

## **Kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa pasca pandemi: bagaimana peran body image?**

**Wira Denni Kusuma<sup>1</sup>**

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Jl. Semolowaru No. 45 Surabaya

**Adnani Budi Utami<sup>2</sup>**

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Jl. Semolowaru No. 45 Surabaya

**Hetti Sari Ramadhani<sup>3</sup>**

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Jl. Semolowaru No. 45 Surabaya

[adnani@untag-sby.ac.id](mailto:adnani@untag-sby.ac.id)

### **Abstract**

*Pandemic is virus that has attacked in the last 2 years, but has experienced a consistent decline since February until now. This allows activities that were originally carried out online to be carried out offline again. One of them is learning activities in the UNTAG Surabaya environment. If previously students only spoke in front of the screen during learning, now students are required to speak in public face to face which has an impact on public speaking anxiety. The purpose of this study was to determine the relationship between body image and public speaking anxiety among students at the University of 17 August 1945 Surabaya. The method in this research is quantitative research. The subjects of this study were 408 UNTAG Surabaya students who were determined by purposive sampling technique. Data analysis in this study used Product Moment correlation and the results showed that there was a negative relationship between body image variables and public speaking anxiety among students at the University of 17 August 1945 Surabaya. The more positive the body image, the lower the tendency to generate anxiety in public speaking. Conversely, the more negative the body image, the higher the tendency for public speaking anxiety to arise.*

**Keywords:** Post-Pandemic, Anxiety of Public Speaking, Body Image

### **Abstrak**

*Pandemi merupakan virus yang menyerang 2 tahun terakhir, namun telah mengalami penurunan secara konsisten sejak februari hingga saat ini. Hal tersebut membuat kegiatan yang semula dilaksanakan secara daring kembali dilaksanakan secara luring. Salah satunya adalah kegiatan pembelajaran di lingkungan UNTAG Surabaya. Jika sebelumnya mahasiswa hanya berbicara di depan layar ketika pembelajaran, saat ini mahasiswa dituntut untuk berbicara di depan umum secara tatap muka yang mana hal tersebut berdampak pada kecemasan berbicara di depan umum. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara body image dengan kecemasan berbicara di depan umum pada Mahasiswa Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya. Metode dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Subjek penelitian ini adalah 408 mahasiswa UNTAG Surabaya yang ditentukan dengan teknik purposive sampling. Analisis data penelitian ini menggunakan korelasi Product Moment dan diperoleh hasil bahwa terdapat hubungan negatif antara variabel body image dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya. Semakin positif body image, maka semakin rendah kecenderungan timbulnya kecemasan dalam berbicara di depan umum. Sebaliknya, semakin negatif body image, maka semakin tinggi kecenderungan timbulnya kecemasan berbicara di depan umum.*

**Kata kunci :** Pasca Pandemi, Kecemasan Berbicara di Depan Umum, Body Image

## Kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa pasca pandemi: bagaimana peran *body image*?

### Pendahuluan

WHO (*World Health Organization*) mencetuskan corona virus atau yang biasa disebut dengan COVID merupakan penyakit yang muncul pada 2 tahun terakhir. Virus ini memiliki tingkat persebaran yang sangat tinggi, namun Indonesia telah menyiapkan beberapa tindakan untuk memutus rantai penyebarannya, hal tersebut di antaranya adalah gerakan *sosial distancing*, *lock down*, PPKM, hingga penerapan protokol kesehatan yang ketat (Buana D.R, 2020). Penerapan protokol kesehatan terus dilakukan hingga akhirnya kasus COVID-19 kini telah menurun, hal ini disampaikan pada berita *online* sehat negeriku sehatlah bangsaku yang mana kementerian kesehatan (Kemenkes) telah mencatat bahwa kasus aktif COVID-19 mengalami penurunan secara konsisten sejak 28 Februari 2022 hingga saat ini. Hal tersebut membuat semua kegiatan belajar mengajar dialihkan kembali menuju sistem pembelajaran secara *luring* atau tatap muka, salah satunya adalah perkuliahan di perguruan tinggi. Menurut edaran resmi dari Rektor UNTAG Surabaya nomor 0032/K/Um/I tahun 2022 menjelaskan bahwa terhitung sejak semester genap 2021/2022 kampus ini resmi melaksanakan seluruh kegiatan secara *luring* atau tatap muka.

