

HUBUNGAN *SELF-CONFIDENCE* DENGAN KECEMASAN BERBICARA DI DEPAN UMUM PADA REMAJA KELAS VII SMP NEGERI 3 BAURENO KABUPATEN BOJONEGORO

Al Fidah Rif'atul M¹., Moh. Saifudin², Siti Solikhah³, Ratna Kumala⁴, Abdul Yohan Kurniawan⁵

Universitas Muhammadiyah Lamongan.

*Corresponding Author: alfidahrifatul@gmail.com

ABSTRAK

Kecemasan berbicara merupakan keadaan takut secara berlebihan yang dapat menimbulkan keadaan dalam diri seperti kegelisahan sehingga dapat mengganggu ketika ingin menyampaikan sesuatu secara lisan. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui ada hubungan *Self-Confidence* dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Remaja Kelas VII SMP Negeri 3 Baureno Kecamatan Baureno Kabupaten Bojonegoro. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini desain analitik korelasi pendekatan *cross sectional*. Populasinya adalah seluruh remaja kelas VII usia 10 – 15 tahun, menggunakan teknik *Purposive Sampling* didapatkan sebanyak 66 remaja. Data penelitian ini diambil menggunakan kuesioner setelah ditabulasi data yang dianalisis dengan menggunakan uji *spearman Rank* (Rho) dengan tingkat kemaknaan $p < 0,05$. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari jumlah populasi sebanyak 66 remaja terdapat *self-confidence* kurang sejumlah 24 remaja (36,4%) dan terdapat kecemasan berbicara berat sebanyak 37 remaja (56,1%), berdasarkan hasil data diatas didapatkan uji statistik dengan nilai signifikan $p\ sign = 0,00$ ($p < 0,05$). Dari hasil perhitungan yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa ada hubungan *Self-Confidence* dengan Kecemasan Berbicara di depan umum pada remaja Kelas VII SMP Negeri 3 Baureno Kecamatan Baureno Kabupaten Bojonegoro. Selain itu hasil penelitian menunjukkan bahwa kecemasan berbicara sering dialami oleh remaja. Apabila kepercayaan diri kurang maka kecemasan berbicaranya berat begitu juga sebaliknya. Remaja bisa meningkatkan *self-confidence* agar kecemasan berbicara remaja dapat menurun.

Kata kunci: Kecemasan Berbicara, Kepercayaan diri, Remaja

ABSTRACT

Speaking anxiety is an excessive fear that can cause internal conditions such as anxiety so that it can interfere when conveying something verbally. The aim of this research is to determine whether there is a relationship between Self-Confidence and Public Speaking Anxiety in Class VII Adolescents at SMP Negeri 3 Baureno, Baureno District, Bojonegoro Regency. The research method used in this research is a correlation analytical design with a cross sectional approach. The population was all seventh grade teenagers aged 10 – 15 years, using purposive sampling techniques, 66 teenagers were obtained. This research data was taken using a questionnaire after tabulating the data which was analyzed using the Spearman Rank (Rho) test with a significance level of $p < 0.05$. The results of the research show that out of a total population of 66 teenagers, 24 teenagers (36.4%) have less self-confidence and 37 teenagers (56.1%) have serious speaking anxiety. Based on the results of the above data, a statistical test with a significant value of p is obtained. $sign = 0.00$ ($p < 0.05$). From the results of the calculations carried out, it can be concluded that there is a relationship between Self-Confidence and Public Speaking Anxiety in Class VII teenagers at SMP Negeri 3 Baureno, Baureno District, Bojonegoro Regency. Apart from that, research results show that speaking anxiety is often experienced by teenagers. If self-confidence is lacking then speaking anxiety will be severe and vice versa. Teenagers can increase their self-confidence so that teenagers' speaking anxiety can decrease.

Kata kunci: *Speaking Anxiety, Confidence, Teenagers*

PENDAHULUAN

Remaja sebaiknya mendapatkan pendidikan formal di sekolah karena selain membantu mereka tumbuh sebagai individu, sekolah membantu mereka memperoleh pengetahuan,

