

# PENGARUH KECEMASAN BERBICARA (*SPEAKING ANXIETY*) TERHADAP KEMAMPUAN PUBLIC SPEAKING DENGAN *SELF-CONFIDENCE* SEBAGAI VARIABEL MEDIASI PADA MAHASISWA PERGURUAN TINGGI VOKASI

Oleh :

**Hedi Setiadi**

Akademi Sekretari dan Manajemen Ariyanti  
email: hedisetiadi@ariyanti.ac.id

## Informasi Artikel

### Riwayat Artikel :

Submit, 18 Maret 2025

Revisi, 25 April 2025

Diterima, 13 Mei 2025

Publish, 15 Mei 2025

### Kata Kunci :

Speaking Anxiety,  
Self-Confidence,  
Public Speaking.

## ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh kecemasan berbicara (*speaking anxiety*) terhadap kemampuan *public speaking* dengan *self-confidence* sebagai variabel mediasi pada mahasiswa vokasi. Populasi penelitian berjumlah 500 mahasiswa, dengan sampel sebanyak 225 responden yang dipilih menggunakan teknik *proportionate stratified random sampling*. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan pendekatan *causal explanatory*. Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner menggunakan skala Likert 1–5, kemudian dianalisis menggunakan regresi mediasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) kecemasan berbicara berpengaruh negatif signifikan terhadap kemampuan *public speaking* mahasiswa ( $\beta = -0.41$ ;  $p < 0.001$ ), (2) kecemasan berbicara berpengaruh negatif signifikan terhadap *self-confidence* ( $\beta = -0.52$ ;  $p < 0.001$ ), (3) *self-confidence* berpengaruh positif signifikan terhadap kemampuan *public speaking* ( $\beta = 0.38$ ;  $p < 0.001$ ), dan (4) *self-confidence* memediasi secara parsial pengaruh kecemasan berbicara terhadap kemampuan *public speaking*. Temuan ini menegaskan bahwa penguatan kepercayaan diri mahasiswa merupakan faktor penting dalam mengurangi dampak negatif kecemasan berbicara terhadap performa *public speaking*.

This is an open access article under the [CC BY-SA](#) license



## Corresponding Author:

Nama: Hedi Setiadi

Afiliasi: Akademi Sekretari dan Manajemen Ariyanti

Email: hedisetiadi@ariyanti.ac.id

## 1. PENDAHULUAN

Kemampuan berbicara di depan umum (*self-confidence*) merupakan salah satu keterampilan komunikasi yang sangat penting bagi mahasiswa, khususnya di perguruan tinggi vokasi yang menekankan keterampilan praktis dan kesiapan kerja. *Self-confidence* tidak hanya dibutuhkan dalam dunia akademik, tetapi juga dalam dunia kerja, seperti saat melakukan presentasi, wawancara, maupun interaksi profesional. Namun, banyak mahasiswa menghadapi kesulitan dalam menguasai keterampilan ini karena adanya hambatan psikologis berupa kecemasan berbicara (*speaking anxiety*).

Kecemasan berbicara didefinisikan sebagai perasaan takut, tegang, atau gugup yang muncul saat

seseorang harus berbicara di depan umum (Horwitz, Horwitz, & Cope, 1986). Fenomena ini bukanlah hal yang jarang terjadi. Penelitian menunjukkan bahwa sekitar 61% mahasiswa di Amerika Serikat mengalami ketakutan berbicara di depan umum (Verywell Mind, 2011). Bahkan, studi oleh Marinho et al. (2017) menemukan bahwa 63,9% mahasiswa di Brasil melaporkan ketakutan berbicara, sementara 89,3% menyatakan keinginan untuk mendapatkan pelatihan *self-confidence* dalam kurikulum mereka. Data ini menunjukkan bahwa kecemasan berbicara merupakan masalah global yang juga sangat mungkin dialami oleh mahasiswa vokasi di Indonesia.

