

---

## Kecemasan Bicara di Depan Umum: Bagaimana Peranan *Self Efficacy* dan *Social Support*?

**Audyta Nabila Sukmarani**

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

**Adnani Budi Utami**

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

**Hetti Sari Ramadhani**

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

E-mail: [audytans1115@gmail.com](mailto:audytans1115@gmail.com)

### **Abstract**

*Psychology students who are preparing a thesis will make presentations during guidance, proposal seminars, to the final trial and later as psychological scientists will always be related to communication such as being a speaker, counselor, etc.. One of the factors for unsuccessful presentations is public speaking anxiety. This study aims to determine the relationship of self-efficacy and social support with public speaking anxiety in students who are preparing a thesis, using a cluster random sampling technique of 234 participants, using a public speaking anxiety scale, a self-efficacy scale, and a social support scale. This research uses multiple regression analysis techniques. The results showed that there is a relationship between self-efficacy and social support with public speaking anxiety, there is a negative relationship between self-efficacy and public speaking anxiety, and there is no negative relationship between social support and public speaking anxiety. This research is expected to increase knowledge for students who are preparing a thesis, writers, and readers regarding the influence of self-efficacy and social support on public speaking anxiety.*

**Keywords:** *Public speaking anxiety, students who are preparing a thesis, self efficacy, social support,*

### **Abstrak**

*Mahasiswa psikologi yang sedang menyusun skripsi akan melakukan presentasi saat bimbingan, seminar proposal, hingga sidang akhir dan nantinya sebagai ilmuwan psikologi akan selalu berhubungan dengan komunikasi seperti menjadi pembicara, konselor, dan lainnya. Salah satu faktor ketidakberhasilan dalam presentasi adalah kecemasan berbicara di depan umum. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan efikasi diri dan dukungan sosial dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi, menggunakan teknik cluster random sampling sejumlah 234 partisipan, menggunakan skala kecemasan berbicara di depan umum, skala efikasi diri, dan skala dukungan sosial. Penelitian ini menggunakan adalah teknik analisis regresi berganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara efikasi diri dan dukungan sosial dengan kecemasan berbicara di depan umum, terdapat hubungan negatif antara efikasi diri dengan kecemasan berbicara di depan umum, dan tidak terdapat hubungan negatif antara dukungan sosial dengan kecemasan berbicara di depan umum. Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan bagi mahasiswa yang sedang menyusun skripsi, penulis, serta pembaca mengenai pengaruh efikasi diri dan dukungan sosial terhadap kecemasan berbicara di depan umum.*

**Kata kunci:** *Dukungan sosial, efikasi diri, kecemasan berbicara di depan umum, mahasiswa yang sedang menyusun skripsi*

## Pendahuluan

Mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi akan melakukan presentasi atau menjelaskan rancangan maupun kemajuan penelitiannya kepada dosen pembimbing saat melakukan bimbingan, maupun pada dosen penguji pada saat seminar ataupun sidang. Kesiapan mahasiswa dalam melakukan tugas tersebut akan mempengaruhi keberhasilan dan hasil kelulusan. Salah satu faktor yang menyebabkan ketidakberhasilan dalam melakukan presentasi adalah kecemasan. Hal ini sejalan dengan ungkapan (Gallego dkk., 2022) bahwa keterampilan berbicara di depan umum merupakan hal penting yang harus dimiliki oleh mahasiswa untuk memperoleh gelar sarjana, karena berbicara di depan umum merupakan persyaratan umum untuk mahasiswa mempresentasikan penelitian dan ide mahasiswa untuk meningkatkan kompetensi. Profesi psikologi menuntut kemampuan komunikasi yang efektif, terutama dalam hal berbicara di depan umum. Hal ini sejalan dengan Kode Etik Psikologi yang memberikan kewenangan kepada psikolog untuk terlibat dalam berbagai aktivitas, seperti penelitian, pengajaran, konseling, dan pengembangan program. Kemampuan berbicara di depan umum menjadi sangat penting dalam menjalankan tugas-tugas profesional tersebut.

