



Pelatihan *personal confidence* untuk meningkatkan kepercayaan diri berbicara di depan umum pada mahasiswa STAK Terpadu Pesat Salatiga

Personal confidence training to enhance public speaking self-confidence among students of STAK Terpadu Pesat Salatiga

Stifhany Angelina Bata, Heru Astikasari Setya Murti*

Program Studi Magister Sains Psikologi, Universitas Kristen Satya Wacana, Jawa Tengah 50711, Indonesia

*e-mail korespondensi: heru.astikasari@uksw.edu

Pengiriman: 08/Maret/2025; Diterima: 26/Mei/2025; Publikasi: 29/Mei/2025

DOI: <https://doi.org/10.31629/anugerah.v7i1.6911>

Untuk Kutipan: Bata, S. A., Murti, H. A. S. (2025). Pelatihan *personal confidence* untuk meningkatkan kepercayaan diri berbicara di depan umum pada mahasiswa STAK Terpadu Pesat Salatiga. *Jurnal Anugerah*, 7(1), 1–12. <https://doi.org/10.31629/anugerah.v7i1.6911>

Abstrak

Berdasarkan survei awal terhadap 47 mahasiswa Sekolah Tinggi Agama Kristen (STAK) Terpadu Pesat Salatiga, sebanyak 27,7% responden menyatakan bahwa kurangnya kepercayaan diri, terutama saat berbicara di depan umum, merupakan tantangan utama dalam perkuliahan. Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini bertujuan untuk meningkatkan kepercayaan diri mahasiswa melalui pelatihan berbasis praktik langsung. Metode yang digunakan meliputi ceramah singkat, diskusi interaktif, simulasi, praktik presentasi, *peer coaching*, latihan mental (*reframing* dan *self-talk* positif), serta sesi refleksi. Evaluasi efektivitas pelatihan dilakukan melalui *pre-test* dan *post-test*, observasi performa, serta *self-assessment*. Peserta dalam kegiatan ini berjumlah 40 mahasiswa aktif. Hasil pelatihan menunjukkan peningkatan signifikan dalam kepercayaan diri mahasiswa, yang tercermin dari kenaikan skor *post-test* rata-rata sebesar 1,05 poin dibandingkan *pre-test*. Observasi dan penilaian presentasi menunjukkan peningkatan dalam artikulasi, kontak mata, dan penyampaian pesan. Mayoritas peserta juga melaporkan peningkatan persepsi kepercayaan diri melalui *self-assessment*. Pelatihan ini menunjukkan bahwa metode berbasis praktik dan umpan balik terstruktur efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri mahasiswa saat melakukan presentasi di depan umum.

Kata kunci: kepercayaan diri; pengabdian kepada masyarakat; *personal confidence*; *public speaking*

Abstract

Based on a preliminary survey of 47 students at Sekolah Tinggi Agama Kristen (STAK) Terpadu Pesat Salatiga, 27.7% of respondents reported that lack of self-confidence—especially in public speaking—was a major challenge in their academic activities. This Community Service (PkM) program aimed to enhance students' self-confidence through hands-on training. The methods used included short lectures, interactive discussions, simulations, direct practice, peer coaching, mental exercises (*reframing* and positive *self-talk*), and reflective sessions. The effectiveness of the training was evaluated using pre- and post-tests, performance observations, and self-assessments. A total of 40 active students participated in this program. The results showed a significant increase in students' self-confidence, indicated by an average post-test



score increase of 1.05 points compared to the pre-test. Observations and presentation assessments showed improvements in articulation, eye contact, and message delivery. Most participants also reported an increase in their perceived confidence through self-assessment. This training demonstrated that practice-based methods combined with structured feedback can be an effective strategy to improve students' self-confidence when giving presentations or speaking in public.

Keywords: personal confidence training; public speaking; self-confidence

Pendahuluan

Kepercayaan diri merupakan faktor kunci dalam kesuksesan akademik dan sosial mahasiswa. Mahasiswa membutuhkan kepercayaan dan keyakinan tentang kemampuan diri sendiri untuk dapat menyesuaikan diri di lingkungan perguruan tinggi (Bidjuni, 2016). Sebagai individu yang sedang menjalani pendidikan tinggi, mahasiswa tidak semata-mata diharapkan menguasai aspek keilmuan dan keterampilan, tetapi juga memiliki keberanian dalam mengekspresikan ide, beradaptasi, serta berkontribusi di lingkungan akademik dan sosial (Hartaji, 2012). Mahasiswa dengan tingkat kepercayaan diri yang kuat biasanya menunjukkan motivasi yang lebih tinggi, mampu berkomunikasi secara efektif, serta lebih siap menghadapi tantangan akademik dan sosial (Fiorentika, Santoso & Simon, 2016; Bandura 1997). Selain itu, tingkat kepercayaan diri yang baik juga berkontribusi pada kesejahteraan psikologis serta meningkatkan kepuasan terhadap pengalaman belajar mereka (Rahmawati, 2023; Chemers, Hu, & Garcia, 2001).

