

Korelasi Antara *Self Concept* dengan *Public Speaking* pada Peserta Didik

Heni Safitri¹, Rasimin², Hera Wahyuni³

Jurusan Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Jambi, Indonesia^{1,2,3}
henysaff4@gmail.com

Diterima: Maret 2022

Disetujui: April 2022

Dipublikasi: Mei 2022

Abstrak

Kemampuan berbicara di depan umum menjadi salah satu kompetensi yang harus dimiliki siswa, namun tidak jarang terdapat siswa yang mengalami cemas ketika berbicara di depan umum. salah satu penyebab kecemasan yang dialami siswa adalah takut salah, ditertawakan, rendah diri dan kurangnya percaya diri dan penerimaan diri siswa yang sangat berkaitan erat dengan konsep diri siswa. tujuan penelitian ini dilakukan untuk megungkapkan tingkat persentase dan mengungkap hubungan antara konsep diri dan kecemasan berbicara di depan umum pada siswa di SMPN 5 Kota Jambi. sampel pada penelitian ini yaitu 119 siswa kelas VIII di SMP N 5 Kota Jambi. alat pengumpulan data menggunakan instrumen DASS dan Instrumen Konsep Diri yang diadaptasi dan di modifikasi, kemudia di olah menggunakan rumus persentase Formula C dan teknik analisis data dengan rumus Korelasi *Pearson Product Moment*. Hasil analisis yang didperoleh diharapkan memberikan implikasi terhadap layanan bimbingan dan konseling, terutama dalam memebantu siswa meningkatkan konsep diri pada siswa agar siswa terhindar dari kecemasan berbicara di depan umum.

Kata Kunci: Konsep Diri, Kecemasan, Public Speaking

Abstract

The ability to speak in public is one of the competencies that must be possessed by students, but it is not uncommon for students to experience anxiety when speaking in public. One of the causes of low anxiety experienced by students is the fear of being wrong, being laughed at, lacking self-confidence and lack of self-acceptance, which are very closely related to students' self-concept. The purpose of this study was to reveal the percentage level and reveal the relationship between self-concept and public speaking anxiety in students of SMPN 5 Jambi City. The sample in this study was 119 class VIII students at SMP N 5 Jambi City. The data collection tools used the DASS instrument and the Self Concept Instrument which were adapted and modified, then used the C formula and data analysis techniques with the Pearson Product Moment Correlation formula. The expected results of the analysis are expected to provide a response to guidance and counseling services, especially in helping students improve self-concept so that students avoid public speaking anxiety .

Keyword: Self Concept, Anxiety, Public Speaking

PENDAHULUAN

Berbicara di depan umum atau dikenal dengan istilah *public speaking*, bagi sebagian orang merupakan perkara mudah, namun tidak bagi yang lain. sebagian orang merasa tersiksa dan kehabisan kata-kata jika diminta untuk melakukan hal tersebut. Kecemasan berbicara di depan umum dapat dialami oleh semua orang tak terkecuali pada siswa di sekolah. siswa dituntut untuk mampu berbicara didepan umum, menyampaikan pendapat, bertanya kepada guru, mempresentasikan tugas, melakukan diskusi kelompok, merupakan bentuk komunikasi yang dilakukan siswa di kelas dan kegiatan tersebut menuntut siswa untuk berbicara di depan umum. namun, pada kenyataannya tidak semua siswa dapat tampil dan berbicara dengan baik didepan umum. seperti ketidak nyaman emosional, kesulitan berbicara di depan umum, bahkan cenderung kehabisan kata-kata, hingga mengalami kecemasan.

Kecemasan berbicara di depan umum dapat memengaruhi proses akademik siswa. Siswa yang merasa cemas akan berusaha untuk menghindari presentasi di kelas. Menurut siber (Sugiatno, dkk., 2017) kecemasan dianggap sebagai salah satu faktor penghambat dalam belajar yang dapat mengganggu kinerja fungsi-fungsi kognitif seseorang, seperti berkonsentrasi, mengingat pembentukan konsep dan pemecahan masalah. Selain itu, menurut Rakhmat (2015) Individu yang mengalami kecemasan dalam berinteraksi akan menarik diri dari pergaulan, berusaha sekecil mungkin berkomunikasi, dan akan berkomunikasi bila terdesak. Jika berkomunikasi, sering pembicaraannya tidak relevan, sebab berbicara yang relevan tentu mengundang reaksi individu dan individu tersebut akan dituntut berbicara lagi. Salah satu faktor dalam menentukan saat berkomunikasi adalah rasa percaya diri dan kemampuan yang dimiliki setiap individu, percaya diri dan kemampuan individu sangat berkaitan erat dengan konsep diri.

