BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Istilah *adolescence* atau remaja berasal dari bahasa latin *adolescere (adolescentia)*, yang memiliki makna "bertumbuh" atau "berkembang menuju kedewasaan" (Hurlock, 2012). Saat ini, istilah *adolescence* memiliki makna yang lebih luas, meliputi kematangan mental, emosional, sosial, serta fisik. Hurlock juga menambahkan bahwa secara umum, masa remaja dianggap dimulai ketika anak mencapai kematangan seksual dan berakhir saat mencapai usia dewasa menurut hukum. Meskipun demikian, penelitian tentang perubahan perilaku, sikap, serta nilai-nilai selama masa remaja tidak hanya mengungkapkan bahwa perubahan tersebut terjadi lebih cepat pada fase awal remaja dibandingkan fase akhir, tetapi juga bahwa perilaku, sikap, dan nilai-nilai pada fase awal remaja berbeda secara signifikan. Oleh karena itu, masa remaja biasanya dibagi menjadi dua periode utama, yaitu awal dan akhir masa remaja. Batas pemisah antara keduanya berada sekitar usia 17 tahun, yaitu saat rata-rata remaja memasuki sekolah menengah atas. Fase awal remaja berlangsung kira-kira dari usia 13 hingga 16 atau 17 tahun, sedangkan fase akhir dimulai dari usia 16 atau 17 tahun hingga 21 tahun, yang merupakan usia dewasa secara hukum. Santrock (2023) menjelaskan bahwa tahap perkembangan yang berada pada akhir masa remaja, yaitu sekitar usia 18-21 tahun. Pada tahap ini individu mulai mengembangkan

identitas diri yang lebih stabil, meningkatkan kemandirian dan mempersiapkan diri untuk memasuki usia dewasa.

Hurlock (2012) menyatakan tugas perkembangan remaja meliputi membangun hubungan baru yang lebih matang dengan teman sebaya, baik sesama jenis maupun lawan jenis, mencapai peran sosial sebagai pria dan wanita, menerima kondisi fisiknya serta memanfaatkan tubuh secara efektif, mengantisipasi dan mewujudkan perilaku sosial yang bertanggung jawab, mencapai kemandirian emosional dari individu tua dan individu dewasa lainnya, mempersiapkan karir ekonomi, mempersiapkan pernikahan dan keluarga, memperoleh nilai-nilai serta sistem etika sebagai panduan perilaku, serta mengembangkan ideologi.

Menurut Santrock (2019) remaja akhir berada pada fase perkembangan yang ditandai dengan tuntutan sosial dan kebutuhan untuk diterima dalam lingkungan sosial. Berbicara di depan umum pada remaja merupakan kemampuan komunikasi yang penting untuk membantu individu mengekspresikan pendapat, menyampaikan ide dan membangun hubungan sosial dengan lingkungan sekitarnya (Maistika & Murti, 2023). Pada masa remaja, individu berada pada tahap perkembangan sosial dan emosional yang ditandai dengan meningkatnya kebutuhan untuk diterima oleh teman sebaya serta munculnya kepekaan terhadap penilaian individu lain. Oleh karena itu, remaja mulai lebih sensitif terhadap penilaian individu lain sehingga ketika harus berbicara di depan umum cenderung mengalami rasa takut, gugup dan khawatir akan melakukan kesalahan atau dipermalukan (Rif’atul et al, 2023).

Dalam penelitian Firdaus & Utami (2025) menjelaskan bahwa dampak kecemasan berbicara di depan umum pada remaja meliputi munculnya rasa tidak percaya diri, sulit menyampaikan pendapat, ketakutan menjadi pusat perhatian, hingga perilaku menghindari berbicara di depan umum. Selain itu, penelitian Maistika & Murti (2023) juga menemukan bahwa kecemasan berbicara di depan umum dapat menyebabkan remaja merasa tidak mampu, mudah panik dan kehilangan fokus saat berbicara.