Kecemasan berbicara di depan umum adalah salah satu bentuk kecemasan sosial. Menurut R, Grive, J, Woodley, A, (2021) *Social Anxiety Disorder* ditandai adanya rasa takut atau cemas pada saat melakukan interaksi sosial atau berbicara pada orang yang tidak dikenal atau sedang pada pengawasan oleh orang lain. Kecemasan berbicara di depan umum atau bisa disebut dengan *Glossophobia*. Istilah *glossophobia* berasal dari bahasa Yunani yang terdiri dari 2 kata yaitu *glōssa*, yang artinya lidah, dan *phobos*, yakni ketakutan. Kecemasan berbicara di depan umum dapat terjadi pada berbagai karakteristik individu. *National Institute of Mental Health* menyatakan bahwa *glossophobia* memengaruhi sekitar 40% populasi yang didasari karna adanya penilaian atau evaluasi negatif dari individu lain.

Penelitian sebelumnya, baik di dalam maupun luar negeri, menunjukkan prevalensi kecemasan berbicara di depan umum yang tinggi pada siswa. Studi Dwyer & Davidson (2022) melaporkan bahwa lebih dari 61% siswa di Amerika Serikat mengalami kecemasan ini. Di Indonesia, penelitian Nio & Haziqatuzikra (2019) dan Pornomo (2024) juga menemukan persentase yang signifikan dari 82% mahasiswa yang mengalami kecemasan saat berbicara di depan umum. Survei yang dilakukan pada 21 mahasiswa yang sedang memprogram skripsi dan yang telah lulus jenjang sarjana, membuktikan bahwa mahasiswa pada saat sebelum melakukan seminar proposal dan sidang skripsi hingga pada saat melakukannya memunculkan beberapa perilaku yang termasuk ciri-ciri kecemasan berbicara di depan umum.

Kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi memiliki kewaspadaan yang signifikan terhadap proses akademik. Kecemasan ini dapat menghambat kemampuan siswa dalam menjelaskan secara efektif rencana penelitian, hasil penelitian, dan menjawab pertanyaan dari dosen penguji. Selain itu, kecemasan yang tinggi dapat mendorong siswa untuk

menghindari presentasi, sehingga berpotensi memperlambat waktu kelulusan. Menurut Damanik dan Murad (dalam Abdi dkk, 2024) Glossophobia merupakan ketakutan tanpa alasan saat berbicara di depan umum atau biasa disebut demam panggung, individu akan merasa lutut yang mendadak lemas, tidak percaya diri, takut melakukan kesalahan, tubuh gemetar, berkeringat dingin, jantung yang berdegup lebih cepat, hingga nafas menggebu-gebu ketika individu harus berbicara di suatu keramaian atau acara seperti berpidato. Individu yang mengalami kecemasan berbicara di depan umum seringkali mengalami kesulitan untuk berkonsentrasi dan mudah panik, terutama dalam situasi yang mengharuskan mereka untuk presentasi atau berbicara di depan kelas. Hal ini dapat berdampak buruk pada prestasi akademik mereka. Seperti yang diteliti oleh Sugianto dkk. (dalam Kusuma dkk., 2023), kecemasan berbicara di depan umum dapat secara signifikan mempengaruhi hasil belajar. Dapat menghambat berbagai fungsi kognitif seperti kemampuan mengingat, berpikir kritis, dan memecahkan masalah.

Rasa gugup saat berbicara di depan umum bisa dipengaruhi oleh faktor dari dalam diri kita, salah satunya adalah kurangnya *self efficacy* pada diri seseorang. Menurut Bandura (dalam Mawaddah, 2021) *Self Efficacy* merupakan keyakinan seseorang dalam kemampuannya untuk mengendalikan tindakan dan mencapai hasil yang diinginkan. Individu dengan efikasi diri tinggi memiliki keyakinan yang kuat bahwa mereka mampu mengatasi tantangan dan mencapai tujuan yang ditetapkan. Uraian tersebut didukung oleh hasil penelitian yang telah dilakukan oleh beberapa peneliti. Pada penelitian yang dilakukan oleh Benny Kurniawan (2022) terdapat hubungan signifikan antara *Self Efficacy* dan kecemasan berbicara di depan umum pada 86 mahasiswa fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya. Hasil penelitian (Alawiyah, 2024) juga mendapatkan hasil bahwa terdapat hubungan negatif antara *Self Efficacy* dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa Psikologi Universitas Medan dengan korelasi sebesar 12,60%.

