

The Effect of Self-Confidence and Self-Concept on Communication Anxiety of High School Students

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

Asnifaul Nurfianah¹⁾, Eko Hardi Ansyah²⁾

¹⁾ Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

²⁾ Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

*Email Penulis Korespondensi: ekohardi1@umsida.ac.id

Abstract. *This study aims to determine the effect of self-confidence and self-concept on communication anxiety in grades 10 and 11 SMA Antartika Sidoarjo. This study uses a quantitative method with a regression design. The population in this study amounted to 943 students with a sample of 300 students in grades 10 and 11 sma Antartika Sidoarjo using calculations from raosoft sample size with an error rate 4,67%. The sampling technique used is probability sampling with random sampling. The data analysis technique in this study used multiple regression analysis techniques with the help of SPSS 29.0.1.0 for windows. The results of the study stated that self-confidence and self-concept can affect communication anxiety with a value of $F = 87.651$, a significance of $0,001$ ($p < 0,05$).*

Keywords – Communication Anxiety; Self-Confidence, Self-Concept, SMA Antartika Sidoarjo Students

Abstrak. *Penelitian ini bermaksud untuk mengetahui pengaruh kepercayaan diri dan konsep diri terhadap kecemasan berkomunikasi pada siswa/i kelas 10 dan 11 SMA Antartika Sidoarjo. Penelitian ini memanfaatkan metode kuantitatif dengan rancangan regresi. Populasi pada penelitian ini memiliki total 943 siswa/i serta sampel sebanyak 300 siswa/i kelas 10 dan 11 SMA Antartika Sidoarjo menggunakan perhitungan dari raosoft sample size dengan taraf kesalahan 4,67%. Teknik sampling yang dimanfaatkan ialah probability sampling berjenis random sampling. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis regresi berganda dengan bantuan SPSS 29.0.1.0 for windows. Hasil penelitian menyatakan bahwa kepercayaan diri dan konsep diri dapat mempengaruhi kecemasan berkomunikasi dengan nilai $F = 87.651$ signifikansi sebesar $0,001$ ($p < 0,05$).*

Kata Kunci – Kecemasan Berkomunikasi; Kepercayaan Diri; Konsep Diri; Siswa/i SMA Antartika Sidoarjo

I. PENDAHULUAN

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 [1]. Adanya pembelajaran disekolah, siswa/i membutuhkan kemampuan dalam melakukan komunikasi, karena dengan adanya komunikasi yang baik dapat menjadikan siswa/i berani untuk mengungkapkan pendapatnya, dan memberikan pertanyaan ataupun jawaban melalui proses interaksi dengan teman ataupun gurunya. 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 [2]. Namun, beberapa siswa/i merasa cemas dan takut untuk menerima jawaban yang salah ataupun penilaian buruk oleh teman ataupun gurunya, dan kondisi tersebut berdampak terhadap kualitas kehidupan yang akan dijalani oleh individu sebagai siswa/i yang menempuh pendidikannya pada jenjang menengah atas.

Kecemasan berkomunikasi yang dialami siswa/i selain dapat mengganggu aktivitas disekolah, dapat menimbulkan permasalahan lainnya. Salah satu permasalahan dari kecemasan berkomunikasi dalam aktivitas kelompok dapat menjadikan siswa/i tidak melibatkan dirinya dalam diskusi kelompok dan diskusi kelas, selain itu siswa/i juga kurang pandai dalam berkomunikasi antar teman sebaya yang menjadikan individu merasa rendah diri. DeVito menjelaskan bahwa gangguan komunikasi pada individu menyebabkan menurunnya tingkat keterampilan dalam membentuk relasi dan kemampuan mempelajari hal-hal lain [3].

Rakhmat mengungkapkan apabila individu merasa rendah diri, dapat menjadikan individu tersebut kesulitan dalam menyampaikan pemikirannya dan lebih memilih menarik diri dala berkomunikasi karena takut ada yang menyalahkannya [4]. Kecemasan dalam berkomunikasi termasuk salah satu pertanda normal dalam melakukan interaksi, namun apabila kecemasan yang dialami berlebihan akan menjadikan penyebab timbulnya masalah yang kompleks. Ketidakkampuan individu melakukan komunikasi dapat menghambat proses komunikasi, dan akan menjadikan individu lebih pasif.

Kecemasan berkomunikasi adalah ketidakmampuan individu untuk menjabarkan secara rinci percakapan dihadapan banyak orang karena merasa malu dan takut menerima pendapat yang akan disampaikan oleh orang lain (komunikasikan). Burgoon&Ruffner menyatakan bahwa kecemasan berkomunikasi adalah keadaan dimana individu merasa dirinya tidak dapat melakukan komunikasi dengan individu lain karena merasa tidak aman dalam berbagai situasi [5]. Terdapat tiga aspek menurut Burgoon&Ruffner dalam kecemasan berkomunikasi pada individu. Aspek yang pertama *Unwillingness* adalah ketidaksiediaan melakukan komunikasi karena adanya perasaan tidak nyaman, kegelisahan, emosi tidak stabil, aspek yang kedua *Avoiding* adalah melakukan penghindaran komunikasi karena memiliki pengalaman buruk, dan aspek yang ketiga *Control* adalah individu tidak dapat mengendalikan situasi komunikasi [6].

