

Pengaruh *Self Esteem* terhadap Kemampuan Berbicara di Depan Umum bagi Pelajar SMA

Sarah Azhara¹, Sukarelawati², Robby Firliandoko³

^{1,2,3}Sains Komunikasi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Djuanda, Bogor, Indonesia

sarahazhara2@gmail.com^{1*}, sukarelawati@unida.ac.id²,
robby.firliandoko@gmail.com³

ABSTRAK

Kemampuan berbicara di depan umum adalah keterampilan penting yang berkontribusi terhadap perkembangan akademik dan sosial siswa. *Self-esteem*, adalah salah satu komponen psikologis yang mempengaruhi keterampilan ini. Penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh *Self Esteem* terhadap kemampuan *Public Speaking* siswa SMA. Pendekatan yang digunakan adalah kuantitatif dengan metode survei melalui kuesioner berbasis skala *Likert* yang disebarkan kepada siswa SMAN 1 Parung. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan analisis regresi linear sederhana dengan bantuan IBM SPSS 26. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *Self Esteem* memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap kemampuan *Public Speaking* siswa, dengan kontribusi sebesar 19,4%. Temuan ini mendukung teori bahwa siswa dengan *Self Esteem* tinggi akan lebih percaya diri dalam berbicara di depan umum serta memiliki kemampuan komunikasi yang lebih baik. Oleh karena itu, peningkatan *Self Esteem* melalui dukungan sosial, latihan berbicara, serta penguatan identitas diri dapat menjadi strategi efektif dalam mengembangkan keterampilan berbicara di depan umum bagi siswa.

Kata Kunci: *Self Esteem*, *Public Speaking*, Kepercayaan Diri, Siswa

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah periode transisi dari anak-anak menuju dewasa yang ditandai dengan pengembangan potensi individu, pencarian identitas, dan pemahaman tentang peran sosial (Asyia et al., 2022). Remaja menghadapi banyak tantangan dari dalam diri mereka sendiri serta tekanan sosial dan lingkungan selama proses ini. *Self-esteem* atau harga diri adalah komponen psikologis yang sangat penting dalam perkembangan remaja (Cantika et al., 2024). *Self esteem* mengacu pada bagaimana seseorang menilai dirinya sendiri, yang dapat berdampak pada keberhasilan atau kegagalan individu dalam kehidupan sosial maupun akademik.

Remaja dengan *self esteem* yang tinggi cenderung memiliki sikap positif, percaya diri, serta lebih mudah dalam berinteraksi sosial, sedangkan *self esteem* yang rendah dapat menyebabkan kecemasan, depresi, dan kesulitan dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk berbicara di depan umum (Khairat & Adiyanti, 2015).

Dalam dunia pendidikan kontemporer, kemampuan berbicara di depan umum adalah keterampilan yang penting bagi siswa SMA. Berbagai aktivitas akademik seperti presentasi, diskusi, serta partisipasi dalam kompetisi mengharuskan siswa untuk memiliki keterampilan komunikasi yang baik (Firliandoko et al., 2018, 2023). Namun, beberapa siswa tidak cukup percaya diri untuk berbicara di depan umum. Beberapa di antara mereka mengalami kecemasan, ketakutan, serta gejala fisik seperti berkeringat, gemetar, dan gagap saat berhadapan dengan audiens (Rahmayanti et al., 2023). Rendahnya kepercayaan diri dalam *public speaking* dapat dikaitkan dengan tingkat *self esteem* yang kurang optimal, di mana individu merasa tidak cukup berharga atau takut akan penilaian orang lain.

Menurut Reasoner (2010), terdapat lima indikator utama dalam mengukur *self esteem*, yaitu: perasaan aman, perasaan menghormati diri, perasaan diterima, perasaan mampu, dan perasaan berharga. Seorang remaja akan memiliki kepercayaan diri yang lebih besar dalam berbicara di depan umum jika kelima aspek ini berkembang secara positif dalam dirinya. Di sisi lain, jika seorang siswa memiliki kepercayaan diri yang rendah terhadap dirinya sendiri, maka ia akan lebih sulit untuk mengatakan pendapatnya secara terbuka.