Selain faktor tersebut, diduga ada faktor eksternal yang dapat mempengaruhi kecemasan berbicara di depan umum adalah *social support* (dukungan sosial) yang tidak didapatkan oleh individu. Menurut Sarafino (dalam Syafii, 2021) Social Support adalah perasaan nyaman dan dihargai yang berasal dari kehadiran orang lain dalam hidup kita. Dukungan ini bisa berupa perhatian, kasih sayang, atau bantuan konkret saat kita menghadapi kesulitan. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Sari, 2023) dengan judul "Hubungan Antara Dukungan Sosial Sahabat dengan Kecemasan Presentasi pada Mahasiswa Fakultas Ekonomi Unissula" yang bertujuan untuk menguji hubungan antara dukungan sosial sahabat dengan kecemasan presentasi pada mahasiswa Fakultas Ekonomi Unissula, populasi pada penelitian ini adalah 898 mahasiswa Fakultas Ekonomi Unissula. Penelitian ini mendapatkan hasil bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial sahabat dengan kecemasan presentasi

## Metode

Populasi penelitian ini mencakup seluruh mahasiswa aktif program studi psikologi di perguruan tinggi negeri maupun swasta Kota Surabaya yang sedang

dalam proses penyusunan tugas akhir berupa skripsi. Jumlah populasi keseluruhan adalah 4040 mahasiswa. Penelitian menggunakan *cluster random sampling*, dengan pengelompokan universitas berdasarkan wilayah di Surabaya. Satu universitas dari setiap wilayah dipilih secara acak menggunakan spinner online. Jumlah sampel akhir yang diperoleh berdasarkan tabel Krejcie dan Morgan adalah 234 mahasiswa. Penelitian ini berorientasi kuantitatif dengan desain korelasional, menganalisis hubungan antara kecemasan berbicara di depan umum sebagai variabel dependen dengan *self efficacy* dan *social support* sebagai variabel independen. Analisis data dilakukan menggunakan regresi berganda

## Hasil

Berdasarkan demografis subjek penelitian dapat dikelompokkan sesuai dengan rentang usia dan semester yang sedang ditempuh sebagai berikut.

Tabel 1. Karakteristik Partisipan Mengacu pada Usia

Karakteristik	Rentang Usia (Tahun)	Jumlah	Presentase
Rentang Usia	19	5	2%
	20	33	14%
	21	113	48%
	22	70	30%
	23	8	3%
	24	4	2%
	25	3	1%
<b>Total</b>		<b>236</b>	

Sumber: Output Statistic Program IBM SPSS 26 for Windows

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa terdapat 236 partisipan dengan kategori usia 19-26 tahun, Partisipan berusia 21 Tahun memiliki presentase sebesar 47,9%. Maknanya, pada penelitian ini mayoritas partisipan adalah mahasiswa dengan usia 21 tahun.

Tabel 2. Karakteristik Partisipan Mengacu pada Semester yang Sedang Ditempuh

Karakteristik	Semester yang sedang ditempuh	Jumlah	Presentase
Semester yang Sedang Ditempuh	Semester 5	4	2%
	Semester 7	220	93%
	Semester 9	12	5%
<b>Total</b>		<b>236</b>	

Sumber: Output Statistic Program IBM SPSS 26 for Windows

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa terdapat 236 responden dengan kategori semester ayang sedang ditempuh yakni semester 5-9, Partisipan yang sedang menepuh semester 7 memiliki presentase sebesar 93,2%. Maknanya mayoritas partisipan yaitu mahasiswa yang sedang menempuh semester 7.

Tabel 3. Hasil Pengujian Normalitas

Variabel	Kolmogorov-Smirnov		
	N	Sig.	Keterangan
Kecemasan Berbicara di Depan Umum (Y), <i>Self Efficacy</i> (X1), dan <i>Social Support</i> (X2)	236	0,200	Normal

Sumber: Output Statistic Program IBM SPSS 26 for Windows

Pengujian normalitas yang dihasilkan pada penelitian ini menggunakan SPSS Statistic 26 dan memperoleh hasil bahwa data berdistribusi normal sebesar 0,200.

