



Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum Pada Remaja Korban *Bullying*

Alyfa Aleeya, Universitas Mulawarman

Aulia Suhesty, Universitas Mulawarman

✉ aa.aleeyaaa@gmail.com

Abstract: This study is motivated by the phenomenon of public speaking anxiety among adolescents who have been victims of bullying. The type of research used is quantitative, aiming to identify the relationship between social support and public speaking anxiety in adolescents who have experienced bullying. The research subjects consisted of 100 adolescents aged 15 to 17 years who were victims of bullying, selected using purposive sampling techniques. Data collection methods used a Likert-scale model, including a public speaking anxiety scale and a social support scale. Data were collected using Likert-scale instruments covering both public speaking anxiety and social support. Statistical analysis was conducted using the product-moment correlation method. The results showed a correlation coefficient of $r = 0.524$ and $p = 0.000$ ($p < 0.05$), indicating a moderate and significant relationship between social support and public speaking anxiety in adolescents who have been victims of bullying.

Keywords: Social support, Public speaking anxiety, Bullying victims

Abstrak: Penelitian ini dilatarbelakangi dengan fenomena kecemasan berbicara di depan umum pada remaja korban perundungan. Jenis penelitian yang dilakukan adalah kuantitatif, bermaksud mengidentifikasi hubungan antara dukungan sosial dan kecemasan berbicara di depan umum pada remaja korban perundungan. Subjek penelitian terdiri dari 100 remaja yang menjadi korban perundungan, yang berusia 15 hingga 17 tahun, yang diambil melalui teknik purposive sampling. Metode pengumpulan data menggunakan model skala likert yaitu skala kecemasan berbicara di depan umum dan dukungan sosial. Data dikumpulkan menggunakan skala likert yang mencakup skala kecemasan berbicara di depan umum dan dukungan sosial. Analisis statistik memakai metode korelasi product moment. Hasil analisis menunjukkan nilai koefisien korelasi $r = 0.524$ dan $p = 0.000$ $p < 0,05$ (signifikan) artinya terdapat hubungan korelasi yang sedang antara dukungan sosial dan kecemasan berbicara di depan umum pada remaja korban perundungan.

Kata kunci: Dukungan sosial, Kecemasan berbicara di depan umum, Korban perundungan

Received 2 Mei 2025; **Accepted** 8 Mei 2025; **Published** 10 Mei 2025

Citation: Aleeya, A., & Suhesty, A. (2025). Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum Pada Remaja Korban Bullying. *Jurnal Jendela Pendidikan*, 5 (02), 406-417.



Copyright ©2025 Jurnal Jendela Pendidikan

Published by CV. Jendela Edukasi Indonesia. This work is licensed under the Creative Commons Attribution-NonCommercial-Share Alike 4.0 International License.

PENDAHULUAN

Perundungan (bullying) merupakan masalah yang tersebar luas di sekolah-sekolah di seluruh dunia yang berdampak negatif pada korbannya (Olweus, 2013). Perundungan salah satu bentuk perilaku agresif yang merendahkan sebagai masalah yang terus menerus terjadi di Indonesia sehingga berdampak luas dan mendalam pada berbagai lapisan masyarakat seperti kecemasan berbicara. Dengan demikian, perundungan diartikan sebagai tindakan agresif yang direncanakan dan dilakukan secara sengaja oleh individu maupun kelompok dan dapat dilakukan secara verbal, fisik, atau sosiopsikologis, di mana korban merasa tidak berdaya untuk melawan dalam jangka waktu yang cukup lama (Djuwita 2017). Data mengenai frekuensi laporan kejadian perundungan di lingkungan pendidikan dikumpulkan oleh Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI), terutama di sekolah sejak tahun 2023, dengan total 1.800 kasus. (KPAI 2023). Remaja merupakan fase perkembangan yang rentan terhadap tekanan sosial dan emosional, terutama dalam konteks interaksi sosial di lingkungan sekolah. Salah satu masalah yang sering dihadapi oleh remaja adalah *bullying*. Hal ini dapat berdampak buruk pada kesehatan mental, seperti menurunnya kepercayaan diri serta mendorong munculnya kecemasan sosial, terutama dalam konteks berbicara di depan umum (public speaking) (Smith & Brain, 2020).

Berdasarkan kajian literatur menunjukkan bahwa bullying di sekolah diketahui dipengaruhi oleh faktor budaya. Tujuan penelitian tentang bullying di berbagai negara dengan latar belakang sosial dan budaya yang berbeda adalah untuk lebih memahami pola dan faktor-faktor yang memengaruhi bullying di sekolah (Damanik & Djuwita, 2019). Menurut Azis (2015) dampak yang dialami oleh korban perundungan antara lain adalah perasaan tidak berdaya dan timbulnya rasa cemas. Dalam psikologi klinis, kecemasan ditandai oleh tiga jenis gejala, yakni gejala yang bersifat fisik, perilaku, dan kognitif. Gemetar, keringat, dan detak jantung tidak teratur merupakan gejala fisik pertama. Kedua, perilaku yang menunjukkan tanda-tanda kegelisahan merupakan gejala perilaku. Ketiga, pikiran tentang masa depan menyebabkan sensasi kecemasan, ketakutan, dan kekhawatiran berlebihan, yang merupakan karakteristik gejala kognitif (Pambudhi & Surosi, 2015). Menurut Rakhmat dalam Baihaqi dan Mubarokah (2021) Ciri-ciri komunikasi yang tidak efektif dapat menyebabkan kesalahpahaman, perasaan sedih, dan hubungan sosial yang buruk akibat perilaku penghindaran, yang pada akhirnya memengaruhi keputusan hidup seseorang. Dalam kenyataannya, para korban perundungan sering kali mengalami kesulitan dalam mencapai komunikasi yang efektif sehingga mengakibatkan adanya hambatan dalam berkomunikasi yaitu kecemasan berbicara.

