

UPAYA MENGURANGI KECEMASAN BERBICARA DI DEPAN UMUM DENGAN MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI SISWA

Wisnu Panji Priyantama¹, Tri Sutanti²

Bimbingan Dan konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Ahmad
Dahlan, Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta

wisnu2100001096@webmail.uad.ac.id¹, tri.sutanti@bk.uad.ac.id²

Abstrak

Kecemasan berbicara di depan umum merupakan sebuah kondisi seseorang ketika mempunyai perasaan khawatir dan perasaan tidak menyenangkan saat berkomunikasi di depan orang banyak. Tujuan dari penulisan ini adalah untuk mengetahui upaya dalam menumbuhkan kepercayaan diri yang bertujuan untuk mengatasi kecemasan dalam berkomunikasi di depan publik. Metode yang digunakan adalah literatur review, pengumpulan data dilakukan melalui google scholar dengan rantang waktu 2014-2024 dan dipilih artikel yang paling relevan. Hasil dari penelitian ini adalah upaya upaya dalam meningkatkan kepercayaan diri seseorang guna mengurangi kecemasan berbicara di depan umum.

Kata kunci: *berbicara di depan umum; kecemasan; percaya diri*

1. Pendahuluan

Pada umumnya komunikasi memberikan sebuah peranan yang penting terhadap kehidupan semua insan manusia. Komunikasi dapat menunjang segala kebutuhan manusia terutama pada bidang pendidikan (Alawiyah, Nurasmi, Asmila, & Fatasyah, 2022). Kemampuan dalam berkomunikasi sangat di perlukan dalam sebuah proses belajar mengajar. Faktor yang menjadi kelancaran dalam sebuah proses pembelajaran ialah tercapainya komunikasi yang efektif antara pendidik dengan peserta didik (Mahadi, 2021). Tercapainya komunikasi yang baik dalam suatu pembelajaran di kelas tentu akan mempengaruhi hasil belajar siswa. Selain itu, siswa yang memiliki keterampilan dalam berkomunikasi akan memudahkan dalam berbicara di depan umum (Padmawati, Arini, & Yudiana, 2019).

Berbicara di depan umum merupakan faktor utama penunjang untuk memperlancar dalam menyampaikan pendapat, ide, gagasan, ataupun argumentasi di depan orang banyak (Khaerunnisa, Nugraha, & Arumsari, 2020). Kemampuan dalam

berkomunikasi di depan umum sangat penting di miliki oleh semua siswa. Siswa yang memiliki keterampilan dalam berkomunikasi di depan publik dengan baik dapat menumbuhkan kualitas dan prestasinya di sekolah (Gutara, Rangka, & Prasetyaningtyas, 2017). Keterampilan siswa dalam berkomunikasi akan berpengaruh saat presentasi, berpidato, dakwah, ataupun diskusi kelompok. Siswa yang memiliki keberanian dalam menyampaikan pendapat, aktif dalam bertanya, serta memberikan ide atau gagasan akan menambah nilai akademisnya (Amali, 2020).

Berbicara di depan umum menjadi sebuah modal dan bekal utama untuk masa depan siswa yang lebih terarah. Saat ini keterampilan dalam berkomunikasi di depan publik tidak hanya di gunakan di sekolah saja, melainkan dalam dunia pekerjaan juga. Dengan demikian, siswa perlu mengembangkan keterampilanya dalam berkomunikasi. Kemampuan komunikasi yang bagus akan bermanfaat terhadap kelancaran siswa saat berkomunikasi di depan publik. Siswa yang memiliki keterampilan komunikasi yang mumpuni dapat memperlancar untuk mencapai karir yang di inginkanya (Fitrananda, Anisyahrini, & Iqbal, 2018). Namun, masih banyak siswa yang rendah kemampuanya di dalam berkomunikasi. Oleh karena itu, banyak peserta didik di sekolah yang mengalami kecemasan berlebihan dalam berkomunikasi di depan orang banyak.

