

**HUBUNGAN ANTARA KEPERCAYAAN DIRI DAN KECEMASAN BERBICARA DI DEPAN UMUM
PADA SISWA SMP X KOTA BEKASI**

Evani Alvi Nugraha^{1*}, Hema Dayita Pohan²

^{1, 2} Prodi Psikologi, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya

hema.dayita@dsn.ubharajaya.ac.id, 202110515175@mhs.ubharajaya.ac.id

Abstract

Anxiety when speaking in public is one of the psychological barriers often experienced by students, which can affect their communication skills and self-confidence in both classroom and extracurricular activities. Self-confidence is one of the factors that can influence the level of anxiety. This study aims to investigate the relationship between self-confidence and anxiety in public speaking among students at SMP X in Bekasi City. The research method used is quantitative correlational. The research sample consisted of 135 students from SMP X in Bekasi City. The results of the data analysis showed a negative correlation between self-confidence and anxiety in public speaking, with a correlation coefficient of -0.478. This finding indicates that self-confidence plays a significant role in reducing anxiety in public speaking, thereby serving as a reference for developing educational programs that support the enhancement of students' self-confidence.

Keyword: *Self-confidence, Anxiety when speaking in public, Junior high school students*

Abstrak

Kecemasan dalam berbicara di depan umum merupakan salah satu bentuk hambatan psikologis yang sering dialami siswa yang dapat berdampak pada kemampuan komunikasi dan kepercayaan diri mereka dalam kegiatan belajar dikelas maupun diluar kelas. Kepercayaan diri menjadi salah satu faktor yang dapat memengaruhi tingkat kecemasan tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada siswa SMP X Kota Bekasi. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif korelasional. Sampel penelitian terdiri dari 135 siswa SMP X Kota Bekasi. Hasil analisis data menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara kepercayaan diri dan kecemasan berbicara di depan umum dengan koefisien korelasi -478. Temuan ini menunjukkan bahwa kepercayaan diri memiliki peran penting dalam mengurangi kecemasan berbicara di depan umum, sehingga dapat menjadi acuan dalam pengembangan program pembelajaran yang mendukung peningkatan kepercayaan diri siswa.

Kata kunci: *Kepercayaan diri, Kecemasan berbicara di depan umum, Siswa SMP*

Article History

Received: Juli 2025

Reviewed: Juli 2025

Published: Juli 2025

Plagiarism Checker No 77

DOI : Prefix DOI :

10.8734/Musytari.v1i2.365

Copyright : Author

Publish by : Liberosis



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

1. Pendahuluan

Di bidang pendidikan, kemampuan berbicara di depan umum merupakan keterampilan komunikasi yang sangat penting, terutama dalam konteks pengajaran di kelas (Nurhasanah et al., 2023). Keterampilan ini sangat penting bagi siswa sekolah menengah pertama (SMP) dalam berbagai konteks, termasuk debat kelompok, presentasi, dan kegiatan ekstrakurikuler. Namun, berbicara di depan umum seringkali menimbulkan rasa gugup pada banyak siswa. Gangguan kecemasan sosial, yang meliputi rasa takut berbicara di depan umum, dapat mengganggu proses belajar dan menurunkan kepercayaan diri siswa dalam berkomunikasi secara verbal.

Blöte et al., (2009) Menjelaskan bagaimana rasa takut remaja terhadap berbicara di depan umum dipengaruhi oleh persepsi mereka bahwa audiens sedang mengamati, menilai, atau mengevaluasi mereka dengan buruk. Stres psikologis yang meningkat, kecemasan, dan kecenderungan untuk menghindari situasi berbicara di depan umum adalah akibat dari hal ini. Kepercayaan diri merupakan salah satu komponen internal yang dianggap krusial dalam perkembangan rasa takut berbicara di depan umum. Keyakinan seseorang terhadap kemampuannya untuk menghadapi kondisi tertentu, terutama dalam komunikasi verbal, dikenal sebagai kepercayaan diri. Saat berbicara di depan umum, siswa yang memiliki kepercayaan diri yang tinggi biasanya merasa lebih tenang, siap, dan mampu menghadapi tekanan. Di sisi lain, ketika berada di depan umum, kurangnya kepercayaan diri dapat memperburuk perasaan cemas, gugup, dan ketakutan (Puspitasari, T. A. dan Wiryosutomo, 2020).

