

Hubungan Konsep Diri dengan Kecemasan Komunikasi di Depan Umum pada Siswa/I Kelas VIII di SMP Negeri 18 Medan

Khairunisha¹, Abdul Munir²

^{1,2} Universitas Negeri Medan, Indonesia

INFO ARTIKEL	ABSTRAK
Riwayat artikel: Diterima : 10/08/2026 Direvisi : 12/10/2026 Dipublikasikan : 14/10/2026 Kata kunci: Konsep diri; Kecemasan komunikasi; Komunikasi di depan umum; Siswa SMP.	Kecemasan komunikasi merupakan kondisi psikologis yang ditandai oleh perasaan tidak nyaman ketika individu berinteraksi atau berkomunikasi dengan orang lain. Siswa sering mengantisipasi hasil komunikasi yang buruk, seperti lupa materi atau diejek, serta merasa khawatir terhadap evaluasi negatif ketika berbicara di depan umum. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara konsep diri dan kecemasan komunikasi pada siswa/i SMP Negeri 18 Medan. Jenis penelitian adalah deskriptif kuantitatif. Metode penelitian adalah penyebaran kuesioner/ survei. Populasi dan sampel penelitian 100 siswa/i hasil skrining dengan Total Sampling. Teknik pengumpulan data menggunakan skala angket. Analisis data dilakukan menggunakan uji korelasi Pearson Product Moment setelah data memenuhi asumsi normalitas dan linearitas. Berdasarkan hasil pengujian koefisien korelasi, diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar $r = -0,598$ dengan nilai signifikansi sebesar $p < 0,001$. Nilai tersebut menunjukkan hubungan negatif dengan tingkat korelasi sedang antara kedua variabel penelitian. Berdasarkan hasil perhitungan koefisien determinasi (KD), diperoleh nilai sebesar 35,76%. Maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan signifikan negatif konsep diri dengan kecemasan komunikasi di depan umum. Sehingga semakin rendah konsep diri, maka semakin tinggi kecemasan komunikasi pada siswa/i kelas VIII di SMP Negeri 18 Medan. Guru BK atau guru mata pelajaran dapat memberikan pelatihan khusus mengenai teknik presentasi, dan melakukan layanan konseling kelompok dengan pendekatan <i>Cognitive Behavioral Therapy</i> (CBT).
Penulis Korespondensi: Khairunisha Email: khrnsha3@gmail.com	

PENDAHULUAN

Kecemasan komunikasi merupakan kondisi psikologis yang ditandai oleh perasaan tidak nyaman ketika individu berinteraksi atau berkomunikasi dengan orang lain. Keadaan tersebut berpotensi memicu munculnya stres sebagai dampak dari kecemasan yang dialami selama proses komunikasi berlangsung. Menurut West et al. (2010), kecemasan komunikasi juga dipahami sebagai bentuk ketidakpastian yang dirasakan individu dalam situasi komunikasi. Sementara itu, McCroskey et al. (1985) mendefinisikan kecemasan komunikasi (*communication apprehension*) sebagai kondisi yang menggambarkan tingkat rasa cemas atau kekhawatiran yang dialami individu ketika terlibat, maupun saat mengantisipasi keterlibatan, dalam proses komunikasi dengan individu lain ataupun kelompok.

Kecemasan komunikasi dapat terjadi sebab adanya kekhawatiran yang muncul sebelum maupun sesudah berinteraksi di depan umum. Faktor penyebab kecemasan komunikasi ialah kurangnya pengalaman dalam komunikasi, tingkat evaluasi, menjadi perhatian, hirarki, tingkat ketidakterdugaan, dan pengalaman masa lalu (Muslimin, 2013). Keberhasilan seseorang dalam berkomunikasi dipengaruhi oleh berbagai faktor, di antaranya tingkat kepercayaan diri dan kemampuan yang dimiliki oleh setiap siswa (Dhema, 2023). Kemampuan tersebut berkaitan erat dengan konsep diri, karena cara individu memandang dirinya akan memengaruhi efektivitas dalam berkomunikasi (Supratman & Mahadian, 2018). Selaras dengan hal tersebut, Dzikry et al. (2025) menjelaskan bahwa kecemasan memiliki hubungan dengan konsep diri maupun kepribadian.