keterampilan, kompetensi sosial, pertumbuhan fisik dan mental, serta kesiapan hidup. Remaja di sekolah menengah pertama sedang mencari jati dirinya, sehingga setiap permasalahan yang muncul setidaknya harus segera diselesaikan karena permasalahan yang tidak terselesaikan dapat menghambat remaja untuk mencapai tujuan perkembangannya dengan kemampuan terbaiknya. Masalah yang muncul pada Remaja SMP dalam pembelajaran seperti takut berkomunikasi di depan umum (Saputri & Indrawati, 2017). Dalam kehidupan, komunikasi sangatlah penting, namun terkadang orang merasa sulit untuk mengungkapkan pemikiran mereka ke dalam kata-kata. (Lisianas, J.T, Loekmono, & Windrawanto, 2019). Sumber daya manusia yang baik sangat dibutuhkan dalam era teknologi informasi dan komunikasi yang mendukung globalisasi. Bakat penting yang harus dimiliki seorang remaja adalah keterampilan komunikasi interpersonal. Siswa yang memiliki bakat ini mampu mengkomunikasikan konsep, ide, dan informasi. Namun kenyataannya masih banyak anak yang mengalami kecemasan saat berbicara di depan orang lain karena kurang percaya diri.

Self-Confidence (Kepercayaan diri) adalah sikap terhadap kemampuan diri sendiri dalam perbuatannya, kebebasan berbuat sesuka hati, dan menerima tanggung jawab atas perbuatannya, ketika berbicara dengan orang lain, bersikap baik dan baik hati, serta bisa mengenal kekurangan dan kelebihanannya. *Self-confidence* berperan untuk mengurangi sensasi kecemasan yang terjadi saat berbicara baik secara langsung atau di hadapan banyak orang. (Lauster, 2014). Kecemasan adalah masalah mental yang ditunjukkan oleh sikap stres atas sesuatu yang dianggap tidak menyenangkan oleh orang tersebut. Kegelisahan dikumpulkan sebagai masalah kelas. Dengan asumsi hal ini mengakibatkan orang terhambat dalam mewujudkan potensi dan pelaksanaannya yang sebenarnya, termasuk kemampuan mereka untuk berkomunikasi dengan orang lain atau untuk memperoleh kepuasan dalam hidup mereka. (Khairunnisa, 2019).

Dibuktikan berdasarkan hasil riset (KEMENKES, 2019) menunjukkan bahwa 68% remaja di Indonesia merasa gelisah ketika berbicara di hadapan publik, penyebabnya antara lain kurangnya keberanian, memiliki pandangan khawatir dan stres untuk melakukan hal salah, merasa tidak dapat menjawab pertanyaan orang lain. Sebagaimana dikatakan oleh (Himmah, 2020) menunjukkan bahwa 63% kepercayaan diri berdampak pada penampilan diri dalam berbicara di hadapan publik yaitu kecemasan dan kepercayaan diri.

Hasil survey awal di Remaja kelas 7 SMP Negeri 3 Baureno Kabupaten Bojonegoro, pada hari Sabtu, 14 Januari 2023 dengan 10 responden didapatkan hasil 8 atau 80% mengalami gejala kecemasan berbicara di depan umum seperti merasa cemas, tangan menjadi berkeringat dingin saat melakukan presentasi di depan kelas, berbicara sering belepotan dan apa yang mau disampaikan tiba-tiba hilang dari pikirannya. Namun, ada 2 atau 20% menyadari bahwa tidak mengalami gejala kecemasan saat melaksanakan presentasi atau berbicara di depan banyak orang karena sudah pengalaman dan mencoba untuk percaya diri.

Masalah penelitian ini masih banyak ditemukan kecemasan berbicara di depan umum yang sering dialami oleh Remaja ketika mengutarakan gagasan secara lisan, baik ketika berdiskusi bersama maupun ketika presentasi tugas di depan kelas. Permasalahan ini terjadi karena ketidakmampuan Remaja ketika berhadapan dengan individu lain di depan umum. Banyak Remaja beralasan bahwa kekhawatiran bila berada di depan umum adalah takut di kritik atau dinilai negatif, takut lupa, malu, takut gagal, takut terhadap apa yang tidak diketahui dan takut karena pengalaman buruk dimasa lalu.

Penyebab dari Kecemasan berbicara di depan umum dapat dikarenakan adanya ketidakmampuan menyusun pesan sebagai *reticence*. *Reticence* merupakan sikap tutup mulut atau sikap bungkam yang dialami oleh seseorang. Kesulitan utama *Reticence* bukan pada pengetahuan tetapi ketidakmampuan dalam menyampaikan susunan kata – kata yang telah disiapkan. Kecemasan berbicara di depan umum dapat dikategorikan menjadi dua kategori, yaitu *state anxiety* dan *trait anxiety*. Kategori *state anxiety* yaitu hanya mengalami kecemasan

pada situasi atau keadaan tertentu. Kecemasan pada kategori *trait anxiety* yaitu mengalami perasaan kecemasan yang terjadi pada segala bentuk komunikasi (McCroskey, 2013).

