

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Elizabeth B Hurlock (2002) dalam Khaerunnisa *et al.* (2020) menyatakan bahwa kata latin “*adolescens*” dengan kata bendanya “*adolescentia*” merupakan asal mula istilah *adolescens*. Istilah ini merujuk pada remaja yang tumbuh menjadi dewasa. Salah satu tahap dalam perkembangan manusia yang tergambar dalam transformasi aspek fisik, psikologis dan sosial yang membantu individu bertransisi dari masa kanak-kanak menuju ke masa dewasa. Masa remaja biasanya dimulai sekitar usia 10-13 tahun dan berakhir pada usia 18-22 tahun. Menurut *World Health Organization* (WHO), masa remaja adalah masa transisi yang mencakup perkembangan menuju kematangan seksual, perubahan psikologis dari masa anak-anak ke dewasa, serta peralihan dari ketergantungan ekonomi ke tingkat kemandirian yang *relative*. Transformasi melibatkan dua komponen utama yakni perubahan fisik atau biologis dan perubahan psikologis (Kemenkes, 2022).

World Health Organization (2022) menyatakan terdapat 1,2 miliar kelompok remaja yang merupakan 18% dari populasi dunia. Menurut Data Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2019 terdapat kurang lebih 64,19 juta remaja atau dewasa muda di Indonesia yang tersebar di seluruh daerah Negara Kesatuan Republik Indonesia dan terhitung 24,01% atau hampir 1/4 jumlah penduduk Indonesia (Raharjo & Aktifah, 2021). Serta berdasarkan Data Badan

Statistik (BPS) (2023) jumlah remaja di provinsi DKI Jakarta pada tahun 2021 sebesar 16% penduduk di DKI Jakarta adalah remaja usia 10-19 tahun yaitu sebanyak 1.653.314 orang dengan presentase remaja laki-laki 51% dan remaja perempuan 49%.

Menurut Yusuf dalam Khaerunnisa *et al.* (2020) Salah satu tugas perkembangan remaja adalah meningkatkan keterampilan komunikasi dan belajar bagaimana berkomunikasi dengan teman sebaya atau orang lain, baik secara individu maupun kelompok. Keterampilan komunikasi interpersonal dipandang penting bagi semua remaja untuk berhubungan dengan teman sebayanya. Salah satu aspek dari keterampilan komunikasi interpersonal adalah kemampuan berbicara di depan umum (*public speaking*) yang dapat dilihat sebagai bentuk penerapan dari keterampilan komunikasi interpersonal.

Salah satu skill yang harus dimiliki siswa adalah *public speaking*. Berbicara di depan orang banyak sangat penting bagi siswa untuk melakukan kegiatan di sekolah seperti kegiatan Organisasi Siswa Intra Sekolah atau OSIS, memberikan presentasi di depan kelas, dan pidato. Selama proses belajar cara berbicara di depan umum, siswa dapat terlibat dalam kegiatan komunikasi kelompok yang terdiri dari dua individu atau lebih dengan melakukan presentasi saling tanya jawab, memberi dan menerima umpan balik (Amali & Rahmawati, 2020).

Salah satu jenis komunikasi yang sering digunakan siswa di kelas adalah mengajukan pertanyaan kepada guru, memaparkan materi, dan berdiskusi dalam kelompok. Selain berinteraksi dengan guru, siswa di dalam kelas juga

harus mampu mengkomunikasikan ide dan pendapat mereka secara lisan di depan orang atau teman sebayanya. Selain mengemukakan pendapat dan menyampaikan gagasan, banyak juga guru yang melaksanakan proses pembelajaran dimana siswa berperan sebagai penyaji materi. Penyaji dokumen yang dimaksud adalah siswa yang bertugas menjelaskan materi di hadapan siswa lainnya, tugas siswa adalah menyampaikan materi agar pendengar atau siswa lain dapat memahaminya (Zain, 2020). Sejalan dengan yang dikatakan oleh Amali & Rahmawati (2020) bahwa dalam dunia pendidikan, siswa harus berinteraksi dengan yang ada disekitarnya sebagai pembicara dan pendengar, baik di lingkungan sekolah, maupun pada saat pembelajaran terjadi.