Menurut Umarta & Mangundjaya (2023) konsep diri merupakan kesadaran individu terhadap identitas dirinya yang mencakup citra diri, diri ideal, dan harga diri. Oleh karena itu, konsep diri dapat diartikan sebagai cara individu memandang, menilai, dan menyikapi seluruh aspek yang terdapat dalam dirinya. Konsep diri juga menggambarkan keseluruhan persepsi yang dimiliki seseorang mengenai dirinya sendiri. Pembentukan konsep diri bukan merupakan karakteristik bawaan sejak lahir, melainkan berkembang secara bertahap melalui pengalaman, proses persepsi, serta pembelajaran yang diperoleh individu sepanjang kehidupannya (Desmita, 2009)

Selain berperan dalam pembentukan kepribadian, konsep diri juga merupakan salah satu faktor yang memengaruhi efektivitas proses komunikasi. Individu yang memiliki konsep diri positif cenderung mampu mengekspresikan berbagai pemikiran yang dimilikinya, termasuk menyampaikan pendapat, ide, maupun gagasan kepada orang lain. Sebaliknya, individu dengan konsep diri yang rendah atau negatif pada umumnya menunjukkan karakteristik berupa kurangnya rasa percaya diri, rendahnya penerimaan terhadap diri sendiri, sikap pesimis, kepekaan yang tinggi terhadap kritik, harga diri yang rendah, serta kecenderungan untuk mudah mengalami kecemasan.

Permasalahan tersebut diperkuat oleh hasil penelitian Jusnita et al. (2025) yang menemukan adanya hubungan antara konsep diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada siswa SMP Negeri 1 Curug, Kabupaten Tangerang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebesar 61% responden berada pada kategori kecemasan berbicara di depan umum yang tergolong parah. Hasil penelitian tersebut sejalan dengan temuan Hidayat et al. (2024) yang juga menunjukkan adanya hubungan antara konsep diri dengan kecemasan menyeluruh pada siswa SMP Negeri 12 Makassar. Berdasarkan hasil analisis, ditemukan hubungan yang signifikan antara kedua variabel tersebut, yang dibuktikan melalui nilai signifikansi sebesar $p = 0,001$ atau lebih kecil daripada taraf signifikansi yang ditetapkan (α), sehingga menunjukkan bahwa konsep diri memiliki keterkaitan yang bermakna dengan tingkat kecemasan menyeluruh pada siswa. Sementara itu, penelitian ini berfokus pada hubungan konsep diri dengan kecemasan komunikasi di depan umum pada siswa/i kelas VIII di SMP Negeri 18 Medan.

Berdasarkan fenomena dilapangan, ditemukan adanya kecemasan komunikasi di depan umum pada siswa/i kelas VIII SMP Negeri 18 Medan. Dari hasil skrining yang dilakukan terdapat 100 siswa/i dari 145 siswa/i yang mengalami kecemasan komunikasi berdasarkan hasil observasi dan instrumen yang diberikan. Hasil skrining tersebut menjadi dasar dilakukannya penelitian mengenai hubungan konsep diri dengan kecemasan komunikasi di depan umum pada siswa/i kelas VIII di SMP Negeri 18 Medan. Faktor penyebab siswa/i kelas VIII mengalami kecemasan komunikasi di depan umum sebagai berikut: 1) dalam aspek kognitif: perkiraan negatif dan kekhawatiran, kecemasan disebabkan oleh pikiran negatif siswa tentang berbicara di depan umum (Talalu, 2022). Siswa sering mengantisipasi hasil komunikasi yang buruk. Bayangan skenario terburuk muncul, seperti lupa materi atau diejek. Kekhawatiran akan evaluasi negatif dominan dan membebani pikiran. 2) dalam aspek fisiologis: reaksi tubuh, kecemasan memicu gejala fisik saat berbicara di depan umum. Gejala fisik meliputi jantung berdebar, napas pendek, gemetar, dan keringat dingin. Kondisi fisik dapat memperburuk kecemasan kognitif. 3) dalam aspek perilaku: penghindaran dan gangguan performa, kecemasan memengaruhi perilaku siswa. Penghindaran: siswa cenderung menghindari berbicara di depan umum

