

Hubungan Konsep Diri Dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum Pada Siswa SMP Negeri 1 Curug Kab. Tangerang

Rara Jusnita^{1*}, Siti Haeriyah², Adi Dwi Susanto³

¹ Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan, Universitas Yatsi Madani

²Dosen Universitas Yatsi Madani, ³ Dosen Universitas Yatsi Madani

^{1*}Raranitaa2106@gmail.com, ²Shaeriyah381@gmail.com, ³adidwisusanto@uym.ac.id

Abstrak

Pendahuluan: Kecemasan berbicara di depan umum atau *public speaking anxiety* merupakan salah satu bentuk kecemasan sosial yang umum dialami oleh remaja, termasuk siswa SMP. Salah satu faktor yang dapat memengaruhi kecemasan ini adalah konsep diri, yaitu bagaimana seseorang memandang dan menilai dirinya sendiri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara konsep diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada siswa SMP Negeri 1 Curug Kabupaten Tangerang. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan cross-sectional. Jumlah sampel sebanyak 255 responden yang dipilih dengan teknik *stratified random sampling*. **Analisis Data:** menggunakan uji *Chi-Square*. **Hasil Penelitian:** Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara konsep diri dengan kecemasan berbicara di depan umum ($p = 0,000$; $p < 0,05$). Dapat disimpulkan bahwa semakin positif konsep diri siswa, maka semakin rendah tingkat kecemasannya saat berbicara di depan umum. **Kesimpulan:** Dapat disimpulkan bahwa semakin positif konsep diri siswa, maka semakin rendah tingkat kecemasannya saat berbicara di depan umum.

Kata Kunci: Konsep Diri, Kecemasan, *Public Speaking*, Siswa SMP

PENDAHULUAN

Kecemasan berbicara di depan umum atau *public speaking anxiety* adalah salah satu bentuk kecemasan sosial yang umum dialami oleh remaja, termasuk siswa sekolah menengah pertama. Berbicara di depan umum (*public speaking*) merupakan keterampilan penting dalam dunia pendidikan maupun kehidupan sosial (Safitri, 2022). Namun, banyak remaja mengalami kecemasan ketika harus berbicara di hadapan orang lain. Kecemasan ini dapat berdampak pada rendahnya kepercayaan diri, hasil belajar, serta interaksi sosial siswa (Li et al., 2023)

Secara global *World Health Organization* (WHO, 2023) menunjukkan gangguan kecemasan merupakan salah satu masalah kesehatan mental terbesar di dunia, dengan prevalensi 9,1% pada remaja. Di Indonesia, menurut *Riset Kesehatan Dasar* tahun 2018 juga menunjukkan bahwa sekitar 6% penduduk usia 15 tahun ke atas mengalami gangguan mental emosional berupa kecemasan dan depresi. Fenomena ini juga tampak pada remaja di tingkat SMP, di mana kecemasan sosial dapat menghambat perkembangan akademik, menurunkan rasa percaya diri, serta berdampak negatif pada interaksi sosial.

Hal ini menunjukkan tingginya angka kecemasan pada usia sekolah. Namun, penelitian di tingkat SMP masih terbatas, khususnya di wilayah Provinsi Banten Kabupaten Tangerang. data khusus mengenai gangguan kecemasan sosial (fobia sosial) masih belum tersedia secara terpisah, Karena masih minimnya penelitian yang membahas keterkaitan antara kecemasan sosial, seperti rasa takut saat berbicara di depan umum dengan konsep diri.

Salah satu faktor penting yang memengaruhi kecemasan berbicara di depan umum adalah konsep diri. Konsep diri merupakan cara individu memandang, menilai, dan mempersepsikan dirinya sendiri. Siswa dengan konsep diri positif cenderung lebih percaya diri, mampu mengelola emosi, dan tidak mudah cemas ketika tampil di hadapan publik. Sebaliknya, siswa dengan konsep diri negatif sering menunjukkan rasa takut, ragu, dan menghindari situasi yang menuntut kemampuan komunikasi (Damarhadi, 2020). Kondisi ini memperlihatkan adanya masalah nyata yang memerlukan perhatian, terutama terkait faktor konsep diri yang berpotensi memengaruhi tingkat kecemasan siswa. Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Safitri, 2022; Mustika et al., 2023) juga membuktikan adanya hubungan signifikan antara konsep diri dengan kecemasan berbicara di depan umum.