Kurikulum Merdeka mengintegrasikan pembelajaran intrakurikuler atau kegiatan pembelajaran yang dilakukan di dalam kelas dan mematuhi aturan yang ditetapkan oleh pemerintah. Kurikulum Merdeka menekankan pada pembelajaran berbasis masalah dan pembelajaran berbasis proyek. Melalui pembelajaran berbasis masalah, siswa memperoleh kemampuan untuk mengidentifikasi masalah dan menggunakan diskusi untuk menemukan solusi. Namun, pembelajaran berbasis proyek memberikan kesempatan kepada siswa untuk mengembangkan kreativitas, kerja sama tim, dan kemampuan presentasi mereka.

Kurikulum Merdeka juga bertujuan untuk meningkatkan partisipasi siswa agar mereka dapat aktif terlibat dalam proses pembelajaran. Salah satu strategi untuk meningkatkan partisipasi siswa adalah dengan memberikan mereka kesempatan untuk memberikan komentar atau berbagi pemikiran mereka tentang proses pendidikan. Siswa dapat menjadi lebih terlibat dan proaktif dalam proses pendidikan. Siswa di sekolah menengah pertama juga diberikan kesempatan untuk ikut serta dalam proses pengambilan keputusan pendidikan (Supit, 2023). Siswa biasanya mengalami kecemasan dan terkadang bahkan kurang percaya diri saat presentasi di depan kelas. Hal ini terjadi akibat kecemasan dan penurunan harga diri mereka (Salsabila et al., 2023).

Beberapa studi terdahulu yang sudah melakukan penelitian mengenai kepercayaan diri dan kecemasan berbicara di depan umum salah satunya adalah (Wati, 2015), Menurut penelitiannya, kecemasan berbicara di depan umum adalah jenis reaksi emosional yang terjadi ketika seseorang harus tampil dan berbicara di depan orang lain, terutama dalam situasi formal atau ketika mereka menjadi pusat perhatian.

Dalam penelitian yang dilakukan pada 100 mahasiswa teknik yang dilakukan oleh (Tirta & Ambarwati, 2024) Penelitian tersebut menunjukkan adanya hubungan antara rasa takut berbicara di depan umum dan kepercayaan diri, yang menunjukkan bahwa siswa akan

mengalami kecemasan dan ketidaknyamanan saat berbicara di depan audiens atau berinteraksi dengan orang lain.

Pada studi terdahulu milik (Lisantias et al., 2019) dengan menggunakan sampel penelitian sebanyak 80 responden, menggunakan teknik total sampling, dan menggunakan metode penelitian kuantitatif korelasional, mendapati hasil bahwa adanya hubungan negatif yang signifikan antara kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa program studi pendidikan sejarah uksw salatiga. Selain itu ada pula studi terdahulu lainnya yaitu studi milik (Kartikasari et al., 2021) memperoleh data bahwa kepercayaan diri 22,3% memberikan sumbangan efektif pada kecemasan berbicara di depan umum pada saat presentasi dan 77% dipengaruhi oleh faktor lain diluar penelitiannya.

Adapun studi lain yang membahas mengenai kepercayaan diri dan kecemasan berbicara di depan umum yaitu (Amri, 2018) dalam penelitiannya 15,38% siswa memiliki kepercayaan diri yang rendah, 75% memiliki kepercayaan diri yang memadai, 9,62% memiliki kepercayaan diri yang sangat baik, dan tidak ada yang memiliki kepercayaan diri yang rendah. Mengenai prestasi akademik, 40,38% siswa mencapai hasil yang memuaskan, sementara 59,62% mencapai hasil yang memadai. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa siswa di sekolah ini memiliki tingkat kepercayaan diri yang cukup dan berhasil secara akademis. Berdasarkan temuan yang telah disebutkan, kepercayaan diri memiliki pengaruh terhadap prestasi akademik siswa, sebagaimana ditunjukkan oleh kontribusi variabel kepercayaan diri sebesar 94,1%, sementara faktor lain seperti gaya pengasuhan orang tua, strategi pengajaran, motivasi belajar, penyesuaian diri, dan lainnya memiliki pengaruh sebesar 6,6%.