Dalam perspektif komunikasi, *public speaking* merupakan keterampilan berbicara yang efektif dan sistematis di depan audiens dengan tujuan menyampaikan pesan yang dapat dipahami dengan jelas (Prisgunanto, 2019). Albert Mehrabian dalam "*3V of Communication*" menjelaskan bahwa kemampuan berbicara di depan umum mencakup tiga aspek utama, yaitu verbal (*kata-kata*), vokal (*suara*), dan visual (*penampilan atau bahasa tubuh*) (Zainal, 2022). Siswa yang percaya pada diri mereka sendiri cenderung lebih percaya diri dalam mengelola ketiga aspek ini, yang menghasilkan percakapan yang lebih lancar dan efektif. Penelitian ini bertujuan

menganalisis pengaruh *self esteem* terhadap kemampuan *public speaking* siswa SMA, khususnya di SMAN 1 Parung.

METODE PENELITIAN

Hipotesis tentang bagaimana *self-esteem* mempengaruhi kemampuan berbicara di depan umum diuji dalam penelitian ini dengan pendekatan kuantitatif. Metode yang digunakan adalah survei, di mana data dikumpulkan melalui kuesioner yang disebarakan secara *online* kepada siswa SMAN 1 Parung (Sholihin et al., 2024; Sukarelawati et al., 2023). Penelitian ini melibatkan 1.453 siswa, dan 100 responden dipilih menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan 10%. Teknik *sampling* yang diterapkan adalah *nonprobability sampling* dengan teknik *purposive sampling*, yang memilih responden berdasarkan kriteria tertentu, yaitu siswa aktif berusia 15-18 tahun. Data primer dikumpulkan melalui kuesioner tertutup berbasis skala *Likert* dengan lima opsi jawaban, sedangkan data sekunder diperoleh dari literatur, jurnal, buku, dan media online yang relevan (Sugiyono, 2021). Analisis data dilakukan dengan koefisien determinasi untuk menghitung kontribusi variabel independen terhadap variabel dependen. Selain itu, uji statistik digunakan untuk mengevaluasi pengaruh antara *self-esteem* sendiri dan kemampuan berbicara di depan umum (*public speaking*) (Ghozali, 2018).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

1. Gambaran Umum Responden

Menurut data, responden penelitian ini terdiri dari siswa SMAN 1 Parung. Dalam hal jenis kelamin, mayoritas responden perempuan sebanyak 70 orang, dan responden laki-laki sebanyak 30 orang. Dengan demikian, responden perempuan lebih dominan dibandingkan laki-laki dalam penelitian ini, yang menunjukkan bahwa siswa perempuan lebih banyak terlibat dibandingkan siswa laki-laki.

2. Hasil Analisis Regresi Linear Sederhana

Hasil pengaruh variabel *Self Esteem* terhadap *Public Speaking* diukur dengan menggunakan analisis regresi linear sederhana. Perhitungan dilakukan menggunakan IBM SPSS 26, dan hasilnya ditunjukkan dalam tabel berikut:

Tabel 1. Hasil Regresi Linear Sederhana

| Coefficients ^a | | | | | | |
|---------------------------|-------------|-----------------------------|------------|---------------------------|-------|------|
| Model | | Unstandardized Coefficients | | Standardized Coefficients | t | Sig. |
| | | B | Std. Error | Beta | | |
| 1 | (Constant) | 32.321 | 5.988 | | 5.398 | .000 |
| | Self Esteem | .469 | .097 | .441 | 4.863 | .000 |

a. Dependent Variable: Public Speaking

Sumber: Olahan Peneliti (IBM SPSS 26)

Sehubungan dengan fakta bahwa nilai konstanta (a) adalah 32.321 dan koefisien regresi (b) adalah 0.469, persamaan regresi dapat ditulis sebagai berikut:

$$Y = 32.321 + 0.469X$$

Dimana:

- $Y = \text{Public Speaking}$
- $X = \text{Self Esteem}$

Hasil ini menunjukkan bahwa ketika nilai *Self Esteem* meningkat satu satuan, maka *Public Speaking* juga akan meningkat sebesar 0.469 satuan.