Berdasarkan kondisi tersebut, penting untuk dilakukan penelitian mengenai faktor yang berhubungan dengan kejadian kecemasan berbicara di depan umum pada siswa SMP. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui antara konsep diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada siswa SMP Negeri 1 Curug, Kabupaten Tangerang.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan cross-sectional. Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas VII dan VIII SMP Negeri 1 Curug sebanyak 706 orang, dengan jumlah sampel 255 responden yang ditentukan menggunakan rumus *Slovin* dan teknik *stratified random sampling*.

Instrumen penelitian berupa kuesioner yang mengukur konsep diri dan kecemasan berbicara di depan umum. Data dianalisis menggunakan uji *Chi-Square* untuk mengetahui hubungan antara variabel independen (konsep diri) dengan variabel dependen (kecemasan berbicara di depan umum). Sebelum diberikan lembar kuesioner responden diberikan lembar persetujuan (*informed consent*) terlebih dahulu. Penelitian ini dilakukan pada bulan Juni 2025.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Analisa Univariat

Tabel 4.1
Distribusi Frekuensi Konsep Diri

Konsep Diri	Frekuensi	Persentase
Positif	134	52,5%
Negatif	121	47,5%
Total	255	100%

Berdasarkan tabel 4.1 distribusi frekuensi konsep diri diatas dari total 255 siswa sebanyak 134 siswa (52,5%) memiliki konsep diri yang positif, sedangkan 121 siswa (47,5%) lainnya memiliki konsep diri yang negatif.

Tabel 4.2
Distribusi Frekuensi Kecemasan Berbicara di Depan Umum

Kecemasan Berbicara di Depan Umum	Frekuensi	Persentase
Normal	33	12,9%
Cemas Ringan	38	14,9%
Cemas Sedang	59	23,1%
Cemas Berat	45	17,6%
Panik	80	31,4%
Total	255	100%

Berdasarkan tabel 4.2 distribusi frekuensi kecemasan berbicara di depan umum dari total 255 siswa sebanyak 33 siswa (12,9%) mengalami kecemasan berbicara di depan umum yang normal, 38 siswa (14,9%) mengalami cemas ringan, 59 siswa (23,1%) mengalami cemas sedang, 45 siswa (17,6%) mengalami cemas berat, dan sebanyak 80 siswa (31,4%) mengalami panik.

2. Analisa Bivariat

Tabel 4.3
Hubungan Konsep Diri Dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum Pada Siswa
SMP Negeri 1 Curug Kab. Tangerang

Konsep Diri	Kecemasan Berbicara di Depan Umum										Total		P Value
	Normal		Cemas Ringan		Cemas Sedang		Cemas Berat		Panik		f	%	
	f	%	F	%	f	%	f	%	f	%			
Positif	20	14,9	28	20,9	27	20,1	30	22,4	29	21,6	134	52,5	0.000
Negatif	13	10,7	10	8,3	32	26,4	15	12,4	51	42,1	121	47,5	
Total	33	12,9	38	14,9	59	23,1	45	17,6	80	31,4	255	100	

