

Hubungan *Self-Esteem* Dengan *Public Speaking Anxiety* Pada Siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) Di Kota Salatiga

Jonathan Kent Setyanto¹, Dewita Karema Sarajar²

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Kristen Satya Wacana, Indonesia¹

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Kristen Satya Wacana, Indonesia²

E-mail: jonathansetyanto@gmail.com¹, dewita.sarajar@uksw.edu²

Correspondent Author: Jonathan Kent Setyanto, jonathansetyanto@gmail.com

Doi: [10.31316/gcouns.v9i1.6153](https://doi.org/10.31316/gcouns.v9i1.6153)

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-esteem* dan *public speaking anxiety* pada siswa SMA di Kota Salatiga. Metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif desain korelasional. Sampel penelitian yaitu 270 siswa SMA yang diambil dari 4 sekolah. Instrumen yang digunakan yaitu RSES (*Rosenberg Self Esteem Scale*) dengan reliabilitas sebesar 0.849 dan skala PRPSA (*Personal Report of Public Speaking Anxiety*) dengan hasil reliabilitas sebesar 0.956. Hasil analisis data menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *self esteem* dan *public speaking anxiety*, yaitu $r = -.0355$ ($p < 0.01$). Artinya, semakin tinggi tingkat *self esteem* siswa, semakin rendah tingkat *public speaking anxiety* yang mereka alami, dan sebaliknya. Rata-rata partisipan dalam penelitian ini memiliki *self esteem* pada kategori sedang, yaitu sebanyak 108 siswa (40%) dan memiliki *public speaking anxiety* pada kategori sedang, yaitu sebanyak 118 siswa (42.96%). Siswa yang memiliki *self esteem* tinggi dapat mengurangi risiko tingginya *public speaking anxiety*, dan sebaliknya.

Kata kunci: *self esteem*, *public speaking anxiety*, siswa SMA

Abstract

This study aims to determine the relationship between self-esteem and public speaking anxiety among high school students in Salatiga City. The research method used was a quantitative approach of correlational design. The research sample was 270 high school students taken from 4 schools. The instruments used were RSES (Rosenberg Self Esteem Scale) with a reliability of 0.849 and PRPSA (Personal Report of Public Speaking Anxiety) scale with a reliability of 0.956. The results of data analysis showed a significant negative relationship between self esteem and public speaking anxiety, namely $r = -.0355$ ($p < 0.01$). That is, the higher the level of students' self esteem, the lower the level of public speaking anxiety they experience, and vice versa. On average, the participants in this study had self esteem in the moderate category, as many as 108 students (40%) and had public speaking anxiety in the moderate category, as many as 118 students (42.96%). Students who have high self esteem can reduce the risk of high public speaking anxiety, and vice versa.

Keywords: *self esteem*, *public speaking anxiety*, senior high school students

Info Artikel

Diterima Mei 2024, disetujui Juli 2024, diterbitkan bulan Desember 2024



PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode transisi yang terjadi di antara masa kanak-kanak dan dewasa, meliputi usia dari 10 hingga 19 tahun (*World Health Organization*, 2019). Di masa perkembangannya, remaja pada umumnya akan menuntut ilmu yakni dengan menjadi siswa di sekolah. Hadi (2013) menjelaskan bahwa masa SMA merupakan masa siswa tengah, yaitu remaja yang berusia 15 - 18 tahun dan ditandai dengan munculnya kemampuan berpikir yang baru serta perkembangan intelektualitas yang pesat. Seorang remaja harus mampu mempersiapkan atau menentukan pekerjaan yang sesuai dengan kompetensinya. Berkaitan dengan hal tersebut, salah satu tugas remaja adalah mempersiapkan diri untuk menentukan sebuah pekerjaan berdasarkan bakat dan kemampuan yang dimilikinya (Saputro, 2018). Kemampuan yang dimiliki remaja dapat diasah dan ditingkatkan melalui pendidikan. Pendidikan adalah sarana yang berfungsi sebagai alat atau penghubung bagi individu agar dapat menggali dan mengembangkan potensi diri melalui proses pembelajaran yang diperoleh (Nurul, 2021).

Dalam pendidikan mencakup pembelajaran yang memerlukan adanya acuan atau panduan untuk menjadi tujuan sebuah lembaga/sekolah. Negara Indonesia mempunyai panduan pembelajaran yang disusun oleh Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, Dan Teknologi Republik Indonesia (Kemdikbud). Pada tahun 2022, Kemdikbud resmi mengeluarkan kurikulum baru yaitu kurikulum Merdeka, dimana pada kurikulum tersebut memiliki beberapa aspek asesmen sumatif untuk memastikan ketercapaian dari keseluruhan pembelajaran. Salah satu sumatif pada kurikulum Merdeka berfokus dalam pembelajaran praktik, khususnya sumatif 5 yang dimana mewajibkan peserta didik untuk melakukan presentasi di dalam kelas (Anggraena, dkk, 2022). Presentasi merupakan sebuah dialog komunikasi yang mengajak seseorang untuk berpikir secara logika, argumentatif dan tepat sasaran (Hernawati dan Amin, 2017). Untuk melakukan presentasi, terdapat beberapa hal yang harus diperhatikan, salah satunya skill atau kemampuan berkomunikasi. Komunikasi adalah aktivitas sehari-hari dalam kehidupan manusia untuk menciptakan interaksi antara satu dengan yang lain (Farhan, 2021).