Kebijakan tersebut tentu menjadi tantangan tersendiri bagi mahasiswa, yang harus kembali beradaptasi ulang terhadap pembelajaran tatap muka setelah 2 tahun pembelajaran secara jarak jauh atau *daring*. Salah satu tantangannya adalah adanya kecemasan dalam menghadapi tahun pertama perkuliahan secara *luring pasca* pandemi, terutama dalam hal berbicara di depan umum. *Public speaking* atau yang biasa disebut dengan berbicara di depan umum merupakan satu keahlian yang harus dimiliki oleh mahasiswa. Semua kegiatan pembelajaran di kelas melibatkan kemampuan dalam *public speaking*, baik dalam hal diskusi secara berkelompok, presentasi di depan kelas, serta proses tanya jawab bersama dosen pengampu mata kuliah (Sugiyanto dkk, 2017). Alasan lain tentang pentingnya kemampuan berbicara di depan umum adalah karena penerapan kurikulum merdeka belajar saat ini. Kurikulum ini sangat menuntut mahasiswa untuk aktif dalam pengembangan diri baik *hard skill* maupun *soft skill*. Kegiatan tersebut tentu membutuhkan kemampuan khusus dalam pelaksanaannya, salah satunya adalah kemampuan *public speaking* (Kemendikbud Ristek, 2022)

Kemampuan dalam *public speaking* memiliki unsur utama dalam penguasaan bahasa yang baik guna mempercepat proses penyampaian informasi kepada orang lain serta membutuhkan pembawaan diri yang tepat. Kemampuan mahasiswa dalam *public speaking* akan sangat berguna ketika proses diskusi kelompok serta presentasi, akan tetapi pada kenyataannya mahasiswa cenderung merasa cemas dalam mengungkapkan pemikirannya secara lisan, baik ketika diskusi kelompok, saat mengajukan pertanyaan, ataupun jika harus berbicara di depan kelas untuk presentasi tugas (Wahyuni, 2014).

Menurut (Sugianto dkk, 2017) kecemasan berbicara di depan umum sangat berpengaruh terhadap akademik individu. Kecemasan dianggap sebagai salah satu penghambat dalam proses belajar yang dapat mengganggu fungsi kognitif seseorang, misalnya dalam hal konsentrasi, mengingat, pembuatan konsep, serta pemecahan

## **Kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa pasca pandemi: bagaimana peran *body image*?**

masalah. Menurut pendapatnya, individu yang mengalami cemas cenderung menghindari ketika diminta untuk berbicara di depan kelas dalam presentasi.

Cash & Pruzinsky (2002) menunjukkan bahwa kecemasan berbicara di depan umum dapat timbul pada kondisi tertentu, misalnya ketika individu merasa tidak puas dengan tubuhnya, kurangnya pengalaman berbicara di depan umum, hingga berada pada situasi yang asing namun dianggap penting. Hal ini sangat relevan dengan hasil observasi dan wawancara terhadap subjek dalam penelitian ini, dimana terdapat perbedaan kepercayaan diri pada mahasiswa ketika presentasi individu dan berkelompok, selain itu tahun pertama *pasca* pembelajaran *daring* juga menjadi penyebab kecemasan berbicara di depan umum. Jika sebelumnya mahasiswa hanya berbicara di depan layar tanpa memperlihatkan seluruh tubuhnya, saat ini mahasiswa dituntut untuk berbicara di depan umum secara tatap muka yang mana hal tersebut sangat berkaitan erat dengan *body image*.