Berdasarkan tabel 4.3 Dari total 255 siswa, sebanyak 20 siswa (14,9%) memiliki konsep diri positif dan mengalami kecemasan normal, sebanyak 28 siswa (20,9%) mengalami cemas ringan, sebanyak 27 siswa (20,1%) mengalami cemas sedang, sebanyak 30 siswa (22,4%) mengalami cemas berat, dan sebanyak 29 siswa (21,6%) mengalami panik. Sedangkan sebanyak 13 siswa (10,7%) memiliki konsep diri negatif dan mengalami kecemasan normal, sebanyak 10 siswa (8,3%) mengalami cemas ringan, sebanyak 32 siswa (26,4%) mengalami cemas sedang, sebanyak 15 siswa (12,4%) mengalami cemas berat, dan sebanyak 51 siswa (42,1%) mengalami panik.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara konsep diri kecemasan berbicara di depan umum pada siswa SMP Negeri 1 Curug, dengan nilai $p = 0,000$ ($< \alpha = 0,05$). Hal ini berarti semakin positif konsep diri, semakin rendah tingkat kecemasan berbicara di depan umum pada siswa. Temuan penelitian ini sejalan dengan studi yang dilakukan oleh Heni Safitri et al. (2022), yang melaporkan hasil uji korelasi Product Moment dengan nilai r hitung 0,742 yang lebih besar dari nilai r tabel pada taraf signifikansi 0,05 dan 0,01 dengan $df = 119$ dan menyimpulkan adanya hubungan signifikan antara konsep diri dan kecemasan berbicara di depan umum. Penelitian lain oleh Salsabila (2023) juga mendukung hasil ini, dengan hasil uji korelasi menunjukkan bahwa nilai r hitung adalah -0,398. Meskipun korelasi antara konsep diri dan kecemasan berbicara di depan umum tergolong lemah, nilai ini menggambarkan adanya hubungan negatif dengan tingkat kekuatan korelasi sedang.

Dari hasil penelitian, kecemasan saat berbicara di depan umum dipengaruhi oleh beberapa faktor, termasuk konsep diri. Konsep diri memainkan peran penting dalam membentuk perilaku seseorang, terutama dalam konteks komunikasi lisan di hadapan orang banyak. Mereka yang memiliki konsep diri yang positif biasanya lebih mampu menyelesaikan tugas yang sulit dan mencapai tujuan, termasuk presentasi di depan kelas. Sebaliknya, mereka yang memiliki konsep diri yang rendah cenderung lebih cemas ketika harus berbicara di depan umum.

Berdasarkan hasil penelitian dan dukungan dari studi terdahulu, dapat disimpulkan bahwa konsep diri ini salah satu faktor penting yang mempengaruhi perilaku kecemasan pada saat berbicara di depan umum. Konsep diri yang positif dapat memberikan kepercayaan diri lebih bagi siswa dalam menyampaikan pendapat di depan umum, sementara konsep diri yang berdampak negatif dapat menghambat keberanian dan kemampuan para remaja untuk tampil secara verbal dihadapan banyak orang (*public*).

KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara konsep diri dengan kecemasan berbicara di depan umum. Semakin positif konsep diri siswa, maka semakin rendah tingkat kecemasannya saat berbicara di depan umum. Oleh karena itu, dapat disarankan agar pihak sekolah maupun pendidik memberikan dukungan dalam membangun konsep diri positif pada siswa melalui bimbingan konseling, pelatihan keterampilan komunikasi, serta lingkungan belajar yang suportif. Dengan konsep diri yang lebih baik, siswa diharapkan mampu mengurangi rasa cemas dan lebih percaya diri ketika berbicara di depan umum.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada Kepala Sekolah, guru, serta seluruh siswa SMP Negeri 1 Curug yang telah memberikan izin, dukungan, dan partisipasi dalam penelitian ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada dosen pembimbing dan tim penguji yang telah memberikan bimbingan, masukan, dan arahan hingga penelitian ini dapat terselesaikan dengan baik. Tidak lupa peneliti berterima kasih kepada keluarga dan rekan-rekan yang senantiasa memberikan doa, semangat, serta motivasi dalam penyusunan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

Agus, Fahrizqi, W. (2021). Efektivitas vertical jump terhadap kemampuan smashbola voli putra. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, volume 17(1), 1–9. <https://doi.org/https://doi.org/10.21831/jpji.v17i1.38631>

Heni Safitri. (2022). *Hubungan Konsep Diri Dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Siswa di SMP N 5 Kota*

Jambi.

