif berimbang antara kategori sedang dan tinggi.

Hubungan Kecemasan dengan Tingkat Kepercayaan Diri

Analisis bivariat dilakukan untuk menilai keterkaitan kategori kecemasan dengan kategori kepercayaan diri. Hasil tabulasi silang dan uji Pearson Chi-Square disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Hubungan Kecemasan dengan Tingkat Kepercayaan Diri Saat Berbicara di Depan Publik (n = 136)

Kecemasan	Kepercayaan Diri Sedang		Kepercayaan Diri Tinggi		Total		p
	f	%	f	%	f	%	
Ringan	7	5,1	12	8,8	19	14,0	0,029
Sedang	24	17,6	32	23,5	56	41,1	
Berat	39	28,7	22	16,2	61	44,9	
Total	70	51,5	66	48,5	136	100	

Sumber: Data primer, 2024. Nilai p diperoleh dari uji Pearson Chi-Square dan dinyatakan signifikan pada $p < 0,05$.

Pada kelompok dengan kecemasan berat, 39 dari 61 responden memiliki kepercayaan diri sedang dan 22 responden memiliki kepercayaan diri tinggi. Pada kelompok kecemasan sedang, 24 dari 56 responden memiliki kepercayaan diri sedang dan 32 responden memiliki kepercayaan diri tinggi. Sementara itu, pada kelompok kecemasan ringan, 7 dari 19 responden memiliki kepercayaan diri sedang dan 12 responden memiliki kepercayaan diri tinggi. Uji Pearson Chi-Square menghasilkan nilai $p = 0,029$. Karena nilai tersebut lebih kecil dari 0,05, terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan dan tingkat kepercayaan diri saat berbicara di depan publik pada mahasiswa keperawatan Universitas Widya Nusantara Palu.

Pembahasan

1. Tingkat Kecemasan

Temuan menunjukkan bahwa kecemasan berat menjadi kategori terbesar pada responden, yaitu 44,9%, sedangkan 41,1% berada pada kategori sedang. Pola ini memperlihatkan bahwa sebagian besar mahasiswa

mengalami beban kecemasan yang cukup bermakna ketika menghadapi situasi berbicara di depan publik. Dalam HARS, kecemasan mencakup gejala psikologis dan somatik seperti kekhawatiran, ketegangan, ketakutan, gangguan tidur, kesulitan konsentrasi, gejala kardiovaskular, respiratori, gastrointestinal, serta perilaku yang tampak selama wawancara (Chrisnawati & Aldino, 2019; Widiarta & Gozali, 2021). Pada konteks presentasi atau diskusi, gejala tersebut dapat mengganggu proses mengingat materi, menyusun kalimat, dan mempertahankan perhatian terhadap audiens.

Hasil studi pendahuluan juga mendukung gambaran tersebut karena mahasiswa mengemukakan rasa gugup, gemetar, takut salah, takut ditertawakan, serta kehilangan materi ketika sudah berada di depan kelas. Kondisi ini konsisten dengan uraian Hasanah dan Saugi (2021) bahwa kecemasan berbicara di depan umum dapat dipengaruhi pengalaman individu, citra diri, dan perspektif negatif terhadap situasi komunikasi. Pane et al. (2022) menjelaskan bahwa pada tingkat berat, kecemasan dapat mempersempit lapang persepsi dan membuat individu lebih sulit memproses rangsangan lain secara efektif. Meskipun mayoritas responden penelitian ini perempuan, komposisi jenis kelamin yang tidak seimbang tidak cukup untuk menyimpulkan bahwa jenis kelamin menjadi penyebab kecemasan. Penelitian ini tidak dirancang untuk menguji perbedaan kecemasan menurut jenis kelamin.

2. Tingkat Kepercayaan Diri

Sebagian besar responden memiliki kepercayaan diri sedang sebanyak 51,5%, sementara 48,5% berada pada kategori tinggi. Distribusi yang hampir seimbang menunjukkan bahwa responden secara umum memiliki sumber daya psikologis untuk tampil dan berkomunikasi, tetapi belum seluruhnya mencapai keyakinan diri yang kuat dan stabil. Kepercayaan diri berkaitan dengan penilaian terhadap kemampuan diri, optimisme, tanggung jawab, serta kemampuan bersikap rasional dan objektif. Dalam konteks mahasiswa keperawatan, aspek tersebut relevan karena kegiatan akademik dan klinik menuntut keberanian menyampaikan informasi, menerima umpan balik, berargumentasi secara tepat, dan berkomunikasi dengan orang lain.

Paula et al. (2023) menunjukkan bahwa kepercayaan diri akademik merupakan bagian penting dari pengalaman mahasiswa keperawatan tingkat akhir. Walaupun konteks penelitian tersebut berbeda, temuan itu memperkuat pentingnya keyakinan diri dalam proses pembelajaran keperawatan. Rindiasari et al. (2021) juga menekankan bahwa kepercayaan diri merupakan konstruk yang dapat diamati melalui kemampuan menerima dan menilai diri secara positif. Pada penelitian ini, kategori sedang dapat dipahami sebagai kondisi ketika mahasiswa telah memiliki keyakinan tertentu terhadap kemampuan diri, tetapi masih mudah dipengaruhi oleh tuntutan penampilan, kekhawatiran terhadap kritik, atau ketidaksiapan menghadapi audiens. Karena penelitian tidak mengukur faktor pendukung seperti pengalaman organisasi, frekuensi presentasi, atau dukungan teman sebaya, penjelasan mengenai penyebab kategori kepercayaan diri sedang perlu dibatasi pada interpretasi deskriptif.

