

Efektivitas Pelatihan *Public Speaking* untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Mahasiswa Baru

Andreas Yudha Fery Nugroho¹, Muhammad Naufal Rifqi Fauzan², Muhammad Maftuh³, Halilintar Sukma Cahya Jagad⁴, Muhammad Irpan Rosyid⁵, Muhammad Angga Pratama Putra⁶.

¹²³⁴⁵⁶Universitas Sarjanawiyata Tamansiswa, Indonesia

Email: andreas.yudha@ustjogja.ac.id

Abstract

This study aims to determine the effect of public speaking on the subject's self-confidence, applying public speaking training to increase self-confidence in the subject. This type of research uses an experimental quantitative method with the type of experiment in the form of a true experiment. The characteristics of the research subjects are students of the Faculty of Psychology, Sarjanawiyata Tamansiswa University who take basic psychology courses in class A and have low self-confidence. Data collection techniques used in this study include observation, interviews, and questionnaires distributed through google form. The measuring instrument used in this study used a self-confidence scale. Based on the results of the study, it can be concluded that the results of the analysis of the post-test and pre-test using the paired sample t test obtained a value of $p = 0.402$ ($p \Rightarrow 0.05$) which means that there is no significant difference in the self-confidence of class A basic psychology students before and after training, but the average has increased from 128.80 to 140.00.

Keywords : *Public Speaking, Self-confidence, Students*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *public speaking* terhadap kepercayaan diri subjek, menerapkan pelatihan *public speaking* untuk meningkatkan kepercayaan diri pada subjek. Jenis penelitian ini menggunakan metode kuantitatif eksperimental dengan jenis eksperimen *true-eksperiment*. Karakteristik subjek penelitian adalah mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Sarjanawiyata Tamansiswa yang menempuh mata kuliah psikologi dasar kelas A dan memiliki kepercayaan diri rendah. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini meliputi observasi, wawancara, dan kuesioner yang disebarakan melalui *google form*. Alat ukur yang digunakan pada penelitian ini menggunakan skala kepercayaan diri. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa Hasil analisis *post-test* dan *pre-test* dengan menggunakan *paired sample t-test* memperoleh nilai $p = 0,402$ ($p = > 0,05$) yang berarti tidak ada perbedaan yang signifikan kepercayaan diri mahasiswa kelas A psikologi dasar sebelum dan setelah pelatihan, tetapi pada rerata mengalami kenaikan yang awalnya 128,80 menjadi 140,00.

Kata Kunci: Kepercayaan Diri, Mahasiswa , *Public Speaking*

Pendahuluan

Fakultas Psikologi Universitas Sarjanawiyata Tamansiswa (UST) Yogyakarta merupakan lembaga pendidikan yang berkomitmen untuk menghasilkan lulusan yang tidak hanya kompeten dalam bidang psikologi, tetapi juga memiliki kepedulian sosial dan integritas yang tinggi. Fakultas Psikologi UST berfokus pada penyelenggaraan pendidikan berkualitas yang mencakup berbagai bidang psikologi, seperti psikologi klinis, pendidikan, sosial, dan industri. Fakultas UST aktif dalam penelitian yang memberikan kontribusi bagi pemecahan masalah psikologis dalam masyarakat, serta melakukan pelatihan kepada masyarakat yang bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis individu maupun kelompok.

Jumlah mahasiswa angkatan 2024 di Fakultas Psikologi Universitas Sarjanawiyata Tamansiswa (UST) Yogyakarta sebanyak 144 mahasiswa. Jumlah mahasiswa terbagi menjadi 3 kelas yaitu kelas A, B dan C. Mahasiswa angkatan 2024 pada semester ini mengikuti beberapa mata kuliah, salah satunya yaitu mata kuliah psikologi dasar. Terdapat permasalahan yang terjadi pada mahasiswa di kelas A mengenai kepercayaan diri.