Dampak yang akan timbul apabila kecemasan ini seringkali diabaikan dan sebagian besar dianggap peserta didik tidak memiliki masalah yang serius, padahal jika masalah kecemasan ini dibiarkan berkepanjangan dan Remaja tidak bisa mengatasinya maka akan berakibat pada kesulitan dalam melakukan komunikasi interpersonal, sulitnya mengungkapkan pendapat dan prestasi belajar menurun. Dampaknya, Remaja yang mengalami kecemasan sosial akan berpikir evaluasi negative yang dilakukan oleh seseorang terhadap dirinya baik nyata maupun prasangka (Yuniarty, 2017). Upaya yang dapat dilakukan untuk menurunkan tingkat kecemasan Remaja berbicara di depan umum adalah dengan belajar percaya diri. Hal ini sesuai dengan pendapat dari (Yusuf LN, 2016) yang menuliskan bahwa untuk mengurangi atau menghilangkan perasaan takut atau ketidakmampuan dalam keterampilan sosial seperti di organisasi, di kelas dan di masyarakat maka dengan *self-confidence* (percaya diri) merupakan cara yang tepat. Berdasarkan Fenomena yang telah diuraikan, maka tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan *self – confidence* dengan kecemasan berbicara di depan umum pada remaja kelas VII SMP Negeri 3 Baureno Kabupaten Bojonegoro.

METODE

Desain penelitian hakekatnya penyelesaian dari tahap pilihan yang dibuat oleh para peneliti mengenai bagaimana pemeriksaan dapat dilaksanakan (Nursalam, 2014). Desain yang digunakan pada penelitian ini adalah analitik korelasi dengan jenis rencana cross sectional, yaitu rencana ujian yang menekankan pada pengukuran atau pengamatan yang dilakukan secara simultan pada setiap waktu atau waktu. (Nursalam, 2014). Penelitian ini akan menghubungkan antara variabel independen yaitu *Self-confidence*, variabel dependen kecemasan berbicara. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan November 2022 sampai Maret 2023 dengan tempat penelitian di SMP Negeri 3 Baureno Kabupaten Bojonegoro.

Populasi dalam penelitian ini adalah Remaja yang mengalami kecemasan berbicara di depan umum di SMP Negeri 3 Baureno Kabupaten Bojonegoro dan sampel pada penelitian ini sebagian remaja kelas VII di SMP Negeri 3 Baureno Kabupaten Bojonegoro. Teknik pengambilan sampel yang dipakai pada penelitian ini adalah *purposive sampling*, teknik pengambilan sampel yang didasarkan pertimbangan tertentu seperti ciri populasi ataupun ciri yang sudah diketahui sebelumnya (Notoatmodjo, 2015). Kriteria sampel dibedakan menjadi kriteria inklusi dan kriteria eksklusi. Instrumen yang dipakai dalam penelitian ini adalah kuisioner tertutup untuk variabel dependen dan variabel independen. Kuisioner tertutup merupakan kuisioner yang jawabannya sudah disediakan oleh peneliti sehingga informan tinggal mengisi jawaban pilihan yang sudah ada (Nursalam, 2014).

Pengumpulan data dimulai dengan tahap persiapan dengan mengurus perizinan penelitian hingga tahap pelaksanaan dengan mengadakan pendekatan kepada responden. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah instrument *self confidence* dan kecemasan berbicara yang dikembangkan dengan skala likert. Setelah data terkumpul melakukan olah data data dengan melakukan *editing* memeriksa kembali kebenaran data yang telah dikumpulkan. Kemudian dilakukan *coding* dengan memberikan numerik terhadap data yang terdiri dari berbagai kategori selanjutnya dilakukan *scoring* dengan rumus-rumus manual.

HASIL

Penelitian ini dilakukan pada bulan Maret – April 2023 di SMP Negeri 3 Baureno Kecamatan Baureno Kabupaten Bojonegoro. Subjek yang diambil adalah remaja kelas VII yang mengalami kecemasan berbicara dikarenakan rendahnya *self-confidence*. Pada penelitian ini jumlah remaja yang diteliti ada 66 remaja kelas VII. Data umum meliputi gambaran lokasi

penelitian, jenis kelamin, umur. Sedangkan data khusus meliputi *self-confidence* dan kecemasan berbicara di depan umum. Selanjutnya data disajikan berdasarkan variabel yang diukur dianalisis uji spearman rank (ρ).