Dalam konteks akademik, kepercayaan diri memainkan peran penting terutama dalam keterampilan berbicara di depan umum (Madhy, 2022; Tirta & Ambarwati, 2024). Penelitian menunjukkan bahwa konsep diri negatif dan kecemasan sosial merupakan hambatan signifikan dalam komunikasi mahasiswa (Putra, 2022; McCroskey & Richmond, 1982). Data survei terhadap 47 mahasiswa menunjukkan bahwa 27,7% responden mengidentifikasi kepercayaan diri sebagai tantangan utama dalam kegiatan akademik mereka, khususnya dalam berbicara di depan umum. Hal ini menunjukkan bahwa rendahnya kepercayaan diri bukan hanya persoalan teoretis, tetapi merupakan kenyataan yang dialami oleh mahasiswa Sekolah Tinggi Agama Kristen (STAK) Terpadu Pesat Salatiga. Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang tepat untuk membantu mahasiswa meningkatkan kepercayaan diri mereka dalam menghadapi tuntutan akademik dan profesional.

Salah satu pendekatan yang efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri mahasiswa adalah melalui pelatihan atau program pengembangan diri. Penelitian oleh Iriyanti & Kinayung (2021) menunjukkan bahwa pelatihan *positive self-talk* dapat secara signifikan meningkatkan kepercayaan diri mahasiswa. Demikian pula, Chaerani et al. (2023) menemukan bahwa pelatihan *public speaking* membantu mahasiswa mengatasi kecemasan berbicara di depan umum dan meningkatkan kepercayaan diri mereka. Berdasarkan hasil survei awal yang dilakukan kepada 47 mahasiswa, ditemukan bahwa 27,7% di antaranya mengalami kesulitan dalam berbicara di depan umum, terutama karena rasa gugup dan kekhawatiran saat melakukan presentasi. Masalah ini berdampak pada partisipasi mereka dalam kegiatan akademik yang menuntut keterampilan komunikasi. Oleh karena itu, pelatihan ini dirancang untuk membantu mahasiswa mengurangi rasa gugup dan kekhawatiran ketika melakukan presentasi di depan umum serta meningkatkan keterampilan komunikasi mereka (Wijaya, 2024). Program ini tidak hanya membekali mahasiswa dengan teknik berbicara yang efektif, tetapi juga memberikan pengalaman langsung melalui latihan dan simulasi presentasi, sehingga mereka dapat mengembangkan keterampilan berbicara secara lebih percaya diri.

Rendahnya kepercayaan diri mahasiswa dalam berbicara di depan umum merupakan masalah yang signifikan dalam konteks akademik (Ihsani et al., 2023). Penelitian oleh Novieyana, Diaz & Larasati (2021) menunjukkan bahwa keterampilan komunikasi dan kepercayaan diri memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap kemampuan *public speaking* mahasiswa. Demikian pula Rachmawati & Ananda (2022) menunjukkan bahwa pelatihan *public speaking* dapat menunjang kemampuan presentasi siswa, yang secara tidak langsung meningkatkan kepercayaan diri mereka. Dengan demikian, pelatihan *public speaking* dapat menjadi solusi yang efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri mahasiswa dalam berbicara di depan umum.

Tujuan dari pelatihan ini adalah untuk mahasiswa mampu memahami, menganalisis, dan menerapkan keterampilan yang mendukung kepercayaan diri dalam berbicara di depan umum, termasuk faktor-faktor pendukung, hambatan yang dihadapi, serta teknik peningkatan performa melalui latihan dan umpan balik. Dengan demikian, pelatihan ini tidak hanya memperkaya kajian teoretis mengenai pentingnya kepercayaan diri, tetapi juga menawarkan solusi aplikatif dalam pengembangan keterampilan berbicara mahasiswa, yang berkontribusi pada kesiapan mereka menghadapi dunia akademik dan profesional.