Komunikasi dibagi menjadi 2 jenis, yaitu komunikasi verbal dan non-verbal. Menurut Asih dan Ellianawati (2019), komunikasi verbal melibatkan dua proses interaksi antara pembicara dan pendengar yang melibatkan keterampilan berbicara produktif dan keterampilan pemahaman yang reseptif (kemampuan untuk memahami bahasa lisan yang didengar atau dibaca). Sedangkan komunikasi non-verbal merupakan komunikasi yang melibatkan penggunaan ekspresi wajah, gerakan tubuh, bahasa tubuh, kontak mata, isyarat tangan, dan intonasi suara untuk menyampaikan pesan tanpa menggunakan kata-kata (Burgoon, Manusov & Guerrero, 2016). Komunikasi verbal maupun nonverbal dibutuhkan ketika seseorang sedang berbicara di depan umum atau biasa disebut dengan public speaking (Nggili, 2019). Public speaking digunakan untuk menyampaikan informasi melalui pidato, menjadi MC, memimpin rapat organisasi, atau presentasi di depan kelas (Fitrananda, Anisyahrini, & Iqbal, 2019).

Berdasarkan uraian di atas, dalam melakukan presentasi, dibutuhkan kemampuan berbicara yaitu public speaking. Public speaking merupakan pendekatan untuk menyampaikan pesan atau ide kepada audiens untuk membangun pemahaman tentang informasi atau mengubah sudut pandang atau pendapat audiens (Sugiati & Indriani, 2021). Tidak semua individu mampu melakukan public speaking, hal ini dikarenakan kondisi ketika banyaknya orang yang melihat ketika individu melakukannya. Sebagian



besar kasus ditemukan bahwa kecemasan muncul ketika individu melakukan public speaking. Hal ini didukung dengan penelitian oleh Farhan (2017), bahwa beberapa individu menjadi gelisah dan mengalami gangguan tidur ketika harus berbicara di depan banyak audiens. Penelitian yang dilakukan oleh Sugiati dan Indriani (2021) juga yang menjelaskan bahwa sebagian besar siswa setuju bahwa ketakutan akan evaluasi negatif menjadi faktor utama yang menjadi pemicu munculnya kecemasan yang diikuti oleh ketakutan berkomunikasi saat presentasi.

Menurut Nevid et al (2005), kecemasan adalah suatu kondisi emosional yang ditandai oleh gejala fisiologis yang meningkat, seperti perasaan tegang yang tidak nyaman, dan perasaan khawatir akan kemungkinan terjadinya sesuatu yang negatif. Berdasarkan uraian sebelumnya, mengungkap bahwa siswa mengalami kecemasan ketika mereka harus melakukan public speaking. Kecemasan yang muncul saat individu melakukan public speaking disebut dengan public speaking anxiety (kecemasan berbicara di depan umum). Menurut Hamandia (2022), public speaking anxiety adalah keadaan tidak nyaman yang dialami individu, yang mencakup ketakutan, kekhawatiran, perasaan negatif, dan perasaan terancam, baik sebelum maupun selama berbicara di depan orang banyak atau hanya dalam bayangan. Adapun definisi menurut McCroskey (1977), bahwa speaking anxiety merujuk pada rasa takut yang dirasakan seseorang terkait dengan interaksi komunikasi, baik itu secara langsung maupun tidak langsung, antara individu dengan individu lainnya.

Individu yang mengalami kecemasan saat melakukan public speaking ditandai dengan adanya gejala somatik, seperti: hati atau jantung yang berdetak cepat, berkeringat, napas terhela-hela, badan gemetar, rasa panik yang muncul tiba-tiba, dan terbata-bata ketika berbicara, serta sering mengulang kalimat yang sama (Septiana, Rahmi & Wae, 2020). Kemunculan *Public Speaking anxiety* tidaklah secara tiba-tiba/tanpa sebab, melainkan disebabkan oleh beberapa faktor, termasuk rasa malu, kurangnya kepercayaan diri, ketakutan akan membuat kesalahan, masalah tata bahasa, dan keterbatasan kosakata (Basri, 2019). Kemudian penelitian yang dilakukan oleh Rusman dan Nasution (2021) mengenai dampak pembelajaran daring terhadap public speaking anxiety, menunjukkan bahwa salah satu faktor penyebab munculnya public speaking anxiety pada pelajar adalah karena kurangnya latihan, interaksi, dan presentasi secara langsung dalam proses pembelajaran.

Melalui pengambilan data awal dalam bentuk survei ke 15 siswa yang mengikuti pembelajaran daring di masa pandemi selama 2 tahun, didapatkan bahwa 60% siswa merasa nyaman dengan pembelajaran daring, 40% siswa tidak malu berbicara/berpendapat di kelas ketika daring, 66.7% siswa merasa gugup saat mengikuti pembelajaran luring, dan 66.7% siswa merasakan kekhawatiran ketika mengalami pergantian pembelajaran dari daring ke luring. Hal ini terjadi karena siswa terbiasa dengan pembelajaran daring dimana mereka tidak benar-benar merasakan setting kelas yang sebenarnya, sehingga ketika dihadapkan dengan pembelajaran luring, mereka menjadi cemas, khususnya ketika melakukan presentasi. Berdasarkan hasil survei, dapat disimpulkan bahwa situasi pandemi Covid 19 turut menjadi faktor pendukung munculnya/meningkatnya speaking anxiety pada siswa. Penelitian lain yang dilakukan oleh Hamandia (2022), menyimpulkan bahwa beberapa faktor penyebab munculnya public speaking anxiety adalah perasaan ketakutan akan menjadi sorotan orang lain,



ketidaksiapan dalam berbicara, kekhawatiran akan menjadi bahan tertawaan pendengar, takut bahwa apa yang akan dikemukakan tidak pantas untuk disampaikan, dan sejenisnya.