Dalam konteks Indonesia, mahasiswa vokasi dihadapkan pada tuntutan yang lebih besar dalam

keterampilan komunikasi karena mereka dipersiapkan untuk langsung masuk ke dunia kerja. Kemampuan *self-confidence* yang baik akan mendukung mahasiswa dalam proses rekrutmen, pengembangan karier, hingga komunikasi dengan klien atau atasan. Namun, tingkat kecemasan yang tinggi dapat menurunkan performa mahasiswa dalam berbicara di depan umum. Hal ini sejalan dengan temuan penelitian Teye & White (2020) yang menyatakan bahwa kecemasan berbicara memiliki hubungan negatif dengan performa *self-confidence*.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa kecemasan berbicara berpengaruh negatif terhadap performa *self-confidence* mahasiswa (Teye & White, 2020). Mahasiswa dengan tingkat kecemasan tinggi cenderung berbicara terbata-bata, sulit menyampaikan ide dengan runtut, bahkan cenderung menghindari situasi yang menuntut berbicara di depan umum. Namun, tidak semua mahasiswa dengan tingkat kecemasan tinggi memiliki performa yang rendah. Faktor lain, seperti *self-confidence* (rasa percaya diri), diyakini memainkan peran penting dalam memengaruhi hubungan antara *speaking anxiety* dan kemampuan *self-confidence*.

Di sisi lain, *self-confidence* atau rasa percaya diri memiliki peran penting dalam memengaruhi hubungan antara kecemasan berbicara dan kemampuan *self-confidence*. Mahasiswa dengan tingkat kepercayaan diri tinggi cenderung lebih mampu mengendalikan kecemasannya, sehingga dapat menampilkan performa berbicara yang lebih baik (Ikhsanto & Nastiti, 2025). Sebaliknya, rendahnya kepercayaan diri dapat memperburuk efek kecemasan berbicara sehingga semakin menurunkan kemampuan mahasiswa dalam *self-confidence*. Beberapa penelitian bahkan menunjukkan bahwa pelatihan *self-confidence* mampu meningkatkan *self-confidence* mahasiswa secara signifikan (Fauziah & Utomo, 2021).

Berdasarkan uraian tersebut, dapat dipahami bahwa kecemasan berbicara merupakan faktor penghambat utama kemampuan *self-confidence*, sedangkan *self-confidence* berpotensi menjadi variabel yang dapat memediasi hubungan antara keduanya. Dengan kata lain, peningkatan *self-confidence* diyakini dapat mengurangi dampak negatif kecemasan berbicara terhadap kemampuan *self-confidence* mahasiswa. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk menganalisis sejauh mana *self-confidence* dapat memediasi pengaruh kecemasan berbicara terhadap kemampuan *self-confidence* mahasiswa perguruan tinggi vokasi.

## Tinjauan Pustaka

### 1. *Self-confidence*

*Self-confidence* merupakan keterampilan komunikasi lisan yang dilakukan di depan audiens dengan tujuan menyampaikan informasi, memengaruhi, atau menginspirasi (Lucas, 2019). Dalam konteks pendidikan vokasi, *self-confidence* termasuk dalam employability skills yang sangat

dibutuhkan oleh lulusan untuk menghadapi persaingan kerja global (Suarta, Suwintana, Sudhana, & Hariyanti, 2017). Kemampuan ini melibatkan aspek verbal (penguasaan kosakata, tata bahasa), non-verbal (intonasi, ekspresi, bahasa tubuh), serta aspek psikologis seperti kepercayaan diri. Penelitian sebelumnya menemukan bahwa mahasiswa dengan kemampuan *self-confidence* yang baik memiliki peluang lebih besar dalam keberhasilan akademik maupun profesional (Teye & White, 2020).

### 2. (Kecemasan Berbicara) *Speaking anxiety*

Kecemasan berbicara (*speaking anxiety*) adalah kondisi emosional berupa perasaan takut, tegang, dan gugup ketika berbicara di depan orang lain (Horwitz, Horwitz, & Cope, 1986). Kondisi ini dapat menyebabkan gangguan konsentrasi, pikiran kosong, serta penurunan performa komunikasi (Daly, 2011). Studi global menunjukkan bahwa sekitar 61% mahasiswa mengalami ketakutan berbicara di depan umum (Verywell Mind, 2011), sementara 63,9% mahasiswa di Brasil melaporkan hal yang sama (Marinho, Medeiros, Gama, & Teixeira, 2017). Kecemasan berbicara yang tidak dikelola dengan baik dapat berdampak pada rendahnya kemampuan *self-confidence*, termasuk pada mahasiswa vokasi yang dituntut tampil percaya diri dalam presentasi maupun interaksi profesional..