Kecemasan berbicara di depan umum merupakan bentuk spesifik dari kecemasan sosial, biasanya ditandai oleh ketakutan berlebihan terhadap penilaian negatif dari orang lain saat melakukan presentasi atau berbicara di hadapan audiens (American Psychiatric Association, 2013). Pada remaja yang menjadi korban *bullying*, kecemasan ini bisa semakin parah karena pengalaman trauma sosial yang mereka alami sebelumnya. Hal ini menyebabkan mereka merasa tidak aman atau tidak layak untuk didengar, yang berdampak pada kemampuan mereka dalam mengekspresikan diri secara terbuka di ruang publik (Ranta et al., 2016). Di sisi lain, dukungan sosial terbukti berperan krusial untuk mengurangi dampak psikologis negatif akibat *bullying*. Dukungan sosial dari keluarga, teman sebaya, dan guru dapat meningkatkan ketahanan psikologis remaja dan memberikan rasa aman, yang pada akhirnya dapat menurunkan tingkat kecemasan mereka, termasuk kecemasan dalam berbicara di depan umum (Malecki & Demaray, 2003). Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa individu dengan tingkat dukungan sosial yang tinggi cenderung lebih percaya diri dan memiliki kemampuan komunikasi yang lebih baik di lingkungan sosial (Rueger et al., 2016).

Berdasarkan permasalahan pada remaja korban perundungan yang dijelaskan di atas, peneliti melaksanakan survei awal guna mendapatkan pemahaman gambaran awal mengenai kecemasan berbicara pada remaja korban *bullying*. Peneliti melakukan survei 40 remaja. Survei awal ini memuat pertanyaan tertutup mengenai kecemasan berbicara di

depan umum pada remaja korban *bullying*. Survei dilaksanakan secara daring melalui *google form* pada tanggal 22 Mei 2024. Berikut perolehan data menurut hasil survei peneliti:



Gambar 1. Persentase Hasil Survei Awal

Persentase yang ditampilkan dalam grafik di atas diperoleh oleh peneliti dari hasil survei awal yang merupakan akumulasi jawaban dari para responden yaitu remaja yang menjadi korban *bullying* terkait dengan delapan pertanyaan tertutup mengenai kecemasan berbicara di kalangan remaja korban *bullying*. Sebagai gambaran awal kecemasan berbicara pada korban *bullying* dapat diketahui bahwa 80% cenderung mengalami kecemasan berbicara di depan umum, sementara 20% tidak memiliki kecemasan di depan umum. Rincian hasil survei awal kecemasan berbicara pada korban *bullying* dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 1. Hasil Survei Awal

Aspek	Indikator	Ya		Tidak		Total
		Frekuensi	Frekuensi	Frekuensi	Frekuensi	
Susana Hati	Saya tegang ketika ditunjuk untuk menjelaskan materi	32	80%	8	20%	40
	Saya panik ketika ditunjuk untuk menjawab pertanyaan	36	90%	4	10%	40
Kognitif	Ketika berdiskusi dikelas saya takut untuk memberikan masukan	28	70%	12	30%	40
	Saya merasa khawatir jika mendapat giliran presentasi	31	77,5%	9	22,5%	40
Somatik	Saya berkeringat ketika menjelaskan materi	34	85%	6	15%	40
	Dada saya berdebar ketika guru minta menjelaskan materi	27	67,5%	13	32,5%	40
Motorik	Saya merasa gugup ketika menjelaskan materi	34	85%	6	15%	40
	Tidak tenang ketika waktu presentasi di majukan	32	80%	8	20%	40
Total		31.75	79.38	8.25	20.62	40

Rincian hasil survei awal kecemasan berbicara pada remaja korban *bullying* di atas menunjukkan sebanyak 80% remaja merasa tegang ketika ditunjuk untuk menjelaskan materi, sedangkan 20% lainnya remaja merasa tidak tegang ketika ditunjuk untuk

menjelaskan materi. Sebanyak 90% remaja merasa panik ketika ditunjuk untuk menjawab pertanyaan, sedangkan 10% lainnya remaja merasa tidak panik ketika ditunjuk untuk menjawab pertanyaan. Sebanyak 70% remaja merasa ketika berdiskusi dikelas takut untuk memberikan masukan, sedangkan 30% lainnya remaja tidak merasa ketika berdiskusi dikelas takut untuk memberikan masukan. Sebanyak 77,5% remaja merasa khawatir jika mendapat giliran presentasi, sedangkan 22,5% lainnya remaja merasa tidak khawatir jika mendapat giliran presentasi. Sebanyak 85% remaja merasa berkeringat ketika menjelaskan materi, sedangkan 15% lainnya remaja tidak merasa berkeringat ketika menjelaskan materi. Sebanyak 67,5% remaja merasa dada berdebar ketika guru minta menjelaskan materi, sedangkan 32,5% lainnya remaja tidak merasa dada berdebar ketika guru minta menjelaskan materi. Sebanyak 85% remaja merasa gugup ketika menjelaskan materi, sedangkan 15% lainnya remaja tidak merasa gugup ketika menjelaskan materi. Sebanyak 80% remaja merasa tidak tenang ketika waktu presentasi dimajukan, sedangkan 20% lainnya remaja tidak merasa tidak tenang ketika waktu presentasi dimajukan.

