



Gambaran Kepercayaan Diri Remaja Yang Mengalami Hambatan *Public Speaking*

Himam Akbar Auladi^{1*}, Ellyana Ilsan Eka Putri²

^{1,2} Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Surabaya, Indonesia

*Penulis Korespondensi: himam.22281@mhs.unesa.ac.id, ellyanaputri@unesa.ac.id

Abstract. Background. Self confidence plays a key role in adolescents ability to speak in public, yet many still struggle to speak confidently in front of an audience. **Objective.** This study aims to describe the self confidence of adolescents experiencing public speaking difficulties and the factors that influence it. **Method.** A qualitative case study design was used, involving three adolescents aged 15 to 18 years. Data were gathered through in depth interviews, observation, and source triangulation with parents, then analyzed using the Miles and Huberman model. **Results.** All participants showed low self confidence, marked by fear, embarrassment, nervousness, self doubt, and a tendency to avoid public speaking. This condition was shaped by internal factors such as self doubt and fear, along with external factors such as the social environment and limited peer support. **Conclusion.** Participants improved their confidence through speaking practice, self motivation, emotional regulation, and support from family and close friends. These findings show that a supportive environment plays an important role in helping adolescents overcome public speaking barriers.

Keywords: Self confidence, Adolescents, Public speaking

Abstrak. Latar Belakang. Kepercayaan diri berperan penting dalam kemampuan remaja berbicara di depan umum, namun banyak remaja masih kesulitan berbicara dengan percaya diri di hadapan audiens. **Tujuan.** Penelitian ini bertujuan menggambarkan kepercayaan diri remaja yang mengalami hambatan *public speaking* serta faktor faktor yang memengaruhinya. **Metode.** Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus terhadap tiga remaja berusia 15 sampai 18 tahun. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam, observasi, dan triangulasi sumber dengan orang tua, kemudian dianalisis menggunakan model Miles dan Huberman. **Hasil.** Seluruh partisipan menunjukkan kepercayaan diri yang rendah, ditandai dengan rasa takut, malu, gugup, keraguan diri, dan kecenderungan menghindari berbicara di depan umum. Kondisi ini dipengaruhi oleh faktor internal seperti keraguan diri dan rasa takut, serta faktor eksternal seperti lingkungan sosial dan kurangnya dukungan teman sebaya. **Kesimpulan.** Partisipan meningkatkan kepercayaan dirinya melalui latihan berbicara, motivasi diri, pengelolaan emosi, serta dukungan keluarga dan teman dekat. Temuan ini menunjukkan bahwa lingkungan yang suportif berperan penting dalam membantu remaja mengatasi hambatan *public speaking*.

Kata kunci: Kepercayaan diri, Remaja, *Public speaking*

1. LATAR BELAKANG

Komunikasi merupakan bentuk interaksi antarmanusia yang bertujuan menyampaikan informasi, ide, atau gagasan kepada orang lain untuk mencapai kesepahaman bersama (Riswandi, 2009). Kemampuan komunikasi berperan penting dalam membantu peserta didik mengembangkan cara berpikir, berpartisipasi aktif dalam

diskusi, dan menciptakan suasana belajar yang efektif. Keterampilan komunikasi interpersonal juga terbukti berkontribusi terhadap efektivitas organisasi dan efikasi sosial seseorang (Okoro dkk., 2017). Adzani dan Harta (2018) menyatakan bahwa keterampilan komunikasi juga meningkatkan rasa percaya diri seseorang sehingga individu menjadi lebih berani mengemukakan pendapat dan mampu menghargai perbedaan pandangan. Salah satu bentuk keterampilan komunikasi tersebut dikenal sebagai *public speaking*.

Public speaking merupakan kemampuan yang perlu dimiliki setiap individu untuk meningkatkan efektivitas dalam menyampaikan informasi (Hakim, 2016). Keterampilan ini memberikan manfaat baik secara personal maupun profesional (Hakim, 2016). Banyak individu berhasil menempati posisi strategis dalam suatu lembaga atau perusahaan berkat kemampuan berbicara di depan umum karena keterampilan tersebut menunjang perkembangan karier seseorang (Sirait, 2007). Kemampuan *public speaking* perlu dilatih sejak dini agar individu terbiasa berbicara dengan percaya diri hingga dewasa, sebagaimana ditunjukkan oleh berbagai program pelatihan *public speaking* bagi pelajar dan komunitas muda (Pratiwi dkk., 2017 dan Usman dan Hajrah, 2019). Ketidakmampuan berkomunikasi dapat menurunkan rasa percaya diri saat tampil di depan umum. Kondisi tersebut umumnya muncul akibat rasa takut dan panik berlebihan sehingga mengganggu konsentrasi dan menimbulkan kecemasan saat berbicara (Hasyim dan Irwan, 2014). Soft skills merupakan keterampilan yang berkaitan dengan sikap dan nilai pribadi (Wahsun, 2023) dan *public speaking* termasuk salah satu soft skill penting yang perlu dikembangkan sejak usia anak-anak (Turistiati, 2019).