Beberapa ciri-ciri kecemasan yang telah diuraikan di atas banyak muncul pada masa pandemi. Survei yang dilakukan Suryaatmaja dan Wulandari (2020), menunjukkan bahwa tingkat kecemasan yang dialami oleh siswa selama masa pandemi Covid-19 dikategorikan sebagai berikut: cemas berat sebesar 3.9%, cemas sedang sebesar 64.7%, cemas ringan sebesar 29.4%, dan tidak cemas sebesar 2%. Penelitian lain menyimpulkan bahwa mahasiswa mengalami tingkat kecemasan selama masa pandemi Covid-19, dengan kategori normal/tidak cemas sebanyak 21%, tingkat kecemasan ringan 5%, sedang 7%, berat 19%, dan sangat berat 48% (Pamungkas, 2020). Dari beberapa paparan data di atas dapat dilihat bahwa kategori kecemasan tertinggi berada pada kategori sangat cemas. Terkait hal tersebut, peneliti melakukan wawancara pada bulan Februari tahun 2023 kepada 10 siswa SMA di Salatiga dengan memberikan pertanyaan terbuka mengenai perasaan dan kondisi yang dirasakan ketika presentasi di kelas secara luring setelah lama mengikuti pembelajaran secara daring. Dari wawancara yang dilakukan, ditemukan bahwa 7 dari 10 narasumber merasakan beberapa kondisi somatis ketika melakukan presentasi di kelas seperti tangan berkeringat, detak jantung meningkat, bicara terbata-bata, badan gemetar, batuk yang berulang-ulang, hingga lupa materi. Berdasarkan data yang diperoleh, beberapa kondisi somatis yang dialami siswa sesuai dengan ciri-ciri public speaking anxiety.

Dari fenomena yang diperoleh, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar siswa SMA mengalami public speaking anxiety yang ditunjukkan dari ciri fisik dan perasaan siswa. Public speaking anxiety memiliki dampak negatif bagi siswa yang mencakup perilaku yang cenderung diam, perubahan perilaku seperti menghindar/menarik diri dari lingkungan sosial, kesulitan fokus saat beraktivitas, kesulitan menyusun kata-kata saat berbicara di depan umum, dan perasaan malu saat berbicara di depan umum (Erisma & Jannati, 2023). Agar dampak dari tersebut tidak terus terjadi pada siswa, maka dibutuhkan self esteem untuk mengatasi public speaking anxiety, semakin tinggi self esteem yang dimiliki siswa, semakin rendah public speaking anxiety yang dialami. *Self esteem* adalah penilaian yang dilakukan oleh individu terhadap tingkat keyakinan mereka pada aspek kemampuan, kepentingan, kesuksesan, dan nilai diri mereka sendiri (Anggreni & Herdiyanto, 2017). Verdianingsih (2018) menyebutkan bahwa siswa dengan self esteem rendah menunjukkan sikap pesimistik (cenderung fokus pada potensi masalah dan kegagalan daripada peluang dan kesuksesan), berhenti berusaha tanpa berpikir panjang dan jika terjadi kegagalan, individu menyalahkan dirinya sendiri atau orang lain. Sebaliknya, siswa yang memiliki self esteem tinggi menunjukkan sikap optimis, memiliki keyakinan diri yang kuat, dan selalu memandang hal-hal dengan sikap positif, bahkan dalam menghadapi kegagalan yang mereka alami.

Penelitian yang dilakukan oleh Mei dan Ahmadi (2017) menyimpulkan bahwa self esteem memiliki peran serius dalam proses komunikasi, dalam hal ini adalah public speaking, dimana dijelaskan juga bahwa siswa yang memiliki self esteem tinggi tidak kesulitan untuk melakukan public speaking. Suhartono dan Herdiana (2017) mengungkapkan bahwa self esteem dan public speaking anxiety memiliki korelasi negatif yang signifikan dengan nilai $r = -0.475$ dan signifikansi sebesar $p = 0,000$ ($p < 0.05$). Namun Faria dan Vijaya (2019) menemukan bahwa tidak ada korelasi yang signifikan



antara self esteem dan public speaking anxiety, yaitu dengan signifikansi sebesar $p = 0.324$ ($p > 0.05$).