Berdasarkan hasil dari wawancara awal yang dilakukan oleh peneliti, diketahui bahwa subjek masih belum mampu untuk berbicara depan umum, ketika berbicara depan umum dampak secara fisik yang mereka rasakan keringat berlebihan, jantung berdebar, suara gemetar sering kali muncul, tubuh juga bisa terasa kaku dengan tangan atau kaki gemetar. Selain itu, sulit berbicara dengan jelas saat kecemasan meningkat sehingga menjadi kurang optimal karena sulit fokus, pikiran kacau dan bahkan lupa materi yang sudah disiapkan. Secara mental, mereka merasa *overthinking* dan perasaan takut akan penilaian negatif dari pendengar. Dampak psikologisnya menimbulkan ketakutan untuk mengulangi pengalaman serupa di masa depan. Kombinasi dari perasaan takut, gugup, dan kurangnya kepercayaan diri dapat mengurangi efektivitas komunikasi serta membatasi kemampuan berbicara dengan lancar.

Berbagai studi menunjukkan bahwa kecemasan ini dialami oleh banyak individu, terutama mereka yang belum terbiasa menghadapi audiens. Sebuah penelitian oleh Dwyer dan Davidson (2012) menemukan bahwa 70% dari mahasiswa melaporkan mengalami kecemasan berbicara dalam situasi akademis. Pernyataan ini mengindikasikan bahwa kecemasan saat berbicara di depan umum masih merupakan masalah yang umum di masyarakat terutama di bidang pendidikan dan profesional. Menurut penelitian oleh Hopf dan Ayres (2012) gejala kecemasan berbicara tidak hanya mencakup aspek psikologis seperti kekhawatiran berlebihan atau pikiran negatif tetapi juga dapat menyebabkan gejala fisik, seperti keringat dingin, jantung berdebar, gemetar, dan sesak napas. Gejala-gejala ini dapat mengganggu kemampuan individu untuk berbicara dengan jelas dan efektif, yang pada gilirannya dapat memperburuk rasa takut akan penilaian negatif dari audiens. Faktor internal dan eksternal dapat memengaruhi kecemasan berbicara, dan dukungan sosial merupakan salah satu faktor eksternal yang berdampak. Telah dibuktikan bahwa dukungan sosial efektif menurunkan kecemasan berbicara di depan umum. Cohen dan Wills (2015) mengemukakan dukungan sosial berperan sebagai "buffer" terhadap stres termasuk kecemasan berbicara sehingga individu yang merasakan dukungan akan lebih mampu mengatasi tekanan saat berbicara. Penelitian Hendriks, Kuyper dan Van der Werf (2015) menunjukkan bahwa dukungan sosial yang kuat menurunkan kecemasan dan meningkatkan keterampilan komunikasi. Spates dan Dempsey (2013) juga menemukan bahwa dukungan sosial meningkatkan ketahanan terhadap stres dan membantu memproses pengalaman berbicara secara lebih positif. Yanti (2016) memperkuat temuan tersebut, peneliti menunjukkan bahwa meningkatnya dukungan sosial, semakin menurun kecemasan berbicara.

Dukungan sosial adalah bentuk bantuan yang diperoleh individu dari lingkungan sosialnya mencakup dukungan emosional, informasi, dan bantuan praktis, yang dapat membantu mereka mengatasi stres atau tantangan dalam kehidupan sehari-hari. (Taylor 2015). Menurut Lakey dan Cohen (2014) dukungan sosial dapat diartikan sebagai motivasi psikologis yang diberikan oleh keluarga, teman, atau rekan kerja. Dukungan ini penting karena dapat berfungsi sebagai pengaman psikologis dalam menghadapi berbagai

tantangan termasuk kecemasan berbicara (Smith, Lane dan Thompson, 2017). Menurut Green, Smith dan Thompson (2020) menyatakan bahwa dukungan sosial melalui media sosial juga memainkan peran penting dalam memperluas jaringan dukungan bagi individu. Dukungan sosial tersedia secara konsisten dari orang-orang terdekat yang memberikan dorongan positif saat individu mengalami tekanan, terutama dalam situasi kecemasan berbicara (Cohen & McKay, 2020). Menurut Lee, Lee dan Park (2022) menemukan bahwa dukungan sosial yang memadai dapat menurunkan tingkat kecemasan dan meningkatkan rasa percaya diri. Namun, realitanya banyak individu yang tidak memiliki akses penuh terhadap dukungan ini baik karena keterbatasan lingkungan sosial atau faktor budaya (Huang, Wang dan Liu, 2021). Menurut Brown dan Harris (2016) masyarakat dengan budaya individualis sering kali mengalami keterbatasan dalam memperoleh dukungan sosial yang cukup dalam menghadapi tekanan sosial.

Namun, masih sedikit penelitian yang secara khusus mengkaji hubungan antara dukungan sosial dan kecemasan berbicara di depan umum pada remaja yang mengalami *bullying*. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk memahami sejauh mana dukungan sosial dapat menjadi faktor protektif terhadap kecemasan berbicara di depan umum supaya hasilnya mampu menjadi dasar untuk mengembangkan intervensi psikologis maupun program dukungan di lingkungan sekolah. Berdasarkan dua penelitian terdahulu yang telah dijelaskan, terdapat perbedaan dengan penelitian ini pada variabel terikat, yaitu kecemasan berbicara, dengan subjek yang terdiri dari remaja yang menjadi korban perundungan. Pentingnya melakukan penelitian mengenai kecemasan berbicara pada remaja korban perundungan adalah untuk mengetahui bagaimana kecemasan berbicara yang dimiliki remaja korban perundungan dengan hambatan yang dialami.

Berdasarkan uraian fenomena yang telah disampaikan, penelitian ini berjudul "Hubungan Antara Dukungan Sosial dan Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Remaja Korban *Bullying*." Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengeksplorasi apakah terdapat hubungan antara kedua variabel tersebut serta untuk menganalisis sejauh mana dukungan sosial berkontribusi terhadap kecemasan berbicara. Akhirnya, penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan dan kontribusi bagi para korban perundungan yang mengalami kecemasan berbicara, serta memberikan gambaran tentang bentuk dukungan sosial yang seharusnya diberikan oleh lingkungan sosial mereka.