3. Hubungan Kecemasan dengan Kepercayaan Diri

Uji Pearson Chi-Square menunjukkan hubungan yang signifikan antara kecemasan dan kepercayaan diri dengan nilai $p = 0,029$. Pola pada tabel silang memperlihatkan bahwa kelompok kecemasan berat lebih banyak berada pada kategori kepercayaan diri sedang, sedangkan pada kelompok kecemasan ringan dan sedang proporsi kepercayaan diri tinggi lebih besar. Temuan ini mendukung asumsi bahwa tekanan psikologis ketika harus tampil di depan publik berkaitan dengan bagaimana mahasiswa menilai kapasitas dirinya dalam menghadapi situasi tersebut. Namun, karena desain penelitian bersifat *cross-sectional*, hubungan ini tidak dapat ditafsirkan sebagai hubungan sebab akibat atau digunakan untuk memastikan arah pengaruh.

Secara teoretis, temuan tersebut selaras dengan kerangka *self-efficacy* yang dirujuk melalui Himmah (2021). Individu yang menilai dirinya mampu menghadapi tuntutan komunikasi cenderung memiliki kesiapan lebih baik untuk mengelola reaksi emosional. Sebaliknya, kecemasan dapat mengganggu fungsi kognitif dan memunculkan evaluasi diri yang negatif, yang selanjutnya berkaitan dengan penurunan kepercayaan diri. Fatmah et al. (2021) menunjukkan bahwa efikasi diri dan kepercayaan diri berkaitan dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa. Setiawati et al. (2024) juga menjelaskan bahwa kecemasan dan stres perlu dikelola melalui strategi yang sesuai agar tidak berkembang menjadi beban psikologis yang lebih berat.

Temuan penelitian ini konsisten dengan Puspitasari dan Wiryosutomo (2020), yang melaporkan hubungan negatif antara percaya diri dan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa. Hasil serupa dilaporkan oleh Wati dan Baharuddin (2023) serta Aisy dan Hidayat (2023), yang menunjukkan adanya keterkaitan antara kepercayaan diri dan kecemasan berbicara di depan umum pada kelompok mahasiswa. Restiawati (2022) juga mengkaji kecemasan *public speaking* dan kepercayaan diri pada mahasiswa baru keperawatan, sehingga mendukung relevansi kedua variabel pada pendidikan keperawatan. Walaupun arah hubungan dalam penelitian ini tidak diukur dengan koefisien korelasi, pola tabulasi silang menunjukkan bahwa kategori kecemasan yang lebih berat lebih sering beriringan dengan kepercayaan diri sedang daripada tinggi.

Implikasi praktisnya, program studi dapat memperkuat latihan presentasi bertahap, simulasi komunikasi, diskusi kelompok, dan pemberian umpan balik yang konstruktif. Pendekatan yang berulang dapat memberi kesempatan kepada mahasiswa untuk membangun pengalaman keberhasilan, memperbaiki keterampilan berbicara, dan mengenali respons kecemasannya. Intervensi relaksasi atau pendekatan berbasis kesadaran juga dapat dipertimbangkan sebagai pendamping, mengingat kajian Dhamayanti dan Yudiarso (2020) serta Setiawati et al. (2024) menunjukkan relevansi strategi pengelolaan kecemasan. Upaya tersebut sebaiknya ditempatkan sebagai dukungan pembelajaran, bukan sebagai pengganti asesmen profesional bagi mahasiswa yang mengalami kecemasan berat dan menetap.

4. Keterbatasan Penelitian

Penelitian memiliki keterbatasan karena pengumpulan data berlangsung bersamaan dengan kegiatan teori, praktikum, dan periode ujian, sehingga kondisi akademik saat pengukuran mungkin memengaruhi respons mahasiswa. Desain *cross-sectional* hanya menggambarkan hubungan pada satu periode dan belum dapat menjelaskan perubahan kecemasan atau kepercayaan diri dari waktu ke waktu. Selain itu, sampel berasal dari satu universitas dan didominasi responden perempuan, sehingga generalisasi perlu dilakukan secara hati-hati. Penelitian selanjutnya dapat menggunakan desain longitudinal atau eksperimen, menyeimbangkan karakteristik responden, serta memasukkan variabel seperti pengalaman presentasi, dukungan sosial, efikasi diri, dan strategi koping.

SIMPULAN

Penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa keperawatan Universitas Widya Nusantara paling banyak berada pada kategori kecemasan berat, yaitu 61 responden (44,9%), sedangkan tingkat kepercayaan diri paling banyak berada pada kategori sedang, yaitu 70 responden (51,5%). Uji Pearson Chi-Square menghasilkan nilai $p = 0,029$, sehingga terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan dan tingkat kepercayaan diri saat berbicara di depan publik.