Melalui paparan fenomena dan hasil-hasil penelitian sebelumnya yang memiliki kontradiksi, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut mengenai hubungan antara *self esteem* dan *public speaking anxiety* dengan *setting new normal*, yaitu kondisi setelah pandemi *covid-19*. Selain itu, adanya kurikulum merdeka yang baru diterapkan, dimana siswa dituntut untuk dapat melakukan presentasi di kelas, hal ini tentunya menjadi sesuatu yang menarik untuk diteliti, karena setelah melalui pembelajaran *online* selama lebih dari 1 tahun, ketika pembelajaran *offline* siswa diminta diminta untuk melakukan presentasi di kelas secara langsung/luring. Oleh karena itu, peneliti kemudian melakukan penelitian mengenai hubungan antara *self esteem* dan *public speaking anxiety* pada siswa SMA di Kota Salatiga.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional yang bertujuan untuk menemukan hubungan antara *self esteem* dan *public speaking anxiety* pada siswa SMA di Salatiga. Partisipan dalam penelitian ini adalah siswa SMA di Salatiga dengan populasi 4.497 siswa. Sugiyono (2017) mengatakan bahwa dalam penelitian, ukuran sampel yang sesuai berkisar antara 30 hingga 500 individu. Menurut tabel penentuan jumlah sampel dari populasi tertentu yang dikembangkan oleh Issac dan Michael (dalam Sugiyono, 2017), dengan jumlah populasi 4.497 siswa dan tingkat kesalahannya adalah 10%, maka minimal jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 255 siswa. Kemudian teknik *sampling* atau teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah menggunakan teknik *non-probability* dengan teknik kuota *sampling* yang mana bila pengumpulan data belum mencapai 255 partisipan, maka penelitian dianggap belum selesai, karena belum memenuhi kuota yang ditentukan. Adapun kriteria partisipan dalam penelitian ini adalah siswa SMA di Salatiga dengan rentang usia 15-18 tahun. Berikut merupakan uraian data demografi partisipan yang dapat dilihat pada tabel 2.1.

Tabel 1.

Data Demografi Partisipan

Keterangan	Jumlah Pengisi	Presentase (%)
Kelas	X	67.41%
	XI	9.63%
	XII	22.96%
Total	207	100%

Dalam penelitian ini alat ukur yang digunakan adalah skala RSES (Rosenberg *Self Esteem Scale*) untuk mengukur *self esteem* dan skala PRPSA (*Personal Report of Public Speaking Anxiety*) untuk mengukur *public speaking anxiety*. *Self esteem* diukur dengan menggunakan skala RSES (Rosenberg *Self Esteem Scale*) dari Rosenberg yang telah diadaptasi dan diterjemahkan oleh Dalifa (2021) dengan reliabilitas sebesar 0,856. Skala ini memiliki aitem yang berjumlah 10 dengan pembagian 7 aitem *favourable* dan 3 aitem *unfavourable*. Skala ini memakai model skala Likert dengan empat alternatif jawaban. Pemberian skor pada aitem *favourable* yaitu Sangat Sesuai (SS) = 4, Sesuai (S) = 3, Tidak Sesuai (TS) = 2, dan Sangat Tidak Sesuai (STS) = 1. Sebaliknya pemberian skor pada



item *unfavourable* yaitu Sangat Sesuai (SS) = 1, Sesuai (S) = 2, Tidak Sesuai (TS) = 3, dan Sangat Tidak Sesuai (STS) = 4.

Tabel 2.
 Sebaran Item Skala *Self Esteem*

No	Dimensi	Indikator	Nomor Item		Total Item
			<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	<i>Self-acceptance</i>	Individu mampu menerima dan menghargai diri sendiri apa adanya	1, 7	4, 5, 10	5
2	<i>Self-respect</i>	Individu mampu menghormati diri sendiri	3, 8	2	3
		Individu merasa layak diperlakukan dengan baik	6, 9	-	2
Total			6	4	10

Public speaking anxiety diukur dengan menggunakan skala PRPSA dari McCroskey tahun 1970 yang telah diadaptasi dan diterjemahkan oleh peneliti. Skala ini memiliki aitem yang berjumlah 34 butir, dengan pembagian 23 aitem *favourable* dan 11 aitem *unfavourable*. Skala ini menggunakan metode skala Likert dengan empat alternatif jawaban. Pemberian skor pada aitem *favourable* yaitu Sangat Sesuai (SS) = 5, Sesuai (S) = 4, Netral (N) = 3, Tidak Sesuai (TS) = 2, dan Sangat Tidak Sesuai (STS) = 1. Sebaliknya pemberian skor pada aitem *unfavourable* yaitu Sangat Sesuai (SS) = 1, Sesuai (S) = 2, Netral (N) = 3, Tidak Sesuai (TS) = 4, dan Sangat Tidak Sesuai (STS) = 5. Berdasarkan hasil uji coba seleksi aitem skala *public speaking anxiety* yang dilakukan terhadap 30 sampel siswa, ditemukan bahwa terdapat 5 aitem gugur, yaitu aitem 4, 11, 24, 25, dan 30 yang berarti jumlah aitem valid pada skala *public speaking anxiety* adalah sebanyak 29 aitem.



Tabel 3.
 Hasil Uji Coba Skala *Public Speaking Anxiety* (PRPSA)

No	Dimensi	Indikator	Nomor Item		Aitem gugur	Total item
			Favorable	Unfavorable		
1	<i>Internal Discomfort</i>	Individu merasa tidak nyaman	3, 5, 25, 31	4, 17, 26	4, 25	5
		Individu menimbulkan respon negatif (khawatir, takut, panik, dll)	9, 13, 14, 19, 21, 23, 27, 33	6, 15, 16, 18	-	12
2	<i>Avoidance of Communication</i>	Individu menghindari situasi yang memerlukan komunikasi	1, 2, 28	8, 12	-	5
3	<i>Communication disruption</i>	Individu mengalami ketidaklancaran baik verbal maupun non-verbal	10, 20, 22, 29, 32, 34	7	-	7
4	<i>Over Communication</i>	Individu menunjukkan perilaku berlebihan pada saat presentasi untuk menutupi kekurangannya	11, 24	30	11, 24, 30	0
Total			23	11	5	29

