

## “HUBUNGAN KEMAMPUAN KOMUNIKASI INTERPERSONAL DAN PERCAYA DIRI DENGAN KECEMASAN BERBICARA DI DEPAN UMUM PADA REMAJA”

<sup>1)</sup>Ria Indi Setia Nugrahini, <sup>2)</sup>Ulin Nuri Mauludiyah, <sup>3)</sup>Dra. Adnani Budi Utami, MS, Psikolog,  
<sup>4)</sup>Dr. NikenTiti Pratitis, S.Psi, M.Si, Psikolog

<sup>1)2)3)4)</sup>Magister Profesi Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya  
Jl. Semolowaru 45, Surabaya  
Email : [riaindi94@gmail.com](mailto:riaindi94@gmail.com)

**Abstrak** .Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kemampuan komunikasi interpersonal dan percaya diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada remaja. Sampel penelitian adalah 100 orang remaja di kecamatan Kalianget. Nilai  $F = 84,410$  pada  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ) untuk kemampuan komunikasi interpersonal dan percaya diri dengan kecemasan berbicara di depan umum. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan komunikasi interpersonal dan percaya diri yang dilakukan secara bersama memiliki korelasi yang sangat signifikan dengan kecemasan berbicara di depan umum dan hipotesis pertama diterima. Nilai  $t = -3,627$  pada  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ) untuk kemampuan komunikasi interpersonal dengan kecemasan berbicara di depan umum. Menunjukkan bahwa ada hubungan negatif antara kemampuan komunikasi interpersonal dengan konsep diri yang sangat signifikan sehingga hipotesis kedua diterima. Nilai  $t = -2,956$  pada  $p = 0,004$  ( $p < 0,05$ ) untuk percaya diri dengan kecemasan berbicara di depan umum. Menunjukkan bahwa ada hubungan negatif antara percaya diri dengan kecemasan berbicara di depan umum yang sangat signifikan sehingga hipotesis ketiga diterima.

**Katakunci:** kecemasan berbicara di depan umum, kemampuan komunikasi interpersonal, percaya diri.

### 1. Pendahuluan

Dunia remaja selalu memiliki sisi menarik yang patut untuk dibahas, mulai dari tugas-tugas perkembangan sampai kreativitas yang berhasil diciptakan oleh para remaja berbakat. Masa remaja merupakan bagian dari siklus perkembangan dalam rentang kehidupan seorang manusia, serta sering disebut sebagai periode transisi dari masa anak hingga masa dewasa awal (<http://id.wikipedia.org>, diakses 13 Maret 2017)<sup>[1]</sup>. Masa remaja, dijelaskan oleh Hurlock (1980)<sup>[2]</sup>memiliki rentang usia antara 13 tahun sampai 18 tahun dan mulai dituntut untuk mampu bertanggung jawab, berpikir lebih kritis, mandiri, dan memiliki hubungan sosial yang lebih luas.

Ketika remaja melakukan interaksi sosial, percakapan dengan orang lain merupakan kegiatan yang paling sering dilakukan. Interaksi sosial pada remaja dimulai dari sekolah, baik dalam skala kecil maupun skala besar. Sejalan dengan yang diungkapkan oleh Santrock (2003)<sup>[3]</sup>, sekolah merupakan tempat untuk melatih remaja secara individu, seperti kesiapan kerja, dan kemampuan bersosialisasi. Kurikulum sekolah yang bersifat formal memberikan sumbangan pada keterampilan-keterampilan dalam bidang verbal dan numerikal yang dapat diterapkan secara luas (Anastasi, Urbina, 2007).<sup>[4]</sup>

Fenomena menarik yang sering dijumpai saat ini adalah banyak remaja yang kurang mampu dalam melakukan interaksi sosial, remaja seringkali merasa takut atau cemas ketika harus berbicara di depan umum, khususnya di depan kelas. Peneliti melakukan wawancara singkat

dengan beberapa remaja yang berstatus sebagai siswa pada SMP dan SMA di kecamatan Kalianget untuk mengetahui lebih lanjut tentang fenomena kecemasan berbicara di depan kelas. Hasil wawancara menunjukkan bahwa banyak remaja yang mengalami kecemasan ketika harus berbicara di depan kelas, seperti saat presentasi, bertanya kepada guru, dan menjawab pertanyaan. Remaja mengalami keringat dingin, gemetar, jantung berdetak kencang, dan tidak fokus. Hal yang dilakukan oleh remaja untuk menghindari situasi-situasi tersebut adalah dengan beralasan ingin ke toilet, UKS, atau berpura-pura membaca buku. Tidak jarang juga para remaja tersebut izin tidak masuk sekolah hanya untuk menghindari presentasi di depan kelas.

