



Nivedana

Jurnal Komunikasi dan Bahasa

E-ISSN: 2723-7664



@ the Author(s) 2025

Volume 6, Number 4, October – December 2025

Submitted June 17, 2025

Revised Sept 22, 2025

Accepted Oct 20, 2025

DOI: <https://doi.org/10.53565/nivedana.v6i4.1866>

PERAN PSIKOLOGI KOMUNIKASI DALAM MENGEMBANGKAN *PUBLIC SPEAKING* PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI S1 ILMU KOMUNIKASI HINDU

Ni Made Diantari¹, I Wayan Astraguna²

Abstrak

Penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa masih mengalami kecemasan dan kurangnya rasa percaya diri ketika harus berbicara di hadapan publik, sehingga menghambat efektivitas komunikasi mereka. Tujuan utama penelitian ini adalah menganalisis peran psikologi komunikasi dalam mengembangkan teknik *Public Speaking* pada mahasiswa Program Studi S1 Ilmu Komunikasi Hindu di Institut Agama Hindu Negeri. Penelitian ini didukung oleh teori *Self-efficacy* Bandura, yang menekankan pentingnya keyakinan diri sebagai faktor utama yang memengaruhi perilaku dan pencapaian diri, serta komunikasi sebagai alat interaksi sosial dalam membangun kepercayaan diri. Melalui pendekatan deskriptif kualitatif dengan metode pengumpulan data melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi. Sebanyak 15 mahasiswa dijadikan informan penelitian yang dipilih secara purposive, yakni hanya individu tertentu yang memenuhi kriteria sesuai kebutuhan penelitian yang dilibatkan. Pengumpulan data dilakukan menggunakan wawancara semi-terstruktur dan dianalisis dengan cara mereduksi, mengkategorikan, serta menyimpulkan data sesuai topik penelitian. Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan rutin, dukungan sosial, observasi terhadap pembicara lain, dan pengelolaan kondisi psikologis merupakan faktor penting dalam meningkatkan kepercayaan diri mahasiswa. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya dan memperkuat relevansi teori *Self-efficacy*. Simpulan utama penelitian ini adalah psikologi komunikasi berperan penting dalam membantu mahasiswa mengatasi kecemasan dan membangun kepercayaan diri, sehingga mereka dapat tampil lebih percaya diri di hadapan publik. Aspek baru dari penelitian ini adalah penekanan pada integrasi pendekatan psikologis dalam pelatihan komunikasi di lingkungan kampus.

Kata kunci: Komunikasi Interpersonal, Komunikasi Psikologi, Kepercayaan Diri, Mahasiswa, *Public Speaking*.

¹ Institut Agama Hindu Negeri, email: diantari18.made@gmail.com

² Institut Agama Hindu Negeri, email: Iwastra@iahn-gdepudja.ac.id

Abstract

The background of this study is the persistent anxiety and lack of self-confidence experienced by many students when speaking in public, which hinders their communication effectiveness. The primary objective of this research is to analyze the role of psychological communication in developing public speaking techniques among undergraduate students of Hindu Communication Studies at the State Hindu Institute. This study is supported by Bandura's self-efficacy theory, which emphasizes the importance of self-belief as a key factor influencing behavior and achievement, as well as interpersonal communication theory, which highlights the role of social interaction in building confidence. The hypothesis is that psychological communication can enhance students' self-confidence and reduce anxiety when speaking in public. The research employed a descriptive qualitative approach, using purposive sampling to select 15 students actively engaged in presentations and discussions. Data were collected through semi-structured individual interviews and analyzed by categorizing, summarizing, and drawing conclusions relevant to the research topic. The main findings indicate that regular practice, social support, observation of experienced speakers, and psychological management are crucial factors in increasing students' self-confidence. These results are consistent with previous studies and reinforce the relevance of self-efficacy and interpersonal communication theories in the context of public speaking. The principal conclusion is that psychological communication plays a significant role in helping students overcome anxiety and build self-confidence, enabling them to perform more effectively in public. The novelty of this research lies in emphasizing the integration of psychological approaches into communication training within the academic environment.