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Analisis Deskriptif

Berdasarkan analisis deskriptif variabel *self esteem* menunjukkan bahwa sebanyak 35 siswa atau 12.96% berada pada kategori sangat tinggi, sebanyak 93 siswa atau 34.44% berada pada kategori tinggi, sebanyak 108 siswa atau 40% berada pada kategori sedang, sebanyak 26 siswa atau 9.63% berada pada kategori rendah, dan sebanyak 8 siswa atau 2.96% berada pada kategori sangat rendah. Seluruh partisipan penelitian menunjukkan skor dengan rentang minimum 25 dan maksimum 36, dengan rata-rata sebesar 25.04, serta memiliki standar deviasi sebanyak 4.994. Melalui data-data yang dipaparkan, dapat disimpulkan bahwa *self esteem* yang dimiliki oleh sebagian besar siswa SMA di Salatiga berada pada kategori sedang dengan persentase sebesar 40%.

Tabel 4.
 Kategorisasi Variabel *Self Esteem*

Interval	Kategori	Jumlah	Presentase (%)
$30,7 < X \leq 36$	Sangat Tinggi	35	12.96%
$25,3 < X \leq 30,6$	Tinggi	93	34.44%
$19,9 < X \leq 25,2$	Sedang	108	40%
$14,5 < X \leq 19,8$	Rendah	26	9.63%
$9 < X \leq 14,4$	Sangat Rendah	8	2.96%
Total		270	100%

Min = 11; Max = 36; Mean = 25.04; SD = 4.994



Berdasarkan analisis deskriptif variabel *public speaking anxiety* yang dapat dilihat pada tabel 4.3, menunjukkan bahwa sebanyak 6 siswa atau 2.22% berada pada kategori sangat tinggi, sebanyak 51 siswa atau 18.89% berada pada kategori tinggi, sebanyak 116 siswa atau 42.96% berada pada kategori sedang, sebanyak 69 siswa atau 25.56% berada pada kategori rendah dan sebanyak 28 siswa atau 10.37% berada pada kategori sangat rendah. Seluruh partisipan penelitian menunjukkan skor dengan rentang minimum 29 dan maksimum 140, dengan rata-rata sebesar 81.21, serta memiliki standar deviasi sebanyak 21.620. Melalui data-data yang dipaparkan, dapat disimpulkan bahwa *public speaking anxiety* yang dimiliki oleh sebagian besar siswa SMA di Salatiga berada pada kategori sedang dengan persentase sebesar 42.96%.

Tabel 5.

Kategorisasi Variabel *Public Speaking Anxiety*

Interval	Kategori	Jumlah	Presentase (%)
$121,8 < Y \leq 145$	Sangat Tinggi	6	2.22%
$98,6 < Y \leq 121,8$	Tinggi	51	18.89%
$75,4 < Y \leq 98,6$	Sedang	116	42.96%
$52,2 < Y \leq 75,4$	Rendah	69	25.56%
$29 < Y \leq 52,2$	Sangat Rendah	28	10.37%
Total		270	100%

Min = 29; Max = 140; Mean = 81.21; SD = 21.620

Hasil Uji Asumsi (Normalitas)

Uji normalitas pada penelitian ini menggunakan uji *One-sample Kolmogorov-Smirnov Test*. Didapatkan bahwa variabel *self esteem* memiliki nilai statistik sebesar 0.070 dan signifikansi sebesar 0.140 ($p > 0.05$). Adapun hasil penghitungan dari variabel *public speaking anxiety* memiliki nilai statistik sebesar 0.052 dengan signifikansi sebesar 0.442 ($p > 0.05$). Hasil uji normalitas pada penelitian ini menunjukkan bahwa data variabel *self esteem* dan variabel *public speaking anxiety* berdistribusi normal yang ditunjukkan dari nilai signifikansi yang lebih besar dari 0.05.

Hasil Uji Asumsi (Linearitas)

Melalui uji yang dilakukan, ditemukan bahwa *Linearity* menunjukkan F_{hitung} sebesar 38.748 dan memiliki signifikansi sebesar 0.000 ($p < 0.05$). Maka dapat disimpulkan bahwa hubungan *self esteem* dan *public speaking anxiety* pada siswa SMA di Salatiga adalah linear.



Hasil Uji Hipotesis

Pada penelitian ini, uji korelasi dilakukan dengan *Product Moment Pearson*. Didapatkan bahwa hasil *pearson correlation* atau *r* memiliki nilai sebesar -0.355 dan signifikansi sebesar 0.000 ($p < 0.01$). Maka dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan negatif dan signifikan antara *self esteem* dan *public speaking anxiety* pada siswa SMA di Salatiga.

Tabel 6.
 Uji Korelasi

		Self Esteem	Public Speaking Anxiety
Self Esteem	Pearson Correlation	1	-.355**
	Sig. (1-tailed)		.000
	N	270	270
Public Speaking Anxiety	Pearson Correlation	-.355**	1
	Sig. (1-tailed)	.000	
	N	270	270

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan pada penelitian ini diterima, yaitu terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self esteem* dan *public speaking anxiety* pada siswa SMA di Salatiga dengan koefisien korelasi atau *r* sebesar -0.355 dan signifikansi sebesar 0.000 ($p < 0.01$). Melalui data tersebut, dapat dijelaskan bahwa semakin tinggi tingkat *self esteem* siswa, maka semakin rendah tingkat *public speaking anxiety* yang dimilikinya, dan sebaliknya semakin rendah tingkat *self esteem* siswa, maka semakin tinggi tingkat *public speaking anxiety* yang dimilikinya. Hasil penelitian Faria dan Vijaya (2019) mengatakan bahwa rendahnya *self esteem* menjadi peluang yang besar dalam menghadapi tekanan yang tinggi, sehingga menghambat kemampuan berbicara mereka. Suhartono dan Herdiana (2017) juga berpendapat bahwa semakin tinggi *self esteem* seseorang, dalam hal ini adalah siswa, maka semakin rendah *public speaking anxiety* yang dialami, begitu juga sebaliknya.