Zainal (2022) menjelaskan bahwa *public speaking* merupakan proses berbicara di depan umum dengan tujuan menyampaikan informasi, memberikan hiburan, atau memengaruhi pendengar. Penelitian Safitri (2019) menemukan bahwa sebanyak 61 persen peserta didik Sekolah Menengah Pertama mengalami rasa takut dan cemas saat berbicara di depan kelas. Penelitian Adzani dan Harta (2018) juga menunjukkan bahwa kemampuan *public speaking* peserta didik masih tergolong rendah yang ditandai dengan banyaknya remaja yang pasif selama proses pembelajaran. Tridinanti (2018) turut menemukan hubungan yang erat antara kecemasan berbicara, kepercayaan diri, dan pencapaian mahasiswa dalam berbicara di depan umum, yang memperkuat pentingnya kepercayaan diri dalam keberhasilan *public speaking*. Temuan tersebut menunjukkan

perlunya upaya atau intervensi khusus untuk membantu peserta didik meningkatkan kemampuan *public speaking*. Bahasa berperan penting dalam kehidupan manusia karena menjadi alat utama dalam menyampaikan pikiran, gagasan, dan perasaan sehingga setiap individu perlu memiliki keterampilan berkomunikasi yang baik. Kemampuan berbicara di depan umum juga sangat dibutuhkan remaja dalam kegiatan sehari-hari (Sujinah, 2017).

Hasil wawancara awal dengan salah satu responden menunjukkan bahwa remaja tersebut mengalami hambatan *public speaking* yang berkaitan dengan kepercayaan dirinya, ditandai dengan rasa tidak percaya diri, cara bicara yang belum lancar, serta rasa gugup saat berbicara di depan umum. Atmaja dan Utami (2024) serta NurulHuda (2020) turut melaporkan bahwa individu dengan kemampuan *public speaking* yang rendah cenderung dinilai kurang menarik, membosankan, serta menyampaikan informasi yang tidak jelas. Kondisi ini menunjukkan bahwa penyampaian yang kurang menarik membuat audiens sulit memahami isi pembicaraan meskipun informasi yang disampaikan penting.

Kepercayaan diri dapat dipahami sebagai keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya dalam memahami kekuatan dan kelemahan yang dimiliki (Hidayati dan Savira, 2021). Sikap ini memberikan dampak positif bagi individu dalam menjalankan berbagai aktivitas karena memberikan rasa aman dalam kehidupan sehari-hari (Safitri dkk., 2022). McGee (2010) menyatakan bahwa kepercayaan diri merupakan bentuk keyakinan terhadap kemampuan dan potensi seseorang untuk melaksanakan suatu tugas. Lauster (2012) menjelaskan bahwa kepercayaan diri memiliki lima aspek yaitu tanggung jawab, objektivitas, keyakinan terhadap kemampuan diri, sikap rasional dan realistis, serta optimisme. Kepercayaan diri individu juga dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti harga diri, konsep diri, pendidikan, dan pengalaman (Lauster, 2012). Wahyuni (2014) menambahkan bahwa kepercayaan diri yang rendah berkaitan erat dengan tingginya kecemasan mahasiswa saat berbicara di depan umum.

Remaja dengan kepercayaan diri rendah yang mengalami hambatan *public speaking* umumnya menunjukkan rasa takut dinilai negatif, meragukan kemampuan diri, mengalami kecemasan berlebihan sebelum berbicara, menunjukkan gejala fisik seperti

jantung berdebar atau tangan gemetar, sulit menjaga kontak mata, mudah kehilangan fokus, serta cenderung menghindari situasi yang mengharuskan tampil di depan umum (Lestari dkk., 2021). Remaja yang tidak mengalami hambatan *public speaking* justru menunjukkan keyakinan terhadap kemampuan dirinya, mampu mengendalikan rasa gugup, menjaga kontak mata dengan baik, serta berbicara dengan suara yang jelas dan percaya diri (Lestari dkk., 2021).