*Body image* merupakan pengalaman individu yang berupa persepsi terhadap ukuran dan bentuk tubuhnya, serta evaluasi yang mengarah pada evaluasi terhadap penampilan fisik (Cash, 2012). Individu yang peka terhadap penampilan dirinya cenderung memikirkan bagaimana bentuk tubuhnya, bagaimana individu akan diterima orang lain, serta akan selalu mengembangkan tubuhnya sesuai dengan standart yang berlaku di sekitarnya. Hal tersebut menyebabkan individu akan selalu merasa kurang mengenai tubuhnya yang mana individu akan menilai seluruh tubuhnya tidak sesuai dengan gambaran ideal, maka hal tersebut akan berdampak pada kepercayaan diri individu sehingga akan berpengaruh terhadap proses interaksi dengan sekitarnya (Monks, dkk, 2014).

Menurut Cash & Linda (2011) *body image* atau citra tubuh positif akan membawa dampak pada diri individu, yang mana individu akan merasa nyaman dalam interaksi sosial, individu mampu membangun hubungan yang hangat dengan orang lain, serta percaya diri terhadap dirinya. Sebaliknya, citra tubuh negatif cenderung menimbulkan mood yang negatif, yang mana hal tersebut menyebabkan individu merasa tidak percaya diri, merasa memiliki harga diri rendah, serta pesimis yang berdampak pada kecemasan dan depresi.

Berdasarkan penjelasan diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan antara *body image* dengan kecemasan berbicara di depan umum pada Mahasiswa Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya. Penelitian ini dilakukan untuk membuktikan adanya korelasi antara dua variabel dengan fenomena pasca pandemi, hal ini karena sebelumnya belum ada penelitian yang mengaitkan kedua variabel ini dengan fenomena pasca pandemi.

## Kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa pasca pandemi: bagaimana peran *body image*?

### Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif jenis korelasional. Penelitian ini merupakan penelitian yang menghubungkan dua variabel berbeda yang bertujuan untuk melihat hubungan antara kedua variabel tersebut.

Subjek penelitian dalam penelitian ini diambil dengan *non probability sampling* atau lebih tepatnya menggunakan teknik *purposive sampling*. Kriteria dalam pengambilan sampel ini diantaranya adalah mahasiswa aktif Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya dan merupakan angkatan 2018 sampai dengan angkatan 2022. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 388 mahasiswa yang dihitung berdasarkan rumus slovin dengan margin eror 5% dari jumlah populasi sebanyak 13.696 mahasiswa.

Pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan skala kecemasan berbicara di depan umum yang berjumlah 25 aitem valid berdasarkan skor dari koefisien Corrected Aitem-Total yang bergerak dari 0.207 hingga 0.737. Sedangkan pada skala *body image* berjumlah 28 aitem valid berdasarkan skor dari koefisien Corrected Aitem-Total yang bergerak dari -0.234 hingga 0.753.

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik korelasi *product moment* dengan bantuan SPSS 20.0 For Windows. Hal ini dilakukan karena data dalam penelitian ini memenuhi syarat untuk diujikn, yang mana uji normalitas dengan kolmogrovsmirnov mendapatkan hasil bahwa data berdistribusi normal dan uji linieritas dengan Deviation from Linearty menunjukkan data linier.

### Hasil

#### Uji Normalitas

Berdasarkan hasil uji normalitas sebaran untuk variabel kecemasan berbicara di depan umum dengan *body image* menggunakan Klomogrov-Smirnov di dapatkan nilai sigmifikansi sebesar  $p=0.965 > 0.05$  yang mana hal tersebut memiliki nilai signifikansi lebih besar dari 0.05. Hal ini menunjukkan bahwa data pendistribusian dalam penelitian ini dikatakan normal. Tabel 1 berikut ini adalah tabel hasil uji normalitas skala kecemasan berbicara di depan umum dengan *body image*.

