

Kepercayaan Diri Dan Performa Public Speaking: Studi Psikologi Komunikasi Pada Mahasiswa Pascasarjana Di Uin Palopo, Ump, Uncp, Dan Unanda (Universitas Andi Djemma) Palopo

Wulandari, Baso Hasyim dan Efendi p

UIN Palopo

Email: wulandariumar777@gmail.com, baso_hasyim@uinpalopo.ac.id dan ependi_p@uinpalopo.ac.id

Abstract

This study aims to identify the level of self-confidence of postgraduate students in public speaking, describe their public speaking performance in academic and professional forums, and analyze the relationship between self-confidence and public speaking performance within the framework of communication psychology theory. A quantitative, non-experimental correlational approach was employed to examine the extent of the relationship between self-efficacy and public speaking performance. The non-experimental design was chosen because the researcher did not manipulate independent variables or apply specific treatments, but rather observed the natural relationship between them. This study is exploratory-quantitative in explaining the psychological and communicative dynamics of students in academic contexts. The research was conducted at four universities in Palopo offering postgraduate programs: UIN Palopo, Universitas Muhammadiyah Palopo (UMP), Universitas Cokroaminoto Palopo (UNCP), and Universitas Andi Djemma (Unanda). The study lasted 1 month and 3 days, from July to August 2025. The population consisted of 113 active postgraduate students in semester ≥ 2 , all of whom were selected as respondents using total sampling. Data were collected through online and offline questionnaires based on Bandura's self-efficacy theory and the Public Speaking Competence Scale (PSCS) by Schreiber, Paul, and Shibley. Data were analyzed using the Kolmogorov-Smirnov normality test, Pearson correlation, and simple linear regression. Results show a strong positive correlation between self-confidence and public speaking performance ($r = 0.628$). Regression analysis indicates that self-confidence significantly contributes 39.4% to public speaking performance. Most respondents reported moderate levels of self-confidence but high levels of performance.

Keywords: Self-Confidence, Self-Efficacy, Performance, Public Speaking, Postgraduate Students

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi tingkat kepercayaan diri mahasiswa pascasarjana dalam berbicara di depan umum, mendeskripsikan performa public speaking mereka dalam forum akademik dan profesional, serta menganalisis hubungan antara kepercayaan diri dengan performa public speaking dalam kerangka teori psikologi komunikasi. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional non-eksperimental untuk menguji sejauh mana hubungan antara self-efficacy dengan performa public speaking. Desain non-eksperimental dipilih karena peneliti tidak memanipulasi variabel bebas maupun memberikan perlakuan tertentu, melainkan mengamati hubungan alami antarvariabel. Penelitian ini bersifat eksploratif-kuantitatif dalam menjelaskan dinamika psikologis dan komunikatif mahasiswa dalam konteks akademik.

Penelitian dilaksanakan di empat perguruan tinggi di Kota Palopo yang memiliki program pascasarjana: UIN Palopo, Universitas Muhammadiyah Palopo (UMP), Universitas Cokroaminoto Palopo (UNCP), dan Universitas Andi Djemma (Unanda). Waktu penelitian berlangsung selama 1 bulan 3 hari, dari Juli hingga Agustus 2025. Populasi penelitian terdiri dari 113 mahasiswa pascasarjana aktif semester ≥ 2 , seluruhnya dijadikan responden dengan teknik total sampling. Data dikumpulkan melalui kuesioner daring dan luring berdasarkan teori self-efficacy Bandura serta Public Speaking Competence Scale (PSCS) oleh Schreiber, Paul, dan Shibley. Data dianalisis menggunakan uji normalitas Kolmogorov-Smirnov, korelasi Pearson, dan regresi linear sederhana. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif yang kuat antara kepercayaan diri dan performa public speaking ($r = 0,628$). Analisis regresi mengungkapkan bahwa kepercayaan diri berkontribusi signifikan sebesar 39,4% terhadap performa public speaking. Mayoritas responden melaporkan tingkat kepercayaan diri sedang, namun performanya berada pada kategori tinggi.

Kata Kunci: *Kepercayaan Diri, Self-Efficacy, Performa, Public Speaking, Mahasiswa Pascasarjana*

A. PENDAHULUAN

Public speaking merupakan keterampilan esensial dalam ranah akademik dan profesional, termasuk bagi mahasiswa pascasarjana yang berada dalam fase pendidikan tingkat lanjut. Pada jenjang ini, mahasiswa dituntut tidak hanya memahami materi secara konseptual, tetapi juga memiliki kemampuan menyampaikan ide, gagasan, dan hasil penelitian secara komunikatif dan persuasif dalam forum ilmiah seperti seminar, konferensi, diskusi panel, hingga media sosial berbasis keilmuan.¹

Meskipun secara kognitif banyak mahasiswa pascasarjana menguasai materi yang akan dipresentasikan, kenyataan di lapangan menunjukkan bahwa tidak sedikit di antara mereka yang mengalami hambatan signifikan ketika harus menyampaikannya di depan publik. Hambatan ini tidak selalu bersumber dari kurangnya persiapan materi atau lemahnya penguasaan topik, melainkan sering kali terkait dengan faktor psikologis seperti kecemasan komunikasi (*communication apprehension*) dan rendahnya tingkat kepercayaan diri. Penelitian Aulia, Hanum, dan Rahmah mengungkapkan bahwa meskipun penguasaan materi akademik mahasiswa pascasarjana relatif tinggi, hambatan verbal, seperti artikulasi yang tidak jelas, penggunaan kata pengisi (*filler words*), serta jeda yang terlalu panjang sering kali menurunkan efektivitas penyampaian pesan.² Temuan ini mempertegas bahwa keberhasilan *Public speaking* tidak hanya bergantung pada isi pesan, tetapi juga pada kesiapan mental dan kontrol diri pembicara.