### 3. *Self-confidence*

*Self-confidence* adalah keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya untuk menghadapi situasi tertentu dan menyelesaikan tugas dengan baik (Bandura, 1997). Rasa percaya diri berperan penting dalam mengurangi kecemasan berbicara karena dapat meningkatkan kesiapan mental serta mengurangi pikiran negatif (Ikhsanto & Nastiti, 2025). Penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa dengan *self-confidence* tinggi lebih mampu mengelola *speaking anxiety* dan menunjukkan performa *self-confidence* yang lebih baik (Fauziah & Utomo, 2021). Sebaliknya, rendahnya kepercayaan diri dapat memperkuat pengaruh negatif kecemasan berbicara.

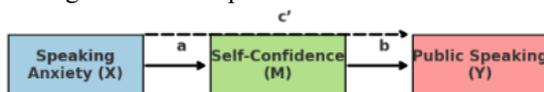
### 4. Kerangka Pemikiran

*Self-confidence* merupakan keterampilan komunikasi yang sangat dibutuhkan mahasiswa vokasi untuk menunjang kesiapan mereka dalam dunia kerja. Namun, banyak mahasiswa mengalami hambatan dalam menguasai keterampilan ini akibat adanya kecemasan berbicara (*speaking anxiety*). Menurut Horwitz, Horwitz, dan Cope (1986), *speaking anxiety* adalah perasaan tegang, takut, atau gugup yang muncul ketika individu harus berbicara di depan umum. Tingginya *speaking anxiety* terbukti dapat menurunkan kualitas performa berbicara, karena mahasiswa cenderung mengalami pikiran kosong, berbicara terbata-bata, hingga menghindari situasi berbicara di depan publik (Daly, 2011). Sejumlah penelitian menemukan bahwa *speaking anxiety* memiliki pengaruh negatif terhadap kemampuan *self-confidence* (Teye & White, 2020; Marinho et al., 2017).

Di sisi lain, *self-confidence* diyakini berperan penting dalam menentukan bagaimana mahasiswa menghadapi kecemasan berbicara. Individu dengan tingkat kepercayaan diri tinggi lebih mampu mengendalikan rasa cemas, berpikir positif, dan menyampaikan pesan secara lebih efektif (Bandura, 1997). Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa *self-confidence* berhubungan negatif dengan *speaking anxiety*, artinya semakin tinggi *self-confidence*, semakin rendah tingkat kecemasan berbicara yang dirasakan (Ikhsanto & Nastiti, 2025). Lebih jauh lagi, Fauziah dan Utomo (2021) membuktikan bahwa pelatihan *self-confidence* dapat meningkatkan *self-confidence* mahasiswa, yang kemudian berdampak positif pada kemampuan berbicara mereka.

Berdasarkan temuan tersebut, dapat diasumsikan bahwa *self-confidence* memiliki peran sebagai variabel mediasi dalam hubungan antara *speaking anxiety* dan kemampuan *self-confidence*. Artinya, meskipun *speaking anxiety* cenderung menurunkan performa berbicara, dampak negatif tersebut dapat ditekan apabila mahasiswa memiliki *self-confidence* yang tinggi. Dengan demikian, kerangka pemikiran penelitian ini berangkat dari dugaan bahwa *speaking anxiety* berpengaruh negatif terhadap kemampuan *self-confidence*, namun pengaruh tersebut dapat dimediasi oleh *self-confidence*, sehingga mahasiswa dengan rasa percaya diri tinggi tetap mampu menampilkan performa *self-confidence* yang baik meskipun menghadapi kecemasan berbicara.

Dari uraian kerangka pemikiran, dibawah ini adalah gambar skema penelitian:



Gambar 1 Skema Penelitian

Keterangan:

- (1) Panah a menunjukkan pengaruh *Speaking anxiety* → *Self-confidence*.
- (2) Panah b menunjukkan pengaruh *Self-confidence* → *Self-confidence*.
- (3) Panah c' (putus-putus) menunjukkan pengaruh langsung *Speaking anxiety* → *Self-confidence*.