Kecemasan berbicara di depan umum merupakan suatu hal yang sering di alami oleh seseorang terutama pada remaja sekolah. Kecemasan dalam berbicara tidak hanya di alami oleh remaja Indonesia saja, bahkan negara maju pun mengalami hal yang sama. Menurut hasil survei *The People Almanac Book* mengatakan 3000 remaja di Amerika bahwasanya hal yang paling di takuti ialah dalam berbicara di depan orang banyak (Hamzah et al., 2022). Menurut hasil observasi terhadap Siswa SMA Negeri 1 Kasihan saat PLP (Pengenalan Lingkungan Persekolahan) masih terlihat siswa yang mengalami rasa cemas yang berlebihan saat berbicara di depan kelas. Peneliti dapat menyimpulkan bahwasanya masih banyak siswa yang mengalami rasa takut dalam berpendapat, cemas saat presentasi, serta gelisah saat berkomunikasi di depan orang banyak.

Kecemasan berbicara di depan umum adalah suatu kondisi individu ketika mempunyai perasaan khawatir dan perasaan tidak menyenangkan saat berkomunikasi di depan orang banyak. Seseorang yang mengalami perasaan khawatir akan menyebabkan reaksi fisiologis dan psikologis akibat tidak bisa dalam menghadapi situasinya (Erisma,

Suryati, & Jannati, 2023). Seseorang yang mempunyai perasaan takut, cemas berlebihan, khawatir, serta gelisah sehingga kurang maksimal dalam berkomunikasi di depan publik (Kusnadi, Irmayanti, Ayumeida Kusnadi, Anggoro, & Berlian Agustina, 2021). Biasanya kecemasan berbicara banyak terjadi di lingkungan persekolahan. Siswa yang mengalami kecemasan akan sulit dalam menyampaikan pendapat, gelisah ketika presentasi, gemetar saat berpidato, serta muncul rasa panik saat berbicara di depan publik (Amali, 2020). Salah satu unsur penting yang memberikan pengaruh terhadap kecemasan dalam berkomunikasi di depan publik ialah rasa percaya diri yang di miliki seseorang.

Kepercayaan diri adalah salah satu faktor yang sangat penting dalam mengembangkan potensi seseorang. Seseorang yang mempunyai kepercayaan diri yang rendah cenderung menutup diri, canggung ketika berhadapan dengan orang lain, malu ketika bergaul, dan lain sebagainya (Aristiani, 2016). Percaya diri merupakan seseorang yang yakin penuh atas kemampuan yang di miliknya guna mencapai tujuan atau cita cita dalam kehidupannya. Individu yang mempunyai kepercayaan diri yang tinggi tentu mudah dalam menyampaikan pendapat, lancar dalam berkomunikasi, serta mampu dalam berbicara di depan umum (Gori, Fau, & Laia, 2023). Sebaliknya, jika individu kurang percaya diri tentu memiliki rasa cemas yang berlebihan ketika berbicara di depan publik. Kecemasan yang di alami akan mempengaruhi fokusnya saat seseorang berkomunikasi di depan orang banyak. Oleh karena itu, kepercayaan diri harus di miliki seseorang guna menunjang kelancaran dalam berkomunikasi di depan orang banyak.

Percaya diri merupakan pemikiran dan sikap positif terhadap lingkungan sekitar, kondisi, serta diri sendiri dalam menghadapi suatu peristiwa yang akan di jalani. Seseorang yang mempunyai rasa percaya diri akan yakin dengan kemampuan yang di miliknya karena di dukung oleh pengalaman, pengetahuan, serta prestasinya. Rasa percaya diri akan memberikan pengaruh bagi seseorang dalam bergaul di lingkungan sosial (Meutia, Harefa, Wijayanti, & Saragi, 2022). Seseorang yang memiliki rasa percaya diri akan menghadapi suatu hal dengan rasa nyaman dan tenang terhadap diri sendiri. Dengan adanya kepercayaan diri seseorang dapat menumbuhkan serta mengembangkan potensi potensi yang ada dalam dirinya.