Data Umum

Gambaran Lokasi Penelitian

Lokasi dalam penelitian ini adalah SMP Negeri 3 Baureno yang berada di Desa Gunungsari Kecamatan Baureno Kabupaten Bojonegoro. Keadaan geografisnya berupa dataran rendah, berada di perbatasan kota Lamongan dan Kota Bojonegoro. Adapun batas wilayah SMP Negeri 1 Baureno adalah bagian barat berbatasan dengan jalan raya Kanor dan dibagian timur, selatan, utara berbatasan dengan perkampungan Baureno.

Karakteristik Remaja berdasarkan jenis kelamin

Tabel 1. Distribusi Berdasarkan Jenis Kelamin Remaja (Usia 10 – 19 Tahun) di SMP Negeri 3 Baureno Kecamatan Baureno Kabupaten Bojonegoro Maret-April Tahun 2023

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase (%)
Laki – Laki	44	66,7
Perempuan	22	33,3
Total	66	100

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa dari 66 Remaja didapatkan sebagian besar berjenis kelamin laki-laki yaitu sebanyak 44 Remaja (66,7%), dan hampir sebagian berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 22 Remaja (33,3%).

Karakteristik Remaja Berdasarkan Usia

Tabel 2. Distribusi Berdasarkan Usia Remaja (Usia 10 – 15 Tahun) di SMP Negeri 3 Baureno Kecamatan Baureno Kabupaten Bojonegoro Maret-April Tahun 2023

Usia	Frekuensi	Persentase (%)
10 - 12 tahun	18	27,3
13 - 15 tahun	48	72,7
Total	66	100

Berdasarkan tabel 2 dapat disimpulkan bahwa dari 66 Remaja didapatkan sebagian besar usia Remaja yaitu 13 - 15 tahun sebanyak 48 Remaja (72,7 %), dan hampir sebagian berusia 10 - 12 tahun yaitu sebanyak 18 Remaja (27,3%).

Karakteristik Remaja berdasarkan kelas

Tabel 3. Distribusi Berdasarkan kelas di SMP Negeri 3 Baureno Kecamatan Baureno Kabupaten Bojonegoro Maret-April Tahun 2023.

Kelas	Frekuensi	Persentase (%)
VII A	14	21,2
VII B	29	43,9
VII C	23	34,8
Total	66	100

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa dari 66 Remaja didapatkan hampir sebagian kelas Remaja VII B sebanyak 29 Remaja (43,9%), dan sebagian kecil kelas Remaja yaitu VII A sebanyak 14 Remaja (21,2 %).

Data Khusus

Pada penelitian ini terdapat tingkat *self-confidence* pada remaja kelas VII SMP Negeri 3 Baureno Kecamatan Baureno Kabupaten Bojonegoro sebagai berikut.

Tabel 4. Distribusi tingkat *self-confidence* pada remaja kelas VII SMP Negeri 3 Baureno Kecamatan Baureno Kabupaten Bojonegoro Maret-April 2023

Tingkat <i>Self-Confidence</i>	Frekuensi	Persentase (%)
Kurang	24	36,4
Cukup	17	25,8
Baik	15	22,7
Sangat Baik	10	15,2
Total	66	100

Berdasarkan tabel diatas dijelaskan bahwa dari 66 remaja hampir sebagian yang mengalami *self-confidence* kurang sebanyak 24 remaja (36,4%), dan sebagian kecil yang mengalami *self-confidence* sangat baik sebanyak 10 remaja (15,2%).

Pada penelitian ini terdapat tingkat kecemasan berbicara di depan umum pada remaja kelas VII SMP Negeri 3 Baureno Kecamatan Baureno Kabupaten Bojonegoro sebagai berikut.

Tabel 5. Distribusi tingkat kecemasan berbicara di depan umum pada remaja kelas VII SMP Negeri 3 Baureno Kecamatan Baureno Kabupaten Bojonegoro Maret-April 2023

Tingkat Kecemasan Berbicara	Frekuensi	Persentase (%)
Ringan	9	13,6
Sedang	20	30,3
Berat	37	56,1
Total	66	100

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan distribusi remaja yang mengalami tingkat kecemasan berbicara di depan umum di SMP Negeri 3 Baureno Kecamatan Baureno Kabupaten Bojonegoro. Bahwa remaja kelas VII di SMP Negeri 3 Baureno sebagian besar memiliki tingkat kecemasan berbicara berat sebanyak 37 remaja (56,1%), dan sebagian kecil yang memiliki tingkat kecemasan berbicara ringan sebanyak 9 remaja (13,6%).