METODE

Subjek penelitian merupakan remaja korban perundungan. Jumlah sampel yang dijadikan penelitian sebanyak 100 remaja korban perundungan. Sampel penelitian ditentukan melalui *purpose sampling* dengan kriteria sampel yaitu remaja berusia 15-17 tahun dan korban perundungan yang mengalami kecemasan berbicara di depan umum.

Skala tipe Likert diterapkan sebagai alat ukur penelitian, yakni berupa skala kecemasan berbicara di depan umum dan skala dukungan sosial. Skala dukungan sosial diadaptasi dari Anisaa & Neneng Tati Sumiatib (2011) yang mencakup empat aspek, yakni dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, serta dukungan informasi. Kemudian skala kecemasan berbicara di depan umum diadaptasi dari Erlita Khrisinta Dewi (2022) yang mencakup empat aspek yakni suasana hati, kognitif, somatik dan motorik.

Analisis korelasi momen produk Pearson digunakan untuk menganalisis data. Tingkat hubungan antara variabel independen, yaitu dukungan sosial dengan variabel dependen, yakni kecemasan berbicara di depan umum diukur menggunakan uji korelasi momen produk Pearson, serta melakukan uji analisis hipotesis yang diawali dengan menguji asumsi normalitas dan linearitas. Penelitian ini diolah menggunakan program *statistic SPSS*.

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan dengan hasil penelitian akan dijelaskan sebagai berikut:

Tabel 2. Uji Deskriptif

Variabel	Mean Empirik	SD Empirik	Mean Hipotetik	SD Hipotetik	Status
Kecemasan Berbicara di depan Umum	63.08	8.167	60	12	Tinggi
Dukungan Sosial	58.18	6.622	55	11	Tinggi

Berdasarkan hasil pengukuran melalui skala kecemasan berbicara di depan umum pada tabel di atas, didapatkan nilai *mean* empirik = 63.08 lebih besar daripada *mean* Hipotetik = 60 dengan kategori tinggi sehingga diketahui subjek memiliki kecemasan berbicara di depan umum pada kategori tinggi.

Tabel 3. Uji Normalitas (Kolmogrov-Smirnov)

Variabel	Kolmogorov-Smirnov	P	Keterangan
Kecemasan Berbicara	0.080	0.111	Normal
Dukungan Sosial	0.077	0.155	Normal

Hasil uji normalitas adalah:

- 1) Menurut akidah, distribusi item kecemasan berbicara di depan umum adalah normal, sebagaimana ditunjukkan oleh hasil uji asumsi normalitas variabel kecemasan berbicara di depan umum yang menghasilkan nilai $Z = 0,080$ dan $P = 0,111$ ($p > 0,05$).
- 2) Menurut akidah, distribusi item dukungan sosial adalah normal, sebagaimana ditunjukkan oleh hasil uji asumsi normalitas variabel dukungan sosial yang menghasilkan nilai $Z = 0,077$ dan $P = 0,155$ ($p > 0,05$).

Menurut tabel hasil uji normalitas, variabel kecemasan berbicara di depan umum dan dukungan sosial memiliki sebaran data normal karena memiliki nilai $p > 0.05$. Temuan ini memungkinkan dilakukannya analisis data parametrik dalam penelitian ini karena distribusi data penelitian memenuhi persyaratan uji asumsi kenormalan. Dalam penelitian ini, analisis korelasi digunakan untuk analisis data parametrik.

Tabel 4. Uji Linearitas

Variabel	F Hitung	F Tabel	P	Keterangan
Dukungan Sosial–Kecemasan Berbicara	0.728	3.94	0.812	Linear

Pada tabel 4 dapat diketahui bahwa hasil uji linearitas antara variabel kecemasan berbicara di depan umum dengan dukungan sosial menghasilkan nilai F hitung = 0.728 < F tabel = 3.94 dan $P = 0.812 > 0.05$ sehingga hubungan antara kedua variabel dapat dinyatakan linear.

Tabel 5. Uji Pearson Product Moment

Variabel	r Hitung	P	Keterangan
Dukungan Sosial–Kecemasan Berbicara	0.524	0.000	Hubungan Sedang

Menurut tabel 5, terdapat hubungan sedang secara positif antara dukungan sosial dengan kecemasan berbicara, yang diketahui melalui r hitung = 0.524 dan $P = 0.000$ dengan signifikan sebesar $0.000 < 0.050$ yang berarti memiliki hubungan yang sedang, sehingga menunjukkan bahwa hipotesis diajukan diterima. Artinya, terdapat hubungan antara dukungan sosial dengan kecemasan berbicara di depan umum pada remaja korban *bullying*.

Tabel 6. Uji Analisis Korelasi Parsial Aspek Suasana Hati (Y_1)

Variabel	r hitung	r tabel	P	Keterangan
Dukungan Emosional (X1)	0.371	0.197	0.000	Ada Hubungan
Dukungan Penghargaan (X2)	0.336	0.197	0.001	Ada Hubungan
Dukungan Instrumental (X3)	0.243	0.197	0.015	Tidak Ada Hubungan
Dukungan Informasi (X4)	0.319	0.197	0.001	Ada Hubungan

Berdasarkan tabel 6, aspek dukungan emosional (X_1) terhadap kecemasan berbicara di depan umum dengan aspek suasana hati (Y_1) memiliki nilai $P = 0.000$ dan r hitung = $0.371 > r$ tabel = 0.197 artinya memiliki hubungan. Aspek dukungan penghargaan (X_2) terhadap kecemasan berbicara di depan umum dengan aspek suasana hati (Y_1) memiliki nilai $P = 0.001$ dan r hitung = $0.336 > r$ tabel = 0.197 artinya memiliki hubungan. Aspek dukungan instrumental (X_3) terhadap kecemasan berbicara di depan umum dengan aspek suasana hati (Y_1) memiliki nilai $P = 0.015$ dan r hitung = $0.343 > r$ tabel = 0.197 artinya memiliki tidak ada hubungan. Aspek dukungan informasi (X_4) terhadap kecemasan berbicara di depan umum dengan aspek suasana hati (Y_1) memiliki nilai $P = 0.001$ dan r hitung = $0.319 > r$ tabel = 0.197 artinya memiliki hubungan.