Keywords: *interpersonal communication, psychological communication, public speaking, self-confidence, students.*

PENDAHULUAN

Dalam kehidupan sehari-hari, komunikasi memegang peran penting dalam membangun hubungan sosial yang harmonis sehingga dengan kemampuan komunikasi yang baik tidak hanya meningkatkan hubungan antarindividu saja, tetapi dapat meningkatkan rasa percaya diri seseorang saat berinteraksi (Sarfika et al., 2025). Menurut Hamama (2023), *Public speaking* adalah keterampilan berbicara di depan umum yang kerap dilakukan banyak orang dari segala aspek cara hidup, termasuk pada dunia kerja, dunia pendidikan, hingga dalam interaksi satu sama lain. Banyak orang merasa cemas saat menyampaikan informasi, keterangan, atau gagasan kepada orang lain atau masyarakat karena kurangnya rasa percaya diri, tidak sedikit individu termasuk mahasiswa yang sering mengalami kecemasan saat berbicara di depan umum (Rengganawati, 2024).

Rasa takut ketika berbicara di depan umum umumnya muncul karena kurangnya rasa percaya diri. Secara psikologis, kondisi ini dapat menimbulkan berbagai gejala fisik seperti peningkatan denyut jantung, keluarnya keringat dingin, ketegangan emosional yang berlebihan, hingga munculnya ketakutan akan penilaian orang lain serta ketidakpastian terhadap performa yang ditampilkan (Mashudi et al., 2020). Psikologi pada dasarnya adalah ilmu yang mempelajari

Nivedana: Journal of Communication and Language

Sekolah Tinggi Agama Buddha Negeri Raden Wijaya Wonogiri
Volume 6, Number 4, October – December 2025 / nivedana@radenwijaya.ac.id

perilaku serta proses mental manusia, sementara komunikasi dipahami sebagai proses penyampaian pesan dari komunikator kepada komunikan. Dari sinilah lahir kajian psikologi komunikasi, yaitu bidang yang menguraikan peran aspek-aspek psikologis seperti sikap, emosi, persepsi, dan rasa percaya diri dalam proses berkomunikasi, serta bagaimana cara mengurangi kecemasan dan mengendalikan respon psikologis saat berinteraksi (Kurniati et al., 2015). Dalam konteks public speaking, rasa percaya diri menjadi keterampilan kunci, khususnya bagi mahasiswa yang sedang mempersiapkan diri memasuki dunia kerja. Namun, tidak sedikit mahasiswa yang masih mengalami hambatan berupa kecemasan komunikasi dan rendahnya keyakinan diri ketika harus tampil di hadapan audiens (Abu khaer, 2025). Penelitian ini dilandasi dengan Teori Psikologi Komunikasi menurut Rakhmat (2007) dimana komunikasi tidak hanya sebagai pertukaran informasi atau pesan secara mekanis tetapi sebagai fenomena yang melibatkan beberapa persepsi, penerimaan, dan respons yang dipengaruhi oleh faktor personal. Psikologi Komunikasi dalam konteks ini mengurai sebab-akibat dalam pola komunikasi, mengidentifikasi pengaruh faktor personal, situasi yang dapat membentuk persepsi dan perilaku komunikasi seseorang. Teori ini memberikan landasan kuat dalam mempelajari perilaku komunikator dan komunikan, serta faktor-faktor psikologis yang mempengaruhi.

Lebih lanjut, kajian ini juga diperkuat dengan teori *Communication Apprehension* dari McCroskey, yang menjelaskan bahwa kecemasan komunikasi adalah bentuk rasa takut atau gelisah yang dialami individu ketika harus berinteraksi dengan orang lain, baik dalam situasi interpersonal, kelompok, organisasi, maupun saat berbicara di depan publik. Menurut McCroskey, kondisi ini bukan sekadar persoalan keterampilan berbicara, melainkan reaksi psikologis yang dapat menghambat proses penyampaian pesan. Teori ini menekankan bahwa tingkat kecemasan komunikasi seseorang akan memengaruhi cara ia mengelola pesan, memilih kata, bahkan menampilkan ekspresi nonverbal. Dengan demikian, integrasi teori McCroskey dan Rakhmat memberikan landasan konseptual yang kuat dalam memahami faktor psikologis mahasiswa ketika berkomunikasi di ruang publik, serta membuka peluang untuk merumuskan strategi peningkatan kepercayaan diri dan pengelolaan kecemasan dalam public speaking (Andika, 2024).