Pada penelitian ini terdapat hubungan *self-confidence* dengan kecemasan berbicara di depan umum pada remaja kelas VII SMP Negeri 3 Baureno Kecamatan Baureno Kabupaten Bojonegoro sebagai berikut.

Tabel 6. Hubungan *self-confidence* dengan kecemasan berbicara di depan umum pada remaja kelas VII SMP Negeri 3 Baureno Kecamatan Baureno Kabupaten Bojonegoro Maret-April 2023

No	<i>Self-Confidence</i>	Kecemasan Berbicara						Total	
		Ringan		Sedang		Berat		N	%
		N	%	N	%	N	%	N	%
1	Kurang	0	0	1	4,2	23	95,8	24	100
2	Cukup	0	0	3	17,6	14	82,4	17	100
3	Baik	0	0	15	100	0	0	15	100
4	Sangat Baik	9	90,0	1	10,0	0	0	10	100
Total		9	13,6	20	30,3	37	56,1	66	100

Uji Spearman $rs = -0,861$ $p = 0,00$

Berdasarkan tabel diatas tabulasi silang hubungan *self-confidence* dengan kecemasan berbicara di depan umum diperoleh data 66 remaja. Diperoleh bahwa jumlah remaja yang *self-confidence* kurang dengan kecemasan berbicara ringan sebanyak 0 (0%), *self-confidence* kurang dengan kecemasan berbicara sedang 1 (4,2%), *self-confidence* kurang dengan kecemasan berbicara berat 23 (95,8%), jumlah semua remaja kelas VII dengan *self-confidence* kurang sebanyak 24 (100%). *Self-confidence* cukup dengan kecemasan berbicara

ringan sebanyak 0 (0%). *self-confidence* cukup dengan kecemasan berbicara sedang sebanyak 3 (17,6%), *self-confidence* cukup dengan kecemasan berbicara berat sebanyak 14 (82,4%), jumlah semua remaja kelas VII dengan *self-confidence* cukup 17 (100%). *Self-confidence* baik dengan kecemasan berbicara ringan sebanyak 0 (0%), *self-confidence* baik dengan kecemasan berbicara sedang sebanyak 15 (100%), *self-confidence* baik dengan kecemasan berbicara berat sebanyak 0 (0%), jumlah semua remaja kelas VII yang mengalami *self-confidence* baik sebanyak 15 (100%). Sedangkan *self-confidence* sangat baik dengan kecemasan berbicara ringan sebanyak 9 (90,0%), *self-confidence* sangat baik dengan kecemasan berbicara sedang sebanyak 1 (10,0%), *self-confidence* sangat baik dengan kecemasan berbicara berat 0 (0%), jumlah semua remaja kelas VII yang mengalami *self-confidence* sangat baik sebanyak 10 (100%).

Berdasarkan hasil perhitungan melalui uji *spearman rank (rho)* dan analisis aplikasi SPSS 16.0 dihasilkan nilai $rs = -0,861$ sehingga dapat diartikan gabungan *self-confidence* dengan kecemasan berbicara di depan umum pada remaja kelas VII SMP Negeri 3 Baureno Kecamatan Baureno Kabupaten Bojonegoro memiliki tingkat hubungan negatif dan hubungan yang luar biasa. Hubungan tersebut dianggap negatif jika hubungan antara dua faktor merupakan titik di mana peningkatan suatu variabel berkaitan dengan penurunan variabel lainnya. Apabila nilai variabel x bertambah maka akan ikut oleh penurunan faktor y , dengan asumsi nilai variabel x menurun maka akan diikuti oleh peningkatan faktor y . Sehingga jika *self-confidence* meningkat, tingkat kecemasan berbicara berkurang. Jika tingkat tinggi $p = 0.00$ atau $p < 0.05$, maka H_1 diakui dan dengan asumsi rentang hubungan $-0.861-0.00$ maka dianggap tingkat kapasitas ideal. Jadi H_0 ditolak dan H_1 diakui, yang penting ada hubungan kritis antara *self-confidence* dengan kecemasan berbicara di depan umum pada remaja (usia 10 – 15 Tahun) kelas VII SMP Negeri 3 Baureno Kecamatan Baureno Kabupaten Bojonegoro.

PEMBAHASAN

***Self-confidence* pada remaja (Usia 10-15 Tahun) Kelas VII SMP Negeri 3 Baureno Kecamatan Baureno Kabupaten Bojonegoro**

Hasil penelitian yang di dapat dari data remaja (usia 10 – 15 tahun) Kelas VII SMP Negeri 3 Baureno Kecamatan Baureno Kabupaten Bojonegoro diperoleh bahwa dari 66 remaja didapatkan hampir sebagian kelas Remaja VII B sebanyak 29 Remaja (43,9%), dan sebagian kecil kelas Remaja yaitu VII A sebanyak 14 Remaja (21,2 %). Sehingga dapat disimpulkan bahwa remaja mengalami perasaan-perasaan tidak nyaman pada diri sendiri yang menimbulkan reaksi negatif, misalnya stres atau ketakutan sehingga generasi muda akan mengalami kegilaan dan rasa malu.

