

Profiling of Public Speaking Anxiety Among Students at SMP X

[Gambaran Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Siswa SMP X]

Liana Candra Dewi¹⁾, Zaki Nur Fahmawati²⁾

^{1,2)}Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

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

Abstract. Public speaking is one of the skills that is highly useful in many areas of life, especially in the academic field. The aim of this study is to describe public speaking anxiety among students of Junior High School X. This research uses a descriptive quantitative approach. The population of the study consists of 89 students from Junior High School X who are members of the student council, with all samples included using a saturated sampling technique. The instrument used in this research is a public speaking anxiety scale adopted from previous studies, with a reliability score of 0.94. Data analysis was performed using descriptive analysis with JASP software version 0.18.1. The results of this study indicate that approximately 27% of students have higher levels of public speaking anxiety. The practical and theoretical implications of this study are further discussed.

Keywords – *Public Speaking Anxiety, Students, Junior High School Students*

Abstrak. Berbicara didepan umum merupakan salah satu keahlian yang sangat berguna dalam banyak bidang kehidupan, terutama pada bidang akademik. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menggambarkan kecemasan berbicara di depan umum pada siswa SMP X. Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif deskriptif. Populasi dari penelitian ini adalah siswa SMP X yang tergabung dalam OSIS dengan jumlah 89 siswa, dimana semua sampel menjadi bagian dari penelitian dengan teknik sampling jenuh. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala kecemasan berbicara di depan umum yang mengadopsi dari penelitian sebelumnya dengan nilai reliabilitas 0,94. Analisis data menggunakan analisis deskriptif dengan software JASP versi 0,18.1. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sekitar 27% siswa memiliki tingkatan kecemasan berbicara didepan umum yang lebih tinggi. Implikasi praktis dan teoritis dari penelitian ini didiskusikan lebih lanjut.

Kata kunci – *Kecemasan Berbicara Di Depan Umum, Siswa, Siswa SMP*

I. PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan sebuah usaha untuk membangkitkan sekaligus meratakan potensi belajar dari siswa sekaligus untuk mencapai potensi terbaik dari siswa tersebut [1]. Siswa yang menjalani proses pendidikan akan mengalami proses pengembangan diri sekaligus proses pewarisan budaya, dimana siswa dapat menjadi versi terbaiknya jika dibandingkan dengan sebelum menjalani proses pendidikan [2]. Adapun salah satu potensi diri yang dapat dikembangkan siswa selama menjalani proses pendidikan adalah kemampuan komunikasi, khususnya kemampuan untuk berbicara didepan umum.

Kemampuan untuk berbicara didepan umum merupakan sebuah keahlian yang tidak dimiliki oleh semua orang meskipun semua orang dalam tiap periode hidupnya pasti memiliki kesempatan untuk berbicara didepan umum [3]. Kecemasan dalam berbicara didepan umum bisa banyak terjadi dikarenakan individu percaya bahwa orang tidak akan mendengarkannya dengan baik atau dia mempercayai bahwa dia tidak akan mampu untuk menyampaikan pesan yang dimaksud dengan baik [4]. Hal ini juga terjadi kepada siswa sekolah, yang mengalami kecemasan berbicara didepan umum karena perasaan tidak nyaman ketika harus dihadapkan pada suatu situasi dimana mereka harus berbicara dan menyatakan pendapatnya didepan umum [5].

Kecemasan berbicara didepan umum merupakan sebuah fenomena di seluruh dunia. Tingkat kecemasan berbicara didepan umum diperkirakan memiliki prevalensi sekitar 3,4% dari keseluruhan siswa di Amerika Serikat, dan sekitar 16,1% di Swedia, dan sekitar 10% di Inggris memiliki tingkatan kecemasan sosial dan kecemasan berbicara didepan umum [6]. Selanjutnya penelitian di Indonesia juga menunjukkan bahwa menunjukkan bahwa terdapat permasalahan kecemasan berbicara didepan umum yang dialami oleh siswa. Siswa kelas XI SMA Negeri 3 Sukoharjo misalnya, menunjukkan tingkat kecemasan berbicara didepan umum yaitu sebanyak 26,7% berada pada kategori sangat tinggi, sebanyak 59,4% berada pada kategori kecemasan tinggi, sebanyak 10,6% siswa berada pada kategori kecemasan sedang, dan sebanyak 3,3% siswa mengalami kecemasan yang sangat rendah [7]. Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Alfadhilaj et al menunjukkan bahwa beberapa siswa SMA memiliki tingkatan kecemasan berbicara didepan umum yang tinggi sebanyak hampir 53% dari total keseluruhan sampel penelitian sebelum diberikan intervensi lebih lanjut [8]. Selanjutnya pada siswa santri,

ditemukan pula tingkat kecemasan berbicara didepan umum yang tinggi sebanyak 45% dari total keseluruhan sampel penelitian [9]. Adanya kasus tersebut menunjukkan bahwa kecemasan berbicara didepan umum pada masih menjadi topik yang relevan dalam untuk dibahas secara lebih lanjut.