Temuan ini menegaskan perlunya dukungan pembelajaran yang membantu mahasiswa mengelola kecemasan sekaligus membangun kepercayaan diri melalui latihan komunikasi, presentasi bertahap, simulasi, dan umpan balik yang konstruktif. Karena desain penelitian bersifat *cross-sectional*, hasil tidak dapat digunakan untuk menyimpulkan hubungan sebab akibat. Penelitian berikutnya disarankan menggunakan desain longitudinal atau intervensi serta melibatkan karakteristik responden dan faktor psikologis yang lebih beragam.

DAFTAR PUSTAKA

- Aisy, R. N. R., & Hidayat, D. R. (2023). Pengaruh Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Mahasiswa di Kota Bekasi. *Jurnal Syntax Fusion*, 3(11), 1167–1175. <https://doi.org/10.54543/fusion.v3i11.385>
- Chrisnawati, G., & Aldino, T. (2019). Aplikasi Pengukuran Tingkat Kecemasan Berdasarkan Skala HARS Berbasis Android. *Jurnal Teknik Komputer*, 5(2), 277–282. <https://doi.org/10.31294/jtk.v5i2.6312>
- Dhamayanti, T. P., & Yudiarso, A. (2020). The Effectiveness of Mindfulness Therapy for Anxiety: A Review of Meta Analysis. *Psikodimensia: Kajian Ilmiah Psikologi*, 19(2), 174–183. <https://doi.org/10.24167/psidim.v19i2.2734>
- 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. <https://doi.org/10.36636/psikodinamika.v1i1.558>
- Hariono, P. P. (2022). *Hubungan Verbal Abuse Orang Tua terhadap Kepercayaan Diri Anak Sekolah Usia 10-11 Tahun* [Universitas Jember]. [https://repository.unej.ac.id/jspui/bitstream/123456789/115627/1/FIIX Skripsi Final_Puspaning Pramudita Hariono_18-142.pdf](https://repository.unej.ac.id/jspui/bitstream/123456789/115627/1/FIIX_Skripsi_Final_Puspaning_Pramudita_Hariono_18-142.pdf)
- Hasanah, N. A., & Saugi, W. (2021). Fenomena Ketidakpercayaan Diri Mahasiswa IAIN Samarinda Ketika Berbicara di Depan Umum. *Borneo Journal of Islamic Education*, 1(1), 1–12. <https://doi.org/10.21093/bjie.v1i1.3145>
- Himmah, F. (2021). *Hubungan Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Mahasiswa Baru Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang* [Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim]. <https://etheses.uin-malang.ac.id/27456/>
- Pane, J. P., Lase, Y. A., & Barus, M. (2022). Gambaran Tingkat Kecemasan Mahasiswa Ners Tingkat III dalam Menghadapi Objective Structured Clinical Examination. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 4(3), 933–940. <https://doi.org/10.37287/jppp.v4i3.1049>
- Paula, V., Tampemawa, E. C., Sabatin, G. P., & Eugenia, R. (2023). Kepercayaan Diri Akademik Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir di Jabodetabek. *JPP: Jurnal Kesehatan Poltekkes Palembang*, 18(2), 232–238. <https://doi.org/10.36086/jpp.v18i2.2039>
- Puspitasari, T. A., & Wiryosutomo, H. W. (2020). Hubungan antara Percaya Diri dan Regulasi dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Konseling Angkatan 2018 Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal BK UNESA*, 11(1), 122–128. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-bk-unesa/article/view/32029>
- Restiawati, A. (2022). *Hubungan antara Kecemasan dalam Public Speaking terhadap Kepercayaan Diri pada Mahasiswa Baru di Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung di Masa Pandemi* [Universitas Islam Sultan Agung]. <https://repository.unissula.ac.id/26427/>
- Rindiasari, P., Hidayat, W., & Yuliani, W. (2021). Uji Validitas dan Reliabilitas Angket Kepercayaan Diri. *FOKUS: Kajian Bimbingan Dan Konseling Dalam Pendidikan*, 4(5), 367–372. <https://doi.org/10.22460/fokus.v4i5.7257>
- Setiawati, N. A., Ramadhita, S. U., Zanwar, A., & Noviandina, N. (2024). Teknik Relaksasi untuk Kecemasan dan Stres pada Remaja: Kajian Sistemik. *Jurnal Psikologi*, 1(4), 1–14. <https://doi.org/10.47134/pjp.v1i4.2581>
- Wati, I. C., & Baharuddin, F. (2023). Hubungan antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Mahasiswa di Universitas 45 Surabaya. *Humanistik'45*, 10(1), 33–43. <https://univ45sby.ac.id/ejournal/index.php/humanistik/article/view/365>
- Widiarta, M. B. O., & Gozali, W. (2021). Ansietas dan Prestasi Mahasiswa D3 Kebidanan pada Program PKL di Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 4(3), 599–610. <https://journal.ppnijateng.org/jikj/article/view/1079>