2. Metode

Untuk melakukan kegiatan penelitian penulis menggunakan metode *literature review*. *Literature review* atau tinjauan pustaka merupakan kegiatan mengkaji kembali berbagai literature atau bacaan yang telah di publikasikan oleh peneliti lain terkait dengan topik yang akan kita teliti (Muannif Ridwan, Suhar AM, Bahrul Ulum, 2021). Metode penelitian ini mempunyai kelebihan yaitu dapat memperoleh banyak data, efisien waktu, dan tidak memerlukan banyak tenaga. *Literature review* atau tinjauan pustaka yang akan di lakukan dengan cara mencari serta mengumpulkan jurnal jurnal dari berbagai macam sumber, sehingga dalam proses pengerjaan akan lebih efisien waktu serta tidak banyak mengeluarkan tenaga namun harus di perlukan ketelitian yang tinggi untuk mendapatkan sebuah hasil yang memuaskan.

Dalam upaya pengumpulan data, peneliti melakukan pencarian artikel dan jurnal ilmiah berdasarkan kata kunci yang telah di tentukan : “Kecemasan”, “Berbicara di Depan Umum”, dan “Percaya Diri”. Alasan penulis memilih kata kunci tersebut di karenakan artikel artikel dan jurnal jurnal ilmiah tersebut sesuai dengan tema yang akan di bahas yaitu tentang upaya untuk mengatasi atau perasaan cemas yang berlebihan saat berkomunikasi di depan orang banyak dengan menumbuhkan serta mengembangkan rasa percaya diri siswa. Kriteria jurnal yang di gunakan dalam penelitian ini yaitu : artikel jurnal yang terbit dari tahun 2014 sampai 2024 yang di dapatkan dari *Google Scholar*. Setelah menentukan kriteria jurnal, penulis melakukan pemilihan dan penyaringan guna mencari jurnal yang paling relevan untuk di teliti.

3. Hasil dan Pembahasan

Kecemasan berbicara di depan umum merupakan hal yang sering di alami oleh setiap orang. Kecemasan berbicara banyak terjadi karena individu tidak yakin dengan kemampuan yang di milikinya. Kurangnya percaya diri akan menyebabkan timbulnya perasaan negatif terhadap pendengar. Seseorang yang memiliki rasa percaya diri yang rendah akan timbul rasa takut terhadap penilaian yang buruk dari *audience*. Kecemasan berbicara secara berlebihan akan mengakibatkan dampak yang fatal terhadap cara komunikasi seseorang (Saputri & Indrawati, 2017).

Kecemasan dalam berkomunikasi di depan umum biasanya timbul karena seseorang tidak mampu dalam mengendalikan situasi yang akan di hadapi. Kecemasan dalam berkomunikasi akan menimbulkan pengaruh yang fatal jika individu tidak mampu untuk mengatasi kecemasannya. Pada umumnya seseorang yang cemas dalam berbicara timbul karena kurangnya keterampilan dalam komunikasi dan kurangnya persiapan yang matang. Rendahnya keterampilan serta kurangnya persiapan dalam berkomunikasi akan menimbulkan rasa pesimis dan kurangnya percaya diri pada seseorang (Nurhasanah et al., 2023).

Kepercayaan diri dalam berbicara merupakan suatu kondisi seseorang yang yakin atas kemampuannya dalam berbicara. Kemampuan dalam berbicara bisa di dapatkan seseorang dari pengalaman serta pengetahuan pada bidang komunikasi. Sesuai dengan penelitian yang di lakukan oleh (Triana, Yulianti, Nuraeni, & Sayyidah, 2022) mengenai pengaruh kepercayaan diri dalam berkomunikasi didepan umum. Penelitian tersebut menyimpulkan bahwasanya kepercayaan diri merupakan suatu unsur penting keberhasilan seseorang dalam berkomunikasi di depan orang banyak. Jika seseorang rendah percaya dirinya akan cenderung tertutup, sulit untuk bersosialisasi, canggung dalam berbicara, serta gelisah saat di depan publik.

Sesuai dengan penelitian yang di lakukan oleh (Limbong, Astuti, & Iramadhani, 2023) yang mengenai hubungan kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di depan umum. Penelitian tersebut menyimpulkan bahwasanya terdapat suatu pengaruh antara variabel percaya diri dengan kecemasan dalam berkomunikasi di depan umum. Semakin tinggi rasa percaya diri seseorang maka semakin rendah rasa cemas dalam berbicara di depan publik, sebaliknya jika seseorang rendah rasa percaya dirinya maka semakin tinggi perasaan cemas dalam berbicara di depan umum. Dengan kesimpulan tersebut, penulis dapat menjelaskan bahwasanya rasa percaya diri mempunyai pengaruh yang signifikan untuk mengurangi rasa cemas dalam berbicara di depan orang banyak.