Kecemasan berbicara di depan umum merupakan salah satu bagian dari kecemasan komunikasi yang terjadi ketika berbicara di depan umum maupun ketika menghadapi situasi-situasi yang baru dan berbeda (DeVito, dalam Muslimin, 2013)<sup>[5]</sup>. Banyak remaja yang menganggap kecemasan berbicara di depan umum merupakan masalah yang wajar dalam kehidupan sehari-hari, akan tetapi jika dibiarkan dapat mengakibatkan remaja gagal dalam mengungkapkan ide-ide, memberikan jawaban, dan melakukan presentasi di depan kelas meskipun remaja tersebut memiliki ide dan topik pembahasan yang bagus. Sejalan dengan yang diungkapkan oleh Muslimin (2013)<sup>[6]</sup>, permasalahan kecemasan berbicara di depan umum jika dibiarkan akan menjadi fenomena patologis yang dapat menyebabkan remaja kehilangan kesempatan emasnya, baik berupa prestasi di sekolah maupun di luar sekolah, bahkan sampai membuat remaja menarik diri dari pergaulan sehari-hari.

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan menggunakan skala, yaitu daftar yang berisi sejumlah aitem yang diberikan kepada subyek penelitian untuk mengungkap kondisi dalam diri subyek yang ingin diketahui (Hadi, 1997).<sup>[7]</sup>

## 2. Pembahasan

### 2.1. Subyek Penelitian

Teknik pengambilan sampel yang dipakai dalam penelitian ini adalah *proporsive sampling*, yaitu cara pengambilan sampel dengan cara menetapkan ciri yang sesuai dengan tujuan (Sugiyono, 2011)<sup>[8]</sup>. Adapun ciri yang dipakai untuk penentuan sampel dalam penelitian ini adalah remaja yang memiliki rentang usia 15 tahun sampai 18 tahun, belum menikah, dan tinggal di kecamatan Kalianget. Alasan pemilihan sampel ini adalah fenomena yang dijumpai oleh peneliti terjadi pada remaja SMA dengan rentang usia antara 15 tahun sampai 18 tahun di kecamatan Kalianget.

Penentuan jumlah sampel, didasarkan pada teori yang diungkapkan oleh Arikunto (2006)<sup>[9]</sup>, apabila jumlah populasi kurang dari seratus, lebih baik diambil semua sehingga penelitian yang dilakukan merupakan populasi. Akan tetapi jika jumlah populasi besar, dapat diambil antara 10-15% atau 15-25% atau lebih. Berdasarkan teori tersebut, jumlah sampel dalam penelitian ini didapat dari 10% jumlah populasi, yaitu sebesar 97,2 yang dibulatkan menjadi 98 orang.

### 2.2. Analisa Data

Hubungan kemampuan komunikasi interpersonal dan percaya diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada remaja dalam penelitian ini diuji dengan menggunakan Analisis Regresi. Adapun hasil uji Analisis Regresi adalah sebagai berikut:

#### 1. Hasil Pengujian Analisis Simultan

Hasil perhitungan Analisis Simultan Korelasi Regresi dengan bantuan SPSS versi 22.0 IBM *for Windows* menghasilkan nilai  $F = 84,410$  pada  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan komunikasi interpersonal (X1) dan percaya diri (X2) yang dilakukan secara bersama memiliki korelasi yang sangat signifikan dengan kecemasan berbicara di depan umum (Y). Hipotesis yang diajukan peneliti "Ada hubungan antara kemampuan komunikasi interpersonal dan percaya diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada remaja", diterima atau terbukti.