Metode

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dalam bentuk pelatihan peningkatan kepercayaan diri berbicara di depan umum bagi mahasiswa STAK Terpadu Pesat Salatiga. Pelatihan ini dirancang secara sistematis, dimulai dari pemberian materi, praktik langsung, hingga evaluasi hasil pelatihan. Beberapa metode yang digunakan dalam pelatihan antara lain: ceramah singkat dan diskusi interaktif, simulasi dan praktik langsung, *peer coaching* (Verlinden, 2020), latihan mental seperti *reframing* dan *self-talk positif* (Mind 2010; Genard, 2013), serta evaluasi dan refleksi menggunakan *pre-test* dan *post-test* (Diego, 2012). Untuk menilai efektivitas pelatihan, dilakukan evaluasi menggunakan beberapa instrumen seperti *pre-test* dan *post-test*, observasi performa peserta, dan *self-assessment checklist*. Partisipan dalam kegiatan PKM ini adalah mahasiswa aktif di Sekolah Tinggi Agama Kristen (STAK) Terpadu Pesat Salatiga, yang bersedia mengikuti program pelatihan peningkatan kepercayaan diri dalam berbicara di depan umum. Para mahasiswa ini berperan sebagai mitra PKM yang dilibatkan secara aktif dalam setiap tahapan kegiatan, termasuk sesi pelatihan, simulasi, dan evaluasi berbasis pendekatan ilmiah. Berikut prosedur pelaksanaan pelatihan ialah sebagai berikut.

Tabel 1.

Prosedur Pelaksanaan Pelatihan

Tahap Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Metode	Waktu	Pelaksana	Peserta
Pembukaan & <i>Ice Breaking</i>	Perkenalan dan permainan awal untuk membangun kenyamanan peserta	Games & diskusi	09.00 – 09.10	Tim PKM	Mahasiswa STAK Terpadu Pesat
Materi Kepercayaan	Penyampaian konsep dasar kepercayaan diri dan faktor-faktor pendukung	Ceramah singkat & diskusi	09.10 – 09.25	Fasilitator	Mahasiswa
Teknik Mengatasi Kecemasan	Latihan pernapasan dan visualisasi	Latihan relaksasi	09.25 – 09.40	Fasilitator	Mahasiswa
<i>Reframing</i> & Afirmasi Positif	Latihan menulis ulang ketakutan menjadi kalimat afirmasi	Latihan menulis & diskusi	09.40 – 09.55	Fasilitator	Mahasiswa
Praktik & <i>Peer Coaching</i>	Simulasi berbicara, umpan balik teman sebaya, pelatihan vokal, kontak mata, bahasa tubuh	Simulasi & <i>peer coaching</i>	09.55 – 10.10	Tim Pelatihan	Mahasiswa

Tahap Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Metode	Waktu	Pelaksana	Peserta
Evaluasi & Refleksi	<i>Self-assessment</i> , refleksi kegiatan, diskusi hasil praktik	Observasi & diskusi reflektif	10.10 – 10.20	Tim Evaluasi	Mahasiswa
Penutupan & Motivasi Akhir	Kutipan inspiratif, motivasi, dan dorongan untuk latihan mandiri	Motivasi dan arahan akhir	10.20 – 10.30	Fasilitator	Mahasiswa

Sedangkan pada teknik pengumpulan dan analisis data pada tabel berikut.

Tabel 2.

Teknik Pengumpulan dan Analisis Data

Instrumen	Tujuan Pengumpulan Data	Teknik Analisis
<i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i>	Mengukur peningkatan pemahaman dan keterampilan peserta sebelum dan setelah pelatihan	Uji <i>Paired Sample T-Test</i> menggunakan SPSS 25
Observasi Performa Presentasi	Menilai penerapan teknik berbicara peserta dalam praktik presentasi	Skoring rubrik presentasi
<i>Self-Assessment Checklist</i>	Menilai persepsi peserta terhadap kepercayaan diri mereka	Analisis deskriptif