Menurut McCroskey (1984) mendefinisikan kecemasan berbicara di depan umum merupakan bagian dari konsep *communication apprehension* yaitu ketakutan yang dialami individu ketika harus berkomunikasi atau mengantisipasi komunikasi dengan individu lain. Berdasarkan penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa kecemasan berbicara di depan umum adalah keadaan emosional yang ditandai oleh munculnya perasaan takut, khawatir dan gugup ketika individu harus menyampaikan pesan, informasi atau gagasan di hadapan audiens karena situasi tersebut dipersepsikan sebagai suatu yang mengancam atau berpotensi menimbulkan penilaian negatif dari individu lain.

Terdapat empat aspek kecemasan berbicara didepan umum menurut McCroskey (1984) pertama yaitu *Internal discomfort,* aspek ini mengacu pada perasaan tidak nyaman yang muncul dalam diri individu ketika harus berbicara atau berkomunikasi di depan individu lain seperti merasa gugup, tegang, cemas, takut melakukan kesalahan saat berbicara, khawatir terhadap penilaian audiens dan merasa tidak percaya diri ketika menjadi pusat perhatian. Kedua yaitu, *avoidance of*

communication, aspek ini menunjukkan kecenderungan individu untuk menghindari situasi yang mengharuskannya berbicara atau berinteraksi dengan individu lain seperti menghindari presentasi, menolak menjadi juru bicara kelompok, memilih diam dalam diskusi kelas atau rapat dan mengurangi keterlibatan dalam aktivitas yang memerlukan komunikasi publik. Ketiga yaitu *communication disruption,* aspek ini menggambarkan terganggunya kemampuan individu dalam menyampaikan pesan akibat kecemasan yang dialami seperti sulit berkonsentrasi saat berbicara, lupa materi yang telah dipersiapkan, terjadi jeda atau kesalahan dalam berbicara, bicara terbata-bata dan kesulitan berpikir secara efektif. Keempat *over communication,* aspek ini merupakan respons kompensasi yang muncul pada sebagian individu ketika menghadapi kecemasan komunikasi. Individu berusaha menutupi rasa gugupnya dengan berbicara secara berlebihan seperti berbicara terlalu cepat, menjelaskan sesuatu secara berlebihan, sulit menghentikan pembicaraan, menggunakan banyak kata untuk menutupi ketegangan dan terlalu sering memberikan penjelasan tambahan yang tidak diperlukan.

Berdasarkan hasil penelitian Wahyuni & Fakhriya (2024) pada 155 partisipan menunjukkan tingkat kecemasan berbicara di depan umum berada dalam kategori tinggi yaitu sebanyak 26 partisipan (16,77%), kategori sedang sebanyak 104 partisipan (67,10%) dan kategori rendah sebanyak 25 partisipan (16,13%). Hasil penelitian Putri, Sujadi & Ahmad (2024) pada 109 partisipan menunjukkan tingkat kecemasan berbicara di depan umum berada pada kategori sedang sebanyak (17,43%) 19 partisipan, kategori rendah sebanyak (73,39%) 80 partisipan dan kategori sangat

rendah sebanyak (9,17%) 10 partisipan. Hasil penelitian Dhema (2023) menunjukkan bahwa tingkat kecemasan berbicara di depan umum berada pada kategori rendah sebanyak 54 partisipan (20%), dan kategori tinggi sebanyak 216 partisipan (80%).

Peneliti melakukan 2 sesi wawancara, yaitu sesi pertama pada tanggal 5 Juni 2026 melalui pertemuan secara langsung di Couve kepada 6 individu berinisial F, AT dan AL. selanjutnya, sesi kedua pada tanggal 6 Juni 2026 secara daring melalui google meet kepada 3 individu berinisial Z, L dan J dengan kriteria remaja akhir berusia 18-21 tahun. Peneliti menggunakan aspek-aspek yang dikemukakan oleh aspek kecemasan berbicara di depan umum menurut McCroskey (1984) ketika melakukan wawancara untuk mengetahui kecemasan seseindividu saat berbicara di depan umum. Berdasarkan hasil wawancara, pada aspek *internal discomfort* sebagian besar partisipan menyatakan merasakan takut, jantung berdebar kencang, tangan dingin dan khawatir melakukan kesalahan saat harus berbicara di depan umum. Reaksi tersebut berasal ketika partisipan harus berbicara di depan kelas atau presentasi. Hal ini menunjukkan bahwa berbicara di depan umum dapat memicu kecemasan secara signifikan.