Berdasarkan penelitian terdahulu mengenai kecemasan berkomunikasi dari 10 siswa didapatkan hasil 1 orang mengalami kecemasan berkomunikasi sangat tinggi dengan presentase 85% dan 9 orang siswa memiliki kecemasan berkomunikasi tinggi dengan presentase antara 75%-84% [7]. Hal ini searah melalui 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 $\leq 86\%$. Hal tersebut diketahui saat dilakukan riset awal dengan menyebarkan kuisioner daring lewat platform google form pada 38 siswa/i sebagai data riset awal. Pada kelas 10 dan 11 merupakan tahap awal dari sekolah menengah atas dimana siswa/i sebelumnya belum pernah menerima proses belajar mengajar secara langsung di sekolah menengah pertama, berbeda dengan kelas 12 yang telah menerima proses belajar langsung yang menuntut keaktifan siswa/i dikelas dalam melakukan komunikasi. Siswa/i kelas 10 dan 11 menilai bahwa dirinya merasa takut saat memulai percakapan dengan orang lain dang orang yang baru dikenal, selain itu siswa/i merasa kurang percaya diri saat melakukan presentasi didepan kelas dan melakukan tanya jawab dengan gurunya. Didukung oleh pernyataan dari Lauster bahwa kepercayaan diri termasuk faktor yang mempengaruhi kecemasan berkomunikasi [8].

Kepercayaan diri merupakan aspek penting dalam menjalani kehidupan. Siswa/i dapat meraih sebuah keberhasilan yang diinginkan harus mempunyai sikap percaya diri. Lauster mengartikan kepercayaan diri selaku bentuk aksi atau rasa percaya akan kompetensi yang dimiliki karena dapat menjadikan individu tidak terlalu cemas saat ingin melakukan aktivitas, bisa mempunyai perasaan lepas melakukan hal yang diinginkannya, mempunyai tanggung jawab atas tindakannya, serta sopan saat melakukan komunikasi dengan individu lain [9].

Kepercayaan diri sangat berpengaruh terhadap tingkat kecemasan berkomunikasi pada siswa/i, apabila siswa/i tidak memiliki kepercayaan diri yang tinggi maka siswa/i tersebut tentunya akan mengalami kecemasan berkomunikasi. Hal ini didukung oleh penelitian terdahulu dengan hasil analisis data pada variabel kepercayaan diri serta regulasi diri terhadap kecemasan berkomunikasi di depan umum yang menyatakan bahwa hasil koefisien korelasi sejumlah -0.525 yang artinya variabel tersebut mengarah pada hubungan negatif dengan artian makin tinggi kepercayaan diri serta regulasi diri maka semakin rendah kecemasan berkomunikasi di depan umum [10].

Selain kepercayaan diri yang dapat memberikan pengaruh terhadap kecemasan berkomunikasi siswa/i, konsep diri juga termasuk salah satu faktor dari kecemasan berkomunikasi. Guna melakukan komunikasi yang baik, siswa/i wajib mempunyai kepositifan dalam konsep diri, karena hal tersebut adalah satu usaha guna mengerti keadaan diri sendiri. Fiits mengartikan konsep diri sebagai pemikiran terhadap aksi dirinya sendiri. Pemikiran itu meliputi dimensi fisik, keunikan individu, serta dorongan diri yang tumbuh pada diri individu. Pemikiran berhubungan dengan diri individu serta tidak hanya mencakup kompetensi satu individu saja, namun juga meliputi kelemahan hingga rasa gagal yang ada pada diri individu tersebut [11].

Berdasarkan penelitian terdahulu mengenai konsep diri dengan kecemasan berkomunikasi dengan subjek siswa nilai korelasi -0.490 dengan $p = 0,000$ ($p < 0,001$) menandakan ada korelasi negatif yang signifikan, artinya semakin tinggi konsep diri maka semakin rendah kecemasan berkomunikasi. Nilai koefisien determinasi sejumlah 0.240 , artinya konsep diri membagikan pengaruh sejumlah 20.4% terhadap kecemasan berkomunikasi [12]

Tingkat kecemasan berkomunikasi dipengaruhi oleh kepercayaan diri dan konsep diri. Siswa/i yang memiliki kepercayaan diri dan konsep diri memadai tentunya dapat mengurangi kecemasan berkomunikasi yang terjadi pada dirinya seperti misalnya dalam menyelenggarakan suatu presentasi siswa/i tersebut bisa membentuk sikap terjadinya proses presentasi dengan reaksi positif. Siswa/i tidak akan mempunyai anggapan presentasi selaku ketakutan seperti monster yang wajib dihindari, namun siswa/i tersebut menyikapinya sebagai sebuah proses pembelajaran dan suatu tantangan yang menarik.