Data kuantitatif yang dikumpulkan terdiri dari skor *pre-test* dan *post-test*, rubrik penilaian presentasi, serta *self-assessment checklist*. Instrumen *pre-test* dan *post-test* digunakan untuk mengukur pemahaman peserta mengenai konsep kepercayaan diri dalam berbicara di depan umum, baik sebelum maupun setelah pelatihan. Tes ini terdiri dari tiga soal pilihan ganda dan satu soal reflektif, dengan materi mencakup definisi kepercayaan diri, faktor-faktor yang memengaruhi kepercayaan diri, teknik mengatasi kecemasan, serta pengalaman pribadi peserta dalam mengelola kecemasan saat berbicara. Penilaian performa peserta dilakukan menggunakan rubrik presentasi yang mencakup lima aspek, yaitu: kejelasan vokal, artikulasi dan intonasi, kontak mata, postur dan bahasa tubuh, serta ekspresi wajah. Masing-masing aspek dinilai pada skala 1-5 dan dianalisis menggunakan statistik deskriptif. Aspek-aspek ini dipilih karena mencerminkan indikator verbal dan non-verbal dari kepercayaan diri dalam berbicara di depan umum. Skor total digunakan untuk mengkategorikan tingkat kepercayaan diri, dari kategori “perlu perbaikan” hingga “sangat baik”. Selain itu, peserta juga diminta mengisi *self-assessment checklist* untuk menilai persepsi mereka sendiri terhadap peningkatan kepercayaan diri setelah pelatihan. Dimensi yang dinilai meliputi: rasa percaya diri saat berbicara, kemampuan mengelola kecemasan, penggunaan teknik relaksasi (pernapasan dan visualisasi), kenyamanan melakukan kontak mata, serta keyakinan untuk terus berkembang. Setiap pernyataan dinilai dengan skala likert 1-5, dan skor rata-rata digunakan untuk menentukan kategori tingkat kepercayaan diri peserta.

Pelaksanaan kegiatan dimulai dengan *pre-test* sebagai tahap awal untuk mengukur tingkat awal kepercayaan diri peserta. Selanjutnya, peserta mengikuti rangkaian kegiatan pelatihan dalam bentuk

Pengabdian kepada Masyarakat (PkM), yang terdiri dari sesi materi, latihan berbicara, simulasi presentasi, serta pemberian umpan balik secara langsung. Selama kegiatan berlangsung, dilakukan observasi terhadap performa peserta menggunakan rubrik yang telah disiapkan. Setelah seluruh rangkaian selesai, dilakukan *post-test* untuk menilai peningkatan kemampuan. Sebagai bagian dari refleksi akhir, peserta mengisi *self-assessment checklist* dan memberikan umpan balik terhadap pengalaman yang mereka alami selama kegiatan PkM.

Hasil dan Pembahasan

Keterlaksanaan Pelatihan

Pelatihan *Personal Confidence* dilaksanakan pada Sabtu, 22 Februari 2025, pukul 09.00 – 11.00 WIB di Gedung Lahai-Roi, STAK Terpadu Pesat Salatiga. Kegiatan ini merupakan bentuk nyata dari program Pengabdian kepada Masyarakat dan diikuti oleh 40 mahasiswa STAK dari semester 2, 4, dan 6. Seluruh tahapan pelatihan terlaksana sesuai dengan prosedur yang telah dirancang sebelumnya. Kegiatan dimulai dengan ceramah singkat dan diskusi interaktif yang membahas konsep dasar kepercayaan diri dan faktor-faktor yang memengaruhinya. Setelah itu, peserta melakukan simulasi dan praktik langsung berbicara di depan umum, dengan menerapkan teknik yang telah dipelajari, seperti kontak mata, artikulasi dan pengelolaan suara (Wijayanto & Qana'a, 2024).

Pelatihan juga menerapkan metode *peer coaching*, di mana peserta saling memberikan dukungan dan umpan balik terhadap performa masing-masing (Rachmawati & Lestarari, 2019). Selain itu, peserta dilatih untuk melakukan latihan mental, seperti *reframing* dan *self-talk* positif, yang bertujuan membantu mengatasi pola pikir negatif dan membangun kesiapan mental saat tampil (Iriyanti & Kinayung, 2021). Sebagai bagian akhir, dilakukan sesi evaluasi dan refleksi untuk mengukur perkembangan peserta (Putri & Dewi, 2020). Seluruh proses berjalan dengan lancar dan efektif. Berdasarkan observasi lapangan, peserta menunjukkan sikap positif: ramah, antusias, aktif dalam diskusi, mendengarkan dengan penuh perhatian, dan terbuka terhadap umpan balik. Tidak ditemukan kendala berarti selama pelaksanaan, dan seluruh peserta mengikuti kegiatan dari awal hingga akhir dengan keterlibatan penuh. Pelatihan ini difasilitasi langsung oleh pelaksana kegiatan PKM, dengan pendekatan partisipatif dan interaktif.