Kepercayaan diri (*self-confidence*) memegang peran penting dalam menentukan kualitas komunikasi lisan. Zarrinabadi dan Mahmoudi-Gahrouei menegaskan bahwa kepercayaan diri berbanding terbalik dengan tingkat kecemasan saat berbicara di depan umum: semakin rendah kepercayaan diri, semakin tinggi tingkat kecemasan yang dialami, dan hal ini berdampak langsung pada penurunan kualitas komunikasi.³ Dalam kerangka psikologi komunikasi, kepercayaan diri

¹ Stephen E. Lucas, *The Art of Public Speaking*, 13th ed. (New York: McGraw-Hill, 2019), 5.

² N. Aulia, R. Hanum, dan N. Rahmah, "Public Speaking Anxiety among Postgraduate Students," *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 7, no. 2 (2021): 115–124

³ Zarrinabadi, N., & Mahmoudi-Gahrouei, F., "Willingness to Communicate: The Role of Self-Confidence, Motivation, and Anxiety," *International Journal of Applied Linguistics*, 28, no. 1 (2018): 1–15.

terkait erat dengan persepsi diri (*self-perception*), kemampuan mengatur emosi (*emotional regulation*), dan pengalaman komunikasi sebelumnya.⁴ Individu yang sering mendapatkan pengalaman positif dalam berbicara di depan publik cenderung memiliki rasa percaya diri yang lebih tinggi, sementara pengalaman negatif dapat meninggalkan jejak traumatis yang menghambat kinerja di masa depan. Selain itu, respon audiens berperan sebagai *social feedback* yang dapat memperkuat atau melemahkan kepercayaan diri pembicara. Dukungan positif mendorong keberanian berbicara, sedangkan kritik destruktif berpotensi memperburuk kecemasan.

Lima tahun terakhir memperlihatkan berbagai dinamika sosial yang mempertegas urgensi penelitian tentang hubungan kepercayaan diri dan *Public speaking* pada mahasiswa pascasarjana. Pertama, transisi komunikasi tatap muka menjadi daring akibat pandemi COVID-19 secara signifikan mengubah pola interaksi akademik. Interaksi nonverbal seperti kontak mata, ekspresi wajah, dan bahasa tubuh menjadi terbatas, sehingga mengurangi stimulus sosial yang selama ini berkontribusi pada pembentukan rasa percaya diri.⁵ Perubahan ini juga menimbulkan tantangan baru, seperti *Zoom fatigue* dan kesulitan membangun kedekatan emosional dengan audiens virtual.

Kedua, tuntutan *personal branding* di media sosial membuat mahasiswa menghadapi tekanan performatif. Kegiatan seperti menjadi pembicara webinar, membuat konten ilmiah, atau mempromosikan karya penelitian di platform digital menuntut kemampuan komunikasi publik yang tidak hanya jelas dan meyakinkan, tetapi juga atraktif.⁶ Tekanan untuk “tampil sempurna” di hadapan audiens online sering kali menimbulkan kecemasan baru, terutama ketika umpan balik audiens dapat muncul secara cepat dan terbuka dalam bentuk komentar atau penilaian publik.

Ketiga, temuan *Tracer Study* Nasional menunjukkan bahwa keterampilan komunikasi profesional masih menjadi salah satu hambatan utama lulusan

⁴ Rubin, R. B., Palmgreen, P., & Sypher, H. E., *Communication Research Measures* (New York: Routledge, 2009), 55.

⁵ Permatasari, D., et al., “Online Learning and Its Impact on Students’ Confidence,” *Journal of Educational Technology*, 12, no. 3 (2021): 45–53.

⁶ Tinjauan sistematis dan meta-analisis tentang VRET (virtual reality exposure therapy) dan paparan in-vivo untuk PSA: berbagai publikasi ringkasan dan meta menunjukkan VRET sebagai intervensi yang menjanjikan untuk PSA. (lihat review literatur VRET untuk PSA)

pascasarjana dalam beradaptasi di dunia kerja.⁷ Kondisi ini menegaskan adanya *skills gap* antara kemampuan akademik dan keterampilan komunikasi praktis yang dibutuhkan di lingkungan profesional.

Keempat, meskipun banyak institusi pendidikan menawarkan pelatihan *public speaking*, integrasi teori psikologi komunikasi ke dalam pembelajaran masih minim. Pelatihan berbasis konsep *self-efficacy* (Bandura), interaksionisme simbolik (Mead), dan komunikasi terapeutik jarang diberikan secara sistematis, sehingga pembicara tidak mendapatkan dukungan komprehensif yang memadukan aspek kognitif, afektif, dan sosial.⁸

Kajian empiris tentang hubungan kepercayaan diri dan *Public speaking* mayoritas masih terfokus pada mahasiswa sarjana. Penelitian Okta et al. misalnya, menemukan korelasi positif antara kepercayaan diri dan kemampuan berbicara mahasiswa S1, namun tidak merepresentasikan kompleksitas tantangan yang dihadapi mahasiswa pascasarjana, seperti tekanan akademik yang lebih berat, tuntutan publikasi internasional, dan ekspektasi profesional yang lebih tinggi.⁹ Akibatnya, terdapat beberapa celah penelitian yang perlu diisi:

1. Minimnya studi yang secara khusus meneliti mahasiswa pascasarjana.
2. Kurangnya pendekatan integratif antara teori psikologi komunikasi dan praktik *public speaking*.
3. Dominasi pendekatan kuantitatif sederhana tanpa eksplorasi kontekstual atau longitudinal.
4. Rendahnya perhatian pada dimensi subjektif seperti tekanan akademik, dinamika emosional, dan pengalaman personal pembicara.