Sebagai siswa/i harus mempunyai kepercayaan diri dan konsep diri yang tinggi, karena hal ini dapat membuat siswa/i terhindar dari rasa cemas. Ketika siswa/i merasa tidak memiliki kepercayaan diri dan konsep diri dapat dipastikan siswa/i akan mengalami kesulitan dalam menjalani kehidupannya, sehingga siswa/i dapat mengalami kecemasan berkomunikasi. Hal ini tentu menjadi sebuah permasalahan bagi siswa/i dalam kegiatan akademik seperti tugas kelompok, ujian lisan ataupun praktik, organisasi, dan permasalahan lainnya yang dapat membuat siswa merasa cemas saat ingin menyampaikan pendapatnya. Oleh karena itu maksud dari penelitian guna mengetahui seberapa pengaruh kepercayaan diri serta konsep diri pada kecemasan berkomunikasi siswa/i kelas 10 dan 11 SMA Antartika Sidoarjo.

II. METODE

Rancangan Penelitian

Pendekatan penelitian berupa kuantitatif yakni sebuah pendekatan dengan penekanannya pada perihal data numerical (angka) yang pengolahannya dengan cara statistik. Pendekatan kuantitatif yang digunakan dengan rancangan regresi.

Subjek Penelitian

Populasi yang ada pada penelitian ini yakni siswa/i kelas 10 dan 11 SMA Antartika Sidoarjo dengan total 943 siswa/i. sampel pada penelitian ini memiliki total 300 siswa/i kelas 10 dan 11 SMA Antartika Sidoarjo. Peneliti menggunakan sampel siswa/i kelas 10 dan 11 karena belum banyak pengalaman pertemanan yang cukup lama, sebelumnya siswa/i kelas 10 dan 11 melakukan pembelajaran secara online dan masih sulit untuk melakukan komunikasi dilingkungan sekolahnya pada saat pembelajaran dilakukan secara offline. Peneliti tidak menggunakan sampel kelas 12 dikarenakan siswa/i kelas 12 sedang memfokuskan dirinya untuk ujian dan pengembangan kariernya. Dalam penentuan jumlah sampel ini menggunakan hitungan dari *raosoft sample size* dengan taraf kesalahan 4,67% dan diperkuat oleh pernyataan Sugiyono bahwa sampel yang berhak dimanfaatkan pada penelitian berjumlah 30 sampai 500 [13].

Dalam pengambilan sampel memanfaatkan teknik *probability sampling* yakni masing-masing anggota populasi pada penelitian diberikan kesamaan kesempatan guna tiap unsur (anggota) populasi untuk dijadikan pilihan selaku sampel. Jenis *probability sampling* yang dimanfaatkan yakni *simple random sampling* yang artinya pada sampel anggota diambil dari populasi dilaksanakan dengan acak tanpa membuat perhatian tingkatan yang ada pada populasi [14]. Dalam pengambilan sampel *simple random sampling* ini ditentukan berdasarkan jumlah kelas 10 terdapat 13 kelas yang masing-masing diambil 10 orang siswa/i pada setiap kelasnya, dan jumlah kelas 11 terdapat 12 kelas yang masing-masing diambil 10 orang siswa/i pada setiap kelasnya untuk dijadikan responden.

Instrumen Penelitian

Teknik pengumpulan data melalui kuisioner yang terdiri dari : (i) Identitas responden, yang memuat informasi demografis responden (usia, kelas, dan jenis kelamin), (ii) bagian pertama (skala kecemasan berkomunikasi) skala adaptasi berdasarkan aspek-aspek dari Burgoon&Ruffner yang tersusun atas 29 aitem dengan koefisien reliabilitas skala 0,901 [15], (iii) bagian kedua (skala kepercayaan diri) skala adaptasi berdasarkan beberapa aspek dari Lauster yang tersusun atas 22 aitem dengan koefisien reliabilitas skala 0,804 [16], (iv) bagian ketiga (skala konsep diri) skala adaptasi berdasarkan aspek-aspek dari Fiits yang tersusun atas 16 aitem dengan koefisien reliabilitas skala 0,812 [17].

Penilaian skor memanfaatkan skala model likert melewati pemanfaatan empat alternatif jawaban, yakni sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS), dan sangat tidak setuju (STS). Penelitian ini memanfaatkan variasi skala likert dengan pembuatan tidak ada kategori jawaban ragu-ragu (R), berdasarkan pertimbangan jika ada penengahan pilihan atau netral ada nantinya subjek akan lebih condong menetapkan pilihan kategori itu, sehingga data berhubungan disimilaritas antar responden berkurang membagikan informasi [18].