Beberapa penelitian terdahulu turut mengkaji fenomena kepercayaan diri pada remaja. Fardani dkk. (2021) meneliti kepercayaan diri siswa dalam pembelajaran matematika melalui model Problem Based Learning dan menemukan variasi tingkat kepercayaan diri siswa dari kategori tinggi hingga rendah. Primadhini (2021) mengkaji kepercayaan diri siswa kelas delapan pada pembelajaran matematika di tengah pandemi dan menemukan bahwa sebagian besar siswa berada pada kategori sedang. Mardiah (2023) menemukan bahwa kepercayaan diri siswa korban perundungan dapat meningkat melalui konseling rational emotive behavior therapy. Penelitian penelitian tersebut memiliki kesamaan fokus dengan penelitian ini yaitu mengenai fenomena kepercayaan diri pada remaja. Penelitian ini memiliki kebaruan karena menggunakan pendekatan studi kasus dengan fokus khusus pada gambaran kepercayaan diri remaja yang mengalami hambatan *public speaking*, sekaligus menelusuri strategi personal yang digunakan remaja untuk mengatasinya.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan memahami gambaran kepercayaan diri pada remaja yang mengalami hambatan *public speaking* serta memahami strategi yang dilakukan remaja dalam menumbuhkan kepercayaan diri selama proses *public speaking* berlangsung.

2. METODE PENELITIAN

Partisipan

Partisipan penelitian ini merupakan tiga remaja berusia 15 sampai 18 tahun yang memiliki hambatan *public speaking*. Partisipan dipilih menggunakan teknik purposive sampling berdasarkan kriteria memiliki hambatan *public speaking*, pernah melakukan presentasi atau *public speaking*, serta menunjukkan kepercayaan diri rendah seperti rasa malu, gugup, dan keraguan pada saat berbicara di depan umum. Identifikasi partisipan

dilakukan melalui proses skrining menggunakan skala hambatan *public speaking* berbentuk skala Likert. Partisipan dengan skor tinggi pada skala tersebut kemudian dipilih sebagai subjek penelitian dan diwawancarai secara mendalam.

Prosedur

Penelitian dilakukan dengan pendekatan kualitatif studi kasus yang berfokus pada pendalaman suatu fenomena secara kontekstual (Kaharuddin, 2020 dan Hidayat, 2021). Peneliti berperan sebagai instrumen utama dalam proses pengumpulan dan analisis data (Sugiyono, 2013). Proses penelitian diawali dengan skrining subjek, dilanjutkan dengan wawancara mendalam sebanyak dua kali kepada setiap partisipan dan satu kali kepada significant other, kemudian dilengkapi dengan observasi terhadap perilaku partisipan selama proses *public speaking* berlangsung.

Pengumpulan Data

Data dikumpulkan melalui wawancara dan observasi. Wawancara dilakukan secara in depth interview untuk menggali data secara mendalam dan sesuai dengan kondisi penelitian (Kaharuddin, 2020). Observasi dilakukan dengan jenis partisipan pasif, dimana peneliti mengamati perilaku subjek tanpa terlibat langsung dalam kegiatan yang dilakukan subjek (Adhimah, 2020). Peneliti juga melakukan wawancara triangulasi kepada orang tua partisipan sebagai significant other untuk memperkuat keabsahan data.

Analisis Data

Data dianalisis menggunakan model Miles dan Huberman (dalam Adhimah, 2020 dan Sugiyono, 2013) melalui empat tahap yaitu pengumpulan data, reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Keabsahan data diuji menggunakan triangulasi sumber dengan membandingkan data hasil wawancara dan observasi dari partisipan dan orang tua partisipan (Mekarisce, 2020). Penelitian ini telah memperhatikan aspek etika penelitian, termasuk persetujuan partisipan untuk terlibat dalam proses wawancara dan observasi.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil wawancara dan observasi terhadap tiga partisipan yaitu MA, MR, dan NZ menunjukkan gambaran kepercayaan diri yang tergolong rendah pada aspek keyakinan kemampuan diri, tanggung jawab, optimisme, sikap rasional dan realistis, serta objektivitas.