Gambar 1. Pelatihan *personal confidence*

Hasil Pengukuran Kepercayaan Diri Peserta

Setelah pelaksanaan pelatihan, dilakukan pengumpulan data untuk mengukur efektivitas kegiatan terhadap peningkatan kepercayaan diri peserta. Tiga instrumen utama digunakan dalam evaluasi ini: *pre-test* dan *post-test*, rubrik penilaian presentasi, serta *self-assessment checklist*.

a. Hasil *Pre-Test* dan *Post-Test*

Pre-test dan *post test* digunakan untuk mengukur pemahaman peserta mengenai konsep kepercayaan diri dalam berbicara di depan umum, meliputi: definisi kepercayaan diri, faktor-faktor yang memengaruhi

kepercayaan diri, teknik mengatasi kecemasan, pengalaman pribadi dalam mengelola rasa gugup saat berbicara. Tes terdiri dari tiga soal pilihan ganda dan satu soal reflektif. Skor *pre-test* dan *post-test* kemudian dianalisis menggunakan *Paired Sample T-Test* melalui SPSS versi 25, untuk mengetahui apakah terdapat peningkatan pemahaman yang signifikan setelah pelatihan.

Berdasarkan analisis menggunakan SPSS 25 dengan *Paired Sample T-Test*, rata-rata skor *pre-test* adalah 3.40 sedangkan *post-test* meningkat menjadi 4.45, menunjukkan peningkatan skor sebesar 1.05 poin.

Tabel 3.

Hasil Pre-test dan Post-test

Paired Samples Statistics					
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pre-Test	3.4000	40	1.00766	.15933
	Post-Test	4.4500	40	.74936	.11848

Paired Samples Test									
		Paired Differences							
					95% Confidence Interval of the Difference				
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	Lower	Upper	t	df	Sig. (2-tailed)
Pair 1	PRE-TEST - POST-TEST	-1.05000	1.06096	.16775	-1.38931	-.71069	-6.259	39	.000

Hasil uji statistik menunjukkan nilai *Sig. (2-tailed)* = 0.000, yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik antara skor sebelum dan sesudah pelatihan ($p < 0.05$). Dengan nilai $t = -6.259$, serta interval kepercayaan yang stabil, dapat disimpulkan bahwa peningkatan tersebut bukan kebetulan, melainkan dampak langsung dari pelatihan.

Tabel 4.

Distribusi Perubahan Skor Pre-Test dan Post-Test

Kategori	Jumlah Peserta	Persentase
Meningkat	28	70%
Tetap	9	22,5%
Menurun	3	7,5%

Distribusi hasil peserta:

- 28 peserta (70%) mengalami peningkatan skor
- 9 peserta (22,5%) memiliki skor tetap
- 3 peserta (7,5%) mengalami sedikit penurunan

Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas peserta mengalami peningkatan pemahaman dan keterampilan setelah pelatihan.



Gambar 2. Tahapan pengumpulan data

b. Hasil Observasi dan Penilaian Presentasi

Evaluasi performa berbicara dilakukan menggunakan rubrik penilaian presentasi dengan lima aspek: kejelasan vokal, artikulasi dan intonasi, kontak mata, postur dan bahasa tubuh, serta ekspresi wajah. Setiap aspek dinilai menggunakan skala 1-5.

Tabel 5.

Kategori Penilaian Observasi Presentasi

Kategori Penilaian	Jumlah Peserta	Persentase
Sangat Baik	17 Peserta	42.5%
Baik	16 Peserta	40%
Cukup	6 Peserta	15%
Perlu Perbaikan	1 Peserta	2.5%

Distribusi hasil penilaian:

- Sangat Baik: 17 peserta (42,5%)
- Baik: 16 peserta (40%)
- Cukup: 6 peserta (15%)
- Perlu Perbaikan: 1 peserta (2,5%)

Sebanyak 82,5% peserta memperoleh kategori “Baik” hingga “Sangat Baik”, yang menunjukkan peningkatan signifikan dalam artikulasi, kontak mata, intonasi dan kelancaran penyampaian. Meski begitu, beberapa peserta masih membutuhkan peningkatan terutama dalam keberanian tampil dan pengaturan tempo bicara.