### 5. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kerangka pemikiran teoritis, maka hipotesis yang diajukan adalah sebagai berikut:

- (1) H1: Kecemasan berbicara (*Speaking anxiety*) berpengaruh negatif dan signifikan terhadap kemampuan *Self-confidence* mahasiswa.
- (2) H2: Kecemasan berbicara (*Speaking anxiety*) berpengaruh negatif dan signifikan terhadap *Self-confidence* mahasiswa.
- (3) H3: *Self-confidence* berpengaruh positif dan signifikan terhadap kemampuan *Self-confidence* mahasiswa.
- (4) H4: *Self-confidence* memediasi secara signifikan pengaruh kecemasan berbicara (*Speaking anxiety*) terhadap kemampuan *Self-confidence* mahasiswa.

### 6. Operasionalisasi Variabel

Dari tinjauan pustaka di atas, maka penulis mencoba merumuskan operasionalisasi variabel penelitian sebagai berikut:

Tabel 1 Operasionalisasi Variabel X *Speaking anxiety* (Kecemasan Berbicara)

Kode	Dimensi	Indikator Terukur	Contoh Butir Pernyataan (Likert 1-5)	Arah Skor	Sumber
X1	Reaksi fisiologis	Jantung berdebar, tangan berkeringat saat akan presentasi	"Saya merasakan detak jantung meningkat sebelum presentasi."	+	Horwitz et al., 1986 (adaptasi konteks <i>self-confidence</i> )
X2	Kekhawatiran kognitif	Pikiran kosong, takut dinilai negatif	"Saya khawatir audiens menilai penampilan saya buruk."	+	idem
X3	Penghindaran	Menghindari tugas presentasi, menunda giliran	"Saya cenderung mencari alasan untuk tidak presentasi."	+	idem
X4	Ketegangan saat tampil	Suara bergetar, sulit artikulasi	"Saat berbicara, suara saya menjadi tidak stabil."	+	idem
X5R	Regulasi diri (reverse)	Mampu menenangkan diri sebelum tampil	"Saya bisa menenangkan diri dengan baik sebelum presentasi."	- (dibalik)	idem

Tabel 2 Operasionalisasi Variabel M – *Self-confidence* (Kepercayaan Diri)

Kode	Dimensi	Indikator Terukur	Contoh Butir Pernyataan (Likert 1-5)	Arah Skor	Sumber
M1	Keyakinan kemampuan	Yakin dapat menyelesaikan tugas presentasi	"Saya yakin mampu menyampaikan presentasi dengan baik."	+	Bandura, 1997; adaptasi item <i>general self-confidence</i>
M2	Kontrol diri	Tetap tenang menghadapi audiens sulit	"Saya tetap tenang walau audiens terlihat kritis."	+	idem
M3	Inisiatif/keberanian	Berani tampil, proaktif mengambil giliran	"Saya berani menjadi presenter utama di kelas."	+	idem
M4R	Self-doubt (reverse)	Mudah ragu terhadap diri sendiri	"Saya sering meragukan kemampuan saya saat tampil."	- (dibalik)	adaptasi dari Rosenberg (1965)*
M5	Ketahanan (resilience)	Cepat pulih jika salah saat bicara	"Jika melakukan kesalahan, saya cepat pulih dan lanjut."	+	Bandura, 1997

Tabel 3 Operasionalisasi Variabel Y – *Self-confidence* Competence (Kemampuan *Self-confidence*)

Kode	Dimensi (PSCR)	Indikator Terukur	Contoh Indikator/Butir Observasi (Likert 1-5 oleh dosen/rater)	Arah Skor	Sumber
Y1	Organisasi pesan	Pembukaan-jalur-penutup	"Struktur presentasi jelas dan mengalir."	+	Schreiber, Paul, & Shibley,

		jasas, transisi			2012 (PSCR)
Y2	Kejelasan & ketepatan bahasa	Diksi, tata bahasa, kejelasan istilah	“Bahasa yang digunakan jelas dan sesuai audiens.”	+	idem
Y3	Vokal & nonverbal	Artikulasi, intonasi, kontak mata, gesture	“Variasi vokal dan kontak mata efektif.”	+	idem
Y4	Kredibilitas & penguasaan materi	Bukti/rujukan, penguasaan konten	“Menunjukkan penguasaan materi dan bukti pendukung.”	+	idem
Y5	Manajemen waktu & alat bantu	Ketepatan waktu, visual aid efektif	“Menggunakan media secara efektif dan tepat waktu.”	+	idem
Y6	Engagement audiens	Interaksi, respons pertanyaan	“Mampu melibatkan audiens dan menjawab pertanyaan.”	+	idem