Pada aspek keyakinan kemampuan diri, ketiga partisipan menyatakan bahwa mereka sering mengalami kegagalan saat melakukan *public speaking* dan tetap berusaha memperbaiki kemampuannya. Partisipan MA menyampaikan bahwa dirinya akan terus belajar dari pengalaman meskipun sering gagal saat berbicara di depan umum. Partisipan MR dan NZ menyampaikan pernyataan serupa bahwa mereka merasa kecewa terhadap kegagalan yang dialami, tetapi tetap berusaha untuk terus belajar dan memperbaiki diri. Ketiga partisipan juga menunjukkan keyakinan terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan tugas secara mandiri, meskipun sesekali muncul perasaan minder terhadap kemampuan orang lain.

Pada aspek tanggung jawab, ketiga partisipan mampu menunjukkan kesediaan menyelesaikan tugas tepat waktu dan menerima konsekuensi atas kesalahan yang dilakukan. Partisipan MA berusaha menyelesaikan tugas sekolah maupun tugas rumah tepat waktu agar tidak memiliki beban tanggungan.

Pada aspek optimisme, ketiga partisipan menunjukkan keyakinan terhadap masa depan dan kemampuan dirinya. Partisipan percaya bahwa usaha yang dilakukan akan membuahkan hasil yang baik, termasuk dalam upaya memperbaiki kemampuan *public speaking*.

Pada aspek rasional dan realistis, partisipan menunjukkan kemampuan mengevaluasi diri setelah mengalami kegagalan. Rasa kecewa yang muncul dijadikan partisipan sebagai bahan evaluasi untuk memperbaiki kemampuan *public speaking* pada kesempatan berikutnya.

Pada aspek objektivitas, ketiga partisipan menunjukkan kemampuan mengambil keputusan secara mandiri berdasarkan pertimbangan yang matang, tanpa terlalu bergantung pada pendapat orang lain.

Faktor internal yang memengaruhi rendahnya kepercayaan diri partisipan meliputi rasa takut, rasa tidak percaya diri, kesulitan mengendalikan cara bicara, serta kurangnya

keinginan untuk berusaha keluar dari zona nyaman. Ketiga partisipan menyatakan bahwa hambatan *public speaking* yang dialami sebagian besar berasal dari dalam dirinya sendiri, seperti rasa gugup, keringat berlebih, serta kekhawatiran melakukan kesalahan saat berbicara.

Faktor eksternal yang memengaruhi kepercayaan diri partisipan meliputi lingkungan keluarga, lingkungan pertemanan, dan pengalaman sosial. Partisipan MA menyatakan bahwa pengalaman diejek oleh teman saat berbicara membuat dirinya semakin menutup diri dan enggan berbicara di depan banyak orang. Partisipan NZ menyatakan bahwa pengalaman serupa membuat dirinya merasa lebih nyaman menjalin pertemanan dengan sedikit orang. Ketiga partisipan menyatakan bahwa dukungan keluarga, khususnya ibu, berperan penting dalam memberikan semangat dan motivasi untuk terus berusaha memperbaiki kemampuan *public speaking*.

Terkait strategi peningkatan kepercayaan diri, ketiga partisipan menerapkan beberapa langkah yaitu menenangkan diri melalui pengaturan napas sebelum berbicara, memberikan motivasi kepada diri sendiri, memanfaatkan dukungan keluarga dan teman dekat sebagai tempat berlatih, serta mempertahankan sikap pantang menyerah meskipun mengalami kegagalan berulang. Partisipan NZ menambahkan bahwa penguatan mental perlu dilakukan terlebih dahulu sebelum melatih keterampilan *public speaking* secara teknis, karena kepercayaan diri yang kuat menjadi dasar keberhasilan dalam berbicara di depan umum.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ketiga partisipan memiliki kemauan untuk berhasil dalam *public speaking*, tetapi mengalami hambatan berupa kepercayaan diri yang rendah. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian Lestari dkk. (2021) yang menemukan bahwa permasalahan kepercayaan diri individu sering ditandai dengan rasa malu, sikap menutup diri, serta perasaan takut dan ragu ketika melakukan suatu hal. Temuan ini juga memperkuat hasil Wahyuni (2014) dan Tridinanti (2018) yang menunjukkan hubungan erat antara kecemasan berbicara dan rendahnya kepercayaan diri pada konteks akademik.