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Sig.	Keterangan
Kecemasan Berbicara di Depan Umum dengan <i>Body Image</i>	0.965	Normal

#### Uji Linieritas

Berdasarkan hasil uji linieritas pada variabel dengan menggunakan bantuan program IBM SPSS (*Statistical Product and Service Solution*) for Windows Release versi 20 menunjukkan  $p=0.66$  yang mana hal tersebut memiliki signifikansi lebih besar dari 0.05. Artinya, terdapat hubungan yang linier antara variabel kecemasan berbicara di depan

## Kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa pasca pandemi: bagaimana peran *body image*?

umum dengan *body image*. Tabel 2 berikut ini adalah tabel hasil uji linieritas skala kecemasan berbicara di depan umum dengan *body image*.

Tabel 2. Hasil Uji Linieritas

Variabel	Sig.	Keterangan
Kecemasan Berbicara di Depan Umum dengan <i>Body Image</i>	0.066	Linier

### Uji Statistik Deskriptif

Uji statistik deskriptif bertujuan untuk melihat lebih detail mengenai data dalam penelitian ini. Melalui uji ini akan dapat melihat data yang diperoleh dengan jelas sehingga mempermudah untuk melakukan interpretasi. Tabel 15 merupakan hasil uji statistik deskriptif dalam penelitian ini. Pada data dari variabel kecemasan berbicara di depan umum diperoleh nilai tertinggi sebesar 94 dan nilai terendah sebesar 23. Dari data tersebut kemudian diperoleh rata-rata sebesar 61.94 dan standar deviasi sebesar 10.76. Lalu, pada data dari variabel *body image* diperoleh nilai tertinggi sebesar 92 dan nilai terendah sebesar 49. Lalu, dari data tersebut diperoleh rata-rata sebesar 71.25 dan standar deviasi sebesar 7.6.

Tabel 3. Hasil Uji Statistik Deskriptif

Variabel	Nilai Terendah	Nilai Tertinggi	Mean	Std. Deviation
Kecemasan Berbicara di Depan Umum	28	94	61.94	10.75
<i>Body Image</i>	49	92	71.25	7.6

### Uji Hipotesis

Berdasarkan hasil analisis data dengan menggunakan teknik korelasi *product moment*, diketahui bahwa kecemasan berbicara di depan umum dengan *body image* memiliki koefisien korelasi sebesar -0.347. Hal tersebut berarti korelasi antara variabel kecemasan berbicara di depan umum dengan *body image* berkorelasi sangat signifikan dengan nilai signifikansi sebesar  $p = 0.000$  ( $p < 0.001$ ). Hasil nilai uji korelasi menunjukkan adanya hubungan negatif dan signifikan antara kecemasan berbicara di depan umum dengan *body image* pada mahasiswa Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya. Artinya, semakin positif *body image* yang dimiliki mahasiswa maka semakin rendah tingkat kecemasannya berbicara di depan umum pada mahasiswa Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya. Begitupun sebaliknya, semakin negatif *body image* yang dimiliki mahasiswa,

## Kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa pasca pandemi: bagaimana peran *body image*?

maka semakin tinggi tingkat kecemasan berbicara di depan umum mahasiswa Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya. Tabel 3 berikut ini adalah tabel hasil uji korelasi skala kecemasan berbicara di depan umum dengan *body image*.

Tabel 4. Hasil Uji Korelasi *Product Moment*

Variabel	rx <sub>y</sub>	Sig.	Keterangan
Kecemasan Berbicara di Depan Umum - <i>Body Image</i>	-0.347	0.000	Sangat Signifikan

### Pembahasan

Berdasarkan hasil dari penelitian yang dilakukan pada 408 subyek mahasiswa Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara variabel kecemasan berbicara di depan umum dengan variabel *body image*. Hal tersebut diartikan bahwa semakin positif *body image* yang dimiliki oleh mahasiswa Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya maka semakin rendah tingkat kecemasan dalam berbicara di depan umum. Begitupun sebaliknya, semakin negatif *body image* yang dimiliki mahasiswa Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya maka semakin tinggi tingkat kecemasan dalam berbicara di depan umum. Hal ini berarti, bahwa mahasiswa yang memiliki *body image* positif, maka cenderung lebih tenang ketika diharuskan untuk berbicara di depan umum. Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Tika & Dian (2017) tentang hubungan antara citra tubuh dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa tahun pertama fakultas ilmu komunikasi Universitas Padjadjaran yang menyatakan adanya hubungan negatif yang signifikan antara citra tubuh dengan kecemasan berbicara di depan umum. Artinya, semakin positif citra tubuh maka semakin rendah pula kecemasan berbicara di depan umum.

