

# Gambaran Kecemasan Berbicara di Depan Umum Pada Siswa SMP X

Oleh:

Liana Candra Dewi,  
Zaki Nur Fahmawati

Psikologi

Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

Januari, 2025

# Pendahuluan

- Kemampuan berbicara didepan umum merupakan salah satu potensi siswa yang dapat berguna bagi individu baik dari segi akademik, profesional ataupun secara pribadi (Amaliyah & Rahmat, 2021)
- Siswa khususnya banyak mengalami kecemasan berbicara didepan umum dimana mereka merasa cemas dan tidak nyaman (Nurhasanah, 2021; Nitami & Daulay, 2024)
- Berdasarkan wawancara, maka perlu dilakukan penelitian lebih lanjut pada siswa SMP X Sidoarjo mengenai kecemasan berbicara di depan umum.
- Kemampuan berbicara di depan umum didefinisikan sebagai kecemasan social yang menghambat kemampuan individu berkomunikasi secara efektif (Rachmawati, Bashori & Hayati, 2017). Gejalanya mencakup aspek fisik, perilaku dan kognitif (Maulana, 2022)

# Pertanyaan Penelitian (Rumusan Masalah)

## Keunikan Penelitian

Kecemasan berbicara di depan umum menurut Gail W Stuart (2006,hlm.144) merupakan suatu fobia sosial yang di tandai dengan adanya ketakutan, kekhawatiran, berupa perasaan yang dialami oleh siswa dalam melakukan komunikasi, biasanya berupa perasaan tegang, gugup, ataupun panik yang dialami siswa dalam komunikasi yang akan dilakukan siswa dengan orang banyak.

Berdasarkan dengan permasalahan komunikasi ini, jika siswa tidak memiliki keterampilan untuk berkomunikasi dengan baik, maka siswa akan mengalami efek negatif. Hal ini sejalan dengan penelitian Hurlock (2012,hlm.217) menyatakan bahwadapat dilihat dari cara berbicara yang dilakukan oleh siswa tersebut kurang baik itu dapat dilihat dari penampilan diri di depan umum yang kurang baik pula sehingga dapat menjauhkan diri dari orang lain dan cenderung mementingkan diri sendiri saja. Maka dapat dilihat bahwa siswa masih belum bisa mengendalikan emosi, ketenangan dan kepercayaan diri pada saat berbicara di depan umum.

### Rumusan masalah

- Apakah pelatihan dari segi aspek fisik, behavior, dan aspek kognitif berpengaruh pada SMP X Sidoarjo?

### Tujuan Penelitian

- Tujuan penelitian ini adalah menggambarkan Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada anggota OSIS SMP X Sidoarjo

### Manfaat Penelitian

- Teoritis
- Praktis

# Metode



- **Metode kuantitatif deskriptif**



**Subjek penelitian :**  
Remaja umur 13-15 di Smp X  
Sidoarjo



**Teknik pengumpulan data :**  
skala dari aspek fisik, behavior,  
dan aspek kognitif dari jurnal  
Roger



**Teknik sampling :**  
jenuh



**Teknik analisis data :**  
analisis deskriptif

# Hasil

Sampel penelitian yang berhasil dikumpulkan dibedakan berdasarkan data demografi yaitu jenis kelamin, usia dan kelas. Berdasarkan jenis kelamin maka didapatkan jumlah sampel laki-laki sebanyak 76% dan perempuan sebanyak 24%. Selanjutnya berdasarkan usia 12 tahun sebanyak 24%, berusia 13 tahun sebanyak 42%, berusia 14 tahun sebanyak 24% dan berusia 15 tahun sebanyak 10%. Lebih lanjut berdasarkan kelas maka didapatkan siswa kelas 7 sebanyak 48%, kelas 8 sebanyak 25% dan kelas 9 sebanyak 17%.

# Pembahasan

- Sampel yang berhasil dikumpulkan dalam penelitian ini dikelompokkan berdasarkan data demografis, yaitu jenis kelamin, usia, dan kelas. Untuk jenis kelamin, mayoritas sampel terdiri dari laki-laki dengan persentase 76%, sementara perempuan mencakup 24%. Berdasarkan usia, sebagian besar sampel berusia 13 tahun sebanyak 42%, diikuti oleh 12 tahun sebanyak 24%, 14 tahun sebanyak 24%, dan 15 tahun sebanyak 10%. Terakhir, untuk pembagian berdasarkan kelas, sampel terbanyak berasal dari siswa kelas 7 dengan persentase 48%, diikuti oleh kelas 8 sebanyak 25%, dan kelas 9 yang mencakup 17%.