Ditinjau dari aspek harga diri, ketiga partisipan belum menunjukkan penilaian yang sepenuhnya rasional terhadap dirinya sendiri dalam mencapai tujuan, sehingga masih

terdapat keraguan dalam mewujudkan harapan atau cita cita. Pada aspek konsep diri, partisipan NZ menunjukkan konsep diri yang lebih positif dibandingkan MA dan MR karena mampu memaknai kegagalan sebagai tantangan untuk berkembang. Ketiga partisipan menunjukkan keyakinan yang cukup baik dalam aspek pendidikan, ditandai dengan keinginan untuk berprestasi di sekolah. Pada aspek pengalaman, partisipan MA dan NZ memiliki pengalaman negatif dari lingkungan pertemanan yang turut membentuk kehati hatian dalam memunculkan kepercayaan diri. Pola ini sejalan dengan temuan Wati (2019) yang menunjukkan bahwa pengalaman negatif seperti perlakuan verbal yang tidak menyenangkan dapat menurunkan kepercayaan diri anak hingga remaja.

Faktor eksternal berupa lingkungan keluarga dan lingkungan sekolah juga berperan penting dalam membentuk kepercayaan diri partisipan (Komara, 2016). Dukungan keluarga yang positif membantu ketiga partisipan menumbuhkan kepercayaan diri, sejalan dengan temuan Maulida dan Dhanial (2012) yang menunjukkan bahwa dukungan orang tua berkontribusi terhadap penguatan kepercayaan diri remaja. Pengalaman negatif di lingkungan pertemanan cenderung memperkuat kecenderungan partisipan untuk membatasi interaksi sosial. Kondisi ini terlihat pada partisipan MA dan MR yang hanya memiliki sedikit teman dekat, serta pada partisipan NZ yang membutuhkan waktu lebih lama untuk merasa nyaman menjalin hubungan baru.

Upaya peningkatan kepercayaan diri yang dilakukan partisipan sejalan dengan pandangan Hakim (2005) dalam Alawiyah dkk. (2022) yang menyatakan bahwa kepercayaan diri dapat ditingkatkan melalui keinginan yang kuat, keberanian keluar dari zona nyaman, inisiatif, keyakinan yang kokoh, serta sikap pantang menyerah. Partisipan NZ dan MR menunjukkan upaya yang lebih konsisten dalam menerapkan langkah tersebut dibandingkan MA, meskipun ketiganya sama sama menunjukkan sikap tidak mudah menyerah setelah mengalami kegagalan.

Secara praktis, temuan ini menunjukkan pentingnya peran guru dan orang tua dalam mendampingi remaja mengatasi hambatan *public speaking*, misalnya melalui model pembelajaran kelompok, latihan diskusi bersama, pemberian tugas berbicara di depan kelas secara bertahap, serta dukungan motivasi dari guru maupun orang terdekat. Sekolah dan lembaga pendidikan dapat mempertimbangkan program pelatihan *public speaking*

terstruktur sebagai bagian dari pengembangan kepercayaan diri peserta didik secara berkelanjutan.

Penelitian ini memiliki keterbatasan pada jumlah partisipan yang terbatas karena menggunakan pendekatan kualitatif yang berfokus pada pendalaman fenomena secara deskriptif naratif. Data yang diperoleh juga tidak dapat digeneralisasikan kepada seluruh kalangan remaja dan sangat bergantung pada keterbukaan partisipan selama proses wawancara. Penelitian selanjutnya disarankan mengkaji fenomena ini secara lebih mendalam dengan melibatkan partisipan dari berbagai lembaga pendidikan agar diperoleh gambaran yang lebih luas mengenai kepercayaan diri remaja dalam konteks *public speaking*.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Ketiga partisipan dalam penelitian ini menunjukkan kepercayaan diri yang rendah dalam melakukan *public speaking*, ditandai dengan rasa takut, malu, gugup, keraguan terhadap kemampuan diri, kesulitan menyampaikan pendapat, serta kecenderungan menghindari situasi berbicara di depan umum. Kondisi tersebut dipengaruhi oleh faktor internal seperti harga diri, konsep diri, dan pengalaman pribadi, serta faktor eksternal seperti dukungan keluarga dan lingkungan pertemanan. Partisipan berupaya meningkatkan kepercayaan diri melalui motivasi diri, pengendalian emosi, latihan berbicara secara bertahap, serta dukungan dari keluarga dan teman dekat. Temuan ini menunjukkan pentingnya lingkungan yang suportif dalam membantu remaja mengatasi hambatan *public speaking* dan menumbuhkan kepercayaan diri secara berkelanjutan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada seluruh partisipan dan orang tua partisipan yang telah bersedia terlibat dalam penelitian ini.