Tabel 4. Hasil Pengujian Linearitas

Variabel	Deviation from Linearity		
	F	Sig.	Keterangan
Kecemasan Berbicara di Depan Umum (Y) - <i>Self efficacy</i> (X1)	1.090	0,340	Linier
Kecemasan Berbicara di Depan Umum (Y) - <i>Social support</i> (X2)	1,171	0,205	Linier

Sumber: Output Statistic Program IBM SPSS 26 for Windows

Analisis linearitas menghasilkan adanya hubungan linier yang signifikan antara kecemasan berbicara di depan umum dengan *self efficacy* (sig = 0,340) dan *social support* (sig = 0,205).

Tabel 5. Hasil Pengujian Multikolinearitas

Variabel	Collinearity Statistics		
	Tolerance	VIF	Keterangan
<i>Self efficacy</i> (X1) - <i>Social support</i> (X2)	1, 000	1, 000	Tidak Terjadi Multikolinearitas

Sumber: Output Statistic Program IBM SPSS 26 for Windows

Hasil uji multikolinearitas pada penelitian ini adalah tidak terjadi multikolinearitas pada variabel *self efficacy* dan *social support*, hal ini dikarenakan nilai *tolerance* yang didapatkan sebesar 1, 000 dan VIF sebesar 1, 000

Tabel 6. Hasil Pengujian Heterokedastisitas

Variabel	Correlations	
	Sig. (2-tailed)	Keterangan
<i>Self efficacy</i> (X1)	0,921	Tidak Terjadi Heterokedastisitas
<i>Social support</i> (X2)	0,110	Tidak Terjadi Heterokedastisitas

Sumber: Output Statistic Program IBM SPSS 26 for Windows

Hasil uji heteroskedastisitas menunjukkan tidak adanya masalah heteroskedastisitas pada variabel *self efficacy* (AB\_RES = 0,921) dan *social support* (AB\_RES = 0,110).

Tabel 7. Hasil Uji Hipotesis 1 (Uji Simultan)

Variabel	R	R-Square	F	Sig.
<i>Self efficacy</i> – <i>Social support</i> - Kecemasan Berbicara di Depan Umum	0,378	0,143	19,37	0,000

Sumber: Output Statistic Program IBM SPSS 26 for Windows

Analisis regresi menunjukkan bahwa terjadi hubungan signifikan antara *self efficacy* dan *social support* dengan kecemasan berbicara di depan umum. Nilai F hitung senilai 19,37 dengan taraf signifikansi 0,000 ( $p < 0,05$ ). Hal ini berarti bahwa kedua variabel bebas tersebut secara bersama-sama memberikan kontribusi yang signifikan dalam kecemasan. Nilai R-square senilai 0,143 menunjukkan bahwa 14,3% variasi dalam kecemasan berbicara di depan umum dapat dijelaskan oleh *self efficacy* dan *social support*. Sisanya, 85,7%, dipengaruhi oleh faktor lainnya yang tidak dikaji pada penelitian ini.

Tabel 8. Hasil Uji Hipotesis 2 dan 3 (Uji Parsial)

Variabel	r	t	Sig. (1 – tailed)	Keterangan
<i>Self efficacy</i>	-0,337	-6,060	0,000	Signifikan
<i>Social support</i>	-0,045	1,836	0,245	Tidak Signifikan

Sumber: Output Statistic Program IBM SPSS 26 for Windows

Analisis korelasi parsial mengungkapkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara tingkat *self efficacy* dan tingkat kecemasan berbicara di depan umum ( $r = -0,337$ , nilai  $t = -6,060$ ,  $\text{Sig} < 0,05$ ). Rendahnya efikasi seseorang, membuat semakin rendah tingkat kecemasan mereka saat berbicara di depan umum. Sebaliknya, hubungan antara *social support* dan kecemasan berbicara di depan umum tidak terbukti signifikan ( $r = -0,045$ , nilai  $t = 1,836$ ,  $p > 0,05$ ).

## Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan antara *self efficacy* dan *social support* dengan kecemasan saat presentasi di depan umum pada mahasiswa psikologi di Surabaya yang sedang mengerjakan skripsi. Sampel penelitian terdiri dari siswa berusia antara 19-25 tahun yang saat ini berada pada semester 5 hingga 9. Pengujian menggunakan regresi berganda digunakan untuk menganalisis data pada penelitian.