> *"Kalau disuruh presentasi di depan kelas, aku biasanya udah merasa takut dari sehari sebelumnya. Pas maju untuk presentasi, jantungku berdebar kencang, tangan aku dingin dan khawatir kalau nanti salah ngomong"*

Pada aspek *avoidance of communication*, Sebagian besar partisipan juga menunjukkan kecemasan seperti menghindar dan mencari alasan agar tidak dipilih untuk berbicara di depan umum. Kekhawatiran ini muncul karena semua individu

memperhatikan partisipan saat ia berbicara. Meskipun begitu, terdapat beberapa partisipan yang tetap merasa percaya diri.

> *"Kalau ada tugas presentasi kelompok, aku lebih suka ngambil bagian buat PPT daripada menjelaskan materi di depan kelas. Aku sering cari alasan biar ga perlu berbicara di depan kelas"*

Selanjutnya, pada aspek *communication disruption*, beberapa partisipan merasa terbata-bata saat berbicara dan lupa bagian materi yang ingin disampaikan kepada audiens. Beberapa partisipan merasa berbicara terbata-bata dan langsung memikirkan bagian-bagian kesalahan

"Aku udah belajar dan hafal materi tapi begitu berdiri di depan kelas tiba-tiba pikiran aku jadi kosong. Aku jadi lupa apa yang mau aku sampaikan dan sering terbata-bata saat menjelaskan"

Pada aspek *over communication*, partisipan menunjukkan kecemasan seperti merasa takut sehingga menutupi kesalahan dengan berbicara terlalu panjang dan mengulang-ulang materi. Reaksi tersebut muncul ketika audiens memperhatikan partisipan saat ia berbicara dan ketika audiens mengajukan pertanyaan.

"Kalau udah mulai presentasi, aku kadang berbicara terlalu cepat, menjelaskan banyak hal karena takut ada bagian yang kurang atau takut ditanya. Pas udah selesai presentasi aku baru sadar kalau penjelaskan aku terlalu panjang"

Berdasarkan hasil wawancara tersebut, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar remaja akhir menunjukkan semua gejala kecemasan berdasarkan aspek-aspek McCroskey (1984). Dari 9 partisipan, 5 diantaranya mengalami seluruh aspek kecemasan, lalu 4 diantaranya mengalami 2 aspek kecemasan.

Dalam perspektif psikologi perkembangan Hurlock (2012), masa remaja merupakan periode transisi yang ditandai dengan tuntutan untuk mencapai kematangan dalam berbagai tugas. Ketika kecemasan berbicara di depan umum muncul, hal ini dapat diinterpretasikan sebagai tanda bahwa individu belum mampu memenuhi tuntutan perkembangan secara optimal. Salah satu tugas perkembangan remaja adalah mencapai hubungan sosial yang lebih matang dengan teman sebaya, mencapai perilaku sosial yang bertanggung jawab dan mengembangkan keterampilan intelektual dan sosial dalam kehidupan bermasyarakat (Hurlock, 2012). Termasuk dalam konteks berbicara di depan umum remaja akhir idealnya memiliki keyakinan terhadap kemampuan dirinya (Wahyuni & Fakhriya, 2024), memiliki kepercayaan diri (Maistika & Murti, 2023), memiliki keterampilan komunikasi (Mustika, Gutji & Sekonda, 2023) dan mampu memangun hubungan sosial yang suportif dan aktif (Aleeya & Suhesty, 2025).