Gambar 3. Evaluasi performa berbicara

c. Hasil *Self-Assessment Checklist*

Setelah pelatihan, peserta mengisi *self-assessment checklist* untuk menilai tingkat kepercayaan diri mereka secara mandiri. Dimensi yang diukur mencakup kenyamanan berbicara, pengelolaan kecemasan, penggunaan teknik relaksasi, kontak mata, dan keyakinan untuk terus berkembang.

Tabel 6.

Distribusi Hasil Self-Assessment Tingkat Kepercayaan Diri Mahasiswa

Kategori <i>Self-Assessment</i>	Jumlah Peserta	Persentase
Sangat Percaya Diri	11	27,5%
Cukup Percaya Diri	20	50%
Masih Butuh Latihan	8	20%
Kurang Percaya Diri	1	2,5%

Hasil distribusi:

- Sangat Percaya Diri: 11 peserta (27,5%)
- Cukup Percaya Diri: 20 peserta (50%)
- Masih Butuh Latihan: 8 peserta (20%)
- Kurang Percaya Diri: 1 peserta (2,5%)

Sebagian besar peserta merasa lebih percaya diri setelah pelatihan. Meskipun demikian, sekitar 22,5% peserta masih memerlukan sesi *coaching* tambahan untuk benar-benar merasa nyaman berbicara di depan umum.



Gambar 4. Peserta mengisi *self-assessment checklist*

PkM ini mendukung hasil-hasil studi sebelumnya yang menyoroti efektivitas pelatihan kepercayaan diri dalam memperkuat keterampilan berbicara di depan umum. Fiorentika, Santoso & Simon (2016) menemukan bahwa pelatihan berbasis praktik langsung lebih efektif dibandingkan metode pembelajaran teori dalam meningkatkan kepercayaan diri mahasiswa. Rahmawati (2023) juga menyatakan bahwa mahasiswa dengan tingkat kepercayaan diri yang lebih tinggi cenderung memiliki performa akademik dan interaksi sosial yang lebih baik. Selain itu, Wijaya (2024) menunjukkan bahwa latihan berbicara dalam kelompok kecil sebelum berbicara di depan audiens yang lebih besar dapat membantu peserta mengatasi kecanggungan awal.

PkM ini mengimplikasikan bahwa pendekatan pelatihan melalui praktik langsung disertai umpan balik yang terstruktur efektif dalam membangun kepercayaan diri mahasiswa saat berbicara di depan umum. Oleh karena itu, metode pelatihan serupa dapat diterapkan lebih luas dalam program pengembangan keterampilan komunikasi di perguruan tinggi, khususnya bagi mahasiswa yang masih merasa kurang percaya diri.

Kegiatan PkM ini menunjukkan bahwa pendekatan pelatihan berbicara di depan umum dengan kombinasi teori, praktik, dan refleksi dapat membantu meningkatkan kepercayaan diri mahasiswa. Oleh karena itu, model pelatihan ini dapat dijadikan alternatif solusi di institusi lain yang memiliki permasalahan serupa, terutama dalam konteks rendahnya kepercayaan diri mahasiswa dalam berbicara di depan umum.

Secara keseluruhan, temuan kegiatan ini mengindikasikan bahwa pelatihan *Personal Confidence* efektif dalam meningkatkan rasa percaya diri mahasiswa saat berbicara di depan umum. Hal ini dibuktikan oleh peningkatan signifikan dalam skor *post-test*, hasil observasi presentasi, dan *self-assessment* peserta. Meskipun sebagian kecil peserta masih membutuhkan latihan tambahan, secara umum pelatihan ini memberikan kontribusi positif dan berpotensi menjadi model dalam program pengembangan keterampilan komunikasi mahasiswa.

Simpulan

Pelatihan *Personal Confidence* memberikan dampak yang signifikan dalam meningkatkan kepercayaan diri peserta dalam berbicara di depan umum. Hasil evaluasi melalui *pre-test* dan *post-test* menunjukkan adanya peningkatan yang nyata, di mana rata-rata skor peserta meningkat dari 3.40 sebelum pelatihan menjadi 4.45 setelahnya. Uji statistik juga mengonfirmasi bahwa perubahan ini bukan kebetulan, melainkan hasil dari metode pelatihan yang diterapkan secara efektif. Berbagai metode yang digunakan dalam pelatihan, seperti ceramah singkat, diskusi interaktif, simulasi praktik langsung, *peer coaching*, serta latihan mental dengan teknik *reframing* dan *self-talk* positif, terbukti membantu peserta dalam memahami dan menerapkan konsep kepercayaan diri dalam situasi nyata.