(Nabatajoe & Saraswati, 2026). Gangguan performa: kecemasan menghambat kelancaran komunikasi. 4) dalam aspek afektif: emosi negatif, kecemasan berkaitan dengan emosi negatif. Siswa merasa ketakutan, rasa malu, atau frustrasi saat berbicara di depan teman. Rasa malu dapat memengaruhi harga diri dan motivasi siswa.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk meneliti “Hubungan Konsep Diri Dengan Kecemasan Komunikasi Di Depan Umum Pada Siswa/I Kelas VIII Di SMP Negeri 18 Medan”. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan konsep diri dengan kecemasan komunikasi di depan umum pada siswa/siswi kelas VIII di SMP Negeri 18 Medan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian korelasional. Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan variabel X (Konsep diri) dengan variabel Y (Kecemasan Komunikasi di depan umum). Penelitian dilakukan di SMP Negeri 18 Medan beralamat di Jl. Kemuning Perumnah, Helvetia, Kec. Medan Helvetia, Kota Medan, Sumatera Utara 20124. Adapun waktu penelitian yang dilakukan oleh peneliti pada bulan Juli sampai Oktober 2025.

Dalam penelitian ini, populasi yang digunakan terdiri dari 100 siswa/siswi yang mengalami kecemasan dalam melakukan komunikasi di depan umum. Dari hasil skrining yang dilakukan terdapat 100 siswa/i dari 145 siswa/i yang mengalami kecemasan komunikasi berdasarkan hasil observasi dan instrumen yang diberikan. Sampel dalam penelitian ini ditentukan berdasarkan keseluruhan jumlah populasi yang telah ditetapkan sebelumnya. Oleh karena itu, metode pengambilan sampel yang digunakan adalah teknik total sampling. Adapun jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 100 siswa/i kelas VIII SMP Negeri 18 Medan.

Penelitian ini menggunakan instrumen berupa angket atau kuesioner untuk mengukur dua variabel penelitian, yaitu konsep diri dan kecemasan komunikasi di depan umum. Pengukuran dilakukan menggunakan skala Likert dengan lima pilihan jawaban yang masing-masing memiliki bobot skor tertentu. Instrumen konsep diri disusun berdasarkan aspek diri fisik, diri keluarga, diri pribadi, serta diri moral dan etik. Sementara itu, instrumen kecemasan komunikasi di depan umum mencakup aspek kognitif, fisiologis, perilaku, dan afektif. Masing-masing instrumen pada awalnya terdiri atas 40 butir pernyataan.

Salah satu metode yang sering digunakan dalam pengujian validitas adalah teknik korelasi Bivariate Pearson atau yang dikenal dengan korelasi Product Moment Pearson. Pada penelitian ini, pengujian reliabilitas instrumen dilakukan dengan menggunakan metode Alpha Cronbach. Pemilihan metode tersebut didasarkan pada bentuk instrumen penelitian yang berupa angket dengan skala pengukuran bertingkat. Dalam penelitian ini, pengujian normalitas data menggunakan metode Kolmogorov-Smirnov Test of Normality. Setelah uji normalitas data dilakukan, analisis selanjutnya dilanjutkan dengan pengujian linearitas. Pengujian hipotesis dilakukan untuk mengetahui apakah data yang diperoleh mendukung hipotesis yang telah dirumuskan sebelumnya. Selain itu, pengujian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat hubungan antara variabel X dan variabel Y.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data hasil penelitian diperoleh melalui proses pengumpulan informasi menggunakan skala pengukuran konsep diri dan kecemasan komunikasi di depan umum pada siswa SMP Negeri 18 Medan. Data yang terkumpul selanjutnya dianalisis untuk mengetahui hubungan antara konsep diri dengan kecemasan komunikasi di depan umum. Penelitian ini melibatkan 100 siswa sebagai sampel yang memiliki kecenderungan mengalami kecemasan komunikasi.