Berdasarkan survey awal yang dilakukan oleh peneliti 70% siswa melaporkan merasa kurang percaya diri saat presentasi di depan kelas. 60% siswa mengalami kecemasan, yang membuat mereka lupa apa yang seharusnya mereka presentasikan. Selain itu, saat memulai presentasi, 80% siswa melaporkan bahwa detak jantung mereka menjadi lebih cepat. 70% siswa mengalami kecemasan saat menunggu giliran untuk berbicara di depan kelas, dan 70% berkeringat sebelum memulai presentasi. Terakhir, 70% siswa berpendapat bahwa begitu mereka mulai merasa gugup, presentasi mereka tidak akan sebaik yang diharapkan.

Horwitz, (1986) Mengatakan bahwa kecemasan berbicara di depan umum adalah jenis kecemasan tertentu yang terkait dengan lingkungan belajar dan sering muncul ketika seseorang harus berbicara di depan audiens, merasa seperti sedang diawasi, atau takut membuat kesalahan.

2. Tinjauan Pustaka

Mccroskey, (1970) Menjelaskan kecemasan berbicara di depan umum, yaitu jenis kecemasan komunikasi yang muncul ketika seseorang harus memberikan pidato di depan sekelompok orang. Terutama saat berbicara di depan audiens atau dalam situasi komunikasi interpersonal, kondisi ini dapat mengganggu efektivitas komunikasi dan berdampak pada kinerja serta kepercayaan diri seseorang.

Rogers, (2018) Menyatakan bahwa kecemasan timbul akibat ketidakcocokan antara persepsi seseorang tentang dirinya sendiri dan pengalamannya, artinya orang yang memiliki konsep diri negatif lebih cenderung merasa cemas saat berbicara di depan umum.

Horwitz, (1986) Menganggap kecemasan berbicara di depan umum sebagai kecemasan situasional yang muncul ketika seseorang mengalami tekanan, rasa takut membuat kesalahan, atau khawatir akan dinilai negatif selama aktivitas belajar di kelas, termasuk berbicara di depan umum.

Berdasarkan beberapa penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa kecemasan berbicara di depan umum merupakan jenis kecemasan komunikasi situasional yang muncul ketika seseorang mengalami tekanan, kritik, atau situasi sosial yang sulit.

Lauster, (2006) Menyatakan bahwa kepercayaan diri adalah sikap atau keyakinan bahwa seseorang mampu menghadapi berbagai situasi, seperti saat membuat keputusan, menyelesaikan masalah, dan berinteraksi dengan orang lain.

Hakim, (2002) Menegaskan bahwa memiliki kepercayaan diri merupakan kekuatan psikologis yang memungkinkan seseorang bertindak dengan efektif, menghadapi rintangan secara langsung, dan menahan perasaan inferioritas serta pengaruh dari luar.

Ghufron, M. Nur, (2017) Ketika seseorang percaya pada kemampuan dirinya sendiri, mereka mungkin bertindak secara efisien, memiliki sikap positif terhadap diri sendiri, dan mampu menahan diri dari pengaruh tekanan, pendapat, atau keraguan dari luar. Hal ini dikenal sebagai kepercayaan diri.

Dari beberapa penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri adalah pandangan optimis seseorang terhadap kemampuannya sendiri dalam menghadapi berbagai situasi kehidupan.

3. Metodologi

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional korelasional. (Periantalo, 2016) mendefinisikan penelitian korelasional adalah sebuah penelitian yang memiliki tujuan guna melihat adanya hubungan antar variabel.