Penelitian ini dapat memberikan kontribusi teoretis dalam memperluas kajian psikologi komunikasi, khususnya yang berkaitan dengan kepercayaan diri pada konteks mahasiswa pascasarjana. Selain itu, secara praktis penelitian ini diharapkan menghasilkan strategi pelatihan komunikasi yang kontekstual,

⁷ Kemenristekdikti. *Laporan Tracer Study Nasional Mahasiswa Pascasarjana 2022*. Jakarta: Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi, 2022.

⁸ Bandura, A. *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. New York: W.H. Freeman, 1997; Mead, G. H. *Mind, Self, and Society*. Chicago: University of Chicago Press, 1934

⁹ Okta, R., et al. "Hubungan Antara Kepercayaan Diri dan Kemampuan Public Speaking Mahasiswa Ilmu Komunikasi." *Jurnal Minartis* 10, no. 1 (2024): 45–52.

mengintegrasikan teori psikologi dengan prinsip komunikasi Islami yang mengedepankan hikmah, etika, dan kejelasan pesan.

B. METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan dengan menggunakan pendekatan kuantitatif, tepatnya jenis penelitian korelasional non-eksperimental. Pendekatan ini dipilih dengan tujuan untuk mengidentifikasi dan menganalisis sejauh mana hubungan antara variabel kepercayaan diri (*self-efficacy*) dengan performa public speaking mahasiswa pascasarjana. Melalui desain korelasional non-eksperimental, peneliti berfokus pada pengamatan terhadap hubungan yang terjadi secara alami di antara variabel-variabel tersebut, tanpa melakukan manipulasi atau pemberian perlakuan khusus terhadap variabel bebas.

Populasi adalah keseluruhan subjek atau objek yang memiliki karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.¹⁰ Dalam penelitian ini, populasi adalah seluruh mahasiswa aktif Program Pascasarjana semester ≥ 2 dari empat perguruan tinggi di Kota Palopo, yaitu:

- a. Universitas Islam Negeri (UIN) Palopo
- b. Universitas Muhammadiyah (UMP) Palopo
- c. Universitas Cokroaminoto (UNCP) Palopo
- d. Universitas Andi Djemma (Unanda) Palopo.

Jumlah populasi penelitian ini adalah 113 orang mahasiswa pascasarjana, yang terdiri dari berbagai program studi di keempat perguruan tinggi tersebut. Pemilihan populasi ini didasarkan pada relevansi dengan konteks penelitian, yaitu mahasiswa yang sering terlibat dalam kegiatan *Public speaking* di forum akademik seperti seminar, konferensi, ujian tesis, maupun presentasi ilmiah.

Sampel adalah bagian dari populasi yang memiliki karakteristik sama dengan populasi tersebut, dan dipilih untuk mewakili populasi dalam penelitian.¹¹ Pemilihan sampel yang tepat bertujuan agar data yang diperoleh dapat

¹⁰ Arikunto, S. (2018). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.

¹¹ Creswell, J. W. (2014). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches* (4th ed.). Thousand Oaks, CA: Sage Publications

menggambarkan kondisi populasi secara akurat. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan purposive sampling, yaitu teknik penentuan sampel berdasarkan kriteria tertentu yang telah ditetapkan peneliti.¹² Adapun kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah:

- a. Mahasiswa aktif Program Pascasarjana pada semester ≥ 2
- b. Pernah mengikuti minimal dua kali kegiatan presentasi ilmiah (seminar, konferensi, ujian proposal/tesis, atau kegiatan serupa)
- c. Bersedia mengisi kuesioner dan memberikan *informed consent*.

Seluruh populasi yang memenuhi kriteria tersebut, yaitu sebanyak 113 orang, dijadikan sebagai responden penelitian. Dengan demikian, penelitian ini menggunakan total sampling di mana seluruh populasi yang memenuhi kriteria diikutsertakan sebagai sampel penelitian. Pendekatan ini dipilih karena jumlah populasi yang relatif kecil sehingga memungkinkan pengumpulan data secara menyeluruh tanpa harus melakukan pengambilan sampel secara acak.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan melalui penyebaran kuesioner secara daring dan luring. Instrumen dikembangkan berdasarkan teori *self-efficacy* oleh Albert Bandura dan teori kompetensi *Public speaking* oleh McCroskey dan ayat-ayat lanjutannya.¹³ Kuesioner terdiri dari dua bagian utama:

1. Skala kepercayaan diri (X):
 - a. Instrumen ini merupakan adaptasi dari General Self-Confidence Scale yang telah digunakan dalam berbagai penelitian psikologi sosial
 - b. Terdiri atas 12 item pernyataan yang mengukur persepsi individu terhadap kemampuan dirinya dalam menghadapi berbagai situasi sosial secara umum¹⁴
2. Skala performa *Public speaking* (Y):
 - a. Instrumen ini diadaptasi dari *Public speaking* Competence Scale (PSCS) yang dikembangkan oleh Schreiber, Paul, dan Shibley¹⁵

¹² Etikan, I., Musa, S. A., & Alkassim, R. S. (2016). Comparison of Convenience

¹³ Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: W.H. Freeman.