Kecemasan berbicara didepan umum dapat didefinisikan sebagai salah satu bentuk kecemasan sosial yang dapat menghambat kemampuan individu untuk dapat berkomunikasi secara efektif untuk menyampaikan pesan tertentu ketika berada didepan umum [10]. Kecemasan untuk berbicara didepan umum juga dapat didefinisikan sebagai keadaan gugup, keengganan, atau rasa takut yang disebabkan oleh ekspektasi dari sesuatu yang tidak menyenangkan ketika harus berbicara didepan sebuah audiens atau secara umum [11]. Individu mungkin akan mengalami beberapa permasalahan yang berkaitan dengan fisik atau mental ketika diharuskan berbicara didepan umum, dan jika tidak ditangani dengan baik, kecemasan ini dapat mengarah pada beberapa permasalahan seperti tidak fokus, keringnya kerongkongan, perasaan tidak nyaman, serta tangan dan anggota tubuh lain yang gemetar secara berlebihan [12].

Individu yang mengalami kecemasan berbicara didepan umum dapat ditandakan berdasarkan 3 aspek utama. 3 aspek tersebut adalah aspek fisik, aspek behavioral, dan aspek kognitif. Aspek fisik adalah aspek yang muncul ketika individu mulai berbicara didepan umum dan mungkin berbeda beda setiap individu. Salah satu ciri aspek fisik yang akan muncul ketika cemas berbicara didepan umum adalah jantung berdebar dan mengalami kram perut. Aspek behavioral adalah aspek yang menunjukkan perilaku individu yang muncul akibat adanya tuntutan untuk berbicara didepan umum, diantaranya adalah perilaku menghindar. Aspek kognitif adalah aspek dimana beberapa pemikiran individu yang muncul akibat tuntutan untuk berbicara didepan umum. Aspek kognitif dapat dicirikan yaitu kekhawatiran yang berlebihan pada diri individu [13].

Bedasarkan wawancara singkat dengan beberapa siswa dari sekolah SMPN X Sidoarjo, maka dapat ditemukan beberapa aspek kecemasan berbicara didepan umum yang dirasakan oleh siswa. Siswa A mengatakan bahwa dia merasa khawatir kalau mengucapkan hal yang tidak penting atau dapat membuat dia merasa malu jika dia harus berbicara didepan umum. Siswa B mengatakan bahwa ketika dia mengatakan bahwa telapak tangannya berkeringat ketika diharuskan untuk berbicara didepan kelas. Berdasarkan wawancara dengan kedua siswa tersebut maka dikatakan kedua siswa tersebut mengalami kecemasan berbicara didepan umum. Maka berdasarkan wawancara singkat ini peneliti berniat melakukan penelitian deskriptif terkait kecemasan berbicara didepan umum pada siswa SMPN X Sidoarjo.

Kemampuan untuk berbicara didepan umum dengan baik adalah sebuah kemampuan yang penting untuk dimiliki oleh seorang individu untuk aspek kehidupannya, baik aspek akademik, profesional dan profesional [14]. Adanya kemampuan berbicara didepan umum pada diri siswa, maka siswa dapat mencapai potensi yang dimiliki sekaligus memiliki nilai daya saing pada era saat ini, yang menuntut rasa percaya diri dan komunikasi yang santun dan efektif [15]. Adapun siswa yang mengalami kecemasan saat berbicara didepan umum dan melakukan komunikasi akan meminimalisir keinginan untuk berbicara didepan umum, dan dapat berpengaruh kepada kepercayaan diri siswa, dimana siswa akan lebih menarik diri dan akan membicarakan hal-hal yang tidak relevan ketika terpaksa harus berbicara didepan umum. Hal ini tentunya mencegah siswa untuk mencapai potensi terbaiknya, karena dia tidak memiliki potensi [16]