Dalam proses mengkomunikasikan ide, maramis dalam Julianto *et al.* (2018) menyampaikan kemungkinan ada proses kekhawatiran sebagai tanda-tanda komponen psikologis berdasarkan rasa takut, kurang nyaman disertai dengan reaksi fisik dan psikologis yang mampu berdampak terhadap ketidakmampuan untuk mengikuti keadaan atau menghadapi situasi. Seperti yang dikatakan Zain (2020) salah satu situasi atau keadaan yang menimbulkan perasaan ragu dan takut adalah ketika siswa diminta untuk melakukan presentasi, baik secara individu maupun kelompok sehingga menimbulkan peningkatan kecemasan pada siswa.

Menyampaikan gagasan secara lisan di depan umum adalah hal yang sangat penting bagi siswa. Namun, masih banyak terdapat siswa yang merasa cemas sewaktu diminta untuk menyampaikan gagasan atau pendapat secara lisan dalam forum diskusi, maupun saat menyampaikan materi di depan kelas. *World Health Organization* (WHO) mengungkapkan bahwa di perkirakan

sebanyak 20% dari populasi yang ada didunia mengalami kecemasan, serta terdapat sebanyak 48% remaja sering mengalami cemas (Oktaviani *et al.*, 2021). Menurut data *Indonesian-National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS)* (2022) dalam laporan akuntabilitas kerja Direktorat Kesehatan Jiwa Kementerian Kesehatan Tahun 2022 remaja usia 10-17 tahun memiliki 3,7% prevalensi gangguan kecemasan (Kemenkes RI, 2022). Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) (2018) prevalensi gangguan mental emosional di Indonesia menunjukkan bahwa sebesar 9,8% penduduk berusia 15 tahun ke atas menderita gangguan mental emosional ditunjukkan dengan tanda-tanda kecemasan dan depresi. Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) (2018) prevalensi gangguan mental emosional di provinsi DKI Jakarta pada penduduk 15 tahun keatas sebesar 10,09%. Prevalensi gangguan mental emosional berdasarkan kelompok umur 15-24 tahun sebanyak 11,26%. Prevalensi gangguan mental emosional berdasarkan karakteristik jenis kelamin pada jenis kelamin perempuan sebesar 12,87% sedangkan pada jenis kelamin laki-laki sebesar 7,29%. Prevalensi gangguan mental emosional menurut karakteristik tempat tinggal di perkotaan sebesar 10,09% (Kemenkes RI, 2019).

Nietzal menyatakan bahwa kecemasan berasal dari kata latin (*anxius*) dan jerman (*anst*), kata yang digunakan untuk menggambarkan efek negatif dan penderitaan psikologis. Muchlas dalam Anggara (2018) mengartikan kecemasan merupakan persepsi individu terhadap ketegangan mental, kesulitan, dan tekanan yang terjadi dalam situasi konflik atau ancaman. Kecemasan merupakan sebuah masalah psikologis yang tercermin pada

kekhawatiran terhadap sesuatu yang dianggap buruk oleh individu. Kecemasan ialah jenis kegelisahan, kekhawatiran, dan rasa takut tentang apapun yang tidak jelas atau tidak akan terjadi. Kecemasan tidak sama dengan ketakutan. Sementara, ketakutan muncul sebagai respon negatif terhadap stimulus yang jelas, kecemasan lebih terkait dengan sesuatu yang belum terjadi atau suatu peristiwa yang belum jelas (Parsafar & Davis, 2018).

Nevid *et al.* (2018) mengungkapkan tanda-tanda kecemasan, meliputi: a) Tanda fisik seperti kekhawatiran, gemetar, dada terasa sesak, keringat dingin, pergelangan tangan berkeringat, pusing atau pingsan, mulut dan tenggorokan kering, jantung berdetak cepat, tangan atau kaki terasa dingin, perut sakit atau mual, dan gejala fisik lainnya. b) Tanda-tanda perilaku, seperti menghindar, keterikatan, dan tersentak-sentak. c) Tanda-tanda kognitif termasuk perasaan kecemasan, ketakutan, kekhawatiran berlebihan terhadap yang akan di harus di prediksi, fokus pada sensasi fisik, takut kehilangan kendali, berpikir persisten, emosi campur aduk, kebingungan, dan kesulitan berkonsentrasi.

Annisa dan Ifdil (2016) menyebutkan empat tingkat kecemasan, antara lain: kecemasan ringan, sedang, berat, dan panik. Kecemasan ringan berkaitan dengan tekanan hidup sehari-hari. Kecemasan sedang membuat individu lebih fokus pada hal penting dan mengabaikan hal lain. Kecemasan berat menyebabkan setiap perilaku yang ditujukan individu untuk mengurangi stress dan memerlukan banyak arahan untuk fokus pada bidang lain. Panik dikaitkan dengan pengaruh, ketakutan, terror, distorsi kognitif, dan hilangnya pemikiran rasional (Razak *et al.*, 2023).