¹⁴ Lourens, A. (2014). The development of a general self-confidence scale. *Journal of Psychology in Africa*, 24(2), 137–143. <https://doi.org/10.1080/14330237.2014.903073>

¹⁵ Schreiber, L. M., Paul, G. D., & Shibley, L. R. (2012). The development and test of the Public Speaking Competence Rubric. *Communication Education*, 61(3), 205–233. <https://doi.org/10.1080/03634523.2012.670709>

- b. Skala ini terdiri dari 10 item pernyataan yang mengukur kompetensi performatif seseorang dalam menyampaikan pesan secara lisan di hadapan publik.

Kuesioner akan dikonsultasikan kepada ahli untuk uji validitas isi (*content validity*) guna memastikan relevansi dan cakupan item terhadap konstruk yang diukur. Selain itu, dilakukan uji coba (pilot test) terhadap sekelompok responden terbatas untuk menilai kejelasan bahasa, struktur logis item, dan keterbacaan pernyataan sebelum digunakan secara luas dalam pengumpulan data utama. Beberapa Teknik pengumpulan data yang dalam penelitian ini yaitu observasi dan angket. Analisis data dilakukan dengan bantuan perangkat lunak SPSS versi 25, dengan tahapan uji normalitas data, uji korelasi pearson, dan uji regresi linear sederhana.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Keterkaitan Hasil dengan Teori

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan positif yang kuat antara kepercayaan diri (*self-efficacy*) dengan performa public speaking pada mahasiswa pascasarjana. Nilai koefisien korelasi Pearson sebesar $r = 0,628$ menunjukkan kategori hubungan kuat, yang mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat kepercayaan diri mahasiswa, semakin baik pula performa mereka dalam berbicara di depan publik. Sebaliknya, rendahnya kepercayaan diri cenderung berkorelasi dengan menurunnya kualitas penampilan di hadapan audiens. Temuan ini diperkuat oleh hasil analisis regresi yang menghasilkan koefisien determinasi ($R^2 = 0,394$), yang berarti sekitar 39,4% variasi performa public speaking dapat dijelaskan oleh faktor kepercayaan diri, sementara 60,6% sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain seperti penguasaan materi, keterampilan komunikasi nonverbal, pengalaman, kondisi psikologis saat tampil, dan dukungan sosial.

Temuan ini sejalan dengan konsep *self-efficacy* yang dikemukakan oleh Bandura, yang menjelaskan bahwa keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk menyelesaikan suatu tugas secara langsung memengaruhi pola pikir, perasaan, dan tindakan yang diambil. Dalam konteks public speaking, mahasiswa dengan tingkat *self-efficacy* tinggi akan cenderung memandang tantangan berbicara di depan publik sebagai kesempatan untuk berkembang, bukan sebagai ancaman.

Mereka juga lebih mampu mengelola kecemasan, menggunakan bahasa tubuh yang efektif, serta mempertahankan kontak mata dengan audiens, yang semuanya merupakan indikator performa public speaking yang baik.

Data penelitian ini juga menunjukkan bahwa dari total N = 113 responden, distribusi skor kepercayaan diri berada pada kategori cukup dengan nilai rata-rata (Mean) = 87,92, sedangkan performa public speaking mayoritas berada pada kategori tinggi dengan rata-rata = 85,58. Menariknya, meskipun tingkat kepercayaan diri responden secara umum belum berada pada kategori sangat tinggi, performa mereka tetap tergolong baik. Fenomena ini dapat dijelaskan melalui teori kompensasi keterampilan, di mana individu yang tidak sepenuhnya percaya diri masih dapat tampil baik berkat latihan intensif, strategi komunikasi yang matang, serta pengalaman berbicara di berbagai forum.

Penelitian sebelumnya mendukung temuan ini. Ayres dan Hopf menemukan bahwa tingkat kepercayaan diri memengaruhi kelancaran berbicara, kejelasan pesan, dan keterlibatan audiens. McCroskey juga menegaskan bahwa rasa percaya diri yang tinggi dapat menekan communication apprehension atau rasa takut berbicara di depan publik, sehingga pembicara dapat memanfaatkan energi positif untuk meningkatkan kualitas penampilannya.

Dengan demikian, hasil penelitian ini tidak hanya mengonfirmasi teori yang ada, tetapi juga memberikan implikasi praktis bagi pengembangan kompetensi mahasiswa pascasarjana. Meningkatkan kepercayaan diri melalui metode pembelajaran berbasis pengalaman (experiential learning), simulasi presentasi, umpan balik yang konstruktif, serta pembiasaan berbicara di forum formal, diyakini dapat meningkatkan persentase kontribusi kepercayaan diri terhadap performa public speaking mahasiswa..

a. Hubungan dengan *Self-efficacy* (Bandura)

Teori *self-efficacy* yang dikemukakan oleh Albert Bandura menegaskan bahwa keyakinan individu terhadap kemampuannya sendiri menjadi faktor penentu dalam berbagai aspek perilaku, khususnya dalam menghadapi tugas-tugas yang menuntut kinerja optimal. Keyakinan ini tidak sekadar memengaruhi pilihan jenis tugas yang akan dikerjakan, tetapi juga memengaruhi intensitas usaha yang dikeluarkan, tingkat ketekunan ketika menghadapi hambatan, serta bagaimana

seseorang bereaksi secara emosional ketika berada dalam situasi yang menantang. Dengan kata lain, *self-efficacy* menjadi semacam “mesin penggerak” internal yang mengarahkan energi, perhatian, dan strategi individu menuju pencapaian tujuan.¹⁶