Beberapa penelitian terdahulu mencoba untuk menggambarkan kecemasan berbicara didepan umum pada beberapa populasi tertentu. Penelitian yang dilakukan oleh de Naor et al menggambarkan tingkatan kecemasan berbicara didepan umum pada siswa santri, dimana sekitar 55% dari sampel penelitian tersebut mengalami tingkat kecemasan berbicara umum yang rendah [17]. Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Khaerunnisa et al mencoba untuk menggambarkan kecemasan berbicara didepan umum pada siswa SMA, dimana ditemukan sekitar 29% siswa mengalami kecemasan berat dan sebanyak 7% mengalami kecemasan berbicara didepan umum yang berada pada kategori panik. Penelitian mengenai gambaran kecemasan berbicara didepan umum masih jarang ditemukan, sehingga penelitian ini dapat menambahkan kajian ilmu terkait kecemasan berbicara didepan umum pada siswa SMA.

Bedasarkan pemaparan fenomena sekaligus kajian literatur yang telah dilakukan mengenai kecemasan berbicara didepan umum. Maka peneliti bermaksud untuk melakukan meneliti kecemasan berbicara didepan umum pada siswa SMA X Sidoarjo. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menggambarkan gambaran kecemasan berbicara ditempat umum pada siswa SMA X Sidoarjo.

II. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain penelitian deskriptif. Penelitian deskriptif sendiri bertujuan untuk menggambarkan situasi sebuah fenomena pada sebuah populasi atau kelompok tertentu

dengan menggunakan data empiric. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa anggota OSIS SMP X Sidoarjo yang berjumlah 89 siswa. Karena jumlah siswa yang sedikit, maka seluruh anggota populasi menjadi anggota sampel dengan menggunakan tehnik sampling jenuh.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala kecemasan berbicara didepan umum yang telah digunakan sebelumnya pada penelitian yang dilakukan oleh Maulana [13]. Skala ini didasarkan oleh aspek kecemasan berbicara didepan umum yang diajukan oleh Roger yaitu aspek fisik, aspek behavioiral, dan aspek kognitif. Skala ini telah diuji dan memiliki nilai reliabilitas sebesar 0,946.

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif. Adapun dalam penelitian ini peneliti menggunakan *software JASP* dan *Microsoft Excel* untuk melakukan analisis data yang akan dikumpulkan

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. 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 maka didapatkan sampel dengan usia 12 tahun sebanyak 25%, 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%. berikut data deskriptif dari sampel penelitian berdasarkan data demografi yang berhasil dikumpulkan.

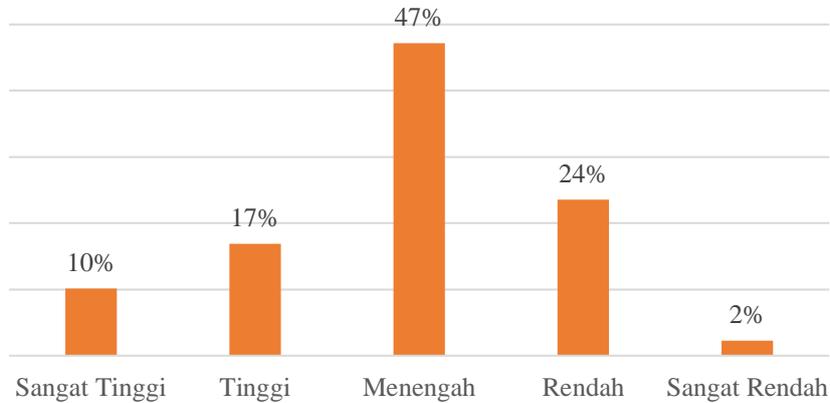
Tabel 1. Demografi Sampel Penelitian

Data Demografi	N	Persentase
Usia		
12 Tahun	22	25%
13 Tahun	37	42%
14 Tahun	21	24%
15 Tahun	9	10%
Total	89	100%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	68	76%
Perempuan	21	24%
Total	89	100%
Kelas		
Kelas 7	43	48%
Kelas 8	31	35%
Kelas 9	15	17%
Total	89	100%

Selanjutnya siswa dibagi menjadi 5 kategori berdasarkan tingkat kecemasan berbicara di depan umum yang mereka miliki. 5 kategori tersebut adalah sangat tinggi, menengah rendah dan sangat rendah. Siswa yang berada pada kategori kecemasan sangat tinggi sebanyak 10%, yang berada pada kategori kecemasan tinggi sebanyak 17% siswa yang berada pada kecemasan sedang 47%, siswa yang berada pada kategori rendah sebanyak 24% dan siswa yang berada pada kategori sangat rendah sebanyak 2%. Berdasarkan hasil tersebut Maka dapat ditentukan sekitar 27% siswa memiliki tingkat kecemasan menengah ke atas yang menandakan bahwa beberapa siswa dari populasi penelitian ini memiliki tingkat kecemasan yang tergolong tinggi jika dibandingkan dengan sampel lainnya. Berikut hasil kategorisasi yang telah dilakukan oleh peneliti.