Menurut Rakhmat (2015) individu yang mengalami kecemasan dalam berkomunikasi cenderung menarik diri dari lingkungan, menghindari berkomunikasi dan hanya berkomunikasi jika terdesak. Hal ini menunjukkan adanya distorsi kognitif yang menghambat kematangan emosional. Remaja yang mengalami kecemasan saat berbicara di depan umum seharusnya mencapai kematangan emosional dalam

hubungan sosial dengan teman sebaya, mencapai perilaku sosial yang bertanggung jawab dan mengembangkan keterampilan intelektual dan sosial dalam kehidupan bermasyarakat.

Remaja akhir seharusnya dapat mengelola kecemasan berbicara di depan umum dengan baik, cara untuk mengelola kecemasan berbicara di depan umum diantaranya yaitu dengan mengelola emosi, berpikir positif dan penguatan citra diri yang positif (Naurah, Islam, Khoiron & Hakim, 2026). Remaja akhir yang mengalami kecemasan berbicara di depan umum diharapkan dapat melatih komunikasi sosial dan kepercayaan diri (Ho, Agustina, Angelina & Stivanus, 2024) serta dapat mengelola pikiran negatif (Pusvitasari & Jayanti, 2021).

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan peneliti ditemukan bahwa kecemasan berbicara di depan umum yang dialami oleh remaja akhir berdampak pada munculnya reaksi tegang, tangan dan kaki terasa dingin, berpikiran rendah, takut dinilai rendah, tidak tenang dan grogi saat harus berbicara di depan umum. Hasil penelitian Firdaus & Utami, (2025) menunjukkan bahwa kecemasan pada remaja yang berbicara di depan umum mengalami rasa takut, khawatir, tangan gemetar, keringat dingin, bicara terbata-bata dan malu akan penilaian individu lain tentang dirinya saat berbicara di depan umum. Gejala ini menunjukkan bahwa tidak hanya dirasakan secara emosional, tetapi juga mempengaruhi fungsi kognitif dan aktivitas sehari-hari.

Penelitian ini penting untuk memahami faktor yang menyebabkan kecemasan berbicara di depan umum pada remaja akhir dikarenakan semakin tinggi kecemasan pada remaja akhir dapat menghambat tugas perkembangan remaja akhir yaitu

mencapai hubungan sosial dengan teman sebaya, mencapai perilaku sosial yang bertanggung jawab dan mengembangkan keterampilan intelektual dan sosial dalam kehidupan bermasyarakat.

Berdasarkan beberapa hasil penelitian yang telah diteliti sebelumnya, kecemasan berbicara di depan umum dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu: a; Efikasi diri, hasil penelitian Putri, Sujadi & Ahmad (2024) menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara efikasi diri dan kecemasan berbicara di depan umum. Hal ini menunjukkan bahwa keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam menghadapi tugas atau situasi tertentu berkaitan dengan tingkat kecemasan yang dialaminya ketika berbicara di depan umum. b; Konsep diri, konsep diri menjadi salah satu faktor yang berkaitan dengan kecemasan berbicara di depan umum karena mencerminkan bagaimana individu memandang dan menilai dirinya, termasuk kemampuan dirinya dalam berkomunikasi. Penelitian Dhema (2023) menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara konsep diri dengan kecenderungan kecemasan berbicara di depan umum. Artinya semakin positif konsep diri individu maka semakin rendah kecenderungan kecemasan berbicara di depan umum.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa faktor yang mempengaruhi kecemasan berbicara di depan umum salah satuya adalah konsep diri. Berdasarkan faktor-faktor tersebut, peneliti tertarik untuk meneliti konsep diri sebagai faktor yang mempengaruhi kecemasan berbicara di depan umum. Konsep diri dipilih sebagai faktor yang mempengaruhi kecemasan berbicara di depan umum karena

konsep diri berkaitan dengan pandangan, persepsi dan penilaian individu tentang dirinya sendiri termasuk dalam kemampuan berkomunikasi.