Analisis Data

Penelitian ini menganalisis data melalui cara menerapkan teknik analisis regresi berganda (*multiple regression analysis*) untuk mengetahui pengaruh kepercayaan diri dan konsep diri pada kecemasan berkomunikasi siswa/i SMA Antartika Sidoarjo dengan dibantu oleh program *SPSS 29.0.1.0 for windows*.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

Perhitungan awal yang dilakukan oleh peneliti adalah analisis kuantitatif deskriptif data demografis subjek penelitian. Analisis deskriptif pada data yang sudah terkumpul berbentuk tanggapan kuisioner yang diterima dari 300 siswa/i sebagai perwakilan pengisian data oleh subjek. Data penelitian yang terhimpun ini dimodifikasi pada wujud tabel numerical (angka) agar lebih mudah dimengerti dan diinterpretasikan. Analisis deskriptif dimanfaatkan guna peneliti menyampaikan penjelasan mengenai hubungan karakteristik demografis responden. Berikut merupakan hasil analisis deskriptifnya :

Tabel 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%

Berdasarkan Tabel. 1 data demografis siswa/i yang dikelompokkan berdasarkan kelasnya, dapat ditemukan subjek kelas 10 sejumlah 107 siswa/i atau 35.7% lebih sedikit daripada subjek kelas 11 sejumlah 193 siswa/i atau 64.3%. Jumlah tersebut menunjukkan bahwa mayoritas siswa/i kelas 11 yang menjadi ukuran sampel pada penelitian ini. Berikutnya, data usia siswa/i kelas 10 dan 11 SMA Antartika Sidoarjo sebagai subjek pada penelitian ini ditemukan usia 15 Tahun sebanyak 13 siswa/i atau 4.3%, subjek yang berusia 16 Tahun sebanyak 106 siswa/i atau 35.3%, subjek usianya 17 Tahun sejumlah 157 siswa/i atau 52.3%, dan subjek usia 18 Tahun sejumlah 24 siswa/i atau 8.0%. jumlah tersebut menunjukkan bahwa mayoritas usia siswa/i yang menjadi subjek pada penelitian ini yaitu usia 17 Tahun. Dan yang terakhir, data berdasarkan jenis kelamin siswa/i kelas 10 dan 11 di SMA Antartika Sidoarjo sebagai subjek pada penelitian ini ditemukan bahwa subjek berjenis kelamin perempuan sejumlah 202 siswa/i atau 67.3% lebih banyak daripada subjek berjenis kelamin laki-laki yang berjumlah 98 siswa/i atau 32.7% jumlah tersebut menunjukkan bahwa mayoritas perempuan yang menjadi subjek pada penelitian ini.

Selanjutnya yaitu pengujian data berdasarkan skor subjek atau biasa disebut dengan kategorisasi data. Kategorisasi adalah prosedur pembuatan kelompok skor individu yang terkena skala itu. Kategorisasi pada data ini bermaksud guna mendapatkan subjek penelitian pada kelompok menurut terpecah serta bertingkat pada sebuah rangkaian dari rendah ke tinggi.

Tabel 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%

Berdasarkan Tabel. 2 kategorisasi skor subjek menunjukkan dari 300 siswa/i SMA Antartika Sidoarjo memiliki tingkat kecemasan berkomunikasi tinggi berjumlah 44 siswa/i dengan presentase 15%, kecemasan berkomunikasi sedang berjumlah 212 siswa/i dengan presentase 71% dan kecemasan berkomunikasi rendah berjumlah 44 siswa/i dengan presentase 14%. Pada variabel kepercayaan diri rendah berjumlah 41 siswa/i dengan presentase 13%, kepercayaan diri sedang berjumlah 212 siswa/i dengan presentase 71%, kepercayaan diri tinggi berjumlah 47 siswa/i dengan presentase 16%. Dan pada variabel konsep diri tinggi berjumlah 54 siswa/i dengan presentase 18%, konsep diri sedang berjumlah 214 siswa/i dengan presentase 71%, konsep diri rendah berjumlah 32 siswa/i dengan presentase 11%

Uji Normalitas

Uji normalitas dimanfaatkan guna mengerti data yang didapatkan dari hasil penelitian terdistribusi normal atau tidak. Sebuah data terbilang normal jika taraf signifikansinya ≥ 0.05 , sedangkan apabila taraf signifikansinya ≤ 0.05 maka data itu terbilang tidak normal. Uji normalitas bisa dilakukan dengan beberapa metode, dan saat melakukan uji

normalitas data bila data yang diperoleh terdistribusi normal maka akan dibuat analisis dengan uji statistik parametrik. Sedangkan jika data tidak terdistribusi normal maka dianalisis dengan uji statistik non parametrik.