(Sugiyono Prof. DR, 2012) menyebutkan populasi merupakan keseluruhan objek atau subjek penelitian yang memiliki karakteristik tertentu dan menjadi fokus generalisasi dari hasil penelitian yang dilakukan.

Populasi dari penelitian ini adalah siswa SMP X Kota Bekasi dengan jumlah 220 siswa, yang dimana untuk menentukan jumlah sampel dengan menggunakan tabel issac dan Michael dengan taraf kesalahan 5%, yaitu didapati jumlah sampel sebesar 135 siswa. Alasan peneliti memilih siswa SMP X Kota Bekasi menjadi sampe penelitian ini adalah pada mulanya peneliti menjalankan program Kampus Mengajar yang bertempat pada sekolah tersebut, kemudian selama program berlangsung peneliti kerap kali menemukan fenomena kecemasan berbicara di depan umum serta kurangnya kepercayaan diri yang ada pada diri siswa sekolah tersebut. Untuk itu peneliti memutuskan untuk memilih siswa SMP X tersebut untuk menjadi sampel pada penelitian ini. Sampel pada penelitian ini siswa X Kota Bekasi yang berada pada tingkat kelas 8 dan 9.

Penelitian ini untuk mengukur tingkat kepercayaan diri siswa menggunakan skala kepercayaan diri berdasarkan aspek-aspek kepercayaan diri dari (Lauster, 2006) yang diadaptasi dari (Widjaya, 2018). Kemudian, untuk mengukur tingkat kecemasan berbicara di depan umum siswa menggunakan skala PRPSA (*Personal Report of Public Speaking Anxiety*) milik (McCroskey, 1970) yang diterjemahkan ke dalam bahasa indonesia dan diadaptasi dari (Setyanto & Sarajar, 2024).

Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode penelitian korelasional. Metode penelitian korelasional ini memiliki dua arah hubungan, yaitu hubungan negatif dan hubungan positif (Periantalo, 2016).

4. Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan hasil uji validitas dan reliabilitas didapati hasil 3 aitem gugur pada skala kecemasan berbicara di depan umum karena memiliki, dan 6 aitem gugur pada skala kepercayaan diri. Hal ini terjadi karena skor yang didapatkan lebih rendah dari 0,361. Selain itu, didapati pula hasil uji asumsi, diketahui hasil uji normalitas Kolmogorov-smirnov sebesar 0,086 yang berartikan bahwa datanya terdistribusi normal karena nilai signifikansi yaitu $Sig > 0,05$. Selanjutnya pada uji linearitas mendapatkan skor sig pada *linearity* sebesar 0,284. Kemudian, uji hipotesis pada penelitian ini menggunakan metode *Product Moment Pearson*. Uji korelasi dilakukan dengan bantuan software IBM (*Statistical Product and Service Solution*) SPSS Statistic 27. Pada hasil uji korelasi didapati skor *pearson correlation* sebesar -478** dengan arti bahwa hubungan kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di depan umum hubungan negatif, sehingga dikatakan bahwa hipotesis alternatif (H_a) diterima.

5. Simpulan

Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan oleh peneliti, diketahui bahwa adanya hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada siswa SMP X Kota Bekasi dalam tingkat korelasi yang sedang dengan arah yang negatif, yaitu jika kepercayaan diri siswa tinggi, maka kecemasan berbicara di depan umum nya rendah, begitu pun sebaliknya. Kemudian, pada penelitian ini dapat dikatakan hipotesis diterima, yaitu adanya hubungan antara kepercayaan diri dan kecemasan berbicara di depan umum pada siswa.