3. Hasil Analisis Koefisien Determinasi

Seberapa besar pengaruh *Self Esteem* terhadap *Public Speaking* dapat diukur dengan menggunakan koefisien determinasi. Hasil analisis diperoleh sebagai berikut:

Tabel 2. Hasil Analisis Koefisien Determinasi

| Model | R | R Square | Adjusted R Square | Std. Error of the Estimate |
|-------|-------|----------|-------------------|----------------------------|
| 1 | 0.441 | 0.194 | 0.186 | 5.224 |

Sumber: Olahan Peneliti (IBM SPSS 26)

Berdasarkan hasil perhitungan, nilai R^2 adalah 0,194, atau 19,4 persen. Ini menunjukkan bahwa variabel *Self Esteem* memberikan kontribusi 19,4 persen

terhadap *Public Speaking*. Faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini memberikan kontribusi 80,6 persen.

4. Hasil Pengujian Hipotesis

Hasil uji t menentukan apakah variabel independen, *Self Esteem* berpengaruh secara signifikan terhadap variabel dependen, *Public Speaking*. Hasil uji t terlihat dalam tabel berikut:

Tabel 3. Hasil Pengujian Hipotesis

| Coefficients ^a | | | | | | |
|---------------------------|-------------|-----------------------------|------------|---------------------------|-------|------|
| Model | | Unstandardized Coefficients | | Standardized Coefficients | t | Sig. |
| | | B | Std. Error | Beta | | |
| 1 | (Constant) | 32.321 | 5.988 | | 5.398 | .000 |
| | Self Esteem | .469 | .097 | .441 | 4.863 | .000 |

a. Dependent Variable: Public Speaking

Sumber: Olahan Peneliti (IBM SPSS 26)

Berdasarkan tabel di atas, nilai signifikansi sebesar 0.000 (< 0.05) dan t-hitung (4.863) lebih besar dari t-tabel (1.984). Oleh karena itu, hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_1) diterima. Dengan demikian, terdapat pengaruh positif dan signifikan antara *Self Esteem* terhadap *Public Speaking*.

Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *Self Esteem* memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap kemampuan *Public Speaking* siswa. Hal ini dibuktikan dengan nilai koefisien regresi sebesar 0.469, yang berarti bahwa setiap peningkatan satu satuan *Self Esteem* akan meningkatkan kemampuan *Public Speaking* sebesar 0.469 satuan. Selain itu, hasil analisis koefisien determinasi menunjukkan bahwa *Self Esteem* memberikan kontribusi sebesar 19.4% terhadap *Public Speaking*.

Temuan ini sejalan dengan teori *Self Esteem* yang dikemukakan oleh Reasoner (2010), yang menjelaskan bahwa individu dengan *Self Esteem* tinggi cenderung memiliki kepercayaan diri yang lebih baik dalam berinteraksi sosial, termasuk dalam

berbicara di depan umum. Salah satu indikator *Self Esteem*, yaitu perasaan aman (*feeling of security*), berperan penting dalam membentuk keyakinan individu untuk berbicara dengan lebih percaya diri di depan audiens. Selain itu, perasaan mampu (*feeling of competence*) juga mendukung peningkatan keterampilan komunikasi seseorang, karena individu dengan rasa kompetensi tinggi lebih yakin terhadap kemampuannya dalam menyampaikan gagasan dan ide secara efektif. Teori ini juga selaras dengan konsep “*3V of Communication*” yang dikemukakan oleh Albert Al Mahrabain, di mana komunikasi yang efektif dalam *Public Speaking* dipengaruhi oleh aspek verbal, vokal, dan visual. Individu dengan *Self Esteem* tinggi cenderung memiliki kontrol yang lebih baik terhadap vokal, artikulasi, serta bahasa tubuh yang mendukung pesan yang disampaikan, sehingga meningkatkan efektivitas komunikasi mereka di depan publik.