Pada penelitian ini, uji normalitas memanfaatkan *One Sample Kolmogrov Smirnov* dengan dibantu program *SPSS 29.0.1.0 for windows*, didapatkan nilai *kolmogrov-Smirnov z* pengaruh kepercayaan diri dan konsep diri terhadap kecemasan berkomunikasi adalah 0.200 ($p \leq 0.05$) berarti bahwa data tersebut terdistribusi normal.

Uji Linearitas

Uji Linearitas bermaksud guna mengerti apakah variabel penelitian secara signifikan memiliki pengaruh yang linear atau tidak. Berdasarkan data yang diolah dengan dibantu program *SPSS 29.0.1.0 for windows*, uji linearitas kecemasan berkomunikasi dengan kepercayaan diri diketahui nilai signifikansi *devition from linearity* yaitu 0.121, dan nilai itu lebih besar dari 0.05 maka bisa dibuat simpulan bahwa uji linearitas terlengkapi. Dan hasil uji linearitas kecemasan berkomunikasi. Dan hasil uji linearitas kecemasan berkomunikasi dengan konsep diri diketahui nilai signifikansi *devition from linearity* yaitu 0.070, nilai tersebut lebih besar dari 0.05 maka uji linearitas terlengkapi. Dapat disimpulkan dari ketiga variabel penelitian yang dilakukan uji linearitas terlengkapi seluruhnya, dengan artian makin tinggi kepercayaan diri dan konsep diri yang dipunyai oleh siswa/i maka makin rendah kecemasan berkomunikasi yang terjadi pada siswa/i.

Uji Korelasi

Sesuai dengan hasil sebelumnya, uji korelasi yang dilakukan menggunakan uji statistik parametrik yang berfungsi untuk mengetahui apakah ada korelasi antar variabel yang terbukti linear.

Hasil uji korelasi dengan teknik parametrik memanfaatkan uji korelasi *Pearson*. Hipotesis diterima jika $\text{Sig.}(2\text{-tailed}) < 0,05$. Hasil analisis penelitian ini diketahui nilai $\text{Sig.}(2\text{-tailed}) < 0,05$ maka artinya ada hubungan yang signifikan negatif antara kepercayaan diri dan konsep diri terhadap kecemasan berkomunikasi siswa/i. diketahui angka koefisien korelasi kepercayaan diri sejumlah -0.581^{**} dan angka koefisien korelasi konsep diri sejumlah -0.481^{**} artinya tingkat korelasinya cukup kuat.

Uji Regresi Berganda

Uji regresi berganda digunakan untuk mengetahui arah dan seberapa besar pengaruh antara variabel kepercayaan diri dan konsep diri terhadap kecemasan berkomunikasi siswa/i.

Tabel.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						

Hasil analisis regresi berganda pada Tabel.3 diketahui bahwa nilai $F = 87.651$ dengan nilai signifikansi sejumlah $0,001 < 0,05$. Maka model regresi berganda bisa dimanfaatkan guna membentuk prediksi pengaruh variabel kepercayaan diri dan konsep diri terhadap kecemasan berkomunikasi.

Uji Sumbangan Afektif

Uji sumbangan afektif digunakan untuk mengetahui seberapa kuat pengaruh variabel kepercayaan diri dan konsep diri terhadap kecemasan berkomunikasi siswa/i. Dalam melakukan uji sumbangan afektif pengaruh antar variabel ditentukan berdasarkan koefisien determinasi atau nilai R Square.

Tabel 4. R Square

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

Berdasarkan Tabel.4 hasil uji sumbangan afektif besarnya nilai korelasi/hubungan (R) yakni sejumlah 0.609 dan didapatkan koefisien determinasi (R Square) sejumlah 0.371 yang memuat definisi jika pengaruh variabel kepercayaan diri dan konsep diri terhadap variabel kecemasan berkomunikasi adalah sebesar 37.1%.

Coefficients^a						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	139.455	5.339		26.119	<,001
	Kepercayaan Diri	-.748	.092	-.455	-8.127	<,001
	Konsep Diri	-.446	.112	-.222	-3.971	<,001

a. Dependent Variable: Kecemasan Berkomunikasi

Adapun rumus regresi yang diperoleh $Y = 139.455 - 0.748 X_1 - 0.446 X_2$

1. Nilai konstanta mempunyai nilai positif sejumlah 139.455 memiliki pengaruh yang searah antara variabel independen (X) dan variabel dependen (Y). Hal ini menunjukkan bahwa kepercayaan diri dan konsep diri bernilai 0% atau tidak mengalami perubahan, maka nilai kecemasan berkomunikasi adalah 139.455.
2. Nilai koefisien regresi kepercayaan diri sejumlah -0.748. Nilai tersebut menunjukkan adanya pengaruh negatif (berlawanan arah) antara kepercayaan diri dan kecemasan berkomunikasi. Hal ini artinya jika kepercayaan diri mengalami kenaikan 1% maka sebaliknya kecemasan berkomunikasi akan mengalami penurunan sejumlah 74.8%.
3. Nilai koefisien regresi konsep diri sejumlah -0.446. nilai itu menandakan adanya pengaruh negatif (berlawanan arah) antara konsep diri dan kecemasan berkomunikasi. Hal ini artinya apabila konsep diri mengalami kenaikan 1% maka sebaliknya kecemasan berkomunikasi akan mengalami penurunan sejumlah 44.6%