Daftar Referensi

- Amri, S. (2018). Pengaruh Kepercayaan Diri (Self Confidence) Berbasis Ekstrakurikuler Pramuka Terhadap Prestasi Belajar Matematika Siswa Sma Negeri 6 Kota Bengkulu. *Jurnal Pendidikan Matematika Raflesia*, 3(2), 159.
- Blöte, A. W., Kint, M. J. W., Miers, A. C., & Westenberg, P. M. (2009). The relation between public speaking anxiety and social anxiety: A review. *Journal of Anxiety Disorders*, 23(3), 305-313. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2008.11.007>
- Ghufron, M. Nur, R. R. S. (2017). *Teori-Teori Psikologi* (R. Kusumaningratri (ed.); Cet. II). AR-RUZZ MEDIA.
- Hakim, T. D. (2002). *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri* (B. S. Florensia (ed.); Cet. 1). Puspa Swara.
- Horwitz, E. K. M. B. Ho. and J. C. (1986). Foreign Language Classroom Anxiety. *The Modern Language Journal*, 70, 125-132. <https://doi.org/10.1080/03632415.2013.813484>
- Kartikasari, M., Noupal, M., & Setiawan, K. C. (2021). Hubungan antara Kepercayaan Diri dan Kecemasan Berkomunikasi pada Mahasiswa Ketika Presentasi. *Indonesian Journal of Behavioral*

Studies, 1(1), 42-52. <https://doi.org/10.19109/ijobs.v1i1.9255>

Lauster, P. (2006). *Tes Kepribadian* (D. . Gulo (ed.); Cet. 16). BUMI AKSARA.

Lisantias, C. V., Loekmono, J. T. L., & Windrawanto, Y. (2019). Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa Progd Pendidikan Sejarah Uksw Salatiga. *Psikologi Konseling*, 15(2), 431-440. <https://doi.org/10.24114/konseling.v15i2.16192>

Mccroskey, J. C. (1970). Measures of communication-bound anxiety. *Speech Monographs*, November 2012, 37-41.

Nurhasanah, D., Mukhyi, T. F., Wirda, R., Nadhira, M., Tsabitah, G., Salsabila, A., & Amna, Z. (2023). Tingkat Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa. *Syiah Kuala Psychology Journal*, 1(2), 74-83. <https://doi.org/10.24815/skjp.v1i2.28436>

Periantalo, Jelpa, M.Psi., P. (2016). *Penelitian Kuantitatif Psikologi* (Dimaswids (ed.); Cetakan 1). Pustaka Pelajar.

Puspitasari, T. A. dan Wiryosutomo, H. W. (2020). Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa Jurusan Bimbingan Dan Konseling Angkatan 2018 Universitas Negeri Surabaya Tessya Anidita Puspitasari Abstrak Bertanya kepada dosen , mempresentasikan tugas , berdiskusi dengan kelompok ialah beberapa bentuk kegiatan. *Jurnal Bk UNESA*, 11(1), 122-128.

Rogers, N. H. (2018). *Berani Berbicara Di Depan Umum* (M. N. & D. B. Fata (ed.); Edisi Revi). NUANSA CENDEKIA.

Salsabila, A. A. F., Hayati, S., & Aditya, A. M. (2023). Hubungan Konsep Diri dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum Pada Mahasiswa di Kota Makassar. *Jurnal Psikologi Karakter*, 3(2), 533-539. <https://doi.org/10.56326/jpk.v3i2.2345>

Setyanto, J. K., & Sarajar, D. K. (2024). Hubungan Self-Esteem Dengan Public Speaking Anxiety Pada Siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) Di Kota Salatiga. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 9(1), 12-24. <https://doi.org/10.31316/gcouns.v9i1.6153>

Sugiyono Prof. DR. (2012). *Metode Penelitian Bisnis (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)* (16th ed.). ALFABETA.

Supit, D. D. A. H. K. O. N. S. N. (2023). Implementasi Kurikulum Merdeka Belajar Di Sma Negeri 1 Batang. *EDUSIANA Jurnal Manajemen Dan Pendidikan Islam*, 10(2), 148-169. <https://doi.org/10.47077/edusiana.v10i2.439>

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>

Wati, I. C. & F. B. (2015). *Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa Di Universitas 45 Surabaya*. 6.

Widjaya, A. (2018). Hubungan Antara Percaya Diri Dengan Penyesuaian Sosial Siswa Kelas X di SMA Negeri 3 Bantul. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 4, 14-22.