# Temuan Penting Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, ditemukan beberapa temuan terkait distribusi sampel berdasarkan data demografi. Mayoritas sampel terdiri dari laki-laki, yang mencapai 76%, sementara perempuan hanya 24%. Distribusi usia menunjukkan bahwa sebagian besar peserta penelitian berusia 13 tahun (42%), diikuti oleh peserta berusia 12 tahun dan 14 tahun masing-masing sebanyak 24%, serta peserta berusia 15 tahun yang hanya mencapai 10%. Dari segi kelas, sampel terbanyak berasal dari siswa kelas 7 dengan persentase 48%, diikuti oleh siswa kelas 8 sebanyak 25%, dan kelas 9 sebanyak 17%. Temuan ini memberikan gambaran mengenai karakteristik demografis sampel yang digunakan dalam penelitian dan dapat memberikan konteks penting dalam menganalisis hasil yang diperoleh.

# Manfaat Penelitian

## **Manfaat Teoritis**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat berupa sumbangan ilmiah ilmu pengetahuan, dan dapat digunakan sebagai tambahan referensi dalam pengembangan di bidang ilmu psikologi dan pendidikan, khususnya tentang stress pengasuhan ibu bekerja.

## **Manfaat Praktis**

### **Bagi mahasiswa**

Menjadi bahan evaluasi terkait dengan penelitian yang dilakukan.

### **Bagi Universitas Muhammadiyah Sidoarjo**

Pengelola Lembaga Pendidikan dapat menjadikan penelitian ini sebagai bahan pertimbangan dalam upaya perbaikan proses pembelajaran pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo.

### **Bagi Perusahaan**

Diharapkan dapat menjadi masukan dalam berbagai pengambilan keputusan yang berkaitan dengan nilai perusahaan.

### **Bagi Peneliti Selanjutnya**

Diharapkan dapat menjadi bahan referensi bagi para peneliti lain yang tertarik dengan judul diatas, sehingga penelitian ini dapat disempurnakan baik dalam substansi teoritik maupun dalam pendekatan metodologi penelitiannya.

# Referensi

- [1] L. E. Wahyudi *et al.*, “Mengukur kualitas pendidikan di Indonesia,” *Ma'arif J. Educ. Madrasah Innov. Aswaja Stud.*, vol. 1, no. 1 SE-Articles, pp. 18–22, Jun. 2022, doi: 10.69966/mjemias.v1i1.3.
- [2] A. Amaliyah and A. Rahmat, “Pengembangan Potensi Diri Peserta Didik Melalui Proses Pendidikan,” *Attadib J. Elem. Educ.*, vol. 5, no. 1, p. 28, 2021, doi: 10.32507/attadib.v5i1.926.
- [3] N. Nurhasanah, “Self Efficacy Dan Berpikir Positif Dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa,” *J. Ilm. Kesehat.*, vol. 10, no. 2, pp. 106–112, 2021, doi: 10.52657/jik.v10i2.1477.
- [4] A. Rismelani, “Hubungan Kepercayaan Diri dan Kecemasan Berbicara di Depan Umum,” *IJBITH Indones. J. Bus. Innov. Technol. Humanit.*, vol. 1, no. 1 SE-Articles, pp. 321–330, Jun. 2024, [Online]. Available: <https://journal.drafpublisher.com/index.php/ijith/article/view/176>
- [5] S. D. Nitami and N. Daulay, “Penerapan Konseling Kelompok dengan Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy untuk Menurunkan Kecemasan Berbicara Didepan Kelas Pada Siswa,” *J. Bimbingan. Konseling Indones.*, vol. 9, no. 1, pp. 14–23, 2024.
- [6] R. Grieve, J. Woodley, S. E. Hunt, and A. McKay, “Student fears of oral presentations and public speaking in higher education: a qualitative survey,” *J. Furth. High. Educ.*, vol. 45, no. 9, pp. 1281–1293, Oct. 2021, doi: 10.1080/0309877X.2021.1948509.
- [7] Asiah and G. I. B. Batubara, “Pengaruh Konseling Kelompok Teknik Cognitive Restructuring Terhadap Kecemasan Berbicara Siswa Kelas Viii-B Mtsn 1 Tapanuli Tengah,” *Guru Kita*, vol. 3, no. 2, pp. 144–157, 2019,
- [8] A. Alfadhilah, N. Nelyahardi, and M. Ferdiansyah, “Konseling Musik untuk Mereduksi Kecemasan Berbicara di Depan Kelas Pada Siswa SMPN 19 Jambi,” *J. Bimbingan. Dan Konseling Ar-Rahman*, vol. 9, no. 1, p. 106, 2023, doi: 10.31602/jbkr.v9i1.11564.
- [9] P. Khaerunnisa, A. Nugraha, and C. Arumsari, “Profil Kecemasan Berbicara di Depan Umum Siswa SMA,” *Quanta J. Kaji. Bimbingan. dan Konseling dalam Pendidik.*, vol. 4, no. 3 SE-Articles, pp. 107–113, Oct. 2020, doi: 10.22460/q.v4i3p107-113.1982.
- [10] K. Rachmawati, Faiz Alfi Bashori and E. N. Hayati, “Pelatihan Efikasi Diri Islami Untuk Menurunkan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Santri Islamic Self Efficacy Training To Reduce Anxiety of Public Speaking for Islamic Boarding School Student,” *J. Interv. Psikol.*, vol. 52, no. 1, pp. 52–64, 2017, doi: 10.20885/intervensipsikologi.vol9.iss1.art4.
- [11] A. Chowdhury and M. Jayanta, “A Quantitative Study on Public Speaking Anxiety in Bengali Medium Schools in West Bengal,” *Int. J. Sci. Res.*, vol. 7, no. 1, pp. 118–121, 2018, doi: 10.21275/ART20179259.
- [12] K. Ç. Bozkirli, “An Analysis of the Speaking Anxiety of Turkish Teacher Candidates,” *J. Educ. Train. Stud.*, vol. 7, no. 4, p. 79, 2019, doi: 10.11114/jets.v7i4.4060.