## 2. Hasil Pengujian Analisis Parsial

- a. Hasil perhitungan Analisis Parsial Korelasi Regresi dengan bantuan SPSS versi 22.0 IBM *for Windows* menghasilkan nilai  $t = -3,627$  pada  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa ada korelasi negatif antara kemampuan komunikasi interpersonal (X1) dengan kecemasan berbicara di depan umum (Y) yang sangat signifikan. Hipotesis yang diajukan peneliti “Ada hubungan negatif antara kemampuan komunikasi interpersonal dengan kecemasan berbicara di depan umum pada remaja”, diterima atau terbukti.
- b. Hasil perhitungan Analisis Korelasi Regresi dengan bantuan SPSS versi 22.0 IBM *for Windows* menghasilkan nilai  $t = -2,956$  pada  $p = 0,004$  ( $p < 0,05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan negatif antarapercaya diri (X2) dengan kecemasan berbicara di depan umum (Y) yang sangat signifikan. Hipotesis yang diajukan peneliti “Ada hubungan negatif antara percaya diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada remaja”, diterima atau terbukti.

### 2.3. Hasil

Terbuktinya hipotesis pertama yang menyatakan ada hubungan antara kemampuan komunikasi interpersonal dan percaya diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada remaja, memberi gambaran bahwa antara kemampuan komunikasi interpersonal dan percaya diri secara bersama-sama dapat menekan munculnya kecemasan berbicara di depan umum yang dirasakan oleh remaja.

Terbuktinya hipotesis kedua yang menyatakan ada hubungan negatif antara kemampuan komunikasi interpersonal dengan kecemasan berbicara di depan umum pada remaja, bahwa kemampuan komunikasi interpersonal yang baik memungkinkan penyampaian pesan atau informasi dengan jelas dan dapat diterima oleh orang lain dengan baik pula, serta akan menghasilkan umpan balik yang juga baik. Ketika komunikasi interpersonal menghasilkan umpan balik yang baik, menyiratkan bahwa remaja yang terlibat dalam situasi komunikasi dapat mengendalikan kecemasan yang dirasakan ketika berbicara di depan umum, sehingga proses penyampaian ide, saran, dan informasi di hadapan umum dapat berjalan dengan lancar.

Terbuktinya hipotesis ketiga yang menyatakan ada hubungan negatif antara percaya diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada remaja, bahwa rasa percaya diri dapat menjadi kontrol yang kuat terhadap berbagai aspek pada diri remaja dalam menentukan tujuan hidup dan keberhasilan serta akan menghilangkan ketergantungan terhadap penilaian orang lain tentang ide-ide maupun informasi yang disampaikan dan cara penyampaian informasi tersebut. Remaja yang memiliki rasa percaya diri baik, akan lebih memungkinkan adanya keberhasilan dalam proses interaksi dan penyampaian pesan di hadapan orang banyak, karena lebih mampu dalam mengontrol berbagai aspek dalam diri untuk menekan adanya kecemasan berbicara di depan umum.

### Ucapan Terima Kasih

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada berbagai pihak yang telah mendukung dan membantu proses penelitian ini, sehingga dapat berjalan dengan baik dan lancar. Adapun pihak-pihak tersebut, antara lain :

1. Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, selaku kampus tempat penulis bernaung.
2. Dosen Universitas 17 Agustus 1945 selaku dosen pembimbing penulis

### Daftar Pustaka

- [1]. Anastasi, Anne., Susana Urbina. 2007. Tes Psikologi. Jakarta: PT Indeks
- [2]. Arikunto, Suharsimi. 2006. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta: Rineka Cipta
- [3]. <http://id.wikipedia.org/kemampuan>
- [4]. De Vito, J.A 1995. The Interpersonal Communication Book. Fourth Edition, New York : Harper and Row Edition.
- [5]. Hurlock, Elizabeth B., 1980, Psikologi Perkembangan , Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan, edisi kelima. Jakarta: Penerbit Erlangga
- [6]. Hadi, Sutrisno, 1997. **Metodologi Research**, Yogyakarta : Andy Offset
- [7]. Muslimin, Khoirul. 2013. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Berbicara di Depan Umum (Kasus Mahasiswa Fakultas Dakwah INISNU Jepara). *Jurnal Interaksi*. 2, 42-52
- [8]. Santrock, John W. (2002). Life Span Development: Perkembangan Masa Hidup (5th ed.). Jakarta: Penerbit Erlangga
- [9]. Sugiyono. 2011. Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D). Bandung: Alfabeta