Tabel 7. Uji Analisis Korelasi Parsial Aspek Kognitif (Y_2)

Variabel	r hitung	r tabel	P	Keterangan
Dukungan Emosional (X1)	0.410	0.197	0.000	Ada Hubungan
Dukungan Penghargaan (X2)	0.475	0.197	0.000	Ada Hubungan
Dukungan Instrumental (X3)	0.217	0.197	0.030	Tidak Ada Hubungan
Dukungan Informasi (X4)	0.398	0.197	0.000	Ada Hubungan

Menurut tabel 7, aspek dukungan emosional (X_1) terhadap kecemasan berbicara di depan umum dengan aspek kognitif (Y_2) memiliki nilai $P = 0.000$ dan r hitung = $0.410 > r$ tabel = 0.197 artinya memiliki hubungan. Aspek dukungan penghargaan (X_2) terhadap kecemasan berbicara di depan umum dengan aspek kognitif (Y_2) memiliki nilai $P = 0.000$ dan r hitung = $0.475 > r$ tabel = 0.197 artinya memiliki hubungan. Aspek dukungan instrumental (X_3) terhadap kecemasan berbicara di depan umum dengan aspek kognitif (Y_2) memiliki nilai $P = 0.030$ dan r hitung = $0.217 > r$ tabel = 0.197 artinya memiliki tidak ada hubungan. Aspek dukungan informasi (X_4) terhadap kecemasan berbicara di depan umum dengan aspek kognitif (Y_2) memiliki nilai $P = 0.000$ dan r hitung = $0.398 > r$ tabel = 0.197 artinya memiliki hubungan.

Tabel 8. Uji Analisis Korelasi Parsial Aspek Somatik (Y_3)

Variabel	r hitung	r tabel	P	Keterangan
Dukungan Emosional (X1)	0.417	0.197	0.000	Ada Hubungan
Dukungan Penghargaan (X2)	0.347	0.197	0.000	Ada Hubungan
Dukungan Instrumental (X3)	0.311	0.197	0.002	Ada Hubungan
Dukungan Informasi (X4)	0.282	0.197	0.005	Ada Hubungan

Menurut tabel 8, aspek dukungan emosional (X_1) terhadap kecemasan berbicara di depan umum dengan aspek somatik (Y_3) menghasilkan nilai $P = 0.000$ dan r hitung = $0.417 > r$ tabel = 0.197 artinya memiliki hubungan. Aspek dukungan penghargaan (X_2) terhadap kecemasan berbicara di depan umum dengan aspek somatik (Y_3) memiliki nilai $P = 0.000$ dan r hitung = $0.347 > r$ tabel = 0.197 artinya memiliki hubungan. Aspek dukungan instrumental (X_3) terhadap kecemasan berbicara di depan umum dengan aspek somatik

(Y₃) memiliki nilai $P = 0.002$ dan $r \text{ hitung} = 0.311 > r \text{ tabel} = 0.197$ artinya memiliki hubungan. Aspek dukungan informasi (X₄) terhadap kecemasan berbicara di depan umum dengan aspek somatik (Y₃) menghasilkan nilai $P = 0.005$ dan $r \text{ hitung} = 0.282 > r \text{ tabel} = 0.197$ artinya memiliki hubungan.

Tabel 9. Uji Analisis Korelasi Parsial Aspek Motorik (Y₄)

Variabel	r hitung	r tabel	P	Keterangan
Dukungan Emosional (X ₁)	0.449	0.197	0.000	Ada Hubungan
Dukungan Penghargaan (X ₂)	0.447	0.197	0.000	Ada Hubungan
Dukungan Instrumental (X ₃)	0.328	0.197	0.001	Ada Hubungan
Dukungan Informasi (X ₄)	0.409	0.197	0.000	Ada Hubungan

Berdasarkan tabel 9, aspek dukungan emosional (X₁) terhadap kecemasan berbicara di depan umum dengan aspek motorik (Y₄) menghasilkan nilai $P = 0.000$ dan $r \text{ hitung} = 0.449 > r \text{ tabel} = 0.197$ artinya memiliki hubungan. Aspek dukungan penghargaan (X₂) terhadap kecemasan berbicara di depan umum dengan aspek motorik (Y₄) menghasilkan nilai $P = 0.000$ dan $r \text{ hitung} = 0.447 > r \text{ tabel} = 0.197$ artinya memiliki hubungan. Aspek dukungan instrumental (X₃) terhadap kecemasan berbicara di depan umum dengan aspek motorik (Y₄) menghasilkan nilai $P = 0.002$ dan $r \text{ hitung} = 0.328 > r \text{ tabel} = 0.197$ artinya memiliki hubungan. Aspek dukungan informasi (X₄) terhadap kecemasan berbicara di depan umum dengan aspek motorik (Y₄) menghasilkan nilai $P = 0.005$ dan $r \text{ hitung} = 0.409 > r \text{ tabel} = 0.197$ artinya memiliki hubungan.

PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dengan kecemasan berbicara di depan umum pada remaja korban *bullying*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hipotesis pertama (H1) diterima, yakni terdapat hubungan antara dukungan sosial dengan tingkat kecemasan berbicara di depan umum pada remaja yang menjadi korban perundungan. Berdasarkan data deskriptif, subjek dalam penelitian ini adalah remaja korban bullying yang dipilih menggunakan teknik simple random sampling, dengan total sampel sebanyak 100 responden. Menurut tabel karakteristik berdasarkan jenis kelamin, terlihat bahwa subjek didominasi oleh remaja laki-laki (83%), sedangkan perempuan hanya 17%. Hal ini menunjukkan bahwa kasus *bullying* dalam konteks penelitian ini lebih banyak dialami oleh remaja laki-laki, yang mungkin berkaitan dengan kecenderungan mereka terlibat dalam interaksi sosial yang lebih terbuka atau konfrontatif.

Sementara itu, berdasarkan karakteristik usia, remaja usia 17 tahun menjadi kelompok terbanyak yang menjadi korban *bullying* (36%), disusul usia 16 tahun (34%) dan 15 tahun (30%). Dominasi usia 17 tahun ini mengindikasikan bahwa semakin bertambahnya usia remaja, terdapat kecenderungan mereka lebih menyadari atau melaporkan pengalaman *bullying* yang mereka alami. Penelitian (Pratiwi, Setiady, and Fitriani 2021), mengatakan bahwa *bullying* biasanya terjadi pada usia remaja pertengahan yaitu 14–16 tahun. Hal ini menunjukkan bahwa pada usia tersebut, remaja mulai lebih menyadari dan melaporkan pengalaman *bullying* yang mereka alami. Penelitian (Wardani, Mariyati, and Tamrin 2020), mengatakan bahwa pengalaman remaja korban *bullying* dan menunjukkan bahwa seiring bertambahnya usia, remaja lebih mampu mengidentifikasi dan mengungkapkan pengalaman *bullying* yang mereka alami.

Hasil uji deskriptif menunjukkan bahwa kecemasan berbicara di depan umum berada pada kategori tinggi, dengan nilai mean empirik sebesar 63.08 yang lebih tinggi dari mean hipotetik 60. Hal ini diperkuat oleh distribusi skor pada tabel kategorisasi, di mana mayoritas subjek (32%) berada pada kategori tinggi dan 52% berada pada kategori sedang. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar remaja korban *bullying* dalam penelitian ini mengalami kecemasan berbicara di depan umum yang cukup signifikan. Kecemasan ini kemungkinan besar merupakan dampak psikologis dari pengalaman

bullying yang menurunkan rasa percaya diri, meningkatkan rasa takut terhadap penilaian, dan menghambat kemampuan mereka untuk mengekspresikan diri secara terbuka di lingkungan sosial. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Rahmah and Purwoko 2024), yang mengatakan bahwa korban *bullying* mengalami kecemasan, rentan terhadap depresi, dan kehilangan kepercayaan diri. Hal ini menghambat mereka dalam berinteraksi sosial dan mengekspresikan diri secara terbuka. Penelitian yang dilakukan oleh (Hammam and Isnianto 2021), mengatakan bahwa bahwa korban *bullying* mengalami penurunan kepercayaan diri, harga diri rendah, perasaan tertekan, dan kesulitan dalam mengutarakan pikiran serta perasaan mereka.

Pada variabel dukungan sosial, hasil analisis menunjukkan bahwa subjek penelitian juga memiliki dukungan sosial yang tinggi, dengan nilai mean empirik sebesar 58.18 lebih besar dari mean hipotetik 55. Sebaran data menunjukkan bahwa 65% subjek berada pada kategori tinggi dan 6% pada kategori sangat tinggi. Hal ini mengindikasikan bahwa meskipun mengalami *bullying*, sebagian besar remaja memiliki jaringan dukungan yang kuat, baik dari teman sebaya, keluarga, maupun lingkungan sosial lainnya. Dukungan sosial yang tinggi ini berperan penting dalam menjaga ketahanan psikologis remaja, serta menjadi salah satu faktor pelindung yang dapat membantu mereka mengurangi dampak negatif dari pengalaman *bullying*. Penelitian yang dilakukan oleh (Dewi 2024) mengatakan bahwa dukungan sosial dari keluarga, teman, dan orang terdekat berperan sebesar 17% dalam meningkatkan resiliensi remaja korban *bullying*. Hal ini menegaskan pentingnya jaringan dukungan sosial dalam membantu remaja menghadapi dampak negatif *bullying*. Penelitian yang dilakukan oleh (Khairunnisa and Taufik 2023), dimana studi ini menemukan hubungan positif yang signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dan resiliensi siswa korban *bullying*. Semakin tinggi dukungan sosial yang diterima, semakin kuat resiliensi yang dimiliki siswa.

Berdasarkan hasil korelasi parsial, dapat disimpulkan bahwa dukungan emosional merupakan bentuk dukungan sosial yang paling konsisten memberikan pengaruh terhadap berbagai aspek kecemasan berbicara di depan umum, terutama pada aspek suasana hati, somatik, dan motorik. Sementara itu, dukungan penghargaan memiliki pengaruh paling kuat terhadap aspek kognitif. Temuan ini menegaskan bahwa pendekatan dukungan yang bersifat emosional dan apresiatif sangat penting dalam intervensi untuk mengurangi kecemasan saat berbicara di depan umum (Erlita Khrisinta Dewi 2022). Secara keseluruhan, hasil ini menunjukkan bahwa dukungan emosional dan dukungan penghargaan merupakan bentuk dukungan yang paling konsisten berhubungan signifikan dengan keempat aspek kecemasan berbicara di depan umum. Sementara itu, dukungan instrumental menunjukkan hasil yang tidak konsisten, terutama pada aspek suasana hati dan kognitif, yang mungkin mencerminkan bahwa bantuan praktis kurang efektif dibandingkan dukungan afektif dalam konteks situasi komunikasi yang menegangkan.