# Referensi

- [13] R. Maulana, "Hubungan Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Angkatan 2020," Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim, 2022.
- [14] A. Rakhmaniar, R. Sonjaya, M. Deni, and R. A. S. Damayanti, "Peningkatan Kemampuan Berbicara di Depan Umum Melalui Pelatihan Public speaking pada SMA Pasundan 1 Kota Bandung," *SAFARI J. Pengabd. Masy. Indones.*, vol. 4, no. 3 SE-Articles, pp. 132–137, Jul. 2024, doi: 10.56910/safari.v4i3.1592.
- [15] N. Rahmaniah and A. R. Amaliyah, "Public Speaking for Student Sebagai Upaya Peningkatan Kemampuan Komunikasi Siswa SMA Negeri 1 Tinambung," *J. Abdimas Indones.*, vol. 2, no. 4 SE-Articles, pp. 538–545, Dec. 2022, doi: 10.53769/jai.v2i4.342.
- [16] 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, Jan. 2017, doi: 10.14710/empati.2017.15181.
- [17] Y. D. de Naor and S. Sitasari, Novendewati Wahyu Safitri, "Gambaran Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Santri Sma Di Pondok Pesantren," *JCA Psikol.*, vol. 2, no. 2, pp. 98–106, 2021, [Online]. Available: <https://jca.esaunggul.ac.id/index.php/jpsy/article/view/142>
- [18] A. Daud, F. Ras, N. Novitri, and C. P. Audia, "Factors Contributing to Speaking Anxiety: A Case Study of Pre-Service English Teachers," *J. Educ. Sci.*, vol. 3, no. 3, p. 412, 2019, doi: 10.31258/jes.3.3.p.412-422.
- [19] M. T. Student *et al.*, "Analisis struktural kovarians pada indikator terkait kesehatan di antara lansia di rumah, dengan fokus pada rasa kesehatan subjektif," *Front. Neurosci.*, vol. 14, no. 1, pp. 1–13, 2021.
- [20] A. Arsy, "Pengaruh Efikasi Diri Terhadap Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Siswa di SMAN 14 Luwu," Institut Agama Islam Negeri Palopo, 2023. [Online]. Available: <http://etheses.uin-malang.ac.id/67319/2/200401110276.pdf>
- [21] A. Fidah Rif, M. Saifudin, S. Solikhah, R. Kumala, and A. Yohan Kurniawan, "Hubungan Self-Confidence Dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Remaja Kelas Vii Smp Negeri 3 Baureno Kabupaten Bojonegoro," *Prepotif J. Kesehat. Masy.*, vol. 7, no. 3, p. 16483, 2023, doi: 10.31004/prepotif.v7i3.20965.
- [22] H. J. Walter *et al.*, "Clinical Practice Guideline for the Assessment and Treatment of Children and Adolescents With Anxiety Disorders," *J. Am. Acad. Child Adolesc. Psychiatry*, vol. 59, no. 10, pp. 1107–1124, 2020, doi: <https://doi.org/10.1016/j.jaac.2020.05.005>.
- [23] M. Arcand, R.-P. Juster, S. J. Lupien, and M.-F. Marin, "Gender roles in relation to symptoms of anxiety and depression among students and workers," *Anxiety, Stress. Coping*, vol. 33, no. 6, pp. 661–674, Nov. 2020, doi: 10.1080/10615806.2020.1774560.
- [24] R. M. Ranney, E. Behar, and K. M. Zinsser, "Gender as a Moderator of the Relationship Between Parental Anxiety and Adolescent Anxiety and Depression," *J. Child Fam. Stud.*, vol. 30, no. 5, pp. 1247–1260, 2021, doi: 10.1007/s10826-021-01931-5.
- [25] A. R. Smith *et al.*, "Social anxiety and age are associated with neural response to social evaluation during adolescence," *Dev. Cogn. Neurosci.*, vol. 42, p. 100768, 2020, doi: <https://doi.org/10.1016/j.dcn.2020.100768>.