- Hidayat, F., Nurbaya, S., & Darmawan, S. (2024). Hubungan Konsep Diri Terhadap Kecemasan Menyeluruh Siswa SMP Negeri 12 Makassar. *JIMPK : Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan, Volume 4 N*(ISSN : 2797-0019 E-ISSN : 2797-0361), 76. <https://jurnal.stikesnh.ac.id/index.php/jimpk/article/download/1420/988/7232>
- Kurniati, D. (2024). Efektivitas Terapi Musik Klasik Mozart Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Remaja Putri di Pesantren Al Ihya Bogor. *Bachelor Thesis, Universitas Nasional*. <http://repository.unas.ac.id/id/eprint/12008>
- Li, G., Liu, J., Wen, H., & Shen, Q. (2023). *Changes in Depression Among Adolescents : A Multiple-Group Latent Profile Transition Analysis*. February, 319–332.
- Mz, I. (2025). Peran Konsep Diri Terhadap Kedisiplinan Siswa. *Nalar: Jurnal Peradaban Dan Pemikiran Islam, Vol 2 No 1*, 1–11. <https://doi.org/DOI: 10.23971/njppi.v2i1.915>
- Nina Vania Aristawati & Moh. Abdul Hakim. (2023). Mengukur Depresi, Kecemasan, Dan Sres Pada Kelompok Dewasa Awal di Indonesia: Uji Validitas Dan Reliabilitas Konstruk DASS-21. *Jurnal Psikologi Ulayat: Indonesian Journal of Indigenous Psychology, volume 10*, 232–250. <https://doi.org/DOI: 10.24854/jpu553>
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metode Penelitian Kesehatan*.
- Pratiwi Meka. (2021). *Konsep Diri Siswa Smpn 4 Kota Jambi*. 1–50.
- Putra, S., Syahrani Jailani, M., & Hakim Nasution, F. (2021). Penerapan Prinsip Dasar Etika Penelitian Ilmiah. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(3), 27876–27881.
- Rasimin. (2021). Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Berbasis Problem Base Learning Untuk Meningkatkan Komunikasi Interpersonal siswa. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan, volume 3 N*, 316. <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/edukatif.v3i2.261>
- Risnawita, M. N. G. & R. (2019). *Teori-Teori Psikologi* (R. Kusumaningrarti (ed.); 1st ed.). AR-RUZZ MEDIA. <https://repository.iainkediri.ac.id/584/1/TEORI-TEORI PSIKOLOGI.pdf>
- Rizki Yulindra, E. B. F. (2019). Pengembangan Model Latihan Jump Shoot Bola Basket. *JOURNAL of S.P.O.R.T (SPORT, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*., Volume 3 N. <https://doi.org/https://doi.org/10.37058/sport.v3i1.750>
- Senjaya, S., Hernawaty, T., Hendrawati, & DA, I. A. (2022). Hubungan Mekanisme Koping Dengan Imun Pada Odha Selama Pandemi Covid 19. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah, 1*(4), 1026–1042. <https://doi.org/10.55681/sentri.v1i4.319>
- Sholiha. (2020). Hubungan Self Concept dan Self Confidence. *Jurnal Psikologi, Vol. 7 No.*, 41–55. https://www.researchgate.net/publication/340936551_Hubungan_Self_Concept_dan_Self_Confidence/fulltext/63d269b4d7e5841e0bfb2b4d/Hubungan-Self-Concept-dan-Self-Confidence.pdf
- Siti Rahma, N. H. (2020). Penerapan Guided Mental Imagery untuk Menurunkan Kecemasan Berbicara di Depan Umum. *Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan, ISSN: 2715-7121*, 8–20. <https://seminar.uad.ac.id/index.php/snmpuad/article/download/5697/1208>
- Sudi, M. (2023). Pentingnya Public Speaking. In A. A. & Shela Z. Wandani (Ed.), *Dasar Public Speaking* (1st ed., p. hal 4). PT Mafy Media Literasi Indonesia Anggota Ikapi 041/SBA/2023. <https://repository.um.ac.id/5593/1/fullteks.pdf>
- Sugiyono, P. D. (2020). *Statistika Untuk Penelitan* (15th ed.). C.v Alfabeta.
- Yulindra. (2020). Peningkatan gerak dasar guling belakang bagi siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia, volume 16*, 204–213. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.21831/jpji.v16i2.34110>
- Zulkarnain, D. I. (2020). *Membentuk Konsep Diri Melalui Budaya Tutur* (M. . Febry Ichwan Butsi, S.Sos (ed.); 1st ed.). Puspantara. https://books.google.co.id/books/about/Membentuk_Konsep_Diri_Melalui_Budaya_Tutur.html?id=f_6DwAAQBAJ&redir_esc=y