Tabel 2. Kategorisasi Empirik Sampel Penelitian

Kategorisasi	Rentangan	N	Persentase
Sangat Tinggi	<41	9	10%
Tinggi	41-54	15	17%
Menengah	55-67	42	47%
Rendah	68-80	21	24%
Sangat Rendah	80<	2	2%
Total		89	100%



Gambar 1. Persentase Kategorisasi Kecemasan Berbicara di Depan Umum

Berdasarkan aspek-aspek dari kecemasan berbicara di depan umum maka ditemukan aspek kognitif mendapatkan kontribusi yang paling tinggi dan dibandingkan dengan aspek lainnya dengan nilai $mean = 28,079$ Sehingga dapat dikatakan aspek kognitif memberikan pengaruh yang besar kepada total keseluruhan kecemasan berbicara di depan umum. Selanjutnya aspek fisik mendapatkan $mean = 24,44$ dan aspek *behavioral* mendapatkan nilai $mean = 7,685$. Berikut data deskriptif kecemasan berbicara di depan umum berdasarkan aspek.

Tabel 3. Data Deskriptif berdasarkan Aspek

	Fisik	Behavioral	Kognitif
Valid	89	89	89
Missing	45	45	45
Mean	24.449	7.685	28.079
Std. Deviation	5.887	2.208	6.120
Minimum	11.000	4.000	13.000
Maximum	38.000	13.000	40.000

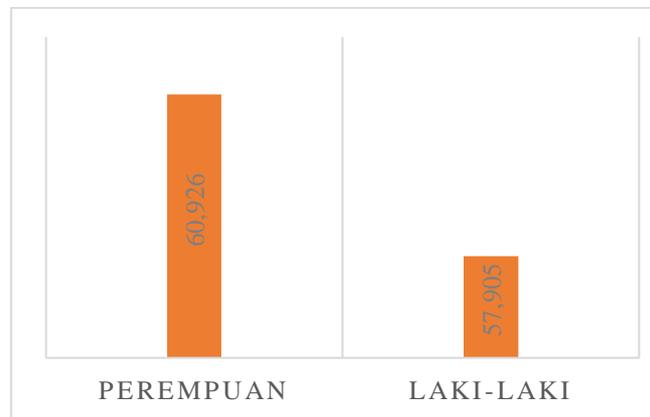


Gambar 2. Perbedaan Berdasarkan Aspek

Berdasarkan nilai mean yang didapatkan oleh siswa laki-laki dan perempuan, ditemukan siswa perempuan dengan skor $mean = 60,926$ memiliki tingkatan kecemasan berbicara di depan umum yang lebih tinggi jika dibandingkan dengan siswa laki-laki dengan skor $mean = 57,905$ maka berdasarkan nilai perbedaan tersebut dapat dikatakan bahwa siswa perempuan memiliki kecenderungan untuk cemas berbicara di depan umum lebih tinggi jika dibandingkan dengan siswa laki-laki. Berikut tabel deskripsi kecemasan berbicara di depan umum berdasarkan jenis kelamin.

Tabel 4. Perbedaan Skor Mean Berdasarkan Jenis Kelamin

	Kecemasan Berbicara di Depan Umum	
	Perempuan	Laki-laki
Valid	68	21
Missing	0	0
Mean	60.926	57.905
Std. Deviation	13.869	9.476
Minimum	28.000	40.000
Maximum	89.000	76.000