Kepercayaan diri yang baik akan sangat membantu mahasiswa dalam menjalankan tugas-tugas perkembangannya, baik dalam pembentukan citra diri ataupun jati diri (Azizah & Fatayati, 2021). Hal ini memungkinkan mereka untuk lebih terbuka dalam menjelajahi minat dan bakat, serta beradaptasi dengan perubahan yang terjadi di sekitar mereka. Selain itu, kepercayaan diri yang kuat juga mendukung mahasiswa untuk membangun hubungan interpersonal yang positif, berkomunikasi dengan efektif, dan menyampaikan pendapat mereka dengan lebih percaya diri (Putra, dkk 2020).

Kepercayaan diri menurut Fatimah (2008) merupakan perilaku positif individu yang mampu mengembangkan sesuatu yang menimbulkan kesan positif terhadap diri sendiri dan lingkungan yang ada. Seseorang yang berperilaku positif menciptakan rasa percaya diri pada diri mereka sendiri dan di dunia sekitar mereka, dan percaya pada kemampuan yang mereka miliki, memungkinkan mereka untuk mengembangkan

kemampuan dalam diri mereka untuk mencapai tujuan dan sasaran. dan yakinlah pada diri sendiri bahwa kamu pasti bisa melakukan yang terbaik.

Kurangnya kepercayaan diri dapat menghambat proses pembelajaran mahasiswa dengan mengurangi partisipasi mereka dalam kegiatan kelas, menurunkan minat terhadap pelajaran, dan meningkatkan kecemasan akademik (Mashudi dkk, 2021). Mahasiswa yang merasa tidak yakin sering kali tidak mau bertanya atau berbagi pendapat, yang menghalangi interaksi bermanfaat dengan instruktur dan teman sekelas. Akibatnya, mereka merasa terasing, sehingga sulit membangun jaringan dukungan di lingkungan akademiknya. Kepercayaan diri dianggap salah satu aspek penting dalam kesuksesan akademik mahasiswa, jika mahasiswa memiliki kepercayaan diri yang rendah maka akan menghambat proses mereka dalam berdinamika secara akademis.

Upaya untuk mengatasi masalah ini, penting untuk menciptakan lingkungan belajar yang mendukung, dengan memberikan penghargaan atas pencapaian, mendorong partisipasi aktif, dan menyediakan dukungan emosional, sehingga mahasiswa dapat merasa lebih percaya diri dan terlibat dalam proses belajar (Akbari, dkk 2020).

Sari, dkk (2021) menjelaskan bahwa dampak rendahnya kepercayaan diriseseorang akan membuat orang tersebut kesulitan dalam menyelesaikan masalah yang terjadi dan kurang optimal memanfaatkan potensi yang dimiliki. Rasa tidak percaya diri akan membuat seseorang menjadi takut bertindak dan mencoba hal baru karena ada perasaan tidak mampu dan takut salah (Munita dkk, 2021). Melalui pelatihan *public speaking*, mahasiswa diharapkan dapat memperkuat tingkat kepercayaan diri yang dapat digunakan dalam berbagai situasi, baik di lingkungan akademik maupun profesional. Melalui pelatihan ini, diharapkan kepercayaan diri dari *audiens* akan lebih siap untuk menghadapi tantangan, berani menyampaikan pendapat, dan berpartisipasi aktif dalam diskusi atau presentasi di depan umum.

Metode

Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif eksperimental dengan jenis eksperimen berupa *true-eksperimen*. Penelitian eksperimen adalah metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh dari perlakuan tertentu terhadap yang lainnya dalam kondisi yang terkendalikan (Seniati Dkk, 2011). Desain penelitian eksperimen ini memakai desain *one group pretest-posttest design*, desain penelitian tersebut menggunakan kelompok subjek hanya satu dengan sebelum perlakuan diberikan *pre-test* dan setelah perlakuan diberikan *post-test*. Setelah itu hasil dari kedua tes tersebut dibandingkan untuk melihat perbedaan setelah diberi perlakuan.

Kegiatan ini dirancang dengan tujuan untuk memberikan pemahaman mendalam tentang kepercayaan diri dan keterampilan berbicara di depan umum. Rancangan kegiatan ini meliputi tiga sesi utama yaitu pemaparan materi, pelatihan *public speaking* melalui media cermin, dan mini games yang bertujuan untuk melatih interaksi sosial serta kepercayaan diri peserta.

