

Pengaruh Kepercayaan Diri dan Konsep Diri Terhadap Kecemasan Berkomunikasi Siswa/i SMA

Oleh:

Asnifaul Nurfianah,

Eko Hardi Ansyah

Progam Studi

Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

Agustus, 2023

Pendahuluan

1 Kecemasan adalah perasaan takut yang menjadikan individu mengalami kegelisahan mengenai suatu hal yang akan terjadi dan mengancam dirinya, sehingga fungsi fisiologis pada individu tersebut dapat mengalami perubahan seperti fisik, emosi, kognitif, dan perilakunya (Hamandia, 2022).

2 Komunikasi menggambarkan tentang cara individu mampu mengerti, melihat, mendengar, dan menenangkan dirinya serta proses mengenai bagaimana individu dalam melakukan interaksi bersama lingkungan sekelilingnya mulai dari mengumpulkan serta memberikan penjelasan yang didapat sampai pada penyelesaian konflik (Khairunisa, 2019).

Berdasarkan riset awal yang dilaksanakan oleh peneliti, ditemukan kecemasan berkomunikasi tinggi dari siswa/i kelas 10 dan 11 SMA Antartika sidoarjo dengan nilai presentase yang sudah dikategorisasikan yaitu $\leq 86\%$.

3 Burgoon&Ruffner mengungkapkan bahwa terdapat tiga aspek dalam kecemasan berkomunikasi pada individu yaitu *Unwillingness*, *Avoiding*, dan *Control* (Anggraini et al., 2017)

Pertanyaan Penelitian (Rumusan Masalah)



Apakah ada pengaruh antara kepercayaan diri dan konsep diri terhadap kecemasan berkomunikasi siswa/i SMA?

Metode

Rancangan Penelitian

Pendekatan penelitian berupa kuantitatif. Pendekatan kuantitatif yang digunakan dengan rancangan regresi.

Subjek Penelitian

Populasi pada penelitian ini sebanyak 943 siswa/i kelas 10 dan 11 SMA Antartika Sidoarjo. Dalam penentuan jumlah sampel ini menggunakan hitungan dari raosoft.com dengan taraf kesalahan 4,67% dan didapatkan hasil sebanyak 300 siswa/i kelas 10 dan 11 SMA Antartika Sidoarjo.

Instrumen Penelitian

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui kuisioner yang terdiri dari :

- (i) Identitas responden yang memuat data demografis responden (usia, kelas, dan jenis kelamin),
- (ii) Skala Kecemasan Berkomunikasi,
- (iii) Skala Kepercayaan Diri,
- (iv) Skala Konsep Diri.

Jenis skala yang digunakan yaitu Skala Likert.

Analisis Data

Penelitian ini menganalisis data melalui cara menerapkan teknik analisis regresi berganda (*multiple regression analysis*) dengan dibantu oleh program SPSS 29.0.1.0 for windows.



Hasil

1 Uji Deskriptif

No.	Karakteristik	Jumlah	Presentase
1.	Kelas :		
	1. 10	107	35.7%
	2. 11	193	64.3%
Total		300	100%
2.	Usia :		
	1. 15 Tahun	13	4.3%
	2. 16 Tahun	106	35.3%
	3. 17 Tahun	157	52.3%
	4. 18 Tahun	24	8.0%
Total		300	100%
3.	Jenis Kelamin :		
	1. Perempuan	202	67.3%
	2. Laki-laki	98	32.7%
Total		300	100%

2 Kategorisasi Data

Kategori	Kecemasan Berkomunikasi	%	Kepercayaan Diri	%	Konsep Diri	%
Rendah	44	14%	41	13%	32	11%
Sedang	212	71%	212	71%	214	71%
Tinggi	44	15%	47	16%	54	18%
Jumlah	300	100%	300	100%	300	100%

3 Uji Regresi Berganda

ANOVA ^a						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	15202,548	2	7601,274	87,651	<,001 ^b
	Residual	25756,369	297	86,722		
	Total	40958,917	299			

a. Dependent Variable: Kecemasan Berkomunikasi

b. Predictors: (Constant), Konsep Diri, Kepercayaan Diri

4 Uji Sumbangan Afektif

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.609 ^a	0,371	0,367	9,312

a. Predictors: (Constant), Konsep Diri, Kepercayaan Diri

Pembahasan

Berdasarkan analisis data menunjukkan hipotesis yang diajukan oleh peneliti diterima yang artinya terdapat pengaruh antara kepercayaan diri dan konsep diri terhadap kecemasan berkomunikasi siswa/i SMA

Hasil uji regresi dengan nilai $F = 87.651$ dengan signifikansi sejumlah $0,001 < 0,05$ maknanya ada pengaruh signifikan antara kepercayaan diri serta konsep diri pada siswa/i SMA Antartika Sidoarjo.