Kepercayaan diri sangat mempengaruhi performa seseorang dalam berkomunikasi di depan umum. Hal tersebut searah dengan artikel penelitian yang di tulis oleh (Valentina Ratri Harnanda & Christiana Hari Soetjningsih, 2023) mengenai

PROSIDING

Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling
"Transformasi Digital Dalam Bimbingan dan Konseling: Memaksimalkan Teknologi Untuk
Dukungan Psikologis Yang Lebih Efektif"
Sabtu, 27 Juli 2024

kepercayaan diri dan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa bahwasanya terdapat korelasi antara kepercayaan diri dengan kecemasan dalam berbicara. Dari penelitian tersebut dapat diketahui bahwa kepercayaan diri seseorang dapat mengontrol perasaan cemas dalam berkomunikasi di depan orang banyak. Seseorang yang mempunyai kepercayaan diri akan memiliki sikap tanggung jawab atas segala konsekuensi terhadap hal yang akan dilakukan. Oleh karena itu, penting bagi seseorang untuk meningkatkan kepercayaan dirinya guna mengurangi kecemasan dalam berkomunikasi di depan umum.

Menurut (Alawiyah et al., 2022) untuk meningkatkan kepercayaan diri untuk mengurangi rasa cemas dalam berbicara perlu berbagai upaya. Upaya yang pertama yaitu menumbuhkan sikap kemauan yang keras, kemauan merupakan sebuah unsur penting untuk meningkatkan kepercayaan diri seseorang. Kemauan seseorang dalam meningkatkan kepercayaan diri dapat berupa melatih terus keterampilannya dalam berbicara di depan umum. Upaya kedua yaitu memiliki sikap keberanian, sikap keberanian adalah bahwa seseorang mampu dalam menghadapi suatu hal dengan hati yang mantap serta tidak takut akan hal yang akan terjadi. Seseorang yang mempunyai sikap berani akan mudah dalam mengemukakan pendapat, lancar dalam berbicara di depan umum, serta tenang ketika berkomunikasi di depan orang banyak. Upaya ketiga yaitu menumbuhkan sikap inisiatif, untuk meningkatkan rasa percaya diri seseorang harus mampu inisiatif dalam memunculkan ide, gagasan, pendapat serta memiliki keyakinan untuk mencoba hal yang baru. Upaya keempat yaitu menumbuhkan sikap pendirian, seseorang harus memiliki pendirian yang kuat untuk meningkatkan rasa percaya dirinya. Untuk meningkatkan rasa percaya dirinya harus yakin dengan kemampuannya dan tidak terpengaruh hal buruk dari orang lain. Upaya yang terakhir yaitu pantang menyerah, seseorang di dalam meningkatkan kemampuannya dalam berbicara di depan umum harus terus berlatih untuk mengembangkan keterampilannya dalam berkomunikasi. Jika seseorang mempunyai keterampilan yang mumpuni akan percaya diri dalam berbicara di depan umum.

Upaya upaya dalam meningkatkan rasa percaya diri perlu di tingkatkan untuk mengurangi kecemasan dalam berbicara di depan umum. Dengan menumbuhkan sikap

kemauan, sikap keberanian, sikap inisiatif, sikap pendirian yang kuat, serta sikap pantang menyerah dapat bermanfaat untuk meningkatkan rasa percaya diri seseorang. Seseorang yang mempunyai kepercayaan diri akan mudah di dalam berbicara di depan umum terutama bagi anak remaja sekolah. Tentunya, anak remaja sekolah sangat membutuhkan keberanian di dalam menyampaikan pendapat, berbicara di depan kelas, berani dalam memberikan gagasan, berpidato, serta mudah dalam presentasi di kelas. Hal tersebut tentu akan menunjang kemajuan dalam hasil prestasi akademik siswa. Dengan demikian, penting bagi siswa untuk menerapkan upaya upaya dalam meningkatkan rasa percaya diri guna mengatasi serta mereduksi kecemasan yang berlebihan ketika berkomunikasi di depan publik.