## 2. METODE PENELITIAN

### 1. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian eksplanatori (explanatory research). Tujuan penelitian adalah untuk menguji pengaruh langsung dan tidak langsung variabel *Speaking anxiety* terhadap *Self-confidence* dengan *Self-confidence* sebagai variabel mediasi. Analisis dilakukan dengan pendekatan Structural Equation Modeling (SEM) berbasis Partial Least Square (PLS) agar dapat menguji model mediasi secara komprehensif.

### 2. Lokasi dan Subjek Penelitian

Lokasi penelitian dilakukan di Akademi Sekretari dan Manajemen (ASM) Ariyanti Bandung. Subjek penelitian adalah mahasiswa aktif program vokasi (D3) yang telah mengikuti mata kuliah berbasis komunikasi, seperti English for Business Communication atau *Self-confidence*.

### 3. Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa ASM Ariyanti yang berjumlah sekitar 500 mahasiswa aktif (Data Akademik ASM Ariyanti, 2025). Teknik pengambilan sampel menggunakan proportional stratified random sampling agar representasi setiap program studi tetap terjaga. Jumlah sampel ditentukan dengan menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan 5%, sehingga diperoleh:

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

dengan  $N = 500$  dan error ( $e$ ) = 0,05 (5%).

$$n = \frac{500}{1 + 500(0,05)^2} = \frac{500}{1 + 500(0,0025)} = \frac{500}{1 + 1,25} = \frac{500}{2,25} \approx 222,22$$

Hasil pembulatan: 225 responden (dibulatkan ke atas).

### 4. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian berupa kuesioner tertutup dengan skala Likert 1–5 (1 = sangat tidak setuju, 5 = sangat setuju). Item pertanyaan diadaptasi dari:

- Foreign Language Classroom Anxiety Scale (FLCAS) – Horwitz et al. (1986) untuk *Speaking anxiety*.
- General *Self-confidence* Scale (GSC) – Sherer et al. (1982) untuk *Self-confidence*.
- Self-confidence* Competence Scale (PSCS) – Schreiber et al. (2012) untuk *Self-confidence*.

### 5. Teknik Pengumpulan Data

- Penyebaran Kuesioner: dilakukan secara online dan offline kepada responden terpilih.
- Wawancara Pendukung: dilakukan kepada beberapa dosen pengampu mata kuliah *self-confidence* untuk memperkuat data kuesioner.

### 6. Teknik Analisis Data

- Uji Validitas dan Reliabilitas instrumen dengan Outer Model (loading factor, AVE, CR).
- Uji Model Struktural (Inner Model) untuk melihat pengaruh langsung dan tidak langsung.
- Uji Mediasi menggunakan pendekatan Bootstrapping pada SmartPLS.
- Tingkat signifikansi ditetapkan pada  $\alpha = 0,05$  (5%).

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Statistik Deskriptif

Deskripsi ringkas ketiga variabel utama (skala 1–5):

- Speaking anxiety* (X): Mean = 3.19, SD = 0.66 (rentang 1.37–5.00)
- Self-confidence* (M): Mean = 3.92, SD = 0.56 (rentang 2.58–5.00)
- Self-confidence* (Y): Mean = 2.83, SD = 0.63 (rentang 1.09–4.83)

Dari hasil perhitungan di atas diperoleh rata-rata tingkat *speaking anxiety* berada pada level sedang ( $\approx 3.2$ ), *self-confidence* relatif tinggi ( $\approx 3.9$ ), sedangkan kompetensi *self-confidence* pada skor menengah-rendah ( $\approx 2.8$ ).