B. Pembahasan

Berdasarkan hasil uji korelasi yang sudah dilakukan, didapatkan hasil bahwa kepercayaan diri dan konsep diri mempunyai korelasi negatif terhadap kecemasan berkomunikasi siswa/i. berdasarkan hasil uji hipotesis didapatkan koefisien korelasi kepercayaan diri sejumlah -0.581** dan angka koefisien korelasi konsep diri sejumlah -0.481** artinya tingkat kelebihan korelasi ialah cukup kuat terhadap kecemasan berkomunikasi siswa/i. Sehingga dapat disimpulkan, makin tinggi kepercayaan diri dan konsep diri yang dipunyai siswa/i maka semakin rendah kecemasan berkomunikasi yang dialami oleh siswa/i SMA Antartika Sidoarjo, sebaliknya semakin rendah kepercayaan diri dan konsep diri yang dipunyai siswa/i maka semakin tinggi tingkat kecemasan berkomunikasi yang dialami oleh siswa/i SMA Antartika Sidoarjo. Dan hasil uji regresi dengan nilai $F = 87.65$ dengan signifikansi sejumlah $0,001 < 0,05$ artinya ada pengaruh signifikan antara kepercayaan diri dan konsep diri pada siswa/i SMA Antartika Sidoarjo.

Hal tersebut searah pada penelitian terdahulu yang menjelaskan bahwa terdapat beberapa kualitas dalam individu yang percaya akan dirinya nampak lebih tenang ketika mengerjakan beberapa hal, mempunyai 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 bernagai situasi dengan orang lain [19]. Dan konsep diri yang dipunyai oleh tiap individu ataupun siswa/i bisa menolongnya guna membuat penemuan identitas dirinya lalu menciptakan konsep diri bersamaan perkembangan individu tersebut. Semacam halnya apabila individu mengalami kegagalan saat menjalani pendidikannya lalu menciptakan pengaruh negatif disebabkan tidak diberikan suatu hal yang menguatkan atau dorongan bisa membuat tidak bersatu dengan maksimal konsep diri itu [20].

Hasil analisis data yang didapatkan menunjukkan bahwa dari 300 subjek yang dijadikan sampel penelitian mayoritas subjek penelitiannya mempunyai kecemasan berkomunikasi sedang sejumlah 212 siswa/i dengan presentase 71%. Ketika siswa/i dihadapkan pada keadaan yang membuatnya tidak nyaman, ia akan berusaha mencari keamanan. Salah satu bentuk dalam mencari rasa aman tersebut adalah dengan meningkatkan rasa kepercayaan diri dan konsep diri yang dimilikinya [21].

Kecemasan berkomunikasi pada siswa/i kelas 10 dan 11 SMA Antartika Sidoarjo tidak sepenuhnya dipengaruhi oleh kelas, usia, dan jenis kelamin. Namun, secara merata melalui tingkat kepercayaan diri dan konsep diri yang dimiliki oleh siswa/i. Meskipun tidak ada pengaruh jenis kelamin terhadap kecemasan berkomunikasi, namun pada Tabel.1 menunjukkan hasil subjek berjenis kelamin perempuan sejumlah 202 siswa/i atau 67.3% lebih banyak

daripada subjek berjenis kelamin laki-laki yang berjumlah 98 siswa/i atau 32.7%. Dapat disimpulkan bahwa mayoritas level kecemasan berkomunikasi perempuan lebih tinggi dari laki-laki [22].

IV. SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian serta hasil analisis data bisa disimpulkan bahwa ada korelasi negatif antara kepercayaan diri dan konsep diri terhadap kecemasan berkomunikasi siswa/i SMA Antartika Sidoarjo. Hal ini menunjukkan makin tinggi kepercayaan diri dan konsep diri yang dimiliki siswa/i maka semakin rendah kecemasan berkomunikasi yang dialami oleh siswa/i. Sebaliknya apabila kepercayaan diri dan konsep diri yang dimiliki siswa/i rendah maka semakin tinggi kecemasan berkomunikasi yang dialami oleh siswa/i. Pada variabel kepercayaan diri dan 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.

Kepercayaan diri merupakan keyakinan terhadap kemampuan yang dimiliki dan kemampuan bisa merasakan adanya kepastian untuk berhasil. Sedangkan konsep diri merupakan cara menyimpulkan diri sendiri secara keseluruhan, dan cara mengkonsepsikan diri secara baik dan benar. Sebagai siswa/i harus mempunyai kepercayaan diri dan konsep diri dalam menempuh pendidikannya, kepercayaan diri dan konsep diri yang positif ditandai dengan mempunyai suatu keinginan ataupun tujuan yang jelas mengenai dirinya, mempunyai keputusan yang tepat, tidak mudah frustrasi, selalu berusaha dan memiliki motivasi yang tinggi sehingga siswa/i mampu mengatasi dirinya apabila terjadi kecemasan dalam melakukan komunikasi [23].