Rasa percaya pada diri sendiri dapat dianggap sebagai kunci kesuksesan, dan orang yang optimis cenderung lebih mudah beradaptasi dengan lingkungan di sekitarnya, sedangkan orang

Nivedana: Journal of Communication and Language

Sekolah Tinggi Agama Buddha Negeri Raden Wijaya Wonogiri
Volume 6, Number 4, October – December 2025 / nivedana@radenwijaya.ac.id

yang pintar juga belum tentu memiliki tingkat kepercayaan diri yang sama (Diana, 2023). Oleh karena itu kepercayaan diri merupakan kunci utama bagi setiap individu karena merupakan sikap positif yang dimiliki individu terhadap dirinya sendiri. Dimana seseorang merasa yakin dan percaya kepada kemampuan, pengetahuan mereka dan mampu menghadapi tantangan, membuat keputusan serta mencapai sasaran yang telah ditentukan (Ariftha, 2023).

Sebagai mahasiswa, selain dapat mengungkapkan pendapat lewat tulisan juga mampu mengekspresikan diri secara terbuka dan lisan. Ketidakpercayaan diri ini membuat seseorang mengalami kecemasan yang berlebihan, takut akan terjadi sesuatu, takut ditertawakan, takut menyatakan sesuatu yang kurang dipahami, takut membuat audiens bosan, atau takut munculnya pertanyaan yang sulit, sehingga menyebabkan kecemasan dalam *public speaking* (Barbara & International, 2006). Dalam akademik maupun dunia kerja kemampuan untuk berkomunikasi di depan para audiens merupakan keterampilan yang sangat dibutuhkan. Mahasiswa sering kali diharuskan untuk melakukan presentasi, berbicara dalam seminar, berpartisipasi dalam diskusi yang memerlukan kemampuan berbicara yang efektif (Al Fahmi et al., 2025).

Pada kampus Institut Agama Hindu Negeri Gde Pudja Mataram, pengamatan menunjukkan bahwa kecemasan saat berbicara di depan umum seringkali menjadi salah satu hambatan bagi mahasiswa untuk terlihat secara aktif dalam presentasi dan diskusi. Kondisi ini mempengaruhi proses pembelajaran mahasiswa, karena pada dasarnya kemampuan berbicara di depan umum merupakan keterampilan yang pada umumnya harus dimiliki oleh mahasiswa terutama program studi S1 Ilmu Komunikasi Hindu. *Public speaking* merupakan Keterampilan yang tidak hanya diperlukan dalam akademik saja tetapi sangat berperan juga dalam pengembangan karir mahasiswa atau individu dimasa depan namun, banyak mahasiswa yang masih merasa kesulitan dalam mengatasi kecemasan tersebut sehingga mengurangi partisipasi mereka dalam kegiatan akademik seperti seminar proposal, presentasi tugas, dan diskusi kelompok (Rahmayanti et al., 2023). Situasi ini menimbulkan kekhawatiran terhadap potensi mahasiswa dalam menyampaikan ide, gagasan, dan berkomunikasi secara efektif di depan umum yang terhambat sehingga dapat menjadi dampak negatif pada kualitas, prestasi, serta kesiapan mahasiswa dalam menghadapi tantangan dunia kerja.

Tingginya rasa cemas dan gugup yang dialami mahasiswa program studi S1 Ilmu Komunikasi Hindu dalam *public speaking* dapat menyebabkan dampak psikologi jangka panjang

Nivedana: Journal of Communication and Language

Sekolah Tinggi Agama Buddha Negeri Raden Wijaya Wonogiri

Volume 6, Number 4, October – December 2025 / nivedana@radenwijaya.ac.id

seperti rendahnya rasa percaya diri, ketakutan yang berlebihan terhadap penilaian orang lain, dan bahkan dapat menurunkan motivasi belajar (Nafia & Al Fatah, 2022). Dalam hal ini sangat penting melakukan penelitian agar mengetahui bagaimana menemukan cara-cara efektif dalam membantu mahasiswa agar dapat mengatasi hambatan psikologi yaitu dengan meningkatkan rasa percaya diri untuk berbicara di depan umum karena ini merupakan urgensi penting dalam penelitian, jika rasa gugup, cemas yang menimbulkan ketidakpercayaan diri kemudian dibiarkan tanpa solusi, maka akan menjadi hambatan dalam potensi pengembangan diri mahasiswa. Melalui penelitian ini diharapkan dapat memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai *public speaking*, oleh karena itu fokus riset bagaimana mahasiswa dapat meningkatkan rasa percaya diri, mengelola kegugupan salah satunya dengan memanfaatkan dukungan sosial dan serta melakukan observasi terlebih dahulu menjadi strategi penting pada peran psikologi komunikasi yang membantu mahasiswa dalam mengelola dan meningkatkan rasa percaya diri yang sangat penting dilakukan.