Cara pandang siswa, terhadap dirinya akan membentuk suatu konsep tentang dirinya sendiri. Menurut Agustiani (Pramitasari dan Ariana 2014:49) konsep diri diartikan sebagai persepsi diri seseorang yang terbentuk melalui pengalamannya dan interaksinya yang dilakukan dengan lingkungan. dalam masa perkembangan remaja, konsep diri merupakan hal yang penting karena konsep diri menentukan bagaimana remaja bertindak dan menghargai diri sendiri. Selain itu faktor konsep diri merupakan faktor yang sangat penting dalam terwujudnya komunikasi, karena individu yang mempunyai konsep diri positif akan mampu mengeluarkan segala sesuatu yang ada ada pada dirinya terutama dalam mengeluarkan pendapat, ide ataupun gagasan pada orang lain. sebaliknya individu yang mempunyai konsep diri yang rendah atau negative umumnya memiliki ciri-ciri tidak percaya diri, penerimaan dirinya rendah, pesimis, peka terhadap kritik, harga dirinya rendah dan mudah cemas.

Adanya fakta tersebut mengenai kecemasan berbicara di depan umum tentunya akan mengganggu proses belajar mengajar dan perkembangannya. berdasarkan wawancara pada hari senin tanggal 13 September 2021 dengan salah satu guru BK SMP Negeri 5 Kota Jambi, mengidentifikasi adanya ketakutan dan kecemasan berbicara di depan umum pada beberapa siswa di kelas 8. umumnya banyak terjadi di dalam kelas, yaitu pada sebagian besar siswa kesulitan dalam menyampaikan tugas ke depan kelas padahal ia mampu ketika mengerjakan di meja. tidak jarang ada siswa yang ketika diminta untuk

maju ke depan kelas namun ketika di depan kelas ia hanya diam, tertunduk malu, dan walaupun berbicara suaranya bergetar. padahal jika diperhatikan dari setiap tugas yang ada siswa tersebut mampu, namun ketika dihadapkan di depan kelas seakan tidak bisa.

Berdasarkan hasil wawancara dengan salah satu guru BK SMP Negeri 5 Kota Jambi sesuai dengan study pendahuluan yang dilakukan peneliti, dimana peneliti menemukan beberapa siswa yang mengalami kecemasan berbicara di depan umum melalui penyebaran angket Pra penelitian yang disebarakan melalui *google form* kepada siswa SMP N 5 kota Jambi dengan gejala seperti sukar mengungkapkan pendapat, dan hanya diam ketika sedang presentase kelas, kurang lancar atau terlalu cepat ketika berbicara di depan orang banyak, dan juga ketika berbicara suara menjadi kurang keras karena takut salah dan malu, hal inilah yang menjadi siswa menjadi berpikir negatif dan merasa tidak percaya diri dan mudah cemas karena memiliki konsep diri negatif pada dirinya.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan yang bersifat kuantitatif, dengan jenis penelitian korelasional, yaitu penelitian yang mencari kesimpulan dengan mengolah data dari hubungan tali-temali atau saling ketergantungan diantara dua variabel atau lebih. populasi yang digunakan dalam penelitian ini seluruh siswa kelas VIII Tahun ajaran 2021/2022 di SMP N 5 Kota Jambi. jumlah sampel dalam penelitian ini yaitu 119 responden dengan penarikan sampel *purposive sampling*. Alat pengumpulan data menggunakan angket atau kuesioner terdiri dari item *favorabel* dan *infavorable*. untuk skala konsep diri menggunakan skala konsep diri yang dikembangkan oleh Meliyana Eka Pratiwi (2021) terdiri 24 item yang diadaptasi sesuai kebutuhan penelitian dari 25 item pernyataan dengan skala pengukuran yaitu skala *likert*. dan untuk skala kecemasan berbicara di depan umum menggunakan instrumen DASS (*depression, anxiety, stress scale*) dikembangkan oleh Lovibond&Lovibond (1995) terdiri dari 14 item dari 42 item pernyataan pernyataan yang telah di adaptasi dan dimodifikasi sesuai kebutuhan penelitian. untuk menentukan tingkat kecemasan pada penelitian ini berdasarkan normanya yang terbagi dari kategori normal, ringan, sedang berat, sangat berat. sebelum dilakukan uji hipotesis maka terlebih dahulu dilakukan uji persyaratan analisis dengan uji normalitas dan uji linearitas lalu melakukan teknik analisis data dengan menggunakan rumus persentase dan Uji korelasi dengan rumus formula panjang.