Kecemasan terjadi sebelum atau pada saat berbicara di depan umum. Kecemasan yang seringkali muncul pada remaja adalah kecemasan berbicara di depan umum. Menurut Razak *et al.* (2023) mengatakan bahwa kecemasan berbicara di depan umum suatu adalah kegagalan seseorang untuk membangun komunikasi yang bukan ditimbulkan karena kurang pengetahuan, namun dikarenakan ketidakmampuannya dalam mengkomunikasikan pesan yang ditandai dengan timbulnya reaksi fisik dan psikologis.

Kecemasan berbicara di depan umum atau banyak di sebut sebagai demam panggung, ditandai dengan kekhawatiran dan kecemasan seseorang untuk berbicara di depan umum, baik nyata, tidak nyata maupun imajinasi. Secara umum, semakin formal dan asing acara tersebut, semakin besar jumlah *audience*, dan semakin penting tujuannya, maka individu semakin cemas untuk berbicara (Hartini, *et al.*, 2021).

Kecemasan berbicara di depan umum adalah jenis gangguan kecemasan komunikasi. Kecemasan berbicara di depan umum tidak terbatas pada siswa di sekolah saja, tetapi kecemasan berbicara di depan umum dapat dirasakan pada semua individu. Prakosa dan Partini dalam Khairunisa (2019) berpendapat bahwa perasaan cemas dan gugup ketika berbicara di depan umum merupakan hal yang sering dirasakan oleh sebagian besar orang, bahkan mereka yang mempunyai pengalaman berbicara di depan umum juga tidak terlepas dari hal tersebut. Faktanya, tidak semua siswa memiliki kemampuan untuk berkomunikasi secara efektif dan percaya diri saat berbicara di depan umum, hal ini merupakan salah satu bentuk hambatan dalam berkomunikasi yang dapat menyebabkan kecemasan saat berbicara di depan umum.

Osborne dalam Amin (2022) mengatakan bahwa ketakutan fisik dari pendengar, rasa takut di tertawakan penonton, kekhawatiran bahwa dirinya akan menjadi tontonan orang, takut bahwa apa yang dikatakan mungkin tidak dapat diterima, dan rasa takut ketika dirinya tidak menarik adalah penyebab utama kecemasan terjadi. Reaksi fisiologis seperti jari-jari tangan dingin, detak jantung yang cepat, keringat dingin, pusing, pernapasan tidak teratur atau bahkan sulit bernapas, sedangkan reaksi psikologis seperti rasa takut, sulit konsentrasi, pesimisme dan kekhawatiran. Kondisi ini ditandai dengan rasa takut untuk mengungkapkan keadaan (Cahyawan & Machdum, 2019).

Salah satu yang menjadi penghambat dalam pembelajaran yaitu kecemasan tentang berbicara di depan kelas karena dapat menghambat kemampuan kognitif siswa. ketika siswa memiliki kecemasan ketika berbicara di depan kelas, siswa kesulitan memahami materi yang di sampaikan guru, siswa kurang percaya diri, memiliki kesulitan berkomunikasi, tidak mau mengajukan pertanyaan kepada guru, dan masalah lainnya. Prestasi akademik juga dipengaruhi oleh kecemasan pada siswa. Menurut Argarini *et al.* (2019) siswa yang mengalami kecemasan saat berbicara di depan kelas merasa lebih sulit untuk memahami materi yang diajarkan oleh guru. Demikian juga, siswa yang kurang percaya diri ketika berbicara di depan kelas tidak akan mencapai hasil belajar optimal dan akan kurang mampu mengejar minat, bakat, dan potensi mereka. Menurut Wahyuni dalam Rahmawati *et al.* (2023) menyatakan bahwa orang yang cemas saat berkomunikasi akan menarik dirinya dari kontak sosial, mencoba berbicara sesedikit mungkin. Maka percakapannya seringkali menjadi tidak relevan.

Menurut Motley 15% hingga 20% mahasiswa di Amerika mengalami kecemasan saat berbicara di depan umum. Penelitian Apollo mengungkapkan bahwa 65% remaja memiliki tingkat kecemasan yang tinggi saat berbicara di depan umum (Himmah, 2020). Sedangkan menurut penelitian yang dilakukan oleh Saputri & Indrawati (2017) di Indonesia mayoritas siswa menunjukkan sebesar 59,4% tingkat kecemasan siswa tinggi ketika berbicara di depan umum. Jumlah siswa yang mengalami tingkat kecemasan ini mencapai 107 siswa dari total populasi sebanyak 180 siswa.