Teori Lauster (2014) mengatakan ciri orang percaya diri, lebih spesifiknya pertama adalah keyakinan terhadap keahlian diri, khususnya kepercayaan terhadap dirinya dari segala keunikan yang berkaitan dengan keahlian diri dalam menilai dan menaklukkan keanehan yang terjadi. Ciri yang kedua memiliki pilihan untuk bertindak bebas dalam memutuskan. Artinya, memiliki pilihan untuk bertindak dalam mengambil kesimpulan di sekitar diri sendiri secara bebas maupun tanpa keterlibatan orang lain dan memiliki pilihan untuk mempertimbangkan tindakan yang diambil. Ciri selanjutnya yaitu mempunyai kecenderungan yang baik kepada dirinya, tepatnya mempunyai nilai yang unggul dari dalam dirinya, dilihat dari sudut pandang atau kegiatan yang dilaksanakan memberikan kecenderungan yang baik terhadap diri sendiri dan masa depan. Ciri terakhir adalah berani menawarkan sudut pandang Anda. Adanya disposisi mempunyai pilihan untuk mengkomunikasikan hal yang ada di dirinya yang perlu dikomunikasikan terhadap orang lain tanpa ada intimidasi atau perasaan yang dapat menghalangi pengungkapannya.

Hasil penelitian yang diperoleh dapat disimpulkan bahwa remaja mempunyai rasa percaya diri yang besar dengan asumsi seseorang dapat menggunakan penilaian yang masuk akal, dengan bertindak bebas dan percaya terhadap tingkah lakunya. Kemudian, milikilah pemikiran yang baik, khususnya penilaian yang baik terhadap diri Anda sendiri. Terakhir, anak-anak muda mencoba menawarkan sudut pandang mereka dengan baik dan mencoba mengkomunikasikannya kepada orang lain.

Kecemasan berbicara di depan umum pada remaja (Usia 10-15 Tahun) Kelas VII SMP Negeri 3 Baureno Kecamatan Baureno Kabupaten Bojonegoro.

Hasil penelitian yang di dapat dari data remaja (usia 10 – 15 tahun) Kelas VII SMP Negeri 3 Baureno Kecamatan Baureno Kabupaten Bojonegoro diperoleh bahwa dari 66 Baureno sebagian besar memiliki tingkat kecemasan berbicara berat sebanyak 37 remaja (56,1%), dan sebagian kecil yang memiliki tingkat kecemasan berbicara ringan sebanyak 9 remaja (13,6%). Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa remaja mengalami kecemasan berbicara muncul perasaan gemetar, gelisah, berkeringat, rasa tidak berdaya, jantung berdebar-debar, serta rasa panas dan dingin yang datang secara mendadak sehingga terlihat oleh orang lain.

Teori yang dikemukakan Bayhaqi (2017) Klasifikasi gejala kecemasan ada tiga macam, yaitu gejala utama kecemasan antara lain linglung atau migrain, gelisah, anggota tubuh gemetar, banyak berkeringat, kesulitan bernapas, detak jantung cepat, rasa lemah, panas dan dingin, kesal. atau mudah marah, dan perut berdenyut, gejala yang kedua adalah gejala perilaku dari ketegangan, khususnya menjauhi, terguncang, terhubung dan menundukkan cara berperilaku, yang ketiga adalah gejala mental dari rasa gugup, lebih spesifiknya stres atas sesuatu, perasaan kesal karena ketakutan terhadap suatu hal yang akan terjadi di kemudian hari, kepercayaan bahwa sesuatu yang mengerikan akan segera terjadi, perasaan takut karena tidak dapat menyelesaikan masalah, perasaan merenung yang kacau atau kacau, sulit berkonsentrasi.

Kecemasan berbicara terkadang bisa dipengaruhi pemikiran yang salah. Ketika seorang remaja berbicara di hadapan teman-temannya, dia menganggap menjadi pusat perhatian, mata semua orang tertuju pada dirinya yang berbicara atau memperkenalkan diri di depan kelas. Anak muda takut mendapat analisa dan merasa kliru, maka memunculkan perasaan tidak nyaman ketika berbicara di hadapan orang lain.