4. Kesimpulan

Jadi dapat di simpulkan bahwasanya untuk mengatasi serta mereduksi kecemasan yang berlebihan ketika berkomunikasi di depan orang banyak perlu bagi seseorang untuk menumbuhkan serta mengembangkan rasa kepercayaan diri mereka. Kepercayaan diri memberikan pengaruh yang penting terhadap kelancaran berkomunikasi di depan umum. Seseorang harus yakin dan percaya dengan kemampuan yang dimilikinya agar berani dalam berbicara di depan umum. Tentunya, untuk menumbuhkan serta mengembangkan rasa percaya diri harus di butuhkan beberapa upaya seperti menumbuhkan sikap kemauan yang keras, membangun sikap keberanian, meningkatkan sikap inisiatif, membentuk sikap pendirian yang kuat, serta memiliki sikap pantang menyerah. Dengan berbagai upaya yang telah di paparkan di harapkan individu dapat meningkatkan rasa percaya dirinya guna mengurangi kecemasan saat berkomunikasi di depan orang banyak. Tentunya, seseorang yang memiliki kemampuan dalam berkomunikasi di depan orang banyak dapat memudahkan dalam menyampaikan ide, gagasan, serta pendapatnya di depan publik tanpa adanya rasa gelisah, takut, khawatir, dan rasa panik.

Ucapan Terimakasih

Saya ucapkan puji syukur kehadiran Tuhan YME karena berkat rahmat dan hidayahnya saya bisa menyelesaikan penyusunan artikel ini dengan sedemikian rupa. Serta Terimakasih kepada ibu Tri Sutanti, M.pd. yang telah membantu dalam Menyusun artikel ini.

Saya sangat menyadari bahwasanya tanpa ada bantuan serta bimbingan dari beberapa pihak tentunya sangat sulit bagi saya untuk menyelesaikan penyusunan artikel ini. Saya ucapkan banyak terimakasih dan semoga artikel ini bisa bermanfaat bagi peneliti selanjutnya serta yang membacanya.

Daftar Pustaka

- Alawiyah, D., Nurasmi, N., Asmila, N., & Fatasyah, R. (2022). Upaya Meningkatkan Kepercayaan Diri Terhadap Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa. *Retorika : Jurnal Kajian Komunikasi Dan Penyiaran Islam*, 4(2), 104–113. <https://doi.org/10.47435/Retorika.V4i2.1201>
- Amali, B. A. (2020). Upaya Meminimalisasi Kecemasan Siswa Saat Berbicara Di Depan Umum Dengan Metode Expressive Writing Therapy. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 8(2), 109. <https://doi.org/10.22219/Jipt.V8i2.12306>
- Aristiani, R. (2016). Meningkatkan Percaya Diri Siswa Melalui Layanan Informasi Berbantuan Audiovisual. *Jurnal Konseling Gusjigang*, 2(2). <https://doi.org/10.24176/Jkg.V2i2.717>
- Erisma, K., Suryati, & Jannati, Z. (2023). Konseling Individu Dengan Teknik (Rebt) Dalam Mengatasi Kecemasan Berkomunikasi Umum Pada Remaja. *Jurnal Ilmu Sosial, Humaniora Dan Seni*, 1(3), 526–528. <https://doi.org/10.47233/JISHS.V1I3.824>
- Fitrananda, C. A., Anisyahrini, R., & Iqbal, M. (2018). Pelatihan Public Speaking Untuk Menunjang Kemampuan Presentasi Bagi Siswa Sman 1 Margahayu Kabupaten Bandung. *Madani : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2), 66–69. <https://doi.org/10.53834/MDN.V4I2.507>