### 2. Korelasi Antar Variabel

Hasil perhitungan Korelasi Pearson:

- $r(X, M) = -0.513, p < .001$
- $r(X, Y) = -0.465, p < .001$
- $r(M, Y) = +0.532, p < .001$

Dari hasil perhitungan di atas dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat hubungan negatif sedang antara *speaking anxiety* dan *self-confidence*, serta antara *speaking anxiety* dan *self-confidence*. Sebaliknya, *self-confidence* berkorelasi positif sedang dengan *self-confidence*. Semua korelasi signifikan secara statistik ( $p < .001$ ).

### 3. Analisis Regresi — Uji Mediasi (Pendekatan Regresi: paths a, b, c, c')

Analisis mediasi dilakukan dengan langkah klasik (regresi berantai) dan uji tidak langsung (Sobel). Ringkasan hasil (koefisien, t, p):

- Path a: Pengaruh X → M
  - Koefisien (a) = -0.435, SE = 0.049,  $t = -8.93, p < .001$
  - $R^2$  (model M terhadap X) = 0.264 (26.4% varian *self-confidence* dijelaskan oleh *speaking anxiety*)

(2) Path b & c': Pengaruh M dan X simultan terhadap Y

- a. Koefisien (b) untuk  $M \rightarrow Y = +0.444$ ,  $SE = 0.071$ ,  $t = 6.23$ ,  $p < .001$
- b. Koefisien (c') untuk  $X \rightarrow Y$  (efek langsung ketika M dimasukkan)  $= -0.246$ ,  $SE = 0.060$ ,  $t = -4.08$ ,  $p < .001$
- c.  $R^2$  (model Y pada M & X)  $= 0.333$  (33.3% varian *self-confidence* dijelaskan oleh *speaking anxiety* dan *self-confidence* secara bersama)

(3) Path c: Efek total  $X \rightarrow Y$  (tanpa mediator)

- a. Koefisien (c)  $= -0.439$ ,  $SE = 0.056$ ,  $t = -7.84$ ,  $p < .001$

#### 4. Uji Tidak Langsung (Indirect Effect) — Sobel / Bootstrapping

(1) Uji tidak langsung ( $a \times b$ )  $= -0.193$

(2) Standar error (Sobel)  $\approx 0.038 \rightarrow z = -5.11$ ,  $p < .001$

Dari semua hasil uji di atas diperoleh kesimpulan bahwa:

- a. Terdapat pengaruh negatif signifikan antara *speaking anxiety* dan *self-confidence* (efek total  $c = -0.439$ ,  $p < .001$ ).
- b. *Speaking anxiety* berpengaruh negatif signifikan terhadap *self-confidence* ( $a = -0.435$ ,  $p < .001$ ).
- c. *Self-confidence* berpengaruh positif signifikan terhadap *self-confidence* ( $b = +0.444$ ,  $p < .001$ ).
- d. *Self-confidence* secara signifikan memediasi hubungan antara *speaking anxiety* dan *self-confidence* (indirek  $= -0.193$ , Sobel  $z = -5.11$ ,  $p < .001$ ). Karena efek langsung tetap signifikan, mediasi yang terjadi adalah parsial.
- e. Model akhir ( $X + M \rightarrow Y$ ) menjelaskan sekitar 33.3% varians kemampuan *self-confidence* responden.

#### Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *speaking anxiety* memiliki pengaruh negatif yang signifikan terhadap kemampuan *self-confidence* mahasiswa vokasi. Temuan ini konsisten dengan teori anxiety-performance relationship yang menyatakan bahwa kecemasan dapat menghambat performa komunikasi, khususnya ketika seseorang dihadapkan pada situasi berbicara di depan umum (Horwitz et al., 1986). Semakin tinggi tingkat kecemasan berbicara, mahasiswa cenderung mengalami kesulitan dalam mengorganisasi ide, penggunaan intonasi, serta ekspresi non-verbal yang mendukung penampilan berbicara.

Selain itu, hasil analisis jalur (path analysis) memperlihatkan bahwa *speaking anxiety* berpengaruh negatif terhadap *self-confidence*. Hal ini dapat dipahami karena perasaan cemas yang berlebihan membuat mahasiswa meragukan kemampuan dirinya, sehingga keyakinan terhadap performa berbicara menjadi menurun. Temuan ini sejalan dengan penelitian Liu & Jackson (2008) yang menemukan bahwa kecemasan berbicara di kelas bahasa asing berbanding terbalik dengan tingkat kepercayaan diri mahasiswa.