Kegiatan ini dilaksanakan pada waktu yang telah ditentukan, yaitu dari pukul 12.00 hingga 16.00 WIB, dengan metode yang bervariasi seperti ceramah, *role play*, dan permainan interaktif. Sasaran dari kegiatan ini adalah mahasiswa baru Program Studi Psikologi Dasar A, yang diharapkan dapat meningkatkan kepercayaan diri mereka melalui intervensi yang telah dirancang. Dalam setiap sesi, peserta akan terlibat aktif baik dalam diskusi maupun praktik langsung, sehingga mereka dapat merasakan manfaat dari pelatihan ini secara langsung.

Untuk mengetahui ketercapaian target pelaksanaan kegiatan, beberapa teknik dan alat ukur akan digunakan. Pada sesi pertama, evaluasi dilakukan melalui diskusi kelompok (*Focus Group Discussion*) yang memungkinkan peserta untuk menyampaikan pemahaman mereka tentang materi yang telah disampaikan. Pada sesi kedua, penggunaan cermin sebagai alat bantu akan memungkinkan peserta untuk melihat ekspresi wajah dan postur tubuh mereka sendiri saat berbicara di depan umum. Hal ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran diri dan kepercayaan diri mereka. Di sesi ketiga, mini games akan berfungsi sebagai alat ukur interaksi sosial

dan keberanian peserta dalam berbicara di depan orang lain.

Rancangan bentuk evaluasi untuk keberlanjutan program ini mencakup umpan balik dari peserta setelah setiap sesi. Peserta akan diminta untuk mengisi kuesioner mengenai pengalaman mereka selama pelatihan, termasuk aspek yang paling bermanfaat dan area yang perlu diperbaiki. Selain itu, penilaian terhadap kemampuan berbicara di depan umum dapat dilakukan melalui observasi langsung oleh panitia selama sesi *role play* dan *mini games*. Hasil evaluasi ini akan digunakan sebagai dasar untuk perbaikan program di masa mendatang serta untuk merencanakan kegiatan pelatihan selanjutnya yang lebih efektif dan berdampak positif bagi mahasiswa baru.

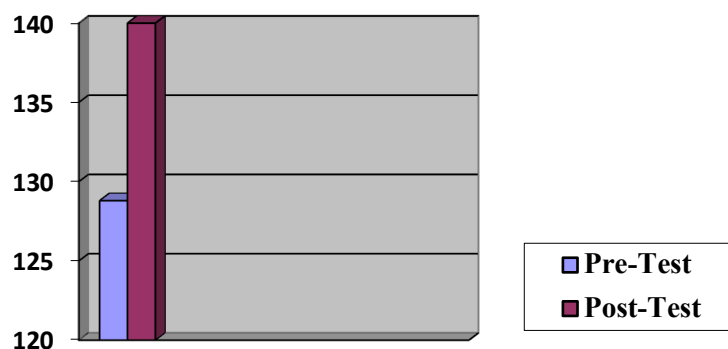
Dengan demikian, metode pelaksanaan kegiatan pelatihan ini tidak hanya berfokus pada penyampaian materi, tetapi juga pada keterlibatan aktif peserta serta evaluasi berkelanjutan untuk memastikan keberhasilan program dalam meningkatkan kepercayaan diri mahasiswa baru.

Hasil

Hasil *post-test* dan *pre-test* dianalisis menggunakan teknik *paired sample t test* dan *Wilcoxon signed rank test*. Hasil analisis *post-test* dan *pre-test* dengan menggunakan *paired sample t test* memperoleh nilai $p = 0,402$ ($p > 0,05$) yang berarti tidak ada perbedaan yang signifikan kepercayaan diri mahasiswa kelas A psikologi dasar sebelum dan setelah pelatihan. Hasil tes juga menunjukkan bahwa nilai rerata kepercayaan diri mahasiswa kelas psikologi dasar mengalami kenaikan setelah mengikuti pelatihan kepercayaan diri dengan nilai rerata pre test 128,80 dan nilai rerata post test 140,00. Sedangkan hasil analisis data menggunakan Teknik *Wilcoxon signed rank test* menunjukkan terdapat 4 subjek yang mengalami peningkatan pada kepercayaan dirinya, dan 1 subjek mengalami penurunan pada kepercayaan dirinya.