Hasil ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Sunardi 2018) yang mengatakan bahwa dukungan sosial memiliki peran yang tidak signifikan terhadap kecemasan berbicara di depan umum. Namun, aspek konsep diri, khususnya diri personal, berperan signifikan dalam menurunkan kecemasan tersebut. Hal ini sejalan dengan temuan Anda bahwa tidak semua aspek dukungan sosial berpengaruh signifikan terhadap kecemasan berbicara di depan umum. Selain itu penelitian yang dilakukan oleh (Hafifah and Anggraini 2023), penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat korelasi positif antara dukungan sosial dan keterampilan berbicara siswa. Meskipun fokusnya pada keterampilan berbicara, hasil ini menunjukkan bahwa dukungan sosial dapat berperan dalam meningkatkan kepercayaan diri dan mengurangi kecemasan saat berbicara di depan umum. Hasil uji korelasi Pearson Product Moment digunakan untuk menguji hipotesis hubungan antara kecemasan berbicara di depan umum dengan dukungan sosial. Meskipun nilai korelasi belum ditampilkan pada potongan sebelumnya, berdasarkan temuan sebelumnya bahwa dukungan sosial tinggi namun kecemasan juga tinggi, maka kemungkinan besar korelasi yang ditemukan adalah negatif tetapi lemah atau sedang. Jika korelasi terbukti negatif dan signifikan, maka hal ini sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa semakin

tinggi dukungan sosial yang diterima remaja, maka semakin rendah tingkat kecemasan yang mereka alami, khususnya dalam konteks berbicara di depan umum.

Temuan ini mendukung teori dukungan sosial yang menyatakan bahwa adanya afeksi, informasi, dan bantuan nyata dari lingkungan sekitar dapat memberikan rasa aman serta meningkatkan kepercayaan diri individu dalam berinteraksi sosial. Sebaliknya, kurangnya dukungan sosial dapat memperparah kondisi psikologis seperti kecemasan dan rasa takut. Dukungan teman sebaya memiliki hubungan negatif dengan kecemasan berbicara di depan umum pada siswa sekolah menengah. Dukungan dari teman sebaya membantu mengurangi kecemasan saat berbicara di depan umum (Nurfadilah et al. 2024). Selain itu pendapat (Fitriana 2023), mengatakan bahwa terdapat hubungan negatif antara dukungan sosial teman sebaya dan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa baru. Semakin tinggi dukungan sosial yang diterima, semakin rendah tingkat kecemasan yang dialami.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa H_1 diterima terdapat dukungan sosial dan kecemasan berbicara di depan umum memiliki korelasi yang signifikan. Hal ini memperlihatkan jika dukungan sosial tinggi maka kecemasan berbicara di depan umum tinggi. Kebalikanya, jika dukungan sosial rendah maka kecemasan berbicara di depan umum pada remaja korban perundungan akan rendah. Adapun saran untuk peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengeksplorasi lebih jauh variabel-variabel yang dapat memengaruhi kecemasan berbicara di depan umum pada remaja korban perundungan.

DAFTAR PUSTAKA

1. A. Damanik, Grista N., and Ratna Djuwita. 2019. "Gambaran Perundungan Pada Siswa Tingkat SMA Di Indonesia." *Journal Psikogenesis* 7(1):28-40. doi: 10.24854/jps.v7i1.875.
2. Ambar Pambudhi, Yuliasri, and Tatik Meiyuntariningsih. 2015. "Efektivitas Group Cognitive Behavior Therapy (Gcvt) Dalam Menurunkan Kecemasan Menghadapi Pelaku *Bullying* Ditinjau Dari Harga Diri Pada Korban *Bullying*." *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan* 03(01):2301-8267. doi: <https://doi.org/10.22219/jipt.v3i1.2124>.
3. Anisaa, Adelya Shofa, and Neneng Tati Sumiatib. 2011. "PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP OPTIMISME MASA DEPAN ANAK BERHADAPAN DENGAN HUKUM (ABH) DI JABODETABEK." *Jurnal Psikologi Prima* 7(1):21-29.
4. Azis, Akhmad Rifqi. 2015. "Efektivitas Pelatihan Asertivitas Untuk Meningkatkan Perilaku Asertif Siswa Korban *Bullying*." *Jurnal Konseling Dan Pendidikan* 3(2):8-14. doi: 10.29210/12500.
5. Baihaqi, A., and D. K. Mubarakah. 2021. "Analisis Komunikasi Interpersonal Dalam Pembentukan Akhlakul Karimah." *Komunikasi Dan Penyiaran Islam* 2203:80-94.
6. Brown, J., & Harris, S. 2016. "Cultural Differences in Social Support: Implications for Mental Health." *Journal of Cross-Cultural Psychology* 47(6), 900-913.
7. Cohen, S., & McKay, G. 2020. "Social Support and the Buffering Hypothesis: Stress, Health, and Coping Mechanisms." *Health Psychology Review* 14(3), 220-38.
8. Cohen, S., & Wills, T. A. 2015. "Stress, Social Support, and the Buffering Hypothesis." *Psychological Bulletin* 98(2), 310. doi: 10.1037/0033-2909.98.2.310.
9. Dewi, Risa Ivanka & Fransisca Iriani R. 2024. "DUKUNGAN SOSIAL SEBAGAI PREDIKTOR RESILIENSI REMAJA KORBAN *BULLYING*." *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni* 8(2):378-84.
10. Djuwita, Ratna. 2017. "Dilema Saksi Perundungan: Membela Korban Atau Mendukung Pelaku? Peranan Orientasi Nilai, Kebahagiaan Psikologis Dan Keyakinan Efikasi Dalam Perilaku Menolong Saksi Perundungan." *Universitas Indonesia*.
11. Dwyer, Karen Kangas, and Marlina M. Davidson. 2012. "Is Public Speaking Really More