Tabel 1. Kategori Konsep Diri

Kategori	Frekuensi (N)	Presentasi
Tinggi	18	18%

Sedang	67	67%
Rendah	15	15%
Jumlah	100	100%

Berdasarkan hasil kategorisasi konsep diri yang ditampilkan pada tabel 1, diketahui bahwa sebagian besar siswa/i SMP Negeri 18 Medan berada pada kategori konsep diri sedang dengan persentase sebesar 67%. Sementara itu, siswa/i yang memiliki konsep diri dalam kategori tinggi berjumlah 18%, dan sisanya berada pada kategori rendah dengan persentase sebesar 15%.

Tabel 2. Kategori Kecemasan Komunikasi

Kategori	Frekuensi (N)	Presentasi
Tinggi	17	17%
Sedang	72	72%
Rendah	11	11%
Jumlah	100	100%

Selain itu, mayoritas siswa di SMP Negeri 18 Medan termasuk dalam kategori kecemasan komunikasi moderat, dengan proporsi 72%, menurut hasil klasifikasi kecemasan komunikasi pada tabel 2. Adapun siswa yang memiliki kecemasan komunikasi kategori tinggi sebanyak 17%, sedangkan kategori rendah sebesar 11%.

Hasil uji Kolmogorov-Smirnov menunjukkan nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,060 pada variabel konsep diri dan 0,200 pada variabel kecemasan komunikasi. Kedua nilai signifikansi tersebut berada di atas taraf signifikansi 0,05 ($p > 0,05$), sehingga dapat dinyatakan bahwa data penelitian berdistribusi normal. Berdasarkan hasil tersebut, analisis penelitian dapat dilanjutkan menggunakan teknik statistik parametrik, yaitu uji korelasi Pearson Product Moment.

Nilai signifikansi (P Value Sig.) pada bagian deviasi dari linearitas sebesar 0,750. Nilai signifikansi ini lebih besar dari 0,05 (p lebih besar dari 0,05). Oleh karena itu, dapat dikatakan bahwa variabel kecemasan komunikasi (Y) dan variabel konsep diri (X) memiliki hubungan linier karena nilai signifikansi melebihi batas ketentuan.

Tabel 3. Hasil Uji Korelasi

Variabel	Pearson Correlation	Sig. (2-tailed)	N
Konsep diri-Kecemasan Komunikasi	-0,598	0,000	100

Berdasarkan hasil pengujian koefisien korelasi pada Tabel 3, diperoleh nilai $r = -0,598$ dengan signifikansi $p < 0,001$. Hasil tersebut menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan dengan tingkat kekuatan sedang antara konsep diri dan kecemasan komunikasi di depan umum. Artinya, siswa dengan konsep diri yang lebih tinggi cenderung memiliki kecemasan komunikasi yang lebih rendah, begitu pula sebaliknya. Berdasarkan perhitungan koefisien determinasi (KD), diperoleh nilai sebesar 35,76%, sedangkan sebesar 64,24% merupakan proporsi variasi kecemasan komunikasi yang tidak dijelaskan oleh konsep diri dalam model penelitian ini. Temuan tersebut sejalan dengan Agustina et al. (2026) yang membahas keterkaitan konsep diri dengan kecemasan berbicara di depan umum.