HASIL TEMUAN

Penelitian ini dilakukan kepada siswa kelas VIII di SMP N 5 Kota Jambi yang berjumlah 119 responden yang telah memenuhi kriteria sebagai responden dengan melakukan penyebaran angket yaitu angket DASS (*Deprision, anxiety, Stress scale*) skala kecemasan sebanyak 14 item pernyataan dan pengolahan data berdasarkan norma pada skala DASS. didapatkan hasil bahwa kecemasan berbicara di depan umum pada siswa berada pada kategori sangat berat yaitu 61,3% (73 orang) dan kategori berat yaitu 24,3% (29 orang). sedangkan pada tingkat ringan hanya 2,5% (3 orang) serta pada tingkat sedang dan normal memiliki kesamaan skor yang sama yaitu 5,8% (7 orang) siswa yang

mengalami kecemasan berbicara di depan umum, gambaran tingkat kecemasan dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1. Tingkat kecemasan berbicara di depan umum berdasarkan norma DASS skala kecemasan

Tingkat Kecemasan	Penafsiran	Frekuensi	%
0-7	Normal	7	5,8
8-9	Ringan	3	2,5
10-11	Sedang	7	5,8
15-19	Berat	29	24,3
20+	Sangat berat	73	61,3

Pada Hasil analisis data Variabel Konsep diri di dapatkan melalui penyebaran angket kepada 119 responden siswa kelas VIII di SMP N 5 Kota Jambi sebanyak 24 item pernyataan dan mengolah data menggunakan uji persentase dengan rumus formula C. didapatkan hasil bahwa konsep diri pada siswa kelas VIII di SMP N 5 Kota Jambi berada pada kategori tinggi yaitu sebesar 64,76%, untuk mengetahui lebih rinci, dari analisis data yang terlihat bahwa skor tertinggi konsep diri pada indikator diri moral&etika sebesar 77,59%. sedangkan skor terendah berada pada indikator diri sosial dengan jumlah persentase 49,41%. gambaran distribusi frekuensi konsep diri dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 2. Distribusi frekuensi konsep diri

Indikator X		Skor						
No		Ideal	Maks	Min	$\Sigma(\text{Sigma})$	Mean	%	Ket
1.	Diri Fisik	20	19	8	1577	13,25	66,26%	Tinggi
2.	Diri Moral&Etika	15	15	8	1385	11,6	77,59%	Tinggi
3.	Diri Personal	20	19	7	1591	13,36	66,84%	Tinggi
4.	Diri Keluarga	40	39	13	3226	27,10	67,77%	Tinggi
5.	Diri Sosial	25	20	5	1470	12,35	49,41%	Sedang
	Keseluruhan	120	112	41	9249	77,72	64,76%	Tinggi

Selanjutnya, Berdasarkan dari hasil uji hipotesis diketahui r hitung adalah sebesar (-) $0.433 > 0.05$. maka H_a diterima dan H_o ditolak yang artinya, hipotesis yang menyatakan terdapat hubungan antara Konsep Diri dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum. penerimaan hipotesis didukung dengan nilai korelasi diantara 0.41-0.70 dapat diartika korelasi sedang.

PEMBAHASAN

Setelah dilakukan analisis data dan didapatkan hasilnya maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang negatif dan signifikan antara Konsep Diri dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum. Hubungan tersebut dibuktikan dari hasil nilai sig $0.00 < 0.05$ yang menunjukan adanya hubungan antara kedua variabel serta dibuktikan dari hasil r hitung korelasi sebesar (-) 0.433 yang ditafsirkan sebagai korelasi sedang.

Hubungan negatif yang didapatkan dari kofisien r hitung mengandung makna bahwa terjadi hubungan yang berlawanan arah antara variabel Konsep Diri dengan

Kecemasan berbicara di depan umum. berlawanan arah yang dimaksud adalah apabila semakin tinggi Konsep diri maka semakin rendah Kecemasan berbicara di depan umum. Begitu pula sebaliknya semakin rendah Konsep diri maka semakin tinggi Kecemasan berbicara di depan umum. diterimanya hipotesis dalam penelitian ini menunjukkan bahwa Konsep diri memiliki peranan dalam Kecemasan berbicara di depan umum pada siswa. Konsep diri yang baik dapat menjadi bekal penting dalam membantu siswa dalam tampil dan berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya.

Hal ini sesuai dengan pendapat Rakhmat (2018) menjelaskan bahwa yang mempengaruhi komunikasi antara lain: persepsi interpersonal, Konsep diri, dan atraksi dan hubungan interpersonal. dengan demikian jika seseorang memiliki citra diri atau konsep diri yang positif maka akan mampu mengeluarkan pendapat, gagasan, ataupun ide pada orang lain. namun ketika individu merasa takut berlebihan saat berbicara didepan orang, individu tersebut telah mengalami kecemasan berbicara di depan umum. kecemasan berbicara didepan umum dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain persepsi dan pola pikir individu itu sendiri, kurangnya pengalaman dan adanya tuntutan sosial yang berlebihan yang tidak mampu dipenuhi oleh individu.