Hasil penelitian ini juga didukung oleh beberapa penelitian terdahulu yang meneliti hubungan antara *Self Esteem* dan berbagai aspek keterampilan komunikasi. Penelitian yang dilakukan oleh Samuel Elfranata et al. (2022) menemukan bahwa *Self Esteem* berpengaruh positif terhadap kesiapan kerja siswa SMK di Pontianak. Hasil tersebut menunjukkan bahwa individu dengan *Self Esteem* tinggi lebih siap menghadapi berbagai situasi sosial dan profesional, yang berhubungan erat dengan keterampilan *Public Speaking* yang baik. Penelitian lainnya oleh Riski Aspriyani (2020) menunjukkan bahwa *Self Esteem* memiliki hubungan positif dengan kemampuan komunikasi matematika siswa SMA. Ini memperkuat bukti bahwa orang dengan keyakinan diri yang tinggi cenderung lebih percaya diri dalam menyampaikan pendapat mereka, baik dalam konteks akademik maupun di depan umum.

Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Indraswati et al. (2020) menemukan bahwa kepercayaan diri berpengaruh signifikan terhadap kemampuan berbicara di depan umum mahasiswa PGSD Universitas Mataram. Mengingat bahwa *Self Esteem* dan kepercayaan diri memiliki keterkaitan yang erat, maka hasil penelitian ini semakin menegaskan bahwa individu dengan *Self Esteem* tinggi akan memiliki tingkat kepercayaan diri yang lebih baik dalam berbicara di depan umum. Sementara itu,

penelitian yang dilakukan oleh Dinda Jatiasih Alimaskus et al. (2023) menunjukkan bahwa *Self Efficacy* juga memiliki pengaruh terhadap *Public Speaking* mahasiswa Ilmu Komunikasi Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Meskipun penelitian tersebut lebih berfokus pada *Self Efficacy*, namun ada keterkaitan yang kuat dengan *Self Esteem*, karena kedua aspek psikologis ini mendukung kepercayaan diri individu dalam berbicara di depan umum.

Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa peningkatan *Self Esteem* dapat menjadi salah satu strategi dalam meningkatkan kemampuan *Public Speaking* siswa. Oleh karena itu, berbagai intervensi dapat dilakukan untuk meningkatkan *Self Esteem* siswa, seperti pelatihan keterampilan berbicara, peningkatan dukungan sosial, serta penguatan identitas dan kompetensi diri. Dengan demikian, siswa akan lebih percaya diri dan mampu berbicara secara efektif di depan publik. Selain itu, dengan kontribusi *Self Esteem* terhadap *Public Speaking* yang hanya sebesar 19.4%, penelitian ini juga mengindikasikan bahwa masih terdapat faktor lain yang berpengaruh terhadap kemampuan *Public Speaking*, seperti *Self Efficacy*, kepercayaan diri, serta pengalaman dan pelatihan berbicara di depan umum. Oleh karena itu, penelitian lebih lanjut dapat mengeksplorasi faktor-faktor lain yang dapat meningkatkan keterampilan *Public Speaking* siswa secara lebih komprehensif.

KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa *Self Esteem* berperan penting dalam meningkatkan kemampuan *Public Speaking* siswa. Siswa dengan *Self Esteem* tinggi cenderung lebih percaya diri, memiliki keberanian berbicara di depan umum, serta mampu mengelola kecemasan saat berhadapan dengan audiens. Temuan ini mendukung pandangan bahwa kepercayaan diri dalam komunikasi dipengaruhi oleh bagaimana seseorang menilai dan menghargai dirinya sendiri. Oleh karena itu, peningkatan *Self Esteem* melalui dukungan sosial, pengalaman berbicara, serta pelatihan komunikasi dapat menjadi strategi efektif untuk membantu siswa mengembangkan keterampilan *Public Speaking* yang lebih baik. Meskipun demikian,

masih terdapat faktor lain yang turut berpengaruh terhadap kemampuan berbicara di depan umum, sehingga penelitian lebih lanjut diperlukan untuk memahami aspek-aspek lain yang dapat mendukung peningkatan keterampilan ini.