Ketika berbicara di depan umum, terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi seseorang yaitu kepercayaan diri yang dimiliki individu itu sendiri dan kecemasan yang dirasakan oleh individu. Kemampuan berbicara di depan umum erat kaitannya dengan kepercayaan diri yang dimiliki seseorang dalam dirinya. Menurut Bandura kepercayaan diri merupakan kemampuan menguasai keadaan dan keyakinan bahwa seseorang dapat mencapai hasil yang baik. Kepercayaan diri ini berperan sangat penting dalam mengurangi tingkat kecemasan yang timbul saat berbicara di depan umum. Myers mengungkapkan bahwa keadaan kepercayaan diri yang tinggi menyebabkan seseorang berperilaku lebih proaktif, tanpa merasa takut atau gelisah, tidak merasa keberatan untuk melakukan sesuatu. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Tuan dan Tran menunjukkan bahwa 62% kepercayaan diri mempengaruhi penampilan individu dalam berbicara (Rahman, 2022). Serta dibuktikan juga melalui penelitian yang dilakukan oleh Khoriroh (2018) menunjukkan bahwa kepercayaan diri dapat mempengaruhi kecemasan

berbicara umum sebesar 82,8%, sementara 17,2% dipengaruhi faktor atau variabel lain ketika berbicara di depan umum.

Lauster dalam Wati & Baharuddin (2023) mengungkapkan bahwa merasa percaya diri adalah sesuatu hal yang sangat penting yang selalu dibutuhkan oleh setiap orang, khususnya pelajar. Dalam proses tersebut, keterampilan berbicara di depan umum tentu sangat di perlukan agar siswa dapat percaya diri ketika berbicara di depan umum. Kepercayaan diri didefinisikan sebagai perilaku yang menunjukkan kompetensi pribadi ketika seseorang melakukan sesuatu yang dihargai, dapat mempertanggungjawabkan perbuatannya, dapat menghormati dan menerima orang lain, mempunyai sikap yang hangat dan sopan saat berinteraksi dan berkomunikasi serta menyadari kelemahan dan kelebihan diri sendiri.

Hakim dalam Wati & Baharuddin (2023) menjelaskan bahwa terdapat beberapa sifat yang dimiliki oleh orang yang percaya diri seperti, orang yang tampak tenang saat melakukan banyak hal, memiliki potensi yang baik, dapat mengontrol perasaan stress dalam berbagai situasi, sedangkan memiliki kekuatan fisik dan mental yang cukup untuk mendukung dirinya ketika berada di depan umum, tingkat kecerdasan yang sesuai, mempunyai keterampilan yang mendukung, dapat berintegrasi dengan baik, memiliki tingkat pendidikan yang sesuai, dapat berkomunikasi dalam berbagai keadaan dan dapat beradaptasi secara baik, selalu berfikir positif ketika sedang menghadapi suatu permasalahan, memiliki mentalitas dan ketahanan ketika menghadapi masalah menghadapi tantangan hidup. Sejalan dengan pendapat yang diungkapkan oleh Lauster dalam Susanto (2018) individu yang memiliki rasa percaya diri yang

positif dapat digambarkan dalam empat aspek, yaitu: *Self-love*, *Self-knowledge*, tujuan hidup yang jelas dan tiang berpikir positif. Lauster juga menambahkan ciri-ciri individu yang percaya diri positif yaitu: keyakinan terhadap kemampuan diri, optimisme, objektivitas, rasional, dan realistik.

Beberapa penelitian terdahulu yang mengkaji topik penelitian yang relevan dengan peneliti antara lain penelitian yang dilakukan oleh Ananda & Suprihatin (2019) dengan judul “Hubungan Antara Berpikir Positif dan Efikasi Diri Dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa Unissula” yang menyatakan bahwa terdapat korelasi negatif yang signifikan antara berpikir positif dengan tingkat kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa fakultas keguruan dan ilmu pendidikan Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Semakin rendah tingkat berpikir positif maka semakin tinggi kecemasan berbicara di depan umum. Sebaliknya, semakin tinggi tingkat berpikir positif maka semakin rendah kecemasan berbicara di depan umum. Penelitian lain yang dilakukan oleh Haziqatuzikra & Nio (2019) dengan judul “Hubungan *Self-Efficacy* Dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa KPI UINIB Padang” yang menyatakan bahwa terdapat korelasi yang signifikan antara *self-efficacy* dengan kecemasan berbicara di depan umum. Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Puspitasari & Wiryosutomo (2020) dengan judul “Hubungan Antara Percaya Diri dan Regulasi Diri Dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa Jurusan Bimbingan Dan Konseling Angkatan 2018 Universitas Negeri Surabaya” yang menyatakan uji signifikansi hipotesis dengan nilai signifikansi sebesar $0,00 < 0,05$ hal ini menunjukkan bahwa terdapat korelasi yang