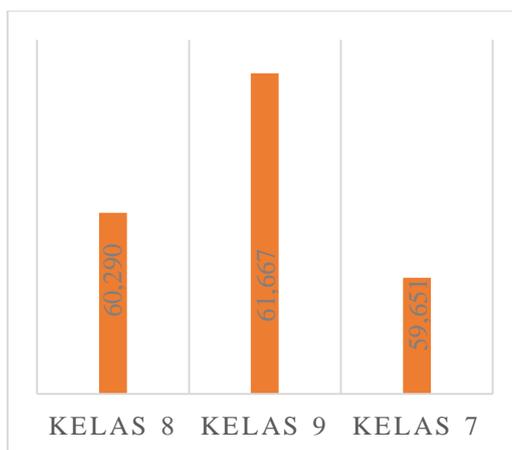


Gambar 3. Perbedaan Nilai Mean Berdasarkan Jenis Kelamin

Berdasarkan kelas maka ditemukan juga terdapat perbedaan nilai $mean$ bagi siswa kelas 7 kelas 8 dan kelas 9 dengan kelas 7 mendapatkan skor $mean = 59,651$. Selanjutnya kelas 8 mendapatkan skor $mean = 60,290$ dan kelas 9 mendapatkan skor $mean$ sebesar 61,667. Hasil skor nilai $mean$ menandakan bahwa siswa osis kelas 9 merupakan siswa dengan tingkat kecemasan paling tinggi diantara kelas lainnya. Berikut data deskriptif dan grafik persentase $mean$ berdasarkan jenis kelamin.

Tabel 5. Perbedaan Nilai Mean Berdasarkan Kelas

	Kecemasan Berbicara di Depan Umum		
	Kelas 8	Kelas 9	Kelas 7
Valid	31	15	43
Missing	0	0	0
Mean	60.290	61.667	59.651
Std. Deviation	12.892	9.774	14.192
Minimum	28.000	42.000	30.000
Maximum	87.000	74.000	89.000



Gambar 4. Grafik Perbedaan Mean Berdasarkan Kelas

Berdasarkan umur maka ditemukan bahwa terdapat perbedaan dimana siswa dengan usia 12 tahun mendapatkan nilai skor *mean* = 59,857, selanjutnya siswa berusia 13 tahun mendapatkan nilai skor *mean* = 59,919. Lebih lanjut siswa berusia 14 tahun mendapatkan skor *mean* sebesar 60,810 dan siswa berusia 15 tahun mendapatkan nilai skor *mean* = 58,667. Berdasarkan hasil tersebut maka dapat dikatakan siswa yang berusia 14 tahun memiliki nilai *mean* tertinggi diantara kelompok usia lainnya.

Tabel 6. Data Deskriptif Berdasarkan Umur

	Kecemasan Berbicara di Depan Umum			
	12 tahun	13 tahun	14 tahun	15 tahun
Valid	22	37	21	9
Missing	0	0	0	0
Mean	59.857	59.919	60.810	58.667
Std. Deviation	16.317	11.463	13.600	9.000
Minimum	30.000	38.000	28.000	42.000
Maximum	89.000	79.000	87.000	73.000



Gambar 5. Perbedaan Mean Berdasarkan Umur

B. PEMBAHASAN

Berdasarkan analisis deskriptif yang telah dilakukan, maka dapat ditentukan sebanyak 27% memiliki kategorisasi kecemasan berbicara didepan umum yang tinggi jika dibandingkan dengan dengan sesama sampelnya. Hasil ini menandakan bahwa siswa anggota osis dari SMP X masih memiliki permasalahan kecemasan berbicara didepan umum. Studi kecemasan dalam berbicara yang dilakukan menemukan bahwa kecemasan berbicara didepan umum dapat disebabkan oleh beberapa faktor, diantaranya adalah faktor sosial, seperti ketakutan untuk dinilai orang lain, faktor linguistik yaitu faktor yang berkaitan dengan kemampuan linguistic dan berbahasa, dan yang terakhir adalah faktor personal yaitu faktor yang berkaitan dengan diri individu dan interaksinya dengan

orang terdekat seperti keluarga dan teman. Diantara ketiga faktor tersebut, faktor sosial menjadi kontributor terbesar kepada kecemasan berbicara didepan umum [18].

Hasil dari penelitian ini juga sama dengan beberapa penelitian lain sebelumnya yang membahas terkait kecemasan berbicara didepan umum pada siswa atau individu yang sedang dalam sebuah jenjang studi tertentu. Penelitian yang dilakukan oleh Ma'liy menemukan sekitar 18,57 % dari sampel penelitian tersebut yang merupakan siswa berada pada kategori kecemasan berbicara didepan umum yang tinggi [19]. Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh menunjukkan bahwa sekitar 87,3% dari sampel penelitian siswa memiliki tingkatan kecemasan yang tinggi [20]. Penelitian yang dilakukan oleh juga menunjukkan bahwa masih ada siswa dengan tingkatan kecemasan berbicara didepan umum yang tinggi dengan persentase sebesar 56,1% [21]. Hasil ini menunjukkan bahwa masih banyak siswa yang merasa cemas untuk berbicara didepan umum dan merupakan topik yang perlu untuk dikaji dan selanjutnya ditemukan solusinya.