Sebagaimana pendapat Morreale (2010) menyatakan bahwa seseorang yang memiliki kecemasan berbicara di depan umum yang tinggi merasa bahwa mereka tidak bagus dalam berbicara di depan umum, dan merasa akan mendapatkkan evaluasi yang buruk dari orang-orang di sekitarnya. oleh karena itu, ketika individu terpengaruh, maka ia akan merasa tidak percaya diri dan menimbulkan kecemasan. kecemasan berbicara didepan umum dapat terlihat dari tanda-tanda fisik, mental dan emosional.

Namun faktor yang mempengaruhi kecemasan berbicara di depan umum yaitu konsep diri sebagai variabel dapat menurunkan kecemasan berbicara didepan umum. konsep diri memiliki pengaruh yang signifikan dalam perilaku individu, khususnya dalam berbicara didepan umum, karena individu dengan konsep yang tinggi akan mampu menyelesaikan tugas dan tujuan yang telah ditetapkan. termasuk pula tugas untuk berbicara di muka umum, dengan demikian individu dengan tingkat konsep diri yang tinggi akan mengalami kecemasan berbicara di depan umum cenderung lebih rendah.

SIMPULAN

Dari hasil pengolahan data disimpulkan bahwa secara umum konsep diri siswa kelas VIII di SMP N 5 Kota Jambi yang mencakup diri fisik, diri moral&etika, diri sosial, diri pribadi, dan diri keluarga berada pada kualitas tingkatan yang tinggi (64%). dalam hal ini artinya siswa sudah memiliki konsep diri yang baik namun masih perlu ditingkatkan terutama pada moral&etika siswa serta diri sosial siswa. pada variabel kecemasan berbicara di depan umum siswa kelas VIII di SMP N 5 Kota Jambi yang mencakup efek otot rangka, kecemasan situasioal, pengalaman subjektif perasaan cemas pada kualitas berat (61%). dalam hal ini siswa memiliki tingkatan kecemasan yang tinggi terutama saat berada dituasi siswa merasa khawatir untuk tampil di depan umum dan dapat mempermalukan dirinya sendiri. Berdasarkan dari hasil uji hipotesis diketahui r hitung adalah sebesar $(-) 0.433 > 0.05$. maka H_a diterima dan H_o ditolak yang artinya, hipotesis yang menyatakan terdapat hubungan antara Konsep Diri dengan Kecemasan Berbicara di

Depan Umum. penerimaan hipotesis didukung dengan nilai korelasi diantara 0.41-0.70 dapat diartikan korelasi sedang.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, A., Yusmansyah & Shinta, M. (2013). Upaya Mengurangi Kecemasan Berbicara di Depan Umum Menggunakan Teknik Relaksasi. *Skripsi*, 1-12.
- Fahrianti, F. & Nurmina. (2021). Perbedaan Kecemasan Mahasiswa Baru Ditinjau dari Jenis Kelamin pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Pendidikan Tambusai*. ISSN :2614-3097.
- Gufron, M, N. & Rini, R. S. (2010). Teori-teori Psikologi. Jogjakarta : At-Ruzz Media.
- Hawari, Dadang. (2011). *Manajemen Stress Cemas dan Depresi*. Jakarta: Balai Penerbit FKUI.
- Pramitasari, S. and Ariana, A. D. (2014) Hubungan antara Konsep Diri Fisik dan Kecenderungan Kecemasan Sosial pada Remaja Awal, *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 3(1), pp. 48–53.
- Pratiwi, Meliayana, E. (2021). Konsep diri siswa SMPN 4 Kota Jambi. Skripsi. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Jambi.
- Rahmah, S. & Nurl, H. (2020). Penerapan Guided Mental Imaginery untuk Menerapkan Kecemasan Berbicara di Depan Umum. *Prosiding Seminal Nasional Magister.*, pp 8-20.
- Rakhmat, Jalaluddin. (2018). *Psikologi Komunikasi Edisi Revisi*. Bandung : PT. Remaja Rosdakarya.
- Ranny, Rie Azizi A.M. (2017) Konsep diri remaja dan peranan konseling, *Jurnal Penelitian guru indonesia*.
- Rasimin, Yusra, A & Hera, W. (2021) Efektivitas layanan bimbingan kelompok berbasis *problem based learning* untuk meningkatkan komunikasi interpersonal siswa. Edukatif : Jurnal ilmu pendidikan, ISSN 2656-8071.
- Simon, J. & Capio, C. M (2012) Self-concept and physical self-concept in psychiatric children and adolescents. *Research in Developmental Disabilities*. 33, pp 374-881.
- Sutja, A. (2017) *Penulisan Skripsi untuk Prodi Bimbingan dan Konseling*. Yogyakarta: Writing Revolution.
- Zulkarnain, Iskandar. Dkk. (2020) *Membentuk Konsep Diri Melalui Budaya Tutur: Tinjauan Psikologi Komunikasi*. Sumatera Utara: PUSPANTARA PUBLISHING.