REFERENSI

- Alimaskus, D. J., Tambunsaribu, R. S., & Rulita, S. (2023). Pengaruh self efficacy terhadap kemampuan public speaking mahasiswa. *JKOMDIS: Jurnal Ilmu Komunikasi dan Media Sosial*, 3(1), 12–15. <https://doi.org/10.47233/jkomdis.v3i1.437>
- Aspriyani, R. (2020). Self esteem siswa terhadap kemampuan komunikasi matematika siswa SMA. *Jurnal Penelitian Pembelajaran Matematika*, 13(2), 285–297.
- Asyia, A. D. N., Sinurat, G. D. N., & Apsari, N. C. (2022). The influence of peer groups on the development of adolescent self-esteem. *Jurnal Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat (JPPM)*, 3(3), 147–159.
- Cantika, D., Tohar, A. A., & Khairi, Z. (2024). Membangun harga diri: Upaya penguatan pendidikan karakter remaja. *IJEDR: Indonesian Journal of Education and Development Research*, 2(2), 1271–1280. <https://doi.org/10.57235/ijedr.v2i2.2569>
- Elfranata, S., Daud, D. J., Yeni, Y., Pratiwi, N., Meliyani, E., Ervin, E., & Mecang, H. K. (2023). Pengaruh self esteem dan self efficacy terhadap kesiapan kerja siswa SMK Negeri di Kecamatan Pontianak Utara. *JEID: Journal of Educational Integration and Development*, 2(4), 260–270. <https://doi.org/10.55868/jeid.v2i4.147>
- Firliandoko, R., Luthfie, M., & Kusumadinata, A. A. (2018). Strategi Manajemen Komunikasi Pada Bogor Ngariung. *Jurnal Komunikatio*, 4(1). <https://doi.org/10.30997/jk.v4i1.1209>
- Firliandoko, R., Sarwoprasodjo, S., & Saleh, A. (2023). Pembingkai Pesan Komunikasi Komunitas Gerakan Sosial Perubahan Iklim Dalam Mendapatkan Dukungan. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 02(01), 1–15.

- Ghozali, I. (2018). *Aplikasi analisis multivariate dengan program IBM SPSS*. Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Indraswati, D., Husniati, H., Ermiana, I., Widodo, A., & Maulyda, M. A. (2020). Pengaruh kepercayaan diri dan kemampuan komunikasi terhadap kemampuan public speaking mahasiswa PGSD. *Alhadharah: Jurnal Ilmu Dakwah*, 19(1), 1. <https://doi.org/10.18592/alhadharah.v19i1.3342>
- Khairat, M., & Adiyanti, M. (2015). Self-esteem dan prestasi akademik sebagai prediktor subjective well-being remaja awal. *Gadjah Mada Journal of Psychology*, 1(3), 180–191.
- Langi, C. M., Tawal, B., & Dotulong, L. O. H. (2022). Pengaruh self esteem, self efficacy, dan lingkungan kerja terhadap kinerja karyawan pada PT. Timurjaya Dayatama (WINGS) kantor cabang Sonder. *Jurnal EMBA*, 10(1), 450–460.
- Prisgunanto, D. I. (2019). *Aplikasi dalam komunikasi Indonesia*.
- Rahmayanti, S., Asbari, M., & Fajrin, S. F. (2023). Pentingnya public speaking guna meningkatkan kompetensi komunikasi mahasiswa. *Journal of Information Systems and Management (JISMA)*, 3(3), 11–14. <https://jisma.org/index.php/jisma/article/view/981>
- Reasoner, R. (2010). *The true meaning of self-esteem*. <http://www.self-esteem-nase.org/what.php>
- Sholihin, S., Hasbiyah, D., & Sukarelawati. (2024). Pengaruh Digital Storytelling pada Channel Youtube Satu Persen Indonesian Life School Terhadap Literasi Kesehatan Mental Generasi Z. *Karimah Tauhid*, 3(9), 10045–10065. <https://doi.org/10.30997/karimahtauhid.v3i9.14937>
- Sugiyono. (2021). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sukarelawati, S., Rizkiya, D., & Hasbiyah, D. (2023). Kompetensi Komunikasi Interpersonal Marketing Officer Dalam Meningkatkan Loyalitas Nasabah Umkm. *Jurnal Komunikatio*, 9(1), 31–39. <https://doi.org/10.30997/jk.v9i1.7655>

Zainal, A. G. (2022). *Public speaking cerdas saat berbicara di depan umum*. CV Eureka Media Aksara.