Secara khusus, pelatihan ini berhasil mencapai tiga tujuan utama:

1. Pemahaman Konsep Kepercayaan Diri

Peserta mampu menjelaskan faktor-faktor utama yang memengaruhi kepercayaan diri, sebagaimana terlihat dari peningkatan skor *pre-test* dan *post-test* yang signifikan.

2. Identifikasi Hambatan dan Strategi Mengatasi

Peserta mampu mengenali hambatan psikologis dan teknik saat presentasi, serta mengembangkan strategi untuk mengatasinya melalui diskusi dan refleksi selama pelatihan.

3. Penerapan Teknik dalam Praktik Nyata

Melalui simulasi dan *peer coaching*, peserta menunjukkan perkembangan nyata dalam artikulasi, intonasi, kontak mata, dan bahasa tubuh, yang tercermin dalam penilaian presentasi di mana 82,5% peserta masuk kategori “Baik” hingga “Sangat Baik”.

Hasil *self-assessment* juga memperlihatkan bahwa 77,5% peserta merasa lebih percaya diri setelah mengikuti pelatihan. Meski begitu, sekitar 22,5% masih membutuhkan latihan lanjutan, terutama dalam mengatasi kecemasan saat tampil. Beberapa kendala seperti keterbatasan waktu, kecanggungan awal peserta, dan gangguan teknis memang sempat muncul, namun dapat diatasi melalui pendekatan *peer coaching* dan kesiapan teknis yang lebih matang. Dengan demikian, pelatihan ini tidak hanya mencapai tujuan-tujuan yang telah dirancang, tetapi juga menunjukkan potensi untuk direplikasi secara luas dalam rangka mendukung pengembangan keterampilan komunikasi mahasiswa di berbagai institusi pendidikan.

Saran

Agar manfaat dari Pengabdian kepada masyarakat ini lebih optimal, disarankan untuk mengadakan Pengabdian kepada masyarakat serupa secara berkelanjutan. Rasa percaya diri saat berkomunikasi di depan umum tidak dapat dibangun dalam satu sesi Pengabdian kepada masyarakat saja, sehingga sesi tambahan atau program lanjutan akan sangat membantu peserta dalam mengembangkan keterampilan mereka secara lebih konsisten. Selain itu, penyediaan materi latihan mandiri seperti video simulasi, panduan berbicara, serta platform diskusi dapat menjadi alternatif bagi peserta untuk terus melatih kemampuan mereka. Durasi Pengabdian kepada masyarakat juga sebaiknya disesuaikan agar peserta memiliki lebih banyak waktu untuk praktik dan mendapatkan umpan balik yang lebih mendalam. Pendekatan yang lebih personal bagi peserta yang masih kurang percaya diri juga perlu diperhatikan. Melalui sesi bimbingan individu maupun kelompok kecil dapat meningkatkan kenyamanan dan membangun rasa percaya diri peserta saat berkomunikasi di hadapan publik. Selain itu, memastikan kesiapan teknis sebelum Pengabdian kepada masyarakat berlangsung akan membantu mengurangi hambatan yang dapat mengganggu kelancaran program.

Ucapan Terimakasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Sekolah Tinggi Agama Kristen (STAK) Terpadu Pesat Salatiga yang telah memberikan dukungan dalam pelaksanaan PkM ini. Terima kasih juga disampaikan kepada seluruh mahasiswa yang berpartisipasi dalam pengabdian kepada masyarakat *personal confidence*, serta para fasilitator dan penguji yang telah membantu dalam proses pengumpulan dan analisis data. Ucapan terima kasih yang tulus juga diberikan kepada rekan-rekan sejawat dan pihak lain yang telah memberikan masukan berharga dalam penyusunan artikel ini. Semoga hasil PkM ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan kepercayaan diri mahasiswa dalam berbicara di depan umum serta menjadi referensi bagi PkM selanjutnya.