signifikan antara percaya diri dan regulasi diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa BK Angkatan 2018 Universitas Negeri Surabaya.

Fenomena yang didapatkan oleh peneliti melalui studi pendahuluan, peneliti mewawancarai 5 siswa SMK Amaliyah Jakarta. Didapatkan dari hasil wawancara bahwa kelima siswa tersebut menyatakan bahwa mereka selalu mengalami kecemasan berbicara di depan umum pada saat tugas mempresentasikan materi di depan kelas ataupun ketika berpidato di depan umum. Gejala kecemasan berbicara di depan umum yang mereka alami seperti gugup, tubuh gemetar, tangan berkeringat, berbicara terbata-bata dan hilangnya konsentrasi. Hal ini dikarenakan mereka merasa malu ditertawakan oleh teman-temannya apabila berbuat kesalahan saat presentasi di depan kelas, dan siswa merasa malu apabila dirinya menjadi tontonan ketika sedang berpidato di depan umum. Mereka juga takut ketika dirinya berbuat kesalahan lalu guru mata pelajaran yang ada dikelas akan memarahi mereka.

Berdasarkan dari studi pendahuluan dan latar belakang yang diuraikan diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Remaja Di SMK Amaliyah Jakarta”. Penelitian ini sangat penting untuk mengetahui apakah ada hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada remaja.

1.2. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada hubungan yang signifikan antara kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada remaja di SMK Amaliyah Jakarta.

1.3. Tujuan Penelitian

1.3.1. Tujuan Umum

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada hubungan yang signifikan antara kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada remaja di SMK Amaliyah Jakarta.

1.3.2. Tujuan Khusus

- 1) Teridentifikasi gambaran kepercayaan diri pada remaja di SMK Amaliyah Jakarta.
- 2) Teridentifikasi gambaran kecemasan berbicara di depan umum remaja di SMK Amaliyah Jakarta.
- 3) Teranalisa hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di depan umum di SMK Amaliyah Jakarta.

1.4. Manfaat Penelitian

1.4.1. Bagi Peneliti

Hasil penelitian dapat digunakan sebagai sumber referensi untuk ilmu pengetahuan dan pengalaman bagi peneliti untuk melakukan penelitian tentang kepercayaan diri dan kecemasan berbicara di depan umum pada remaja. Selain itu, penerapan ilmu yang diperoleh peneliti selama studi secara teoritis.

1.4.2. Bagi Responden

Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi terbaru dan manfaat kepada responden khususnya remaja, untuk mengatasi kecemasan berbicara di depan umum.

1.4.3. Bagi Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Nasional

Hasil dan data penelitian dapat digunakan sebagai sumber referensi di perpustakaan Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional dan masukan dalam penyusunan karya ilmiah untuk penelitian tentang kepercayaan diri dan kecemasan berbicara di depan umum pada remaja oleh mahasiswa di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional.

1.4.4. Bagi Sekolah

Secara khusus, penelitian ini dapat bermanfaat bagi siswa/siswi SMK Amaliyah Jakarta karena dapat digunakan sebagai literatur dan acuan atau referensi tambahan. Terutama akan bermanfaat bagi peneliti selanjutnya yang akan melakukan penelitian pada tema dan objek yang sama.

1.4.5. Bagi Masyarakat

Hasil penelitian ini dapat memberikan gambaran tentang hubungan antara kepercayaan diri dan kecemasan berbicara di depan umum pada remaja, memberikan informasi lebih lanjut, serta sebagai rekomendasi untuk program atau kebijakan yang akan diaplikasikan pada masyarakat yang khususnya terdapat remaja.

1.4.6. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan penelitian ini dapat berfungsi sebagai salah satu sumber informasi dan referensi untuk penelitian yang lebih lanjut tentang objek yang di teliti.