Tabel 1. Rata-rata hasil *pretest* dan *post-test*

Jenis Tes	Nilai rata-rata
<i>Pre-test</i>	128,80
<i>Post-test</i>	140,00



Gambar 1. Grafik perbandingan rata-rata hasil pretest dan post-test

Tabel 2. Hasil *Paired Sample Correlations*

<i>Paired Samples Correlations</i>				
Pair		N	Correlation	Sig.
1	pretest & posttest	5	-.490	.402

Tabel 3. Hasil *Paired Sample Test*

<i>Paired Samples Test</i>							t	df	Sig. (2-tailed)
Pair	Paired Differences				95% Confidence Interval of the Difference				
	pretest - posttest	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	Lower	Upper			
1		-11.200	24.056	10.758	-41.070	18.670	-1.041	4	.357

Tabel 4. Hasil *Wilcoxon signed rank test*

<i>Ranks</i>				
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
posttest	-	Negative Ranks	1 ^a	5.00
pretest		Positive Ranks	4 ^b	10.00
		Ties	0 ^c	
		Total	5	

a. *posttest < pretest*
b. *posttest > pretest*
c. *posttest = pretest*

Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan tidak ada perbedaan yang signifikan kepercayaan diri antara sebelum dan sesudah pelatihan *public speaking*. Terdapat beberapa hal yang berpengaruh terhadap hasil penelitian ini salah satunya yaitu keseriusan subjek dalam mengikuti proses pelatihan, keakuratan dalam penentuan modul pelatihan dan metode pelatihan yang digunakan. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Dwisatoto dan Muhammad (2015) yang menjelaskan bahwa kemampuan tutor dalam memberikan materi pelatihan *public speaking* sangat berpengaruh terhadap kemajuan kemampuan yang dimiliki oleh peserta.

Beberapa penelitian yang menguatkan hasil penelitian ini, diantaranya dari Muchlis dan Pujiyanto (2024) membuktikan bahwa pelatihan *public speaking* efektif meningkatkan kemampuan mahasiswa dalam meningkatkan rasa percaya diri ketika menyampaikan ide dan informasi di depan umum.

Firdaus, dkk (2024) juga meneliti pelatihan *public speaking* yang dapat ini membantu mahasiswa meningkatkan kepercayaan diri ketika berbicara di depan banyak orang, serta membentuk jiwa kepemimpinan dan keterampilan berbicara yang baik.

Dwisatoto dan Muhammad (2015) juga menjelaskan beberapa hal yang mungkin bisa membuat kondisi kepercayaan diri seseorang menjadi berkurang, salah satunya kecemasan, dalam penelitiannya membuktikan bahwa bahwa terdapat perbedaan signifikan tingkat kecemasan berbicara di depan umum sebelum dan sesudah diberikan pelatihan kepercayaan diri dalam *public speaking*.

Dalam penelitian ini, kita bisa melihat bahwa tidak adanya perbedaan yang terjadi pada 1 dari 5 subjek setelah pelatihan untuk meningkatkan kepercayaan diri dapat disebabkan oleh beberapa faktor. Salah satu faktor utama adalah waktu pengisian tes yang dilakukan setelah jeda 7 hari dari perlakuan. Rentang waktu sepanjang itu memungkinkan efek pelatihan memudar, terutama jika tidak ada pengulangan selama periode tersebut. Beban kuliah yang tinggi juga dapat mempengaruhi, apalagi saat ini sudah mendekati UAS dan banyak tugas akademik

yang dapat mengalihkan fokus subjek, selain itu hal ini juga menyebabkan subjek tidak dapat mengulangi pelatihan sehingga efektivitas pelatihan menjadi berkurang.