Daftar Pustaka

- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: W.H. Freeman.
- Bidjuni, H. (2016). Hubungan kepercayaan diri dengan penyesuaian diri pada mahasiswa baru di program studi ilmu keperawatan fakultas kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado. *Jurnal Keperawatan*, 4(2), 1–7.
<https://doi.org/10.35790/jkp.v4i2.17612>

- Chaerani, N., Shabrina, H., Lestari, D., Fahrussiam, F., Prasetyo, A. R., & Musdi, M. (2023). Communication skills: Meningkatkan keberanian dan kepercayaan diri mahasiswa melalui pelatihan public speaking. *Jurnal Abdi Insani*, 10(4), 2604–2612. <http://dx.doi.org/10.29303/abdiinsani.v10i4.1230>
- Chemers, M. M., Hu, L. T., & Garcia, B. F. (2001). Academic self-efficacy and first-year college student performance and adjustment. *Journal of Educational Psychology*, 93(1), 55. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-0663.93.1.55>
- Diego, U. C. S. (2012). *Sample: Public speaking seminar pre/posttest*.
- Fiorentika, K., Santoso, D. B., & Simon, I. M. (2016). Keefektifan teknik self-instruction untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa SMP. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 1(3), 15. <https://citeus.um.ac.id/jkbk/vol1/iss3/15>
- Genard, G. (2013). How to use positive self-talk for successful public speaking. *The Genard Method*. <https://www.genardmethod.com/blog/bid/178965/how-to-use-positive-self-talk-for-successful-public-speaking>
- Hartaji, R. D. A. (2012). *Motivasi berprestasi pada mahasiswa yang berkuliah dengan jurusan pilihan orang tua* [Unpublished undergraduate thesis].
- Ihsani, A. N. N., Kusumastuti, A., Rachmawati, R., Paramita, O., Al Falah, S., Saptiyani, A. D., ... & Putri, S. N. (2025). Pelatihan komunikasi untuk menanamkan rasa percaya diri siswa dan mahasiswa. *Jurnal Abdi Masyarakat Indonesia*, 5(1), 65–72. <https://doi.org/10.54082/jamsi.1540>
- Iriyanti, A. F., & Kinayung, D. (2021). *Pelatihan positive self-talk untuk meningkatkan kepercayaan diri pada mahasiswa* (Doctoral dissertation, Universitas Ahmad Dahlan). <https://doi.org/10.12928/empathy.v4i1.20353>
- Madhy, M. I. A. (2022). Hubungan antara konsep diri dengan kepercayaan diri pada mahasiswa/i Stambuk 2019 Universitas Medan Area (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area). <https://repositori.uma.ac.id/handle/123456789/17084>
- McCroskey, J. C., & Richmond, V. P. (1982). Communication apprehension and shyness: Conceptual and operational distinctions. *Communication Studies*, 33(3), 458–468. <https://doi.org/10.1080/10510978209388452>
- Mind, V. (2020). How cognitive reframing works. <https://www.verywellmind.com/reframing-defined-2610419>
- Novieyana, S., Diaz, M., & Larasati, A. F. (2021). Pengaruh keterampilan komunikasi dan kepercayaan diri terhadap kemampuan public speaking pada mahasiswa. *Jurnal Perspektif Administrasi dan Bisnis*, 2(2), 73–79. <https://doi.org/10.38062/jpab.v2i2.21>
- Putri, M. D., & Dewi, R. S. (2020). Refleksi sebagai strategi pembelajaran aktif dalam pendidikan tinggi. *Jurnal Pendidikan Indonesia*, 9(1), 45–52.
- Rachmawati, A., & Lestari, S. (2019). Efektivitas metode *peer coaching* dalam meningkatkan keterampilan komunikasi interpersonal mahasiswa. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(1), 12–20.
- Rachmawati, F., & Ananda, A. R. (2022). Pelatihan public speaking untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa SMAN 17 Surabaya. *Humanism: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(3), 126–143. <https://doi.org/10.30651/hm.v3i3.14528>
- Tirta, O. A. M., & Ambarwati, K. D. (2024). Hubungan kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara pada mahasiswa jurusan teknik mesin. *G-COUNS: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 9(1), 647–658. <https://doi.org/10.31316/gcouns.v9i1.6533>
- Verlinden, N. (2020). Peer coaching: Benefits and best practices. *AIHR*. <https://www.aihr.com/blog/peer-coaching>
- Wijayanto, P. W., & Qana'a, M. (2024). Pelatihan public speaking sebagai sarana komunikasi efektif bagi siswa SMK Plus Al Aitaam Bandung. *Jurnal Pengabdian Multidisiplin*, 4(2). <https://doi.org/10.51214/00202404970000>