Bandura mengidentifikasi empat sumber utama pembentukan *self-efficacy* yang paling berpengaruh. Pertama, *mastery experiences* atau pengalaman keberhasilan, yaitu pencapaian nyata yang pernah diraih sebelumnya. Pengalaman ini menjadi “bukti” konkret bagi individu bahwa dirinya mampu menyelesaikan suatu tugas, sehingga memperkuat keyakinan terhadap kemampuan pribadi. Kedua, *vicarious experiences* atau pengalaman melalui pengamatan terhadap keberhasilan orang lain, terutama jika orang yang diamati memiliki karakteristik serupa. Pengalaman ini bekerja melalui proses perbandingan sosial yang menumbuhkan harapan bahwa keberhasilan serupa juga dapat dicapai. Ketiga, verbal persuasion atau dorongan verbal, berupa dukungan, motivasi, dan keyakinan yang ditanamkan oleh orang lain, seperti dosen, rekan, atau mentor, yang dapat membangkitkan rasa percaya diri. Keempat, kondisi fisiologis dan afektif, seperti tingkat kecemasan, kegugupan, atau semangat (*arousal*), yang memengaruhi persepsi individu terhadap kesiapan dirinya.¹⁷

Dalam konteks hasil penelitian, mekanisme *self-efficacy* ini tampak bekerja dengan jelas. Pada aspek *mastery experiences*, mahasiswa yang telah sering melakukan presentasi atau memiliki riwayat keberhasilan dalam berbicara di depan umum menunjukkan *self-efficacy* yang relatif lebih baik. Meskipun secara umum rata-rata *self-efficacy* responden hanya berada pada kategori “cukup”, beberapa di antaranya tetap memperlihatkan performa yang tergolong tinggi. Fenomena ini mengindikasikan bahwa pengalaman konkret misalnya keterlibatan aktif dalam berbagai kesempatan presentasi dapat menjadi faktor pendorong kinerja meskipun tingkat keyakinan subjektif secara keseluruhan belum mencapai kategori optimal.

¹⁶ Bandura, A. (2012). On the functional properties of perceived self-efficacy revisited. *Journal of Management*, 38(1), 9–44

¹⁷ Bandura, A. (2012). On the functional properties of perceived self-efficacy revisited. *Journal of Management*, 38(1), 9–44

Dengan kata lain, *mastery experiences* memiliki daya pengaruh yang begitu kuat hingga mampu mengompensasi keterbatasan keyakinan pada diri sendiri.¹⁸

Sementara itu, komponen afektif juga berperan penting. Mahasiswa yang merasa dirinya kompeten cenderung lebih mampu mengendalikan reaksi emosional, seperti rasa gugup atau cemas, sehingga performa mereka tidak terlalu terganggu oleh tekanan psikologis. Mereka mampu mengubah energi kecemasan menjadi dorongan positif untuk tampil lebih fokus dan meyakinkan. Temuan ini selaras dengan literatur yang menegaskan bahwa *self-efficacy* dapat menjadi peredam dampak negatif kecemasan terhadap kinerja, karena individu dengan keyakinan diri yang tinggi memiliki strategi regulasi emosi yang lebih efektif.

Secara keseluruhan, hasil penelitian yang menunjukkan adanya korelasi kuat antara *self-efficacy* dan performa public speaking semakin memperkuat posisi konsep ini sebagai prediktor penting. Semakin tinggi *self-efficacy* seseorang, semakin besar pula kemungkinan ia menunjukkan performa yang baik. Hal ini terjadi karena *self-efficacy* mendorong individu untuk berusaha lebih keras, bertahan lebih lama ketika menghadapi tantangan, dan mampu mengatur emosi secara lebih efektif. Dengan demikian, membangun dan memperkuat *self-efficacy* bukan hanya menjadi strategi pengembangan keterampilan public speaking, tetapi juga merupakan investasi psikologis yang berdampak luas pada berbagai aspek kinerja akademik dan profesional.

Teori *self-efficacy* (Bandura) menyatakan bahwa keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya mempengaruhi pilihan tugas, intensitas usaha, ketekunan menghadapi kesulitan, dan reaksi afektif saat menghadapi tugas tersebut. Sumber-sumber *self-efficacy* yang paling berpengaruh meliputi: *mastery experiences* (pengalaman keberhasilan), *vicarious experiences* (mengamati orang lain), verbal persuasion (dorongan verbal), dan kondisi fisiologis/afektif (kecemasan, arousal).¹⁹

¹⁸ Bandura, A. (2012). On the functional properties of perceived self-efficacy revisited. *Journal of Management*, 38(1), 9–44

¹⁹ Bandura, A. (2012). On the functional properties of perceived self-efficacy revisited. *Journal of Management*, 38(1), 9–44

Dalam konteks hasil penelitian, beberapa mekanisme jelas terlihat: *Mastery experiences*: mahasiswa yang sudah sering presentasi atau berhasil sebelumnya cenderung memiliki *self-efficacy* lebih baik; ini sejalan dengan observasi bahwa performa beberapa responden tergolong tinggi meski rata-rata *self-efficacy* hanya pada tingkat “cukup”. Hal ini menunjukkan bahwa pengalaman konkret (mis. sering presentasi) dapat mendongkrak performa meski keyakinan subjektif total belum mencapai kategori tinggi.²⁰

Komponen afektif: *self-efficacy* juga memoderasi reaksi afektif mereka yang merasa kompeten lebih mampu mengatur gugup sehingga performa tidak terlalu terdampak (menjelaskan mengapa beberapa orang dengan *self-efficacy* sedang tetap tampil baik). Ini sesuai pengamatan pada literatur bahwa *self-efficacy* berperan mengurangi dampak negatif ansietas pada kinerja.