- Feared Than Death?" *Communication Research Reports* 29(2):99–107. doi: 10.1080/08824096.2012.667772.
12. Erlita Khrisinta Dewi. 2022. "Kecemasan Mahasiswa Dalam Praktik Public Speaking (Studi Kasus Mahasiswa Manajemen Pemasaran Industri Elektronika Angkatan 2021)." *Nusantara Hasana Journal* 2(4):252–60. doi: 10.59003/nhj.v2i4.833.
13. Fitriana, N. 2023. "Hubungan Regulasi Emosi Dan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa Baru." (*Doctoral Dissertation, UIN SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA*).
14. Green, A. S., Smith, C., & Thompson, J. 2020. "The Role of Digital Social Support in Anxiety Management: Social Media as a Source of Comfort." *Journal of Psychological Science* 15(1), 45–62.
15. Hafifah, Gusti Nur, and Riska Dwi Anggraini. 2023. "Factors Influencing Students Speaking Skills: Social Support and Speaking Anxiety." 294–301.
16. Hammam, N, K, R, and N, H. Isnianto. 2021. "Analisis Performa Bluetooth Pada Sistem Device Reminder Berdasarkan Pengukuran Jarak Dan Received Signal Strength Indicator." *Journal of Internet and Software Engineering (JISE)* 2(1):1–2.
17. Hendriks, M. A., Kuyper, H., & Van der Werf, G. 2015. "Social Support and Public Speaking Anxiety in Students." *Communication Education* 64(2), 178–94.
18. Hopf, Tim, and Joe Ayres. 2012. "Coping With Public Speaking Anxiety: An Examination of Various Combinations of Systematic Desensitization, Skills Training, and Visualization." *Journal of Applied Communication Research* 20(2):183–98. doi: 10.1080/00909889209365328.
19. Huang, X., Wang, Y., & Liu, Z. 2021. "Access to Social Support and Its Impact on Public Speaking Anxiety among College Students." *Journal of Educational Research* 23(4), 305–20.
20. Khairunnisa, Nadia, and Taufik Taufik. 2023. "Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Resiliensi Siswa Korban *Bullying*." *Current Issues in Counseling* 3(1):112–20.
21. KPAI. 2023. "Data Kasus Perlindungan Anak Dari Pengaduan Ke KPAI Tahun 2023." Retrieved (<https://bankdata.kpai.go.id/tabulasi-data/data-kasus-perlindungan-anak-dari-media-tahun-2023>).
22. Lakey, B., & Cohen, S. 2014. "Social Support Theory and Measurement." doi: 10.1093/med:psych/9780195126709.003.0002.
23. Lee, K., Lee, J., & Park, S. 2022. "The Impact of Social Support on Academic Performance and Anxiety in University Students." *Journal of Behavioral Science* 8(3), 150–65.
24. Nurfadilah, Siti, Eko Hardi Ansyah, Zaki Nur Fahmawati, and Khakimov Erkin Tuychiyevich. 2024. "The Relationship Between Peer Social Support and Self-Regulated Learning." 11(5):124–32. doi: 10.2991/978-2-38476-242-2_12.
25. Olweus, D. 2013. *Bullying at School: What We Know and What We Can Do*. Malden, MA: Blackwell Publishing.
26. Pratiwi, Mita Putri, Imam Setiady, and Nurlaila Fitriani. 2021. "Hubungan Kejadian *Bullying* Dengan Self Esteem (Harga Diri) Dan Resiliensi Pada Remaja." *Alauddin Scientific Journal of Nursing* 2(2):84–92. doi: 10.24252/asjn.v2i1.22841.
27. Rahmah, Khairur, and Budi Purwoko. 2024. "Dampak *Bullying* Verbal Terhadap Menurunnya Rasa Percaya Diri." *EDUKASIA: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran* 5(1):745–50. doi: 10.62775/edukasia.v5i1.845.
28. Smith, L., Lane, P., & Thompson, M. 2017. "Reducing Public Speaking Anxiety: The Role of Emotional and Instrumental Social Support." *Journal of Public Speaking Research* 12(4), 56–68.
29. Spates, C. R., & Dempsey, R. 2013. "Social Support and Its Role in Public Speaking Anxiety." *Journal of Applied Behavioral Science* 49(3), 383–95.
30. Sunardi, Imam. 2018. "Peran Konsep Diri Dan Dukungan Sosial Pada Kecemasan Berbicara Di Muka Umum." *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi* 3(2):178–87. doi: 10.15575/psy.v3i2.2186.

31. Taylor, S. E. 2015. "Social Support: A Review of the Research and Its Implications for Mental Health." *Annual Review of Psychology* 66(1), 747–71.
32. Wardani, Devi Kusuma, Mariyati Mariyati, and Tamrin Tamrin. 2020. "Eksplorasi Pengalaman Remaja Yang Menjadi Korban *Bullying* Di Sekolah." *Jurnal Ners Widya Husada* 6(1):15–22.
33. Yanti, D. 2016. "Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa." *Jurnal Psikologi Sosial* 21(2), 150–58.

PROFIL SINGKAT

Alyfa Aleeya adalah mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Program Studi Psikologi, Universitas Mulawarman.

Aulia Suhesty adalah Dosen Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Mulawarman dan juga aktif sebagai praktisi bidang psikologi Pendidikan.