Penelitian ini didasari oleh Teori *self-efficacy*, yang dikemukakan oleh Albert Bandura. Menurut Bandura (2006), *self-efficacy*, atau meyakinkan seseorang pada apa yang ada di dalam diri mereka untuk berani mengambil suatu tindakan, dianggap penting dalam mempengaruhi perilaku, upaya, dan ketekunan seseorang dalam menghadapi tantangan. Kemampuan seorang mahasiswa saat berpidato di depan umum dapat digunakan untuk mengukur seberapa percaya diri seorang siswa dalam menyampaikan gagasan mereka, empat sumber utama *self-efficacy* menurut Bandura : pengalaman keberhasilan, meningkatkan kepercayaan diri dengan observasi audiens, persuasi verbal berupa dorongan dan dukungan, dan kemampuan mengelola kondisi fisiologis dan emosional seperti mengatasi gugup atau cemas. Dengan memahami teori ini, diharapkan siswa dapat meningkatkan kepercayaan diri mereka melalui latihan, pengamatan pembicara yang ahli, dan dukungan sosial di kampus.

Terkait dengan penelitian sebelumnya dari berbagai perspektif salah satunya penelitian yang dilakukan Hamama (2023) Rasa cemas saat berbicara di hadapan publik merupakan tantangan psikologis yang berpotensi memengaruhi kinerja dan kondisi mental seseorang. Untuk mengatasinya secara komprehensif, penelitian ini menerapkan pendekatan psikologis seperti peningkatan kesadaran diri, pengelolaan emosi, dan keyakinan akan kemampuan diri (*self-efficacy*), serta pendekatan praktis seperti persiapan yang optimal, latihan yang konsisten,

Nivedana: Journal of Communication and Language

Sekolah Tinggi Agama Buddha Negeri Raden Wijaya Wonogiri
Volume 6, Number 4, October – December 2025 / nivedana@radenwijaya.ac.id

penggunaan teknik relaksasi, dan konsentrasi pada audiens. Persamaan penelitian ini yaitu terletak pada fokus keduanya terhadap pengelolaan kecemasan dan peningkatan kepercayaan diri dalam konteks *public speaking* mahasiswa, serta penggunaan konsep *self-efficacy* Bandura sebagai landasan teoretis utama.

Penelitian serupa dilakukan oleh Nurhariza & Mumtahanah (2023) yang mengungkapkan bahwa psikologi komunikasi berperan signifikan dalam meningkatkan keterampilan *public speaking* pada mahasiswa terhadap Program Studi Bimbingan dan Penyuluhan Islam di UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. Studi ini menggunakan pendekatan kuantitatif melalui survei terhadap 47 responden yang pernah mendapatkan mata kuliah psikologi komunikasi. Hasilnya menunjukkan bahwa pemahaman terhadap proses komunikasi, pengendalian kecemasan, serta penerapan strategi berkomunikasi secara efektif dapat membangkitkan keberanian diri saat akan berbicara di tempat terbaru. Sebagian besar peserta survei merasa sangat terbantu dengan pembelajaran psikologi komunikasi. Sementara itu, penelitian dari Putri et al. (2025) menyoroti pentingnya pengelolaan emosi dalam konteks *public speaking* dan menerapkan teori kecemasan komunikasi sebagai upaya untuk mengasah kemampuan berbicara di depan khalayak.

Penelitian ini bertujuan memberikan kontribusi berarti dalam pengembangan keterampilan komunikasi mahasiswa Institut Agama Hindu Negeri Gde Pudja Mataram, agar mereka mampu mengoptimalkan potensi diri dalam bidang akademik maupun karier. Artikel ini membahas aspek komunikasi dalam psikologi dan disusun untuk memberikan wawasan mengenai perkembangan diri, khususnya terkait fenomena kurangnya rasa percaya diri apabila akan berbicara di tempat keramaian. Bagi mahasiswa, memahami berbagai penyebab kecemasan dalam situasi tersebut sangatlah penting. Maka dari itu, penulis mengharapkan hasil dari penelitian ini bisa memberikan solusi dalam mengatasi kecemasan sekaligus meningkatkan rasa percaya diri dalam kemampuan berkomunikasi