Hasil ini didukung oleh

Terdapat beberapa kualitas dalam seseorang yang percaya akan dirinya nampak lebih tenang ketika mengerjakan beberapa hal, memiliki potensi yang layak dan dapat mengendalikan rasa tegang pada banyak kondisi, mempunyai keadaan fisik serta mental yang cukup untuk menunjangnya saat individu akan tampil di depan umum, dapat menyesuaikan diri dengan baik, dan tentunya apabila hal tersebut sudah tertanam pada diri individu akan menjadikan individu tersebut dapat menjalin komunikasi secara baik dalam berbagai situasi dengan orang lain (Wati & Baharuddin, 2022).

Konsep diri yang dipunyai oleh tiap individu ataupun siswa/i bisa menolongnya guna membuat penemuan identitas dirinya lalu menciptakan konsep diri bersamaan perkembangan seseorang. Semacam halnya apabila seseorang terjadi kegagalan pada menjalani pendidikannya lalu menciptakan pengaruh negatif disebabkan tidak diberikan suatu hal yang menguatkan atau dorongan bisa membuat tidak bersatu dengan maksimal konsep diri itu (Dhema, 2023).

Temuan Penting Penelitian

- ❖ Terdapat pengaruh secara signifikan antara kepercayaan diri dan konsep diri terhadap kecemasan berkomunikasi siswa/i SMA Antartika Sidoarjo yang ditunjukkan dengan nilai $F = 87.651$ dengan signifikansi sejumlah $0,001 < 0,05$
- ❖ Pada variabel kepercayaan diri serta konsep diri memberikan pengaruh sebesar 37,1% terhadap kecemasan berkomunikasi. Sebagian besar subjek penelitian ini mempunyai tingkat kepercayaan diri dan konsep diri pada kategori sedang yang dapat menyebabkan siswa/i kelas 10 dan 11 SMA Antartika Sidoarjo mengalami kecemasan berkomunikasi.

Manfaat

Manfaat Teoritis

Hasil penelitian diharapkan dapat bermanfaat untuk memperkaya kajian ilmu psikologi terutama psikologi pendidikan mengenai kepercayaan diri, konsep diri, dan kecemasan berkomunikasi.

Manfaat Praktis

- **Bagi Siswa/i**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan himbauan untuk siswa agar mampu percaya akan proses yang dijalani dirinya dan memiliki konsep diri yang baik terutama dilingkungan sekolah.

- **Bagi Sekolah**

Berdasarkan hasil penelitian ini, sekolah diharapkan untuk mengadakan kegiatan yang dapat membangun tingkat kepercayaan diri dan konsep diri pada siswa/i-Nya agar dapat membantu mengurangi kecemasan berkomunikasi.

- **Bagi Peneliti Berikutnya**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai kepercayaan diri, konsep diri dan kecemasan berkomunikasi pada siswa/i kemudian diharapkan dapat dikembangkan kembali di penelitian selanjutnya yang dapat dikaitkan dengan bebas lainnya.

Referensi

- Amin, N. F., Garancang, S., & Abunawas, K. (2023). Konsep Umum Populasi dan Sampel Dalam Penelitian. *Jurnal Kajian Islam Kontemporer*, 14(1), 15–31. <https://journal.unismuh.ac.id/index.php/pilar/article/download/10624/5947>
- Anggraini, Y., Syaf, A., & Murni, A. (2017). Hubungan Antara Berpikir Positif Dengan Kecemasan Berkomunikasi Pada Mahasiswa. *Psychopolytan (Jurnal Psikologi)*, 1(1), 31–38. <http://jurnal.univrab.ac.id/index.php/psi/article/view/331>
- Barlop, T. N. (2020). *Hubungan Antara Kepercayaan Diri dan Konsep Diri dengan Kecemasan Komunikasi Interpersonal Pada Siswa SMAN 1 Benai Kecamatan Benai Kabupaten Kuantan Singigi* [Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau Pekanbaru]. [https://repository.uin-suska.ac.id/26969/2/GABUNG KECUALI BAB IV.pdf](https://repository.uin-suska.ac.id/26969/2/GABUNG%20KECUALI%20BAB%20IV.pdf)
- Dhema, A. M. (2023). Konsep Diri Dengan Kecenderungan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa. *Journal of Indonesian Psychological Science*, 03(1), 298–309. <https://ejournal.uin-malang.ac.id/index.php/jips/article/view/21072>
- Elviani. (2020). *Hubungan Antara Konsep Diri Dengan Kecemasan Komunikasi Pada Mahasiswa Gayo Lues Di Banda Aceh Dan Aceh Besar* [Universitas Islam Negeri AR-Raniry Banda Aceh]. [https://repository.ar-raniry.ac.id/id/eprint/12863/1/Elviani, 150901062, FIP, PSI, 085397296195.pdf](https://repository.ar-raniry.ac.id/id/eprint/12863/1/Elviani_150901062_FIP_PSI_085397296195.pdf)
- Fathunnisa, A. (2012). Pengaruh Penyesuaian Diri Terhadap Kecemasan Komunikasi Interpersonal Pada Remaja Di Panti Asuhan Muslimin. *Jurnal Penelitian Dan Pengukuran Psikologi*, 1(1), 135–142. <https://doi.org/https://doi.org/10.21009/JPPP.011.19>