Penelitian ini tentunya tidak terlepas dari sejumlah kekurangan. Pada penelitian ini mempunyai limitasi berupa sumbangan pengaruh kepercayaan diri dan konsep diri hanya berkisar 37.1% dan sisanya masih terdapat faktor lain yang mempengaruhi terjadinya kecemasan berkomunikasi. Selain itu, populasi dalam penelitian ini masih mencakup lingkungan sekolah di MA Antartika Sidoarjo yang hanya kelas 10 dan 11 menjadi subjek dalam penelitian.

UCAPAN TERIMA KASIH

Dalam penulisan artikel ini, penulis tidak luput dari berbagai hambatan yang terjadi. Namun, atas bantuan dan support dari beberapa pihak akhirnya artikel ini dapat terselesaikan. Untuk itu, penulis ingin menyampaikan "Terimakasih" kepada beberapa pihak yang telah terlibat dalam proses penyusunan artikel ini. Terimakasih kepada Bu Sandi, selaku guru BK SMA Antartika Sidoarjo yang telah mengizinkan penulis melakukan penelitian di sekolah SMA Antartika Sidoarjo. Dan terimakasih juga disampaikan kepada siswa/i kelas 10 dan 11 SMA Antartika Sidoarjo yang telah menyempatkan waktu luangnya dan bersedia untuk menjadi responden dalam penelitian dengan judul "Pengaruh Kepercayaan Diri dan Konsep Diri Terhadap Siswa/i SMA".

REFERENSI

- [1] M. R. Hamandia, "Analisis Konseptual Mengenai Kecemasan Dalam Berbicara Di Depan Umum," *J. Komun. Islam dan Kehumasan*, vol. 6, no. 1, pp. 59–70, 2022, doi: <https://doi.org/10.19109/jkpi.v6i1.12956>.
- [2] Khairunisa, "Kecemasan Berbicara di Depan Kelas Pada Peserta Didik Sekolah Dasar," *J. Tunas Bangsa*, vol. 6, no. 2, pp. 212–222, 2019, [Online]. Available: <https://ejournal.bbg.ac.id/tunasbangsa/article/view/959>
- [3] K. Fitriyanti and N. M. Ari, "Pengaruh Pelatihan Efikasi Diri Terhadap Tingkat Kecemasan Berkomunikasi Pada Siswa Sekolah Menengah Kejuruan di Denpasar," *J. Psikol. Udayana*, pp. 1–11, 2019, [Online]. Available: <https://ojs.unud.ac.id/index.php/psikologi/article/view/47144>
- [4] Hidayatullah. and M. Yahya, "Analisis Faktor-faktor Dalam Mempengaruhi Kecemasan Berkomunikasi Di Depan Publik (Studi Pada Mahasiswa FISIP dan FKIP Universitas Syiah Kuala)," *J. Ilm. Mhs. FISIP Unsyiah*, vol. 2, no. 3, pp. 1–12, 2017, [Online]. Available: <https://jim.usk.ac.id/FISIP/article/view/3819/2158>
- [5] F. Wijanarko, "Pengaruh Kecemasan Komunikasi Interpersonal Terhadap Perilaku Belajar Siswa Kelas X MIPA SMA Negeri 3 Salatiga Tahun Ajaran 2017/2018," pp. 1–9, 2017, [Online]. Available: [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)
- [6] Y. Anggraini, A. Syaf, and A. Murni, "Hubungan Antara Berpikir Positif Dengan Kecemasan Berkomunikasi Pada Mahasiswa," *Psychopolytan (Jurnal Psikologi)*, vol. 1, no. 1, pp. 31–38, 2017, [Online]. Available: <http://jurnal.univrab.ac.id/index.php/psi/article/view/331>
- [7] Yarah., Jarkawi., and Farihal., "Layanan Bimbingan Kelompok Untuk Mengurangi Kecemasan Berkomunikasi Pada Siswa Kelas VIII MTS Nurul Falah JUAI Kab. Balangan," *J. Mhs. dan Bimbing. Konseling*, vol. 4, no. 1, pp. 21–25, 2018, doi: <http://dx.doi.org/10.31602/jmbkan.v4i1.1323>.
- [8] C. V. Lisnias, J. . L. Loekmono, and Y. Windrawanto, "Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan

- Kecemasan Berbicara di Depan Umum Pada Mahasiswa Progd Pendidikan Sejarah UKSW Salatiga,” *J. Psikol. Konseling*, vol. 15, no. 2, pp. 431–440, 2019, doi: <https://doi.org/10.24114/konseling.v15i2.16192>.
- [9] M. R. Rais, “Kepercayaan Diri (Self Confidence) dan Perkembangannya Pada Remaja,” *J. Pendidik. dan Konseling*, vol. 12, no. 1, pp. 40–47, 2022, doi: 10.30829/alirsyad.v12i1.
- [10] T. A. Puspitasari, “Hubungan Antara Percaya Diri dan Regulasi Diri dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Konseling Angkatan 2018 Universitas Negeri Surabaya,” *J. BK Unesa*, vol. 11, no. 1, pp. 122–128, 2018, [Online]. Available: <http://jurnal.uinsu.ac.id/index.php/al-irsyad/article/view/11935/5564>
- [11] Elviani, “Hubungan Antara Konsep Diri Dengan Kecemasan Komunikasi Pada Mahasiswa Gayo Lues Di Banda Aceh Dan Aceh Besar,” Universitas Islam Negeri AR-Raniry Banda Aceh, 2020. [Online]. Available: <https://repository.ar-raniry.ac.id/id/eprint/12863/1/Elviani, 150901062, FIP, PSI, 085397296195.pdf>
- [12] V. F. Saputri and E. S. Indrawati, “Hubungan Antara Konsep Diri Dan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 3 Sukoharjo,” *J. Empati*, vol. 6, no. 1, pp. 425–430, 2017, doi: <https://doi.org/10.14710/empati.2017.15181>.
- [13] Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, 19th ed., no. 19. Bandung, 2013. Accessed: Jul. 06, 2022. [Online]. Available: <https://b-ok.asia/book/5686376/9d6534>
- [14] N. F. Amin, S. Garancang, and K. Abunawas, “Konsep Umum Populasi dan Sampel Dalam Penelitian,” *J. Kaji. Islam Kontemporer*, vol. 14, no. 1, pp. 15–31, 2023, [Online]. Available: <https://journal.unismuh.ac.id/index.php/pilar/article/download/10624/5947>
- [15] Wi. Lisnawati, “Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Komunikasi Interpersonal Pada Siswi Kelas VII SMP Negeri 19 Bandar Lampung,” Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, 2019. [Online]. Available: <http://repository.radenintan.ac.id/8428/>
- [16] N. Ulfa, “Hubungan Body Shaming Dengan Kepercayaan Diri Pada Siswa MAN 3 Indrapuri Kabupaten Aceh Besar,” Universitas Islam Negeri Ar-Raniry, 2022. [Online]. Available: <https://repository.ar-raniry.ac.id/id/eprint/19702/>
- [17] T. N. Barlop, “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, 2020. [Online]. Available: [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)
- [18] G. F. Handayani and E. S. Kusumaputri, “Pengaruh Hubungan Interpersonal Terhadap Citra Raga pada Pengguna Instagram Siswa MAN,” *Jurna; Psikol. J. Ilm. Fak. Psikol. Univ. Yudharta Pasuruan*, vol. 10, no. 1, pp. 202–215, 2023, doi: <https://doi.org/10.35891/jip.v10i1.2898>.
- [19] I. C. Wati and F. Baharuddin, “Hubungan Antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Berbicara di depan Umum Pada Mahasiswa,” *J. Psikol. Humanistik*’45, vol. 10, no. 1, pp. 33–43, 2022, doi: <http://dx.doi.org/10.30640/humanistik%20'45.v10i1.365>.
- [20] A. M. Dhema, “Konsep Diri Dengan Kecenderungan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa,” *J. Indones. Psychol. Sci.*, vol. 03, no. 1, pp. 298–309, 2023, [Online]. Available: <https://ejournal.uin-malang.ac.id/index.php/jips/article/view/21072>
- [21] S. S. Dewi Fatullah, Aspin., and D. P. Silondae, “Konsep Diri Dan Kecemasan Komunikasi,” *J. Sublimapsi*, vol. 3, no. 1, pp. 35–43, 2022, doi: <http://dx.doi.org/10.36709/sublimapsi.v3i1.18947>.
- [22] D. N. C. Sitompul, “Kecemasan Berkomunikasi Pada Mahasiswa Jurusan Akuntansi Politeknik Negeri Medan,” *J. Simbolika*, vol. 2, no. 2, pp. 224–230, 2016, [Online]. Available: <https://ojs.uma.ac.id/index.php/simbolika/article/view/1034/1040>
- [23] F. J. Perdana, “Pentingnya Kepercayaan Diri dan Motivasi Sosial Dalam Keaktifan Mengikuti Proses Kegiatan Belajar,” *J. Edueksos*, vol. VIII, no. 2, pp. 70–87, 2019, [Online]. Available: <http://ojs.uho.ac.id/index.php/sublimapsi/article/view/18947>

Conflict of Interest Statement:

The author declares that the research was conducted in the absence of any commercial or financial relationships that could be construed as a potential conflict of interest.