METODE

Penelitian ini menggunakan metode pendekatan kualitatif deskriptif dengan tujuan untuk menggali dan memahami pengalaman terhadap peningkatan keparcayaan diri mahasiswa dalam berbicara didepan umum. Penelitian menggunakan penjabaran karena berfokus pada bagaimana

Nivedana: Journal of Communication and Language

Sekolah Tinggi Agama Buddha Negeri Raden Wijaya Wonogiri
Volume 6, Number 4, October – December 2025 / nivedana@radenwijaya.ac.id

mahasiswa menghadapi tantangan dan upaya yang dilakukan untuk meningkatkan kepercayaan diri di depan umum mahasiswa Institut Agama Hindu Negeri Gde Pudja Mataram

Peneliti mengumpulkan data ini menggunakan teknik wawancara dengan mahasiswa teknik purposive dimana peneliti mencari beberapa mahasiswa yang bersedia untuk berpartisipasi memberikan informasi yang lebih mendalam mengenai pengalaman pribadi mereka, sehingga peneliti dapat menggali faktor apa yang mempengaruhi kepercayaan diri sehingga bagaimana cara mereka untuk meningkatkannya. Teknik dalam mengumpulkan data dengan wawancara melalui semi-terstruktur yang dapat memungkinkan mahasiswa berbicara secara bebas namun tetap pada topik penelitian.

Setelah data terkumpul, kemudian dianalisis poin-poin yang menjadi hal penelitian, tahap mereduksi data yaitu dengan mengkategorikan data penelitian. Kemudian data disajikan dengan meringkas dari semua temuan data sesuai dengan pertanyaan pada pedoman wawancara. Tahap penyimpulan yaitu dengan menarik kesimpulan yang berkaitan dengan topik penelitian berdasarkan dari hasil data yang diperoleh saat wawancara. Dengan metode ini, peneliti dapat menggambarkan secara mendalam bagaimana mahasiswa di Institut Agama Hindu Negeri Gde Pudja Mataram dalam meningkatkan rasa percaya diri ketika tampil di tempat umum serta upaya yang mendukung untuk meningkatkannya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari penelitian yang telah dilakukan dengan cara observasi serta melakukan wawancara yang mendalam pada 15 mahasiswa di Program Studi Ilmu Komunikasi Hindu S1 di Institut Agama Hindu Negeri gde Pudja Mataram. Pengumpulan data dilakukan secara purposive, memastikan bahwa informan yang dipilih benar-benar aktif dalam kegiatan presentasi, diskusi, dan organisasi kemahasiswaan. Peneliti terjun langsung ke lingkungan kampus, mengamati proses presentasi di kelas, serta berdialog secara personal dengan mahasiswa mengenai pengalaman mereka berbicara di depan umum.

Dari hasil observasi dan wawancara, ditemukan bahwa mayoritas mahasiswa masih menghadapi tantangan besar berupa kecemasan, rasa gugup, dan kurang percaya diri saat harus tampil di hadapan audiens. Gejala yang sering muncul meliputi tangan berkeringat, suara

Nivedana: Journal of Communication and Language

Sekolah Tinggi Agama Buddha Negeri Raden Wijaya Wonogiri
Volume 6, Number 4, October – December 2025 / nivedana@radenwijaya.ac.id

bergetar, detak jantung meningkat, serta kekhawatiran berlebihan terhadap penilaian audiens. Namun, penelitian ini juga mengungkapkan adanya berbagai strategi nyata yang dilakukan mahasiswa untuk mengatasi hambatan tersebut, yang secara langsung berkaitan dengan empat sumber self-efficacy menurut Bandura:

1. Pengalaman Keberhasilan (*Mastery Experience*): Berdasarkan hasil wawancara, mahasiswa yang sering terlibat dalam latihan presentasi, diskusi kelompok, dan kegiatan organisasi melaporkan peningkatan signifikan pada rasa percaya diri mereka. Salah satu informan, misalnya, menceritakan bahwa setelah beberapa kali berhasil memimpin diskusi kelas dan mendapat apresiasi dari dosen serta teman-teman, ia merasa lebih siap dan yakin untuk tampil di forum yang lebih besar. Pengalaman nyata keberhasilan ini menjadi modal utama dalam membangun *self-efficacy*, sebagaimana dijelaskan Bandura.
2. Pengalaman Orang Lain (*Vicarious Experience*): Peneliti secara langsung mengamati bahwa mahasiswa sering belajar dengan memperhatikan teman atau senior yang sudah berpengalaman melakukan *public speaking*. Dalam wawancara, beberapa mahasiswa mengaku bahwa mereka meniru gaya berbicara, teknik mengatur kontak mata, dan cara menjawab pertanyaan dari pembicara yang mereka anggap sukses. Proses modeling ini sangat membantu mereka memahami bahwa kecemasan dapat diatasi dan keberhasilan bisa diraih dengan latihan dan observasi.
3. Verbal Persuasion (Persuasi Verbal): Dukungan verbal dari lingkungan sekitar terbukti sangat berpengaruh. Dalam wawancara, hampir semua mahasiswa menyatakan bahwa motivasi, pujian, dan dorongan dari dosen, teman, maupun keluarga menjadi faktor penting yang membuat mereka berani mencoba dan tidak mudah menyerah. Peneliti juga mencatat adanya kebiasaan saling memberi umpan balik positif antar mahasiswa setelah presentasi, yang memperkuat rasa percaya diri kolektif.
4. Kondisi Fisiologis dan Emosional: Peneliti mengamati dan mencatat berbagai teknik pengelolaan emosi yang dilakukan mahasiswa, seperti menarik napas dalam, melakukan visualisasi positif sebelum tampil, serta mempersiapkan materi secara matang. Dalam wawancara, banyak mahasiswa mengaku bahwa dengan menjaga kondisi fisik (tidur

cukup, makan sehat) dan mental (berpikir positif, mengurangi pikiran negatif), mereka mampu mengurangi kecemasan dan tampil lebih tenang di depan umum.

Temuan lapangan ini memperkuat rumusan masalah bahwa kepercayaan diri mahasiswa dalam public speaking sangat dipengaruhi oleh keempat sumber *self-efficacy* Bandura. Peneliti tidak hanya mengandalkan data sekunder, tetapi benar-benar terjun ke lapangan, menyaksikan secara langsung proses mahasiswa menghadapi tantangan dan melakukan upaya nyata untuk mengatasinya. Pengalaman keberhasilan menjadi faktor paling dominan, keberhasilan dalam presentasi, sekecil apapun, memberikan efek psikologis yang sangat besar. Mahasiswa yang pernah berhasil tampil di depan kelas cenderung lebih mudah mengatasi kecemasan di kesempatan berikutnya. Hal ini sejalan dengan teori Bandura bahwa *mastery experience* adalah sumber self-efficacy paling kuat yaitu dari pengalaman orang lain juga sangat berpengaruh melalui observasi langsung, peneliti melihat bagaimana mahasiswa yang awalnya pasif menjadi lebih aktif setelah melihat teman sebayanya sukses berbicara di depan umum. Proses modeling ini membuktikan bahwa belajar dari pengalaman orang lain dapat mempercepat peningkatan *self-efficacy*.

Persuasi verbal terbukti efektif meningkatkan motivasi dan rasa percaya diri. Peneliti mendapati bahwa mahasiswa yang mendapat banyak dukungan verbal dari lingkungan sekitar lebih berani mengambil risiko untuk tampil, bahkan ketika mereka belum sepenuhnya yakin dengan kemampuannya. Kondisi fisiologis dan emosional menjadi aspek yang tidak kalah penting. Peneliti mengamati secara langsung mahasiswa yang mampu mengelola stres dan emosi tampil jauh lebih baik dibandingkan yang tidak melakukan persiapan mental dan fisik. Hal ini membuktikan bahwa pengelolaan kondisi internal sangat krusial dalam membangun self-efficacy.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini tidak hanya memperkuat teori Bandura, tetapi juga memberikan bukti nyata dari lapangan bahwa integrasi keempat sumber *self-efficacy* sangat penting dalam pelatihan *public speaking*. Peneliti merekomendasikan agar pelatihan komunikasi di kampus bukan hanya memfokuskan untuk aspek tekkait, namun memberikan ruang bagi mahasiswa untuk memperoleh pengalaman keberhasilan, belajar dari model yang baik, mendapatkan dukungan verbal, dan mengelola kondisi fisiologis serta emosional