Secara teori, temuan korelasi kuat ini mendukung peran *self-efficacy* sebagai prediktor penting performa public speaking: semakin tinggi *self-efficacy* → kecenderungan performa yang lebih baik, karena peningkatan usaha, ketahanan, dan regulasi emosi.

b. Hubungan dengan Interaksionisme Simbolik (Mead/Blumer)

Interaksionisme simbolik menekankan bahwa identitas diri (*self*) terbentuk melalui proses interaksi sosial dan refleksi terhadap respon orang lain, konsep the generalized other dan perbedaan antara I (aksi spontan) dan Me (diri yang dipersepsikan oleh orang lain). Dalam public speaking, audiens berfungsi sebagai “cermin sosial” yang memberi makna atas tindakan pembicara.²¹

Implikasi untuk hasil studi:

Respon audiens (anggukan, ekspresi muka, umpan balik verbal/nonverbal) akan membentuk citra diri pembicara dalam situasi itu; umpan balik positif memperkuat Me yang percaya mampu tampil baik → meningkatkan *self-efficacy* dan performa. Sebaliknya, respons negatif dapat menurunkan *self-efficacy* dan memperbesar kecemasan. Hal ini menerangkan mengapa faktor eksternal seperti

²⁰ Schunk, D. H., & DiBenedetto, M. K. (2020). Motivation and social cognitive theory. *Contemporary educational psychology*, 60, 101832.

²¹ Blumer, H. (1986). *Symbolic interactionism: Perspective and method*. Univ of California Press.

dukungan sosial dan respons audiens muncul sebagai variabel penting dalam analisis faktor pendukung/ penghambat. Dengan kata lain, mekanisme sosial (interaksi simbolik) dan mekanisme kognitif (*self-efficacy*) saling melengkapi: *self-efficacy* mempengaruhi bagaimana individu menafsirkan umpan balik sosial; umpan balik sosial pada gilirannya membentuk self-perception yang mempengaruhi tindakan komunikasi berikutnya.

c. Hubungan dengan Communication Apprehension (McCroskey)

Konsep communication apprehension (CA) kecemasan yang terkait komunikasi lisan menjelaskan mengapa beberapa individu mengalami hambatan saat berbicara walau memiliki pengetahuan materi. McCroskey mengembangkan PRCA (Personal Report of Communication Apprehension) dan menegaskan perbedaan antara kecemasan sebagai trait (stabil) dan sebagai state (situasional).

Kaitan dengan hasil penelitian yang menunjukkan $r = 0,628$ dan $R^2 = 0,394$ mengindikasikan *self-efficacy* menjelaskan sebagian besar variasi, tetapi tidak semuanya. Sebagian varians yang tidak dijelaskan ($\approx 60,6\%$) kemungkinan besar berkaitan dengan faktor-faktor lain termasuk communication apprehension: beberapa mahasiswa mungkin memiliki kecemasan komunikasi trait tinggi yang menurunkan performa meski *self-efficacy* relatif moderat. Hal ini sesuai temuan literatur bahwa kecemasan berbicara berdampak negatif pada kualitas verbal dan nonverbal delivery (mis. nada, kecepatan bicara, eye contact).

d. Integrasi teoretis singkat

Ringkasnya, data empiris Anda selaras dengan model di mana, self-efficacy adalah prediktor penting yang mempengaruhi usaha, ketekunan, dan regulasi emosi saat berbicara (Bandura/Schunk), proses interaksi sosial (audience feedback) membentuk self-perception dan memoderasi efek *self-efficacy* (Mead/Blumer). communication apprehension berfungsi sebagai variabel pengganggu potensial yang menjelaskan sebagian variansi performa yang tidak dijelaskan oleh *self-efficacy*. Perpaduan teori-teori ini memberikan kerangka yang komprehensif untuk memahami hubungan empiris yang ditemukan.

2. Analisis Faktor Pendukung dan Penghambat

a. Faktor internal (di tingkat individu)

Pengalaman Keberhasilan (*Mastery experiences*) Pengalaman sukses sebelumnya (mis. presentasi yang mendapat pujian) merupakan sumber self-efficacy paling kuat; peserta yang punya sejarah keberhasilan cenderung mempertahankan performa lebih baik.

Regulasi Emosi dan Kognisi (*emotional regulation*) Kemampuan untuk menenangkan diri, melakukan reappraisal, teknik pernapasan, atau strategi perhatian (*attentional control*) akan menurunkan dampak kecemasan terhadap delivery. Gross menjelaskan model proses regulasi emosi yang relevan untuk praktik pelatihan (mis. reappraisal sebelum tampil).

Penguasaan Materi dan Kompetensi Teknis Penguasaan bahan dan struktur presentasi (penyusunan argumen, alur) memberi “cadangan kognitif” yang mengurangi gangguan akibat kegugupan ini menjelaskan sebagian mengapa performa tinggi dapat muncul meski *self-efficacy* rata-rata masih sedang.

b. Faktor eksternal (lingkungan sosial dan situasional)

Dukungan Sosial, Feedback positif dari dosen/teman meningkatkan kepercayaan diri melalui verbal persuasian; dukungan struktural (workshop, bimbingan) juga berperan. Respon Audiens; Respon nonverbal audiens (ekspresi, keterlibatan) membentuk persepsi pembicara tentang efektivitasnya secara real-time (*interaksionisme simbolik*). Konteks Akademik; Ruang yang mendukung (mis. kelas kecil vs ruang sidang besar), ketersediaan media bantu (slide), serta norma akademik setempat juga memengaruhi performa.