Kesimpulan dan Saran

Hasil pada penelitian ini menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan pada mahasiswa kelas A psikologi dasar, setelah mendapatkan pelatihan public speaking. Nilai rata-rata post test mengalami kenaikan dari pre test, post test mendapatkan nilai rata-rata sebesar 140 sedangkan pada pre test nilai rata-rata sebesar 128,80. Penelitian ini juga menunjukkan hasil terdapat 4 mahasiswa mengalami kenaikan kepercayaan dirinya dan 1 orang mengalami penurunan kepercayaan dirinya.

Terdapat beberapa faktor yang berpengaruh terhadap hasil penelitian ini seperti waktu pengisian tes yang dilakukan setelah jeda 7 hari dari perlakuan. Beban kuliah yang tinggi juga dapat mempengaruhi, apalagi saat ini sudah mendekati UAS dan banyak tugas akademik yang dapat mengalihkan fokus subjek, selain itu hal ini juga menyebabkan subjek tidak dapat mengulangi pelatihan sehingga efektivitas pelatihan menjadi berkurang.

Daftar Pustaka

- Akbari, O., & Sahibzada, J. (2020). Students' Self-Confidence and Its Impacts on Their learning Process. *American International Journal of Social Science Research*, 5, 1-15.
- Azizah, L. F., & Fatayati, N. U. (2021). Efektivitas pelatihan berpikir positif untuk meningkatkan kepercayaan diri pada siswa tunarungu SLB Negeri Saronggi. *SHINE: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 1(2), 113-122.
- Dwisatoto, S.A & Muhammad, A.A (2015). Efektivitas Pelatihan Kepercayaan Diri Dalam Public Speaking Untuk Mengurangi Kecemasan Berbicara di Depan Umum. *Jurnal Psikologi Ilmiah*. [http:// journal. unnes.ac.id/ nju/ index.php/ INTUISI](http://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/INTUISI)
- Fatimah. (2008). *Psikologi perkembangan*. Bandung : CV Pustaka Setia
- Firdaus, dkk. (2024). Pelatihan Public Speaking Pada Ormawa Stie Anindyaguna Dalam Menunjang Tingkat Kepercayaan Diri Mahasiswa. *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat Nusantara (JPkMN)*, Vol. 5 No. 1, 2024 |pp: 731-736|DOI : <http://doi.org/10.55338/jpkmn.v5i1.2808>

- Mashudi, T., Kurniawan, R., Hesti, R. M., & Purwandari, E. (2021). Membangun Kepercayaan Diri Remaja Melalui Pelatihan Public Speaking Guna Menghadapi Era Industri 4.0. *Abdi Psikonomi*, 1(2), 79-88.
- Muchlis, N.L.M., & Pujiyanto, N.W. (2024). Efektivitas Pelatihan *Public Speaking* dalam Meningkatkan Kemampuan Mahasiswa Berbicara di Depan Umum. *Journal of Science and Education Research*, Vol. 3, No. 1, Februari2024
- Munita, J., Supriyanto, A., & Antara, U. (2020). Pendekatan Bimbingan Kelompok Sebagai Upaya Peningkatan Kepercayaan Diri Melalui Pelatihan Asertif Pada Siswa Kelas VII SMPN 1 TRUMON TIMUR Tahun Pelajaran.
- Putra, T., Wati, H., & Anidar, J. (2020). Hubungan antara Kepercayaan Diri dengan Penyesuaian Sosial Peserta Didik Kelas VII Mtsn 7 Kota Padang. *Jurnal Al-Taujih: Bingkai Bimbingan dan Konseling Islami*, 6(2), 139-147.
- Sari, N. I., Lestari, R., & Rahmah, R.A. (2021). Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Penerima Manfaat Di Panti Pelayanan Sosial Taruna Yodha Sukoharjo. *Jurnal Abdi Psikonomi*, 2(3), 170-178
- Seniati, L., Yulianto, A., & Setiadi, B. N. (2011). Psikologi Eksperimen (S. Darwin(Ed.); Edisi Kelima). Indeks.