Kecemasan komunikasi tidak hanya berkaitan dengan konsep diri, tetapi juga dapat berhubungan dengan faktor situasional, pengalaman masa lalu, kesiapan materi, kepercayaan diri, serta keterampilan dan pengalaman berkomunikasi. Faktor-faktor tersebut menunjukkan bahwa kecemasan komunikasi merupakan fenomena kompleks yang perlu dipahami melalui

kondisi individu maupun lingkungan sosialnya. Menurut McCroskey et al. (1985) yang menyatakan bahwa konsep diri merupakan prediktor kecemasan komunikasi. Hal ini juga sejalan dengan penelitian Salsabila et al. (2023). yang menemukan hubungan negatif signifikan antara konsep diri dan kecemasan komunikasi.

Penelitian yang dilakukan oleh Saputri & Indrawati (2017) dalam jurnal berjudul “Hubungan antara Konsep Diri dan Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 3 Sukoharjo” menggunakan pendekatan kuantitatif dengan melibatkan 180 siswa sebagai subjek penelitian. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara konsep diri dengan kecemasan berbicara di depan umum. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi konsep diri yang dimiliki siswa, maka semakin rendah kecenderungan mengalami kecemasan saat berbicara di depan umum.

Dalam konteks siswa kelas VIII SMP Negeri 18 Medan, hubungan tersebut dapat dipahami melalui cara siswa memandang kemampuan dirinya ketika menghadapi situasi berbicara di depan umum. Siswa yang memiliki penilaian negatif terhadap dirinya dapat merasa khawatir melakukan kesalahan, takut memperoleh penilaian negatif dari teman, atau merasa kurang mampu menyampaikan pendapat. Kondisi tersebut berkaitan dengan aspek kognitif, fisiologis, perilaku, dan afektif yang telah diuraikan dalam fenomena penelitian. Sebaliknya, konsep diri yang lebih positif dapat berkaitan dengan kesiapan siswa dalam menerima kekurangan diri dan menghadapi situasi komunikasi. Penjelasan ini merupakan interpretasi teoretis terhadap hubungan kedua variabel, bukan hasil pengujian terpisah terhadap masing-masing aspek kecemasan.

Dalam upaya mengatasi kecemasan komunikasi, program konseling yang terstruktur dan komprehensif sangat diperlukan. Salah satu solusi yang dapat diterapkan adalah layanan konseling kelompok dengan pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT). Intervensi CBT difokuskan pada restrukturisasi pola pikir negatif (cognitive) dan perubahan perilaku maladaptif (behavioral) siswa. Dalam pelaksanaannya, guru BK dapat membantu siswa mengidentifikasi pikiran negatif yang muncul ketika berbicara di depan umum melalui teknik restrukturisasi kognitif. Siswa juga dapat diberikan latihan menghadapi situasi komunikasi secara bertahap dengan disertai teknik relaksasi. Upaya tersebut dapat didukung melalui suasana kelas yang suportif serta pemberian kesempatan kepada siswa untuk berlatih menyampaikan pendapat atau melakukan presentasi. Rekomendasi ini merupakan implikasi praktis berdasarkan hasil penelitian dan belum diuji efektivitasnya dalam penelitian ini.

KESIMPULAN

Mayoritas siswa kelas VIII SMP Negeri 18 Medan memiliki konsep diri pada kategori sedang (67%). Sebanyak 18% siswa berada pada kategori tinggi dan 15% pada kategori rendah. Mayoritas siswa juga memiliki kecemasan komunikasi pada kategori sedang (72%), diikuti kategori tinggi (17%) dan rendah (11%). Hasil uji korelasi menunjukkan hubungan negatif yang signifikan antara konsep diri dan kecemasan komunikasi di depan umum ($r = -0,598$; $p < 0,001$). Koefisien determinasi sebesar 35,76% menunjukkan bahwa konsep diri menjelaskan 35,76% variasi kecemasan komunikasi, sedangkan 64,24% sisanya tidak dijelaskan oleh konsep diri dalam model penelitian ini.