Nivedana: Journal of Communication and Language

Sekolah Tinggi Agama Buddha Negeri Raden Wijaya Wonogiri

Volume 6, Number 4, October – December 2025 / nivedana@radenwijaya.ac.id



Gambar 1. Wawancara dengan mahasiswa ilmu komunikasi hindu

lebih jauh temuan penelitian ini menunjukkan adanya peningkatan rasa percaya diri mahasiswa dalam public speaking. Hal ini dapat dijelaskan melalui kerangka *self-efficacy* yang dikemukakan oleh Bandura. Empat sumber utama *self-efficacy* terbukti memiliki peran dalam membentuk keyakinan mahasiswa, yaitu pengalaman keberhasilan (*mastery experience*), pengalaman orang lain (*vicarious experience*), persuasi verbal, serta kondisi fisiologis dan emosional. Hasil wawancara menunjukkan bahwa faktor yang paling dominan memengaruhi perubahan mahasiswa adalah pengalaman keberhasilan dan pengalaman orang lain. Mahasiswa yang pernah berhasil melakukan presentasi sebelumnya merasakan peningkatan keyakinan pada kemampuan dirinya sehingga lebih berani tampil di hadapan audiens. Keberhasilan tersebut memberikan memori positif yang kemudian menjadi modal psikologis untuk menghadapi situasi komunikasi berikutnya. Sementara itu, pengalaman melihat teman sebaya berhasil melakukan public speaking juga menjadi pendorong penting, karena menumbuhkan keyakinan bahwa kemampuan serupa dapat dicapai. Dengan demikian, temuan penelitian ini menguatkan pandangan Bandura bahwa *self-efficacy* terbentuk bukan hanya dari faktor internal, tetapi juga dari pengaruh lingkungan sosial, sehingga kedua sumber utama ini memainkan peran kunci dalam mengurangi kecemasan komunikasi dan membangun kepercayaan diri mahasiswa dalam praktik public speaking.

KESIMPULAN

Melalui keterlibatan langsung di lapangan dengan melakukan observasi serta wawancara mendalam, peneliti menemukan bahwa keberanian dan rasa percaya diri ketika berbicara di

Nivedana: Journal of Communication and Language

Sekolah Tinggi Agama Buddha Negeri Raden Wijaya Wonogiri
Volume 6, Number 4, October – December 2025 / nivedana@radenwijaya.ac.id

tempat umum dapat ditingkatkan melalui empat faktor utama, yaitu keberhasilan pribadi, observasi terhadap kesuksesan orang lain, dukungan verbal, serta kemampuan mengelola kondisi fisik dan emosional. Temuan ini selaras dengan teori *self-efficacy* Bandura, yang menekankan bahwa keyakinan diri terbentuk dari pengalaman keberhasilan (*mastery experience*), pengalaman orang lain (*vicarious experience*), persuasi verbal, serta keadaan fisiologis dan emosional individu. Dari hasil penelitian, faktor yang paling berpengaruh kuat terhadap meningkatnya keberanian mahasiswa dalam public speaking adalah pengalaman keberhasilan dan pengalaman orang lain.

Kontribusi penting dari penelitian ini terletak pada pengembangan metode pelatihan public speaking berbasis prinsip psikologi komunikasi di lingkungan perguruan tinggi. Hasil studi menunjukkan bahwa kepercayaan diri merupakan faktor kunci dalam penguasaan keterampilan berbicara di depan umum. Mahasiswa yang mampu meningkatkan rasa percaya diri biasanya dapat mengendalikan kecemasan, tampil lebih tenang, serta menyampaikan pesan secara lebih jelas dan efektif kepada audiens. Proses pembentukan rasa percaya diri ini dipengaruhi oleh praktik komunikasi sehari-hari, dukungan sosial, pengalaman sukses, serta strategi pengelolaan kondisi psikologis dan fisik sebelum tampil.

Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya memberikan penguatan teoritis mengenai relevansi psikologi komunikasi dan konsep *self-efficacy* dalam konteks public speaking, tetapi juga memberikan kontribusi praktis bagi masyarakat luas. Dukungan dari lingkungan sekitar, baik dari teman sebaya, dosen, maupun keluarga, serta kesempatan untuk mengamati pembicara yang berhasil, terbukti mampu membantu mahasiswa mengembangkan keberanian berbicara. Implikasi dari temuan ini adalah bahwa kepercayaan diri dalam komunikasi bukanlah sifat bawaan, melainkan dapat dilatih dan ditumbuhkan melalui pengalaman positif, teladan sosial, serta lingkungan yang mendukung.