- Gori, Y., Fau, S., & Laia, B. (2023). Peran Guru Bimbingan Konseling Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Kelas Ix Di Smp Negeri 2 Toma Tahun Pelajaran 2022/2023. *FAGURU: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Keguruan*, 2(1), 123–133. <https://doi.org/10.57094/FAGURU.V2I1.652>
- Gutara, M. Y., Rangka, I. B., & Prasetyaningtyas, W. E. (2017). Layanan Penguasaan Konten Untuk Meningkatkan Keterampilan Berbicara Di Depan Umum Bagi Siswa. *Jurnal Fokus Konseling*, 3(2), 138–147. <https://doi.org/10.52657/JFK.V3I2.407>
- Hamzah, I., Wahyudin, A. Y., Oktaviani, L., Aldino, A. A., Alfathaan, M., & Julius, A. (2022). Pendampingan Pembelajaran Public Speaking Bagi Siswa-Siswi Man 1 Lampung Tengah. *Jurnal Widya Laksmi: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2), 76–81. <https://doi.org/10.59458/Jwl.V2i2.35>
- Khaerunnisa, P., Nugraha, A., & Arumsari, C. (2020). Profil Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Siswa Sma. *Quanta: Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling Dalam Pendidikan*, 4(3), 107–113. <https://doi.org/10.22460/Q.V4i3p107-113.1982>
- Kusnadi, S. K., Irmayanti, N., Ayumeida Kusnadi, S., Anggoro, H., & Berlian Agustina, K. S. (2021). Pelatihan Public Speaking Sebagai Upaya Untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Pada Remaja Komunitas Kappas Surabaya Surabaya. *Prosiding Konferensi Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat Dan Corporate Social Responsibility (PKM-CSR)*, 4, 1093–1098. <https://doi.org/10.37695/Pkmcsr.V4i0.1303>
- Limbong, S. R., Astuti, W., & Iramadhani, D. (2023). Hubungan Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa Yang Tergabung Dalam Paguyuban Di Universitas Malikussaleh. *Insight: Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(4), 626–641. <https://doi.org/10.2910/INSIGHT.V1I4.11705>
- Mahadi, U. (2021). Komunikasi Pendidikan (Urgensi Komunikasi Efektif Dalam Proses Pembelajaran). *JOPPAS: Journal Of Public Policy And Administration Silampari*, 2(2), 80–90. <https://doi.org/10.31539/Joppa.V2i2.2385>
- Meutia, T., Harefa, J. A., Wijayanti, S., & Saragi, M. P. D. (2022). Efektifitas Konseling

PROSIDING

Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling
“Transformasi Digital Dalam Bimbingan dan Konseling: Memaksimalkan Teknologi Untuk
Dukungan Psikologis Yang Lebih Efektif”
Sabtu, 27 Juli 2024

- Kelompok Untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Dalam Kemampuan Public Speaking Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling (JPDK)*, 4(3), 2215–2219. <https://doi.org/10.31004/JPDK.V4I3.5050>
- Muannif Ridwan, Suhar AM, Bahrul Ulum, F. M. (2021). Pentingnya Penerapan Literature Review Pada Penelitian Ilmiah. *Jurnal Masohi*.
- Nurhasanah, D., Mukhyi, T. F., Wirda, R., Nadhira, M., Tsabitah, G., Salsabila, A., & Amna, Z. (2023). Tingkat Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa. *Syiah Kuala Psychology Journal*, 1(2), 74–83. <https://doi.org/10.24815/Skpj.V1i2.28436>
- Padmawati, K. D., Arini, N. W., & Yudiana, K. (2019). Analisis Keterampilan Berbicara Siswa Kelas V Pada Mata Pelajaran Bahasa Indonesia. *Journal For Lesson And Learning Studies*, 2(2), 190–200. <https://doi.org/10.23887/Jlls.V2i2.18626>
- Saputri, V. F., & Indrawati, E. S. (2017). Hubungan Antara Konsep Diri Dan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Siswa Kelas XI Sma Negeri 3 Sukoharjo. *Jurnal EMPATI*, 6(1), 425–430. <https://doi.org/10.14710/Empati.2017.15181>
- Triana, C. C., Yulianti, A., Nuraeni, L. A., & Sayyidah, A. S. (2022). Pengaruh Kepercayaan Diri Seorang Public Relation Dalam Berkomunikasi. *Cebong Journal*, 1(2), 34–40. <https://doi.org/10.35335/Cebong.V1i2.13>
- Valentina Ratri Harnanda, & Christiana Hari Soetjningsih. (2023). Kepercayaan Diri Dan Kecemasan Berbicara Didepan Umum Pada Mahasiswa Psikologi Angkatan 2021/2022 Universitas Kristen Satya Wacana. *Journal of Social and Economics Research*, 5(2), 371–383. <https://doi.org/10.54783/jser.v5i2.125>