Berdasarkan hasil penelitian di atas disimpulkan kecemasan berbicara dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk variabel nyata yang muncul sebagai tanda kegelisahan dan panik. Faktor selanjutnya adalah sosial yang sebagian besar menimbulkan sensasi penghindaran dan perasaan terguncang, lalu faktor mental yang menimbulkan rasa tidak aman yang mendalam, ketakutan, kesulitan berkonsentrasi dan kehilangan kendali..

Hubungan *self-confidence* dengan Kecemasan berbicara di depan umum pada remaja (Usia 10-15 Tahun) Kelas VII SMP Negeri 3 Baureno Kecamatan Baureno Kabupaten Bojonegoro

Berdasarkan penelitian tabel 6 menunjukkan dari variabel-variabel diuji signifikasinya menggunakan aplikasi SPSS 16.0 serta dianalisis melalui uji *spermen's rho* mendapatkan hasil *self-confidence* dengan kecemasan berbicara di depan umum menampilkan hasil sama yaitu $0,000 < 0,005$. Hal tersebut menjelaskan bahwa H_1 diterima dan H_0 ditolak yang mana adanya hubungan antara *self-confidence* dengan Kecemasan berbicara di depan umum pada remaja Kelas VII SMP Negeri 3 Baureno Kecamatan Baureno Kabupaten Bojonegoro.

Teori yang dikemukakan Himmah F (2020) Semakin seseorang merenungkan dirinya sendiri, semakin ia dapat mempengaruhi kepercayaan dirinya dan mempengaruhi pemikiran dan aktivitasnya. Percaya diri yang tinggi dapat menjadikan seseorang percaya dan mampu sehingga tidak ada rasa tidak nyaman ketika berbicara secara terbuka, padahal ketika seseorang

berpikir buruk maka akan menimbulkan rasa gugup. Ketika anak-anak mengalami ketidaknyamanan dalam berbicara, mereka akan menghadapi beberapa gejala. Gejala ini biasanya berbeda pengaruhnya pada setiap orang. Ada banyak jenis gejala ketidaknyamanan dan tampilannya berbeda-beda pada setiap orang. Gejala ini dapat mengganggu kepuasan pribadi mempengaruhi keahlian diri dalam melaksanakan aktivitas sehari-hari. Kecemasan berbicara disebabkan oleh beberapa variabel, termasuk tidak adanya rasa takut. Ketika seseorang mempunyai rasa percaya diri yang tinggi maka ia akan terhindar dari rasa tidak nyaman dalam berbicara maupun sebaliknya.

Derajat percaya diri pada seorang remaja dapat terlihat dan akan timbul kriteria antara lain cukup berani mengemukakan sudut pandangnya, dimana remaja sudah benar-benar mampu dan berani mengemukakan sudut pandangnya sendiri dengan perasaan ketabahan mental dan tanpa tekanan dari orang lain. Dengan asumsi seseorang memiliki rasa percaya diri maka individu tersebut tidak akan memiliki sifat menghindar yang merupakan salah satu ciri-ciri kecemasan.

Berdasarkan analisis data disimpulkan bahwa ada hubungan antara percaya diri dengan kecemasan berbicara di depan umum. Tingginya derajat percaya diri maka menjadikan rendahnya tingkat kecemasan, begitu pula sebaliknya. Hal ini menyiratkan bahwa hipotesis adanya hubungan negatif antara *self-confidence* dengan Kecemasan berbicara di depan umum pada remaja Kelas VII SMP Negeri 3 Baureno Kecamatan Baureno Kabupaten Bojonegoro terbukti diterima.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian dapat di simpulkan bahwa sebagian besar remaja kelas VII di SMP Negeri 3 Baureno Kecamatan Baureno Kabupaten Bojonegoro memiliki tingkat *self-confidence* yang kurang dan memiliki tingkat kecemasan berbicara di depan umum berat. Sehingga ada hubungan antara *self-confidence* dengan kecemasan berbicara di depan umum pada remaja kelas VII di SMP Negeri 3 Baureno Kecamatan Baureno Kabupaten Bojonegoro.