Self esteem terbukti memiliki sumbangan efektif terhadap *public speaking anxiety*. Hal ini dibuktikan melalui hasil uji deskriptif yang menunjukkan bahwa *self esteem* memberikan sumbangan efektif sebesar 12.6%. Data tersebut berarti bahwa *self esteem* menjadi salah satu faktor yang dapat memengaruhi tinggi rendahnya *public speaking anxiety* siswa SMA di Salatiga. Sebagai partisipan penelitian ini, sebagian besar siswa SMA di Salatiga memiliki *self esteem* yang berada pada tingkat sedang, yaitu 108 siswa atau 40%. Yang berarti, siswa SMA di Salatiga berkemampuan untuk menerima dan menghargai diri mereka apa adanya. Karena merasa nyaman dengan identitas dan karakteristik mereka, siswa tidak perlu berusaha untuk menjadi orang lain atau berpura-pura menjadi orang yang bukan diri mereka. Siswa juga memiliki kemampuan untuk menerima kelemahan serta kekurangan mereka tanpa merasa rendah diri dan akhirnya membandingkan diri dengan orang lain. Siswa yang memiliki *self esteem* rendah menganggap bahwa mereka tidak memiliki nilai dan lebih sensitif terhadap penilaian negatif dari lingkungan sekitar, yang menyebabkan mereka rentan terhadap *anxiety* (Sari, Bilek & Çelik, 2017).



Dalam menghadapi *public speaking anxiety*, self esteem menjadi salah satu faktor yang dapat mendorong siswa untuk melalui kesulitan dan rintangan tersebut. Hal itu dikarenakan oleh self respect yang dimiliki siswa, yaitu bagaimana mereka mampu menghormati atau menghargai diri mereka sendiri. Dengan karakter tersebut, siswa akan merasa layak untuk diperlakukan dengan baik, khususnya saat menghadapi situasi *public speaking*. Sejalan dengan hal itu, Fitriah dan Hariyono (2019) menyimpulkan bahwa siswa dengan tingkat self esteem yang tinggi cenderung memiliki keyakinan pada kemampuan mereka sendiri, bersikap realistis, optimis, dan efektif dalam mengatasi masalah mereka. Oleh karena itu, Self esteem merupakan salah satu kontributor yang dapat berpengaruh pada anxiety, yang spesifik dalam penelitian ini merupakan *public speaking anxiety*, sehingga menekankan pentingnya memupuk self esteem individu untuk mengurangi masalah *anxiety* mereka (Liu et al, 2022).

Berdasarkan uraian-uraian di atas, penelitian ini menunjukkan bahwa dengan tingkat self esteem yang sedang, siswa SMA di Salatiga memiliki aspek karakter yang tangguh dalam menghadapi situasi-situasi *public speaking* yang tentunya selalu mereka dapatkan dalam dunia pendidikan seperti tugas untuk melakukan presentasi di dalam kelas. Siswa juga terhindar dari bayang-bayang penilaian buruk yang berasal dari penonton, yaitu guru dan teman-teman siswa lainnya, serta memandang diri mereka kompeten untuk melakukan *public speaking*. Dengan hal itu, siswa SMA di Salatiga dapat mengurangi peluang untuk memiliki *public speaking anxiety*.

Meskipun hasil penelitian ini menunjukkan benang merah yang sejalan dengan hipotesis penelitian, melalui uji deskriptif yang dilakukan, penelitian ini justru menemukan bahwa terdapat siswa sejumlah 26 atau 9.63% berada pada tingkat self esteem yang rendah dan sekitar 9 atau 2.96% siswa berada pada tingkat self esteem yang sangat rendah. Berarti bahwa walaupun sebagian besar siswa memiliki tingkat self esteem yang sedang, tidak bisa dipungkiri bahwa terdapat siswa juga yang memiliki self esteem rendah atau bahkan sangat rendah. Siswa dengan tingkat self esteem yang rendah cenderung memiliki perasaan takut akan kegagalan dalam situasi sosial, dimana hal ini mendorong munculnya *public speaking anxiety* (Madani & Ambarini, 2021).

Selain itu, penelitian ini juga memiliki keterbatasan yang terletak pada proses pengambilan data. Peneliti sulit untuk mengontrol pengisian kuesioner yang disebar karena pada dua sekolah, peneliti hanya menitipkan link kuesioner kepada guru dan kemudian di-share kepada siswa sekolah, hal itu membuat siswa tidak memiliki rentang waktu khusus untuk mengisi kuesioner penelitian, yang memungkinkan lamanya proses pengumpulan data, serta bias pengisian data karena pengisian yang kurang serius. Kemudian keterbatasan dalam penelitian ini juga terletak pada referensi khususnya dalam hal penelitian terdahulu yang mengakibatkan sulitnya mencari data pendukung dalam melakukan interpretasi hasil penelitian. Terakhir, keterbatasan penelitian terletak pada salah satu instrumen penelitian, yaitu skala *public speaking anxiety*, dimana skal ini memiliki 5 opsi jawaban dengan opsi ke 3 berisi netral, hal tersebut mendorong siswa untuk mengisi opsi ke 3 yang mungkin menurut mereka adalah opsi yang aman untuk dipilih, sehingga menyebabkan hasil penelitian menjadi kurang maksimal.



KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian yang telah diuraikan, disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara self esteem dan *public speaking anxiety* pada siswa SMA di Salatiga dengan koefisien korelasi atau r sebesar -0.355 dan signifikansi sebesar 0.000 ($p < 0.01$). Hal tersebut berarti bahwa keberadaan self esteem menjadi faktor yang penting terhadap tingkat tinggi rendahnya *public speaking anxiety* pada siswa yang dibuktikan melalui sumbangan efektif self esteem terhadap *public speaking anxiety* yaitu sebesar 12.6% . Berarti bahwa semakin tinggi self esteem yang dimiliki oleh siswa SMA di Salatiga, maka semakin rendah tingkat *public speaking anxiety* yang dimilikinya. Meskipun mayoritas siswa SMA di Salatiga memiliki self esteem yang sedang, ada juga sebagian siswa yang memiliki self-esteem rendah dan sangat rendah. Siswa dengan self esteem rendah cenderung lebih rentan terhadap *public speaking anxiety*. Oleh karena itu, peningkatan self esteem diharapkan dapat membantu siswa mengatasi *public speaking anxiety* yang dimiliki. Oleh karena itu, penting bagi siswa SMA di Salatiga untuk meningkatkan self esteem mereka.

Bagi peneliti yang akan meneliti *self esteem* dan *public speaking anxiety*, disarankan dapat memilih landasan teori self esteem dari tokoh yang lain karena teori yang digunakan dalam penelitian ini sudah terlalu lama, sehingga diharapkan bagi peneliti selanjutnya dapat menggunakan teori yang lebih baru dan lebih relevan.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraena, Y., Ginanto, D., Felicia, N., Andiarti, A., Herutami, I., Alhapip, L., Iswoyo, S., Hartini, Y., & Mahardika, R. L. (2022). Panduan pembelajaran dan asesmen pendidikan anak usia dini, pendidikan dasar, dan menengah. <https://kurikulum.kemdikbud.go.id/wp-content/uploads/2022/06/Panduan-Pembelajaran-dan-Asesmen>
- Anggreni, N. W. Y., & Herdiyanto, Y. K. (2017). Pengaruh Stigma Terhadap Self Esteem Pada Remaja Perempuan Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Tari Bali Di Sman 2 Denpasar. *Jurnal Psikologi Udayana*, 4(1), 208-221. <https://doi.org/10.24843/jpu.2017.v04.i01.p20>
- Asih, N. M., & Ellianawati, E. (2019). The Enhancement of Verbal Communication Skills for Vocational Students through Project-Based Learning Physics. *JPPPF*, 5(1), 21–28. <https://doi.org/10.21009/1.05103>
- Basri, M. (2019). Faktor kecemasan siswa dalam berbicara bahasa inggris pada mahasiswa universitas ahmad dahlan yogyakarta. *e-Jurnal Mitra Pendidikan*, 3(11), 1419-1427. <http://e-jurnalmitrapendidikan.com/index.php/e-jmp/article/view/639>
- Burgoon, J. K., Manusov, V., & Guerrero, L. K. (2016). *Nonverbal Communication*. Routledge.
- Dalifa, P. A. (2021). Hubungan Antara Parent Attachment dengan Self Esteem pada Mahasiswa di Sumatera Barat. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(2), 3621–3626. <https://doi.org/10.31004/jptam.v5i2.1436>
- Erisma, K., & Jannati, Z. (2023). Konseling Individu Dengan Teknik (Rebt) Dalam Mengatasi Kecemasan Berkomunikasi Umum Pada Remaja. *Jurnal Ilmu Sosial, Humaniora dan Seni*, 1(3), 526-528. <https://doi.org/10.47233/jishs.v1i3.824>