3. Implikasi Penelitian

a. Implikasi teoritis

Menegaskan bahwa *self-efficacy* merupakan konstruk kunci dalam psikologi komunikasi untuk menjelaskan variasi performa lisan; hasil kuantitatif (r dan R^2) memperkuat bukti empiris yang menghubungkan konsepsi kognitif (keyakinan diri) dengan keluaran perilaku komunikasi. Menunjukkan bahwa kerangka multiteori (*social cognitive + symbolic interaction + CA*) lebih sesuai untuk menjelaskan fenomena Public speaking ketimbang model Tunggal karena performa dipengaruhi simultan oleh faktor kognitif, afektif, dan sosial.

b. Implikasi praktis (rekomendasi program)

Berdasarkan temuan dan teori, beberapa rekomendasi praktis untuk institusi pascasarjana: Program simulasi presentasi berulang (*mastery experiences*): sesi presentasi berkala dengan peer feedback terstruktur untuk membangun pengalaman keberhasilan nyata; gunakan rubrik yang jelas agar kemajuan terukur. (berdampak pada peningkatan *self-efficacy*). Pelatihan regulasi emosi: modul singkat teknik pernapasan, progressive muscle relaxation, dan cognitive reappraisal sebelum presentasi berdasarkan literatur regulasi emosi (Gross). Pembelajaran reflektif berbasis interaksi: memasukkan sesi umpan balik audiens yang berfokus pada observasi nonverbal dan interpretasi simbolik (membantu peserta memahami bagaimana Me terbentuk melalui respon audiens). Pengukuran berlapis: gunakan pengukuran self-report bersama observasi performa dan/atau penilaian pihak ketiga untuk mengurangi bias self-report.

4. Keterbatasan Penelitian (dengan implikasi untuk penelitian selanjutnya)

Keterbatasan penelitian ini perlu dipahami secara komprehensif agar interpretasi hasil dapat dilakukan secara proporsional dan menjadi pijakan yang kuat bagi penelitian selanjutnya. Meskipun jumlah responden yang terlibat, yaitu sebanyak 113 orang, sudah memenuhi syarat minimum untuk analisis korelasi dan regresi, cakupan sampel yang terbatas pada satu institusi menimbulkan implikasi penting terkait generalisasi hasil. Artinya, meskipun temuan ini relevan dan valid untuk konteks penelitian yang dilakukan, penerapannya pada populasi yang lebih luas, baik di tingkat nasional maupun internasional—perlu dilakukan dengan sangat hati-hati. Hal ini karena setiap wilayah atau institusi memiliki karakteristik unik, baik dalam hal budaya, gaya pengajaran, maupun praktik akademik yang dapat memengaruhi hubungan antara *self-efficacy* dan performa public speaking. Dalam konteks ini, faktor lokal di Kota Palopo atau institusi terkait dapat menjadi moderator yang signifikan, sehingga hasil penelitian di daerah lain dengan kondisi berbeda mungkin menunjukkan pola hubungan yang tidak sama.

Selain itu, dari sisi metodologi, penelitian ini menggunakan metode self-report dengan instrumen berbasis kuesioner. Pendekatan ini memiliki kelemahan inheren, yaitu kerentanan terhadap bias keinginan sosial (*social desirability bias*) dan kesalahan persepsi diri (*self-perception errors*). Responden mungkin cenderung memberikan jawaban yang dianggap “baik” atau sesuai ekspektasi sosial, bukan

yang benar-benar mencerminkan kondisi mereka. Untuk meminimalkan bias ini, penelitian selanjutnya disarankan mengombinasikan pengukuran subjektif dengan pengukuran objektif, misalnya melalui rekaman presentasi yang kemudian dinilai oleh penilai eksternal secara blind review. Strategi ini akan memberikan gambaran yang lebih akurat mengenai performa public speaking yang sebenarnya.

Keterbatasan lain terletak pada cakupan variabel yang diteliti. Penelitian ini hanya memfokuskan pada variabel kepercayaan diri (*self-efficacy*) sebagai prediktor, sehingga masih ada 60,6% varians performa public speaking yang belum dijelaskan. Angka ini menunjukkan adanya faktor-faktor lain yang turut memengaruhi performa, seperti tingkat communication apprehension, kompetensi bahasa, pengalaman mengajar, maupun faktor-faktor kultural yang memengaruhi interaksi antara pembicara dan audiens. Oleh karena itu, penelitian lanjutan sebaiknya menggunakan model multi-variabel yang mengintegrasikan berbagai faktor tersebut, sehingga dapat memberikan pemahaman yang lebih komprehensif.

Secara keseluruhan, temuan penelitian ini memberikan bukti empiris yang kuat bahwa kepercayaan diri merupakan determinan penting dalam meningkatkan performa public speaking mahasiswa pascasarjana. Namun, jelas bahwa kepercayaan diri bukanlah satu-satunya faktor penentu. Untuk menciptakan intervensi yang efektif, diperlukan pendekatan yang holistik dan terpadu, yang mempertimbangkan dimensi kognitif (seperti *self-efficacy*), dimensi afektif (seperti regulasi emosi dan communication apprehension), serta dimensi sosial (seperti respons audiens dan dukungan lingkungan). Dengan memperluas fokus dan mengintegrasikan berbagai variabel tersebut, penelitian mendatang berpotensi memberikan kontribusi yang lebih signifikan bagi pengembangan teori dan praktik public speaking dalam konteks pendidikan tinggi.