UCAPAN TERIMAKASIH

Alhamdulillah robbil alamin, segala puji bagi Allah SWT atas segala nikmat, karunia, dan petunjuknya untuk menyelesaikan tugas akhir ini dari judul skripsi ini saya bisa menempuh sarjana S1 keperawatan ini. Skripsi ini saya persembahkan untuk ayah dan ibu yang telah mengisi dunia saya dengan begitu banyak kebahagiaan, dan tiada henti memberi dukungan, motivasi dan do'a kepada saya. Saya juga sangat mengapresiasi teruntuk diri saya sendiri yang telah mampu dan kuat bertahan sampai titik ini yang tidak mudah. Terimakasih untuk para dosen pembimbing yang telah membimbing saya sampai titik ini. Terima kasih juga saya persembahkan untuk teman-temanku yang selalu memberikan semangat, motivasi dan dorongan untuk selalu semangat mengerjakan skripsi ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahyani, L., & Astuti, D. (2018). *Psikologi Perkembangan Anak Dan Remaja*. Kudus : Universitas Mulia Kudus.
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arini, N. A., & Susanti. (2015). Pengaruh faktor demografi terhadap financial literacy mahaRemaja angkatan 2012. *jurnal pendidikan akuntansi (JPAK)*, 3(2).
- Azwar. (2014). *Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

- Batubara, H., & Ariani, D. (2016). Pemanfaatan Vidio Sebagai Media Pembelajaran Matematika SD/MI. *Jurnal Madrasah Ibtidaiyah Muallimuna*, 2(1)
- Bayhaqi. (2017). Metode Expressive Writing Untuk Menurunkan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada MahaRemaja. *Psikoislamedia Jurnal Psikologi*, 2(2)
- Deviyanthi, N. M. (2016). Hubungan Antara Efikasi Diri denganKecemasan Komunikasi Dalam Mempresentasikan Tugas di Depan Kelas. *Journal Insight*, 1(2)
- Fatmah, N. (2021). Efikasi diri dan Kepercayaan Diri MahaRemaja PGSD terkait kecemasan berbicara di depan umum. *Jurnal Literasi Psikologi*, 1(1)
- Hidayat, A. A. (2014). *Metode Penelitian Kebidaan dan Teknik Analisis data*. Jakarta: Salemba Medika.
- Himmah, F. (2020). *Hubungan Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada MahaRemaja Baru Fakultas Psikologi Uin Maulana Malik Ibrahim Malang*. Malang: Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Himmah, F. (2020). *kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Berbicara MahaRemaja Baru Fakultas Psikologi UINMA* . Malang: Uinma Library.
- Hurlock. (2016). *Psikologi Perkembangan : Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Irianto, A. (2015). *Statistik (Konsep Dasar Aplikasi Dan Pengembangannya)*. Jakarta: Kencana.
- KEMENKES. (2019). *Laporan Riskedas*.
- Khairunnisa. (2019). Kecemasan berbicara pada Remaja. *Jurnal Tunas Bangsa*, 6 (2).
- Lauster, P. (2014). *Tes Kepribadian (Alih Bahasa)*. Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- Lisaniyas, C., Loekmono, & Yustinus, W. (2019). Hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara pada mahaRemaja progdi pendidikan sejarah Uksw salatiga. *Jurnal Psikologi Konseling*, 15(2)
- Masturoh. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: 307.
- McCroskey, J. (2013). *The Communication Aprehension Perspective*. New Jersey: Sage Publication.
- Mutmainah, S. (2016). *Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada MahaRemaja Ppl Jurusan Bpi Tahun Akademik 2016/2017 Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Uin Walisongo Semarang (Issue July)*. Semarang: Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
- Nasution, A. R., Harahap, J. M., & Ritonga, N. (2020). Pengaruh kecerdasan emosional dan kepercayaan diri terhadap produktivitas kerja. *Jurnal ilmu manajemen*
- Notoatmodjo. (2015). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nursalam. (2014). *Konsep Penerapan Metode Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarat: Salemba Medika.
- Nursalam. (2017). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Ririn, Asmidir, & Marjohan. (2013). Hubungan Antara Keterampilan Komunikasi Dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum. *Jurnal Konselor*, 2(1)
- Sodik. (2015). *Metodologi Peneliatan*. Yogyakarta: Literasi Media Publishing.
- 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.
- Susanto, M. (2018). *Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada MahaRemaja Fakultas Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana. Universitas Kristen Satya Wacana*. Salatiga: Universitas Kristen Satya Wacana.
- Wahyuni. (2014). Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada MahaRemaja Psikologi. *Jurnal Psikologi*, 2(1)

Yuniarty, S. (2017). *Kecemasan Berbicara Di Dalam Kelas Bahasa Asing Terhadap Peserta Didik Kelas 10 Di SMK Negeri 5 Palembang*. Palembang: Prosiding Seminar Nasional Pendidikan.

Yusuf LN, S. (2016). *Konseling Individual : Konsep Dasar & Pendekatan*. Bandung: Refika Aditama.