- Farhan Raja. (2020). Anxiety Level in Students of Public Speaking: Causes and Remedies. *Journal of Education and Educational Development*, 4(1). Retrieved from <http://jmsnew.iobmresearch.com/index.php/joed/article/view/188>
- Farhan Saputra. (2021). Leadership, communication, and work motivation in determining the success of professional organizations. *Journal of Law, Politic and Humanities*, 1(2), 59-70. <https://doi.org/10.38035/jlph.v1i2.54>
- Faria, C., & Vijaya, R. (2019). Distress, Self-esteem and Public Speaking Anxiety among Teaching Faculty. *International Journal of Indian Psychology*, 7(2). <https://doi.org/10.25215/0702.008>
- Fitrananda, C. A., Anisyahrini, R., & Iqbal, M. (2019). Pelatihan Public Speaking Untuk Menunjang Kemampuan Presentasi Bagi Siswa Sman 1 Margahayu Kabupaten Bandung. *Madani: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2), 66–69. <https://doi.org/10.53834/mdn.v4i2.507>
- Fitriah, A., & Hariyono, D. S. (2019). Hubungan Self Esteem Terhadap Kecenderungan Depresi Pada Mahasiswa. *Psycho Holistic*, 1(1), 8–17. <https://doi.org/10.35747/ph.v1i1.586>
- Hadi, M. F. Z., Yusuf, A. M., & Syahniar, S. (2013). Pemahaman Konselor Sekolah tentang Tugas Perkembangan Siswa dan Layanan yang Diberikan. *Konselor*, 2(1). <https://doi.org/10.24036/0201321733-0-00>
- Hamandia, M. R. (2022). Analisis Konseptual Mengenai Kecemasan Dalam Berbicara Di Depan Umum. *Jurnal Komunikasi Islam Dan Kehumasan (JKPI)*, 6(1), 59–70. <https://doi.org/10.19109/jkpi.v6i1.12956>
- Hernawati, D., & Amin, M. (2017). Analisis Self Efficacy Mahasiswa Melalui Kemampuan Presentasi Di Kelas. *Education and Human Development Journal*. <https://doi.org/10.33086/ehdj.v2i1.379>
- Liu, X., Cao, X., & Gao, W. (2022). Does Low Self-Esteem Predict Anxiety Among Chinese College Students? *Psychology Research and Behavior Management*, 15, 1481–1487. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S361807>
- Madani, B. F., & Ambarini, T. K. (2021). Hubungan antara Perfeksionisme dengan Kecenderungan Kecemasan Sosial pada Remaja Akhir Pengguna Instagram. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 1(1), 242–251. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i1.24626>
- Mei, L. L & Ahmadi, S. M. (2017). An Analysis Of Factors Influencing Learners' English Speaking Skill. *International Journal Of Research In English Education*, 2(1), 34-41. <https://sid.ir/paper/349619/en>
- McCroskey, J. C. (1970) . Measures of communication-bound anxiety. *Speech Monographs*, 37, 269-277. <https://www.jamescmccroskey.com/measures/prpsa.htm>
- McCroskey, J. C. (1977). Oral communication apprehension: A summary of recent theory and research. *Human communication research*, 4(1), 78-96. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2958.1977.tb00599.x>
- McCroskey, J. C. (1984). The communication apprehension perspective. *Avoiding communication: Shyness, reticence, and communication apprehension*, 13-38. https://www.jamescmccroskey.com/publications/bookchapters/003_1984_C1.pdf
- Nevid, J.S, Rathus, S.A & Greene, B. (2005). *Psikologi Abnormal Jilid 1 (Edisi Kelima)*. Jakarta: Erlangga



- Nggili, R. A. (2019). *Public Speaking for Transformational Leadership*. Bhuana Ilmu Populer.
- Nurul Fitri, S. F. . (2021). Problematika kualitas pendidikan di Indonesia. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(1), 1617–1620. Retrieved from <https://mail.jptam.org/index.php/jptam/article/view/1148>
- Pamungkas, A. (2020). Tipe Kepribadian Ekstrovert-Introvert Dan Kecemasan Mahasiswa Pada Masa Pandemi Covid-19. *Syams: Jurnal Kajian Keislaman*, 1(2), 36-42. <https://doi.org/10.23971/js.v1i2.2499>
- Rosenberg, M. (1965). Rosenberg Self-Esteem Scale [Dataset]. In *PsycTESTS Dataset*. <https://doi.org/10.1037/t01038-000>
- Rusman, A. A., & Nasution, F. (2021). Deskripsi Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Mahasiswa Sebagai Dampak dari Pembelajaran Daring. *AL-IRSYAD*, 11(2), 230. <https://doi.org/10.30829/al-irsyad.v11i2.10574>
- Saputro, K. Z. (2018). Memahami Ciri dan Tugas Perkembangan Masa Remaja. *Aplikasia*, 17(1), 25. <https://doi.org/10.14421/aplikasia.v17i1.1362>
- Sari, S. A., Bilek, G., & Çelik, E. Ş. (2017). Test anxiety and self-esteem in senior high school students: a cross-sectional study. *Nordic Journal of Psychiatry*, 72(2), 84–88. <https://doi.org/10.1080/08039488.2017.1389986>
- Septiana, E. N., Rahmi, A., & Wae, R. (2020). Efektivitas Konseling Kelompok dengan Analisis Transaksional Untuk Mereduksi Kecemasan Berbicara di Depan Kelas di SMPN 8 Bukittinggi. *Educational Guidance and Counseling Development Journal*, 3(2), 69–75. <https://doi.org/10.24014/egcdj.v3i2.10903>
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta, CV. https://elibrary.stikesghsby.ac.id/index.php?p=show_detail&id=1879&keywords=
- Suhartono, N. A. W., & Herdiana, I. (2017). Hubungan Antara Self-Esteem Dengan Kecemasan Komunikasi Public Speaking Mahasiswa Baru. *Jurnal Psikologi Kepribadian dan Sosial*, 6(1), 1-10. <http://url.unair.ac.id/9a92e446>
- Suryaatmaja, D. J. C., & Wulandari, I. S. M. (2020). Hubungan tingkat kecemasan terhadap sikap remaja akibat pandemik covid-19. *Malahayati Nursing Journal*, 2(4), 820-829. <https://doi.org/10.33024/mnj.v2i4.3131>
- Verdianingsih, E. (2018). Self-Esteem Dalam Pembelajaran Matematika Self-Esteem In Mathematics Education. *Eduscope: Jurnal Pendidikan, Pembelajaran, Dan Teknologi*, 3(2), 7–15. <https://Ejournal.Unwaha.Ac.Id/Index.Php/Eduscope/Article/View/192>
- World Health Organization: WHO. (2019). Adolescent health. Diakses dari <https://www.who.int/health-topics/adolescent-health>