D. PENUTUP

Hasil penelitian yang dilakukan mengenai pengaruh kepercayaan diri terhadap performa public speaking mahasiswa pascasarjana di Kota Palopo, ditemukan adanya korelasi yang signifikan dan positif antara kedua variabel tersebut. Analisis statistik menggunakan koefisien korelasi Pearson menunjukkan nilai $r = 0,628$, yang secara kualitatif berada pada kategori hubungan kuat. Angka

ini mengindikasikan bahwa kepercayaan diri memiliki kontribusi yang substansial dalam menentukan kualitas keterampilan berbicara di depan publik pada mahasiswa tingkat pascasarjana. Makna dari temuan ini adalah bahwa semakin tinggi tingkat kepercayaan diri yang dimiliki oleh seorang mahasiswa, maka semakin besar kemungkinan ia mampu menampilkan performa public speaking yang efektif, terstruktur, dan meyakinkan.

Temuan ini memiliki keselarasan teoritis dengan Teori Self- Efficacy yang dikembangkan oleh Albert Bandura, yang menyatakan bahwa keyakinan individu terhadap kemampuannya (*belief in one's capabilities*) akan memengaruhi tidak hanya perilaku yang ditampilkan, tetapi juga kesiapan mental (*mental readiness*), pengendalian emosi (*emotional regulation*), dan kualitas pengambilan keputusan dalam menghadapi situasi tertentu. Dalam konteks public speaking, mahasiswa yang memiliki self-efficacy tinggi akan lebih mampu mengendalikan rasa gugup, menyusun strategi komunikasi, serta menyesuaikan gaya penyampaian sesuai kebutuhan audiens.

Hasil analisis deskriptif dalam penelitian ini memberikan gambaran menarik mengenai kondisi psikologis dan kinerja mahasiswa pascasarjana dalam konteks public speaking. Sekilas, temuan ini tampak paradoksal, mengingat teori-teori psikologi komunikasi umumnya menekankan bahwa kemampuan komunikasi lisan yang efektif sangat bergantung pada tingkat keyakinan diri (*self- confidence*) yang optimal. Namun, pada kenyataannya, keterampilan berbicara di depan publik mahasiswa tetap terjaga dengan baik meskipun sebagian dari mereka belum memiliki tingkat kepercayaan diri maksimal. Fenomena ini mengisyaratkan adanya factor-faktor kompensasi yang mampu menutupi keterbatasan self-confidence.

Secara keseluruhan, gambaran ini menunjukkan bahwa performa public speaking tidak sepenuhnya bergantung pada tingkat kepercayaan diri yang dimiliki sejak awal. Interaksi sosial positif, persiapan memadai, dan pengalaman berbicara sebelumnya terbukti menjadi faktor kompensasi yang signifikan. Perspektif Interaksionisme Simbolik menjelaskan bahwa citra diri komunikator dapat dibentuk dan diperkuat secara situasional melalui umpan balik sosial yang positif, sehingga performa dapat tetap tinggi meskipun *self-efficacy* belum berada pada titik optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Aulia, N, R. Hanum, dan N. Rahmah. "Public Speaking Anxiety among Postgraduate Students," *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 7, no. 2 (2021)
- Arikunto, S. (2018). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bandura, A. (2012). On the functional properties of perceived self-efficacy revisited. *Journal of Management*, 38
- Bandura, A. *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. New York: W.H. Freeman, 1997; Mead, G. H. *Mind, Self, and Society*. Chicago: University of Chicago Press, 1934
- Blumer, H. (1986). *Symbolic interactionism: Perspective and method*. Univ of California Press.
- Creswell, J. W. (2014). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches* (4th ed.). Thousand Oaks, CA: Sage Publications
- Etikan, I., Musa, S. A., & Alkassim, R. S. (2016). Comparison of Convenience
- Kemenristekdikti. *Laporan Tracer Study Nasional Mahasiswa Pascasarjana 2022*. Jakarta: Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi, 2022
- Lourens, A. (2014). The development of a general self-confidence scale. *Journal of Psychology in Africa*, 24(2), 137–143. <https://doi.org/10.1080/14330237.2014.903073>
- Lucas, Stephen E. *The Art of Public Speaking*. 13th ed. New York: McGraw-Hill, 2019.
- Okta, R., et al. "Hubungan Antara Kepercayaan Diri dan Kemampuan Public Speaking Mahasiswa Ilmu Komunikasi." *Jurnal Minartis* 10, no. 1 (2024)
- Permatasari, D., et al., "Online Learning and Its Impact on Students' Confidence," *Journal of Educational Technology*, 12, no. 3 (2021)
- Rubin, R. B., Palmgreen, P., & Sypher, H. E., *Communication Research Measures* (New York: Routledge, 2009)
- Schreiber, L. M., Paul, G. D., & Shibley, L. R. (2012). The development and test of the Public Speaking Competence Rubric. *Communication Education*, 61(3), 205–233. <https://doi.org/10.1080/03634523.2012.670709>
- Schunk, D. H., & DiBenedetto, M. K. (2020). Motivation and social cognitive theory. *Contemporary educational psychology*, 60, 101832
- Tinjauan sistematis dan meta-analisis tentang VRET (virtual reality exposure therapy) dan paparan in-vivo untuk PSA: berbagai publikasi ringkasan dan meta menunjukkan VRET sebagai intervensi yang menjanjikan untuk PSA. (lihat review literatur VRET untuk PSA)
- Zarrinabadi, N., & Mahmoudi-Gahrouei, F., "Willingness to Communicate: The Role of Self-Confidence, Motivation, and Anxiety," *International Journal of Applied Linguistics*, 28, no. 1 (2018)