Sebaliknya, *self-confidence* terbukti berpengaruh positif terhadap kemampuan *self-confidence*. Artinya, mahasiswa yang memiliki rasa percaya diri tinggi cenderung mampu menampilkan performa berbicara yang lebih baik. Hal ini mendukung teori Bandura (1997) tentang self-efficacy, di mana keyakinan pada kemampuan diri berperan sebagai faktor motivasional yang meningkatkan performa. Penelitian serupa oleh Daly et al. (2009) juga menunjukkan bahwa individu dengan *self-confidence* tinggi lebih mampu mengontrol kecemasan dan tampil lebih efektif saat berbicara di depan audiens.

Temuan penting lainnya adalah adanya peran mediasi parsial *self-confidence* dalam hubungan antara *speaking anxiety* dan kemampuan *self-confidence*. Efek total dari *speaking anxiety* terhadap *self-confidence* memang negatif, tetapi efek ini berkurang ketika *self-confidence* dimasukkan sebagai mediator. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian pengaruh negatif kecemasan berbicara terhadap kemampuan *self-confidence* dapat dijelaskan oleh rendahnya *self-confidence*. Dengan kata lain, intervensi peningkatan *self-confidence* berpotensi memperlemah dampak negatif kecemasan berbicara. Namun, karena efek langsung *speaking anxiety* masih signifikan, dapat disimpulkan bahwa faktor kecemasan tetap menjadi kendala utama meskipun rasa percaya diri ditingkatkan.

Dari sisi praktis, hasil penelitian ini memiliki implikasi bagi perguruan tinggi vokasi, khususnya ASM Ariyanti. Mahasiswa vokasi diharapkan siap terjun ke dunia kerja dengan keterampilan komunikasi yang baik, sehingga *self-confidence* menjadi kompetensi yang krusial. Upaya pengembangan pelatihan berbicara di depan umum, role-play dalam mata kuliah, simulasi presentasi bisnis, maupun coaching untuk mengelola kecemasan sangat penting untuk meningkatkan *self-confidence* mahasiswa. Dengan demikian, perguruan tinggi dapat membantu mahasiswa mengurangi tingkat kecemasan sekaligus meningkatkan kemampuan komunikasi profesional mereka.

Secara akademis, hasil penelitian ini menegaskan pentingnya memasukkan faktor psikologis seperti kecemasan dan *self-confidence* dalam kajian kemampuan komunikasi mahasiswa. Penelitian lanjutan dapat mempertimbangkan variabel tambahan seperti dukungan sosial, pengalaman organisasi, atau kemampuan bahasa asing untuk melihat pengaruh yang lebih luas terhadap *self-confidence*.

#### 4. KESIMPULAN

Dari uraian hasil penelitian dan pembahasan di atas, peneliti dapat menarik kesimpulan:

- (1) *Speaking anxiety* berpengaruh negatif signifikan terhadap kemampuan *self-confidence* mahasiswa vokasi. Semakin tinggi tingkat kecemasan

- berbicara, semakin rendah performa mahasiswa dalam berbicara di depan umum.
- (2) *Speaking anxiety* berpengaruh negatif signifikan terhadap *Self-confidence* mahasiswa. Artinya, kecemasan berbicara mengurangi keyakinan mahasiswa terhadap kemampuan dirinya dalam melakukan *self-confidence*.
  - (3) *Self-confidence* berpengaruh positif signifikan terhadap kemampuan *self-confidence*. Mahasiswa dengan tingkat kepercayaan diri tinggi mampu menampilkan *self-confidence* yang lebih baik, baik dari aspek verbal maupun nonverbal.
  - (4) *Self-confidence* memediasi secara parsial pengaruh *Speaking anxiety* terhadap *Self-confidence*. Hal ini menunjukkan bahwa kecemasan berbicara tidak hanya berdampak langsung pada kemampuan *self-confidence*, tetapi juga secara tidak langsung melalui penurunan rasa percaya diri mahasiswa.