Santrock (2021) menyatakan bahwa remaja yang memiliki konsep diri rendah, khususnya pada ketakutan berbicara di depan umum dan penerimaan sosial, beresiko lebih tinggi terhadap gangguan kecemasan dan depresi. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Jusnita, Haeriyah & Susanto (2025) ditemukan adanya hubungan yang negatif antara konsep diri dengan kecemasan berbicara di depan umum. Semakin tinggi konsep diri individu, maka semakin rendah tingkat kecemasannya saat berbicara di depan umum.

Menurut Fitts (1971) konsep diri adalah pandangan menyeluruh yang dimiliki individu mengenai dirinya sendiri yang mencakup persepsi, penilaian dan pengalaman pribadi yang terbentuk melalui pengalaman dan interaksi dengan lingkungan. Rakhmat (2005) menjelaskan konsep diri adalah gambaran atau persepsi yang dimiliki individu tentang dirinya yang mencakup fisik, psikologis, nilai dan peran sosial yang diperoleh melalui pengalaman dan interaksi dengan individu lain.

Terdapat lima aspek konsep diri menurut Fitts (1971) pertama yaitu diri fisik, merupakan gambaran individu tentang dirinya sendiri seperti fisik, penampilan dan kesehatan tubuhnya. Kedua yaitu moral etika, merupakan gambaran individu mengenai nilai moral, prinsip, keyakinan dan perilaku yang sesuai dengan norma yang dianut. Ketiga yaitu diri pribadi, merupakan penilaian individu terhadap karakteristik pribadi yang dimilikinya seperti kemampuan, kelebihan dan kekurangan. Keempat yaitu diri keluarga, merupakan pandangan individu mengenai dirinya sebagai anggota keluarga

serta hubungan yang dimilikinya dengan keluarganya. Kelima yaitu diri sosial, merupakan persepsi individu mengenai dirinya dalam hubungan sosial dengan individu lain dan lingkungan masyarakat.

Baumeister, Champbell & Vohs (2003) berpendapat bahwa individu dengan konsep diri tinggi ditandai dengan evaluasi diri yang tinggi, cenderung lebih percaya diri dan optimis. Sebaliknya, individu dengan konsep diri rendah berkaitan dengan perasaan kurang percaya diri dan kerentanan terhadap depresi serta kecemasan. Neff (2003) menunjukkan bahwa konsep diri rendah sering disertai dengan mengkritik diri secara berlebihan. Hal ini dapat memicu kecemasan dikarenakan individu terus merasa tidak cukup baik. Clark & Beck (2010) berpendapat bahwa pikiran negatif tersebut berkontribusi dalam meningkatkan respons kecemasan pada individu. Leary (2004) menambahkan bahwa kecemasan jangka panjang memperkuat keyakinan negatif tentang diri sehingga individu terjebak pada pola pikir dan emosi yang maladaptif. Hasil penelitian Jusnita, Haeriyah & Susanto (2025) ditemukan adanya hubungan yang negatif antara konsep diri dengan kecemasan berbicara di depan umum. Individu yang memiliki konsep diri tinggi cenderung lebih percaya diri, mampu mengelola emosi dan tidak mudah cemas ketika berbicara di depan umum. Sebaliknya individu yang memiliki konsep diri rendah cenderung menunjukkan rasa takut, ragu, menghindari situasi yang menuntut kemampuan komunikasi dan lebih cemas ketika harus berbicara di depan umum. Semakin tinggi konsep diri individu, maka semakin rendah tingkat kecemasannya saat berbicara di depan umum.

Berdasarkan uraian diatas, rumusan masalah pada penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan negatif antara konsep diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada remaja akhir?

B. Tujuan dan Manfaat

1. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan negatif antara konsep diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada remaja akhir.

2. Manfaat

a. Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu psikologi, khususnya dalam kajian mengenai konsep diri dan kecemasan berbicara di depan umum pada remaja akhir.

b. Manfaat praktis

Penelitian ini dapat memberikan wawasan mengenai konsep diri dengan kecemasan, sehingga remaja akhir dapat berupaya mengembangkan konsep diri yang lebih tinggi dan meningkatkan kepercayaan diri ketika harus berbicara di depan umum.