Dalam upaya mengatasi kecemasan komunikasi, program konseling yang terstruktur dan komprehensif sangat diperlukan. Siswa sebaiknya aktif dalam kegiatan organisasi atau diskusi kelas untuk membiasakan diri dengan situasi berbicara di depan umum, sehingga kecemasan dapat berkurang melalui kebiasaan (habitiasi). Guru disarankan menciptakan suasana kelas yang suportif dan tidak menghakimi. Guru BK atau guru mata pelajaran dapat memberikan pelatihan khusus mengenai teknik presentasi, dan melakukan layanan konseling kelompok dengan pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* sebagai salah satu alternatif untuk membantu siswa mengelola kecemasan komunikasi. Penelitian ini terbatas pada pengujian hubungan kedua variabel pada sampel yang diteliti. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk mengkaji faktor-faktor lain yang berkaitan dengan kecemasan komunikasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Desmita, D. (2009). *Psikologi perkembangan peserta didik*. Remaja Rosdakarya.
- Dhema, A. M. (2023). Konsep diri dengan kecenderungan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa Self-concept with the tendency of public speaking anxiety in college students. *Journal of Indonesian Psychological Science Volume*, 3(1), 299. <https://10.0.73.172/jips.v3i1.21072>
- Dzikry, M., Rachman, A., Sabela, D., Lestari, A., & Putri, N. (2025). Strategi Mahasiswa Mengatasi Kecemasan Komunikasi Saat Presentasi Di Kelas 1C. *Jurnal Lentera Edukasi*, 3(4), 163–170. <https://doi.org/10.70305/jle.v3i4.152>
- Hidayat, F., Nurbaya, S., & Darmawan, S. (2024). Hubungan Konsep Diri Terhadap Kecemasan Menyeluruh Siswa SMP Negeri 12 Makassar. *Jimpk: Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan*, 4(1), 74–79. <https://doi.org/10.35892/jimpk.v4i1.1420>
- Jusnita, R., Haeriyah, S., & Susanto, A. D. (2025). Hubungan Konsep Diri Dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum Pada Siswa SMP Negeri 1 Curug Kab. Tangerang. *Menulis: Jurnal Penelitian Nusantara*, 1(9), 48–51. <https://doi.org/10.59435/menulis.v1i9.637>
- McCroskey, J. C., Beatty, M. J., Kearney, P., & Plax, T. G. (1985). The content validity of the PRCA-24 as a measure of communication apprehension across communication contexts. *Communication Quarterly*, 33(3), 165–173. <https://doi.org/10.1080/01463378509369595>
- Muslimin, K. (2013). Faktor - Faktor yang Memengaruhi Kecemasan Berrkomunikasi di Depan Umum (Kasus Mahasiswa Fakultas Dakwah INISNU Jepara). *Interaksi: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 2(2), 145–155. <https://doi.org/10.14710/interaksi.2.2.145-155>
- Nabatajoe, R., & Saraswati, R. (2026). Internal and External Factors in Tenth-Grade EFL Speaking Anxiety. *Foremost Journal*, 7(2), 127–143. <https://doi.org/10.33592/foremost.v7i2.8988>
- Salsabila, A. A. F., Hayati, S., & Aditya, A. M. (2023). Hubungan konsep diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa di Kota Makassar. *Jurnal Psikologi Karakter*, 3(2), 533–539. <https://doi.org/10.56326/jpk.v3i2.2345>
- 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. *Empati: Jurnal Karya Ilmiah S1 Undip*, 6(1), 425–430.
- Supratman, L. P., & Mahadian, A. B. (2018). *Psikologi komunikasi*. Deepublish.
- Talalu, T. R. (2022). Kendala Public Speaking Dan Solusi Kecemasan Komunikasi. *Dinamika Penelitian: Media Komunikasi Penelitian Sosial Keagamaan*, 22(02), 263–282.
- Umarta, S. A., & Mangundjaya, W. L. (2023). Pengaruh konsep diri terhadap tingkat kepercayaan diri pada mahasiswa. *Madani: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 1(8), 269–278. <https://doi.org/10.5281/zenodo.8377018>
- West, R. L., Turner, L. H., & Zhao, G. (2010). *Introducing communication theory: Analysis and application* (Vol. 2). McGraw-Hill New York, NY.