Adapun arahan penulis untuk penelitian selanjutnya

- (1) Menambah variabel lain sebagai mediator atau moderator. Misalnya *social support*, *communication apprehension*, *self-efficacy*, atau *experience in student organizations* yang dapat memengaruhi hubungan antara kecemasan berbicara dan *self-confidence*.
- (2) Menggunakan pendekatan kualitatif atau mixed-method. Wawancara mendalam dapat menggali pengalaman mahasiswa dalam menghadapi kecemasan berbicara, sehingga hasil penelitian lebih kaya secara kontekstual.
- (3) Membandingkan antarprogram studi atau perguruan tinggi. Hal ini dapat memberikan gambaran apakah perbedaan lingkungan akademik memengaruhi tingkat kecemasan, rasa percaya diri, dan kemampuan *self-confidence* mahasiswa.
- (4) Melakukan eksperimen atau intervensi. Misalnya dengan memberikan pelatihan *self-confidence*, *mindfulness training*, atau *anxiety management program*, lalu mengukur perbedaan tingkat kecemasan dan performa *self-confidence* sebelum dan sesudah intervensi.

Menggunakan sampel yang lebih besar dan beragam. Agar hasil penelitian lebih generalizable, penelitian dapat dilakukan pada mahasiswa dari beberapa perguruan tinggi vokasi di Bandung atau wilayah Jawa Barat.

## 5. REFERENSI

- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The Exercise of Control*. New York: W. H. Freeman.
- Daly, J. A. (2011). *Self-confidence anxiety*. In J. A. Daly, J. C. McCroskey, J. Ayres, T. Hopf, & D. M. Ayres (Eds.), *Avoiding communication: Shyness, reticence, and communication apprehension* (pp. 127–143). Cresskill, NJ: Hampton Press.

- Fauziah, A. R., & Utomo, U. H. N. (2021). *The Effectiveness of Self-confidence Training to Improve Student's Self-confidence*. International Conference on Psychology and Education (ICPE). Universitas Ahmad Dahlan. <https://seminar.uad.ac.id/index.php/ICMPP/article/view/8803>
- Horwitz, E. K., Horwitz, M. B., & Cope, J. (1986). *Foreign Language Classroom Anxiety*. The Modern Language Journal, 70(2), 125–132. <https://doi.org/10.1111/j.1540-4781.1986.tb05256.x>
- Ikhsanto, A. B., & Nastiti, D. (2025). *The Relationship Between Self-confidence and Anxiety of Self-confidence in College Students*. Proceedings of International Conference on Social Science and Humanity. Anti Publisher. <https://proceedings.antipublisher.org/index.php/icossh/article/view/151>
- Lucas, S. E. (2019). *The Art of Self-confidence* (13th ed.). New York: McGraw-Hill.
- Marinho, A. C. F., de Medeiros, A. M., Côrtes Gama, A. C., & Caldas Teixeira, L. (2017). *Fear of Self-confidence: Perception of College Students and Correlates*. Journal of Voice, 31(1), 127.e7–127.e11. <https://doi.org/10.1016/j.jvoice.2015.12.012>
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton University Press.
- Schreiber, L. M., Paul, G. D., & Shibley, L. R. (2012). *The Development And Test of The Self-confidence Competence Rubric*. Communication Education, 61(2), 205–233.
- Suarta, I. M., Suwintana, I. K., Sudhana, I. F. P., & Hariyanti, N. K. D. (2017). *Employability skills for vocational school graduates: Hard skills or soft skills?* Advances in Social Science, Education and Humanities Research, 102, 18–22. <https://doi.org/10.2991/ictvt-17.2017.4>
- Teye, E. D., & White, K. (2020). *Self-confidence anxiety and Academic Performance: The Mediating Role of Communication Competence*. Journal of Education and Learning, 9(2), 45–56. <https://doi.org/10.5539/jel.v9n2p45>
- Verywell Mind. (2011, March 23). *16 Self-confidence Tips for Students*. Dotdash Meredith. <https://www.verywellmind.com/public-speaking-tips-3024732>
- Verywell Mind. (2011, March 23). *16 Self-confidence Tips for Students*. Dotdash Meredith. <https://www.verywellmind.com/public-speaking-tips-3024732>