DAFTAR PUSTAKA

- Abu khaer, A. M. (2025). *MENGATASI KECEMASAN BERBICARA DI DEPAN PUBLIK: PENDEKATAN PSIKOLOGI KOMUNIKASI BAGI MAHASISWA KPI*. 7(1), 84–95.
- Al Fahmi, F. F., Hawariyah, N., Iskandar, M., Sahifah, N. F., Rahayu, A., Nazwa, S., & Ghani, R. A. (2025). Meningkatkan Kepercayaan Diri Mahasiswa Melalui Public Speaking di Ranah Akademik dan Profesional. *Malewa: Journal of Multidisciplinary Educational Research*, 3(1),

Nivedana: Journal of Communication and Language

Sekolah Tinggi Agama Buddha Negeri Raden Wijaya Wonogiri
Volume 6, Number 4, October – December 2025 / nivedana@radenwijaya.ac.id

30–42. <https://doi.org/10.61683/jome.v3i1.217>

- Andika, W. A. (2024). Pengelolaan Kecemasan Komunikasi Mahasiswa Tingkat Akhir Terhadap Dosen Pembimbing pada proses Menyusun Skripsi. *Fakultas Ilmu Sosial Dan Ilmu Politik Universitas Diponegoro*.
- Ariftha, A., Komunikasi, S., & Parfum, K. A. (2023). *STRATEGI KOMUNIKASI DALAM MENINGKATKAN PUBLIC*. 2, 364–372.
- Bandura, A. 1977. (2006). Bandura 1977.pdf. In *Self-efficacy beliefs of adolescents* (Vol. 84, Issue 2, pp. 307–337).
- Barbara, S., & International, A. (2006). *Albert Bandura 's Social Cognitive Theory*. 1–7.
- Diana, A.-A., Hasanah, H. I., & Suryandari, M. (2023). Meningkatkan Kemampuan Berbicara Di Depan Umum: Strategi Dan Teknik Efektif. *JURIHUM : Jurnal Inovasi Dan Humaniora*, 1(4), 667–671. <https://jurnalmahasiswa.com/index.php/jurihum>
- Hamama, S. (2023). Upaya Mengurangi Kecemasan Berbicara Di Depan Publik dalam Public Speaking dari Sisi Psikologis dan Praktis. *Selasar KPI : Referensi Media Komunikasi Dan Dakwah*, 3(1), 76–83. <https://ejournal.iainu-kebumen.ac.id/index.php/selasar>
- Kurniati, I. D., Setiawan, R., Rohmani, A., Lahdji, A., Tajally, A., Ratnaningrum, K., Basuki, R., Reviewer, S., & Wahab, Z. (2015). *Buku Ajar*.
- Mashudi, T., Hesti, R. M., & Purwandari, E. (2020). Membangun Kepercayaan Diri Remaja Melalui Pelatihan Public Speaking Guna Menghadapi Era Industri 4.0. *Abdi Psikonomi*, 1, 79–78. <https://doi.org/10.23917/psikonomi.v1i2.214>
- Nafia, A., & Al Fatah, S. A. A. (2022). Peranan Self Efficacy Dalam Mengatasi Kecemasan Berbicara Di Depan Umum. *Muttaqien; Indonesian Journal of Multidiciplinary Islamic Studies*, 3(2), 265–273. <https://doi.org/10.52593/mtq.03.2.05>
- Rahmayanti, S., Asbari, M., & Fajrin, S. F. (2023). Pentingnya Public Speaking guna Meningkatkan Kompetensi Komunikasi Mahasiswa. *Journal of Information Systems and Management (JISMA)*, 3(3 SE-Articles), 11–14. <https://jisma.org/index.php/jisma/article/view/981>
- Rakhmat, J. (2007). *Psikologi Komunlksi*. https://repository.bbg.ac.id/bitstream/1789/1/Jalaluddin_Rahmat_-
- Rengganawati, H. (2024). Kecemasan Dalam Berbicara Di Depan Umum Pada Kalangan Mahasiswa Berusia 17-22 Tahun. *Indonesian Journal of Digital Public Relations (IJDPR)*, 2(2), 60. <https://doi.org/10.25124/ijdpr.v2i2.6953>
- Sarfika, I., Nio, S. R., & Padang, U. N. (2025). *A l y s*. 5, 317–325.

Nivedana: Journal of Communication and Language

Sekolah Tinggi Agama Buddha Negeri Raden Wijaya Wonogiri
Volume 6, Number 4, October – December 2025 / nivedana@radenwijaya.ac.id