DAFTAR REFERENSI

Adhimah, S. (2020). Peran Orang Tua dalam Menghilangkan Rasa Canggung Anak Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Anak*, 9(1), 57 sampai 62. doi. 10.21831/jpa.v9i1.31618

- Adzani, N. A., & Harta, I. (2018). Kontribusi Keaktifan, Kemampuan Public Speaking, dan Sosial Ekonomi Orang Tua terhadap Hasil Belajar Matematika Siswa Kelas X SMK N 9 Surakarta. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Alawiyah, D., Nurasm, N., Asmila, N., & Fatasyah, R. (2022). Upaya Meningkatkan Kepercayaan Diri terhadap Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Mahasiswa. *Retorika*, 4(2), 104 sampai 113.
- Atmaja, A. R., & Utami, S. N. (2024). Speech Style, Macam Macam Gaya Bicara sebagai Fitur Sosial. *Kompas.com*.
- Fardani, Z., Surya, E., & Mulyono, M. (2021). Analisis Kepercayaan Diri Siswa dalam Pembelajaran Matematika melalui Model Problem Based Learning. *Paradikma*, 14(1), 39 sampai 51.
- Hakim, M. A. R. (2016). Pengembangan Materi Bahan Ajar Public Speaking Berbasis Communicative Language Teaching bagi Mahasiswa di Indonesia. *Manhaj*, 1(3), 229 sampai 238.
- Hakim, T. (2005). Mengatasi Tidak Percaya Diri. Bumi Aksara.
- Hasyim, M., & Irwan, D. W. (2014). Pelatihan Public Speaking Pada Remaja dan Anak Anak Dusun Puluhan, Desa Banyusidi, Pakis, Magelang, Jawa Tengah. *Jurnal Inovasi dan Kewirausahaan*, 3(2), 96 sampai 100.
- Hidayat, A. A. (2021). Studi Kasus Keperawatan, Pendekatan Kualitatif. Health Books Publishing.
- Hidayati, S. R. N., & Savira, S. I. (2021). Hubungan antara Konsep Diri dan Kepercayaan Diri dengan Intensitas Penggunaan Media Sosial sebagai Moderator pada Mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Surabaya. *Character*, 8(03), 1 sampai 11.
- Kaharuddin, A. (2020). Pembelajaran Inovatif dan Variatif. Pusaka Almaida.
- Komara, I. B. (2016). Hubungan antara Kepercayaan Diri dengan Prestasi Belajar dan Perencanaan Karier Siswa. *Jurnal Psikopedagogia*, 5(1), 33 sampai 42.
- Lauster, P. (2012). Tes Kepribadian (7th ed.). Bumi Aksara.
- Lestari, B. S., Parung, J., & Christian, F. (2021). Public Speaking Anxiety Reviewed from Self Efficacy and Audience Response on Students, Systematic Review. *Proceedings of the International Conference on Psychological Studies*.
- Mardiah, A. (2023). Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Korban Bullying melalui Konseling Individual Rational Emotive Behaviour Therapy Teknik Home Work Assignment. *Sentri*, 2(1), 184 sampai 204.
- Maulida, S. R., & Dhan, D. R. (2012). Hubungan antara Kepercayaan Diri dan Dukungan Orang Tua dengan Motivasi Berwirausaha pada Siswa SMK. *Jurnal Psikologi Undip*, 11(2).
- McGee, P. (2010). Self Confidence, The Remarkable Truth of Why a Small Change Can Make a Big Difference. Wiley.
- Mekarisce, A. A. (2020). Teknik Pemeriksaan Keabsahan Data pada Penelitian Kualitatif di Bidang Kesehatan Masyarakat. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 12(3), 145 sampai 151.

- NurulHuda, A. (2020). Pentingnya Keahlian Public Speaking pada Setiap Mahasiswa. Kompasiana.com.
- Okoro, E., Washington, M. C., & Thomas, O. (2017). The Impact of Interpersonal Communication Skills on Organizational Effectiveness and Social Self Efficacy, A Synthesis. *International Journal of Language and Linguistics*, 4(3), 28 sampai 32.
- Pratiwi, P., Savitri, P. W., Qomariana, Y., & Dewi, A. (2017). Pelatihan Public Speaking bagi Sekaa Teruna Satya Dharma Kerti Banjar Kaja Desa Sesetan. *Jurnal Harian Regional*, 47 sampai 54.