Analisis regresi menunjukkan hasil yaitu baik efikasi diri maupun dukungan sosial secara bersama-sama memberikan kontribusi yang signifikan dalam memprediksi tingkat kecemasan berbicara di depan umum ( $F = 19,37$ ,  $p < 0,05$ ). Meskipun demikian, nilai R-square yang diperoleh sebesar 0,143 menunjukkan bahwa kedua variabel tersebut hanya mampu menjelaskan 14,3%. Hal ini menunjukkan bahwa masih terdapat faktor-faktor lain yang belum diteliti, seperti citra

tubuh, konsep diri, dan strategi mengatasi stres, yang mungkin ikut berperan di dalamnya. Mempengaruhi kemampuan berbicara di depan umum.

Analisis korelasi parsial mengungkap adanya hubungan negatif yang kuat antara tingkat kepercayaan diri (*self-ability*) dan tingkat kecemasan saat presentasi ( $r = -0,337$ ,  $p < 0,05$ ). Hasil ini sejalan dengan penelitian terdahulu (Khatima, 2022; Nurhasanah, 2021) yang membuktikan bahwa individu dengan efikasi diri yang tinggi cenderung lebih percaya diri dan mampu mengatasi kecemasan berbicara di depan umum. Sebaliknya, mahasiswa dengan efikasi diri yang rendah seringkali merasa tidak yakin dengan kemampuannya, sehingga mengalami kecemasan yang lebih tinggi saat itu presentasi. Individu dengan *self efficacy* yang baik merupakan individu yang yakin dapat menyelesaikan tugas sesuai tingkat kesulitan, yakin bahwa dirinya memiliki potensi dan komitmen yang kuat untuk menyelesaikan tugasnya, serta mampu menyelesaikan tugas dalam berbagai bidang. Saat individu memiliki *self efficacy* yang baik individu akan lebih percaya dengan kemampuannya, lebih percaya diri, tidak merasa ragu-ragu dan cemas saat menghadapi presentasi.

Analisis korelasi parsial mengungkapkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat *social support* yang diterima mahasiswa dengan tingkat kecemasan mereka saat presentasi ( $r = -0,045$ ,  $p > 0,05$ ). Hasil ini menunjukkan bahwa berbagai bentuk dukungan sosial, seperti dukungan emosional, instrumental, dan jaringan sosial, tidak secara langsung mempengaruhi tingkat kecemasan berbicara di depan umum. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya (Sunardi, 2010) yang juga menyimpulkan bahwa dukungan sosial tidak menjadi faktor penentu utama dalam kecemasan berbicara di depan umum. Ketika individu mendapatkan dukungan sosial berupa dukungan emosional, jaringan sosial, instrumental secara material dan jasa, dukungan penghargaan, maupun dukungan informasi berupa bimbingan dan sebagainya, hal-hal tersebut tidak mempengaruhi kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa.

## Kesimpulan

Penelitian yang dilaksanakan bertujuan mengetahui hubungan antara *self efficacy* dan *social support* dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir yaitu skripsi. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Pengambilan data dilakukan selama 15 hari yakni pada tanggal 29 November 2024 hingga 13 Desember 2024 dengan menggunakan kuisisioner berbentuk google form dan mendapatkan 236 partisipan pada mahasiswa psikologi di Kota Surabaya yang sedang menyusun skripsi.

Penelitian ini mengungkap bahwa baik *self efficacy* maupun *social support* berperan dalam mempengaruhi tingkat kecemasan saat presentasi pada mahasiswa skripsi. Namun, kontribusi gabungan kedua variabel ini terhadap kecemasan hanya sebesar 14,3%. Analisis lebih lanjut menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat efikasi diri, semakin rendah tingkat kecemasan. Sebaliknya, tidak ditemukan hubungan yang signifikan antara tingkat dukungan sosial yang diterima dengan tingkat kecemasan.