Bedasarkan hasil nilai *mean* dari masing masing aspek fisik, *behavior*, dan kognitif, maka ditemukan aspek kognitif memberikan kontribusi paling tinggi jika dibandingkan dengan aspek lainnya. Salah satu alternatif yang dapat dilakukan untuk menekan kecemasan berbicara didepan umum pada siswa dapat dilakukan dengan memberikan *cognitive-behaviour therapy* yang menekankan pengendalian proses kognitif, perilaku, dan fisiologis dari siswa yang mengarah pada terkendalinya perasaan cemas yang dirasakan. Terapi ini bisa berhasil dengan maksimal apabila diikuti dengan dukungan dari orang-orang yang ada disekitar dari siswa, terutama dari keluarga dan sekolah [22].

Selanjutnya hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan nilai *mean* berdasarkan jenis kelamin dimana ditemukan perempuan memiliki nilai *mean* kecemasan yang lebih tinggi jika dibandingkan dengan *mean* lainnya. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Arcand et al, menunjukkan bahwa jenis kelamin atau *gender* dapat berpengaruh kepada pola pikir, emosi, dan juga pengalaman hidup yang dimiliki oleh individu, sehingga mempengaruhi individu ketika bereaksi terhadap sesuatu termasuk berbicara di depan umum [23]. Lebih lanjut hasil dimana perempuan menunjukkan tingkat kecemasan yang lebih tinggi jika dibandingkan dengan laki-laki sesuai dengan Ranney et al yang menyatakan perempuan yang secara relative memiliki status sosial yang lebih rendah mengakibatkan persepsi dimana mereka memiliki sedikit kendali aka napa yang mereka alami, yang selanjutnya menyebabkan wanita lebih mudah untuk merasakan kecemasan [24].

Nilai *mean* berdasarkan kelas dan umur juga menunjukkan adanya perbedaan dimana siswa kelas 9 dan siswa dengan umur 14 tahun memiliki kecemasan berbicara di depan umum yang lebih tinggi jika dibandingkan dengan kelas dan umur lainnya. Smith et al menemukan bahwa pada remaja, aktivitas otak dapat bervariasi bergantung kepada usia, namun berdasarkan penelitian tersebut, ditemukan remaja dengan usia yang lebih muda menunjukkan aktivasi otak yang lebih kuat kepada masukan negative dari hal yang dilakukan dan juga ditemukan berbeda pada remaja yang lebih tua dan memiliki kecemasan [25]. Maka perbedaan nilai *mean* berdasarkan usia dan kelas pada sampel penelitian dikarenakan adanya perbedaan aktivasi otak pada sampel penelitian.

Keterbatasan dari penelitian ini diantaranya adalah studi yang hanya bersifat deskriptif sehingga tidak dapat menjelaskan beberapa faktor yang mungkin dapat mempengaruhi alasan mengapa siswa merasa cemas ketika berbicara di depan umum. sehingga disarankan untuk penelitian selanjutnya menggunakan analisis korelasi dan regresi untuk menemukan beberapa faktor psikologis yang dapat mempengaruhi alasan mengapa siswa cemas ketika berbicara Di depan umum.

IV. KESIMPULAN

Kesimpulan dari penelitian ini adalah terdapat beberapa siswa yang masih memiliki kecemasan berbicara di depan umum yang rendah jika dibandingkan dengan teman serekannya dengan persentase 27%. Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bentuk referensi yang bisa digunakan sekolah untuk melakukan tindak lanjut kepada kecemasan berbicara tindak umum siswa yang rendah. Implikasi praktis yang dapat dilakukan oleh sekolah diantaranya adalah memberikan pelatihan yang dapat membantu siswa untuk meningkatkan kepercayaan dirinya ketika melakukan berbicara di tempat umum. Hasil penelitian ini juga dapat digunakan untuk referensi penelitian selanjutnya untuk memperkaya pembahasan dan penelitian terkait kecemasan berbicara di depan umum dari perspektif psikologi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti ingin mengucapkan terima kasih kepada pihak sekolah SMP X yang telah memperbolehkan peneliti untuk melakukan penelitian di dalam lingkungan sekolah. peneliti juga mengucapkan terima kasih kepada seluruh partisipan yang telah tersedia untuk menjadi bagian dari pengertian ini.

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 Posistif 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,” *JBITH 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. Bimbing. 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. Bimbing. 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. Bimbing. 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.
- [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-

- [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>.

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.