- Fitriyanti, K., & Ari, N. M. (2019). Pengaruh Pelatihan Efikasi Diri Terhadap Tingkat Kecemasan Berkomunikasi Pada Siswa Sekolah Menengah Kejuruan di Denpasar. *Jurnal Psikologi Udayana*, 1–11. <https://ojs.unud.ac.id/index.php/psikologi/article/view/47144>
- Hamandia, M. R. (2022). Analisis Konseptual Mengenai Kecemasan Dalam Berbicara Di Depan Umum. *Jurnal Komunikasi Islam Dan Kehumasan (JKPI)*, 6(1), 59–70. <https://doi.org/https://doi.org/10.19109/jkpi.v6i1.12956>
- Handayani, G. F., & Kusumaputri, E. S. (2023). Pengaruh Hubungan Interpersonal Terhadap Citra Raga pada Pengguna Instagram Siswa MAN. *Jurna; Psikologi: Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan*, 10(1), 202–215. <https://doi.org/https://doi.org/10.35891/jip.v10i1.2898>
- Hidayatullah., & Yahya, M. (2017). Analisis Faktor-faktor Dalam Mempengaruhi Kecemasan Berkomunikasi Di Depan Publik (Studi Pada Mahasiswa FISIP dan FKIP Universitas Syiah Kuala). *Jurnal Ilmiah Mahasiswa FISIP Unsyiah*, 2(3), 1–12. <https://jim.usk.ac.id/FISIP/article/view/3819/2158>
- Khairunisa. (2019). Kecemasan Berbicara di Depan Kelas Pada Peserta Didik Sekolah Dasar. *Jurnal Tunas Bangsa*, 6(2), 212–222. <https://ejournal.bbg.ac.id/tunasbangsa/article/view/959>
- Lisnias, C. V., Loekmono, J. . L., & Windrawanto, Y. (2019). Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum Pada Mahasiswa Progdi Pendidikan Sejarah UKSW Salatiga. *Jurnal Psikologi Konseling*, 15(2), 431–440. <https://doi.org/https://doi.org/10.24114/konseling.v15i2.16192>

- Lisnawati, Wi. (2019). *Hubungan Antara Keercayaan Diri Dengan Kecemasan Komunikasi Interpersonal Pada Siswi Kelas VII SMP Negeri 19 Bandar Lampung* [Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung]. <http://repository.radenintan.ac.id/8428/>
- Prof. Dr. Sugiyono. (2013). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. In *Alfabeta* (19th ed., Issue 19). <https://book.asia/book/5686376/9d6534>
- Puspitasari, T. A. (2018). Hubungan Antara Percaya Diri dan Regulasi Diri dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Konseling Angkatan 2018 Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal BK Unesa*, 11(1), 122–128. <http://jurnal.uinsu.ac.id/index.php/al-irsyad/article/view/11935/5564>
- Rais, M. R. (2022). Kepercayaan Diri (Self Confidence) dan Perkembangannya Pada Remaja. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 12(1), 40–47. <https://doi.org/10.30829/alirsyad.v12i1>.
- Saputri, V. F., & Indrawati, E. S. (2017). Hubungan Antara Konsep Diri Dan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 3 Sukoharjo. *Jurnal Empati*, 6(1), 425–430. <https://doi.org/https://doi.org/10.14710/empati.2017.15181>
- Ulfa, N. (2022). *Hubungan Body Shaming Dengan Kepercayaan Diri Pada Siswa MAN 3 Indrapuri Kabupaten Aceh Besar* [Universitas Islam Negeri Ar-Raniry]. <https://repository.ar-raniry.ac.id/id/eprint/19702/>

- Ulfa, N. (2022). *Hubungan Body Shaming Dengan Kepercayaan Diri Pada Siswa MAN 3 Indrapuri Kabupaten Aceh Besar* [Universitas Islam Negeri Ar-Raniry]. <https://repository.ar-raniry.ac.id/id/eprint/19702/>
- Wati, I. C., & Baharuddin, F. (2022). Hubungan Antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Berbicara di depan Umum Pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Humanistik'45*, 10(1), 33–43. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.30640/humanistik%20'45.v10i1.365>
- Wijanarko, F. (2017). *Pengaruh Kecemasan Komunikasi Interpersonal Terhadap Perilaku Belajar Siswa Kelas X MIPA SMA Negeri 3 Salatiga Tahun Ajaran 2017/2018*. 1–9. [https://repository.uksw.edu/bitstream/123456789/14372/2/T1_132013053_Full text.pdf](https://repository.uksw.edu/bitstream/123456789/14372/2/T1_132013053_Full%20text.pdf)
- Yarah., Jarkawi., & Fariel. (2018). Layanan Bimbingan Kelompok Untuk Mengurangi Kecemasan Berkomunikasi Pada Siswa Kelas VIII MTS Nurul Falah JUI Kab. Balangan. *Jurnal Mahasiswa Dan Bimbingan Konseling*, 4(1), 21–25. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.31602/jmbkan.v4i1.1323>