Mengacu pada temuan penelitian, peneliti menyarankan agar mahasiswa secara aktif berupaya meningkatkan kepercayaan diri (self-efisiensi) dalam presentasi untuk mengatasi kecemasan. Penelitian mendatang dapat memperluas cakupan variabel dengan memasukkan faktor-faktor seperti citra tubuh, konsep diri, dan strategi mengatasi stres. Selain itu, menarik untuk meneliti populasi yang berbeda, seperti siswa baru atau mahasiswa dari program studi lain, untuk melihat generalisasi temuan penelitian ini.

## Referensi

- Abdi, S., Hasna, A., Ermanika, S. G., Sunalilah, I., & Afifah, G. (2024). Teknik Wdep Dalam Konseling Kelompok: Solusi Untuk Mengatasi Glossophobia Di Yayasan Mutiara Qolbu. *Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 3(4), 187–194.
- Alawiyah, W. (2024). Hubungan Antara Self Efficacy Dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Medan Area [Universitas Medan Area]. In Skripsi. <https://repositori.uma.ac.id/handle/123456789/23653>
- Gallego, A., McHugh, L., Penttonen, M., & Lappalainen, R. (2022). Measuring Public Speaking Anxiety: Self-report, behavioral, and physiological. *Behavior Modification*, 46(4), 782–798. <https://doi.org/10.1177/0145445521994308>
- Khatima, H. (2022). Pengaruh Self Efficacy Terhadap Kecemasan Mahasiswa Berbicara Di Depan Umum (Studi Pada Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam). [http://repository.iainpalopo.ac.id/id/eprint/7191/1/HUSNUL\\_KHATIMA.pdf](http://repository.iainpalopo.ac.id/id/eprint/7191/1/HUSNUL_KHATIMA.pdf)
- Kurniawan, B. (2022). Hubungan Antara Efikasi Diri dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Mahasiswa. Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
- Kusuma, W. D., Utami, A. B., & Ramadhani, H. S. (2023). Kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa pasca pandemi: Bagaimana peran body image? *SUKMA: Jurnal Penelitian Psikologi*, 3(2), 270–280. <https://doi.org/10.30996/sukma.v3i2.7715>
- Himpunan Psikologi Indonesia. 2010. Kode Etik Psikologi Indonesia
- Mawaddah, H. (2021). Analisis Efikasi Diri pada Mahasiswa Psikologi Unimal. *Jurnal Psikologi Terapan (JPT)*, 2(2), 19. <https://doi.org/10.29103/jpt.v2i2.3633>
- Nio, R. S., & Haziqatuzikra, H. (2019). Hubungan Self-Efficacy dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Mahasiswa KPI UINIB Padang. *Jurnal Riset Psikologi*, 2019(1), 1–12. <http://ejournal.unp.ac.id/students/index.php/psi/article/view/6344>
- Nurhasanah, N. (2021). Self Efficacy Dan Berpikir Positif Dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa. In *Jurnal Ilmiah Kesehatan* (Vol. 10, Issue 2, pp. 106–112). Universitas Muhammadiyah Pringsewu. <https://doi.org/10.52657/jik.v10i2.1477>
- Pornomo, M. D. (2024). Hubungan Antara Penyesuaian Diri Dan Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum (Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Angkatan 2020 UIN Malang). <http://etheses.uin-malang.ac.id/64919/1/200401110131.pdf>
- R, Grive, J, Woodley, A, M. (2021). Student fears of oral presentations and public speaking in higher education: a qualitative survey. *Journal Of Further and Higher Education*, 45(9), 1281–1293. <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/0309877X.2021.1948509#abstract>

- Sari, S. A. (2023). Hubungan Antara Dukungan Sosial Sahabat Dengan Kecemasan Presentasi Pada Mahasiswa Fakultas Ekonomi Unissula. In Skripsi (Issue 30701900159).
- Sunardi, I. (2010). Peran Konsep Diri Dan Dukungan Sosial Pada Kecemasan Berbicara Di Muka Umum. In *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi* (Vol. 3, Issue 2, pp. 178–187). Sunan Gunung Djati State Islamic University of Bandung. <https://doi.org/10.15575/psy.v3i2.2186>
- Syafii, A. (2021). Hubungan Dukungan Sosial Dengan Efikasi Diri Pada Siswa SMP Islam 4-5 Tambakboyo Di Masa Pandemi Covid-19. Skripsi, 1–77.