Menurut (Sugianto dkk, 2017) kecemasan berbicara di depan umum sangat berpengaruh terhadap akademik individu. Kecemasan dianggap sebagai salah satu penghambat dalam proses belajar yang dapat mengganggu fungsi kognitif seseorang, misalnya dalam hal konsentrasi, mengingat, pembuatan konsep, serta pemecahan masalah. Menurut pendapatnya, individu yang mengalami cemas cenderung menghindari ketika diminta untuk berbicara di depan kelas dalam presentasi. Jika sebelumnya mahasiswa hanya berbicara di depan layar yang hanya memperlihatkan sebagian tubuhnya, saat ini mahasiswa dituntut untuk berbicara secara tatap muka dengan memperlihatkan seluruh bagian tubuh dan penampilannya. Hal tersebut yang kemudian membuat mahasiswa merasa cemas ketika berbicara di depan umum. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian ini, bahwa bahwa *body image* memiliki kontribusi terhadap kecemasan dalam berbicara di depan umum, yang artinya berdasarkan penelitian yang

## **Kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa pasca pandemi: bagaimana peran *body image*?**

dilakukan menyatakan bahwa kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya dapat dipengaruhi oleh faktor *body image*.

Menurut Cash & Pruzinsky (2002) *body image* merupakan sikap yang dimiliki individu terhadap tubuhnya yang dapat berupa penilaian positif ataupun negatif. *Body image* terdiri dari komponen sikap evaluasi dan komponen keyakinan yang sangat berkaitan erat dengan kepuasan terhadap bentuk tubuh yang dimiliki. *Body image* tidak selalu berkaitan dengan fisik, melainkan juga terkait dengan penampilan yang dimiliki individu. *Body image* merupakan hal yang sifatnya subjektif, artinya setiap individu bebas memberikan penilaian serta menerapkan standarisasi yang tepat terhadap dirinya sendiri. Individu yang memiliki *body image* positif akan merasa puas akan bentuk tubuh yang dimiliki serta merasa yakin terhadap penampilan tubuhnya. Ketika individu merasa yakin dan puas dengan tubuhnya maka akan membangun rasa percaya diri pada individu tersebut. Ketika individu merasa yakin dengan dirinya, maka akan menganggap semua penilaian dari sekitarnya menjadi hal yang positif menurutnya. Hal tersebut yang kemudian akan membuat individu merasa percaya diri atas segala yang ada pada dirinya, sehingga dengan bekal rasa percaya diri tersebut individu akan merasa tenang dan nyaman ketika berbicara di depan umum. Rendahnya kecemasan berbicara di depan umum akan berdampak baik terhadap performa pembelajaran di kelas, terutama dalam hal presentasi di kelas, diskusi kelompok, bahkan diskusi dengan dosen. Apabila kecemasan berbicara di depan umum rendah, maka akan menciptakan suasana kelas yang aktif sehingga akan menciptakan suasana pembelajaran yang optimal.

Penelitian ini dilakukan atas dasar adanya fenomena setelah pandemi dengan tujuan untuk meninjau adanya korelasi antara *body image* dengan kecemasan berbicara di depan umum. Hal tersebut yang menjadi dasar dalam penentuan subjek dalam penelitian ini. Subyek dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya yang terdiri dari 5 angkatan, yaitu dari 2018 hingga 2022. Pemilihan subjek dalam penelitian ini didasarkan pada angkatan yang terdampak dengan adanya covid 19 sehingga diperlukan adaptasi ulang mengenai sistem pembelajaran yang sedang dilakukan. Mahasiswa angkatan 2020 dan 2021 merupakan mahasiswa yang kegiatan pembelajarannya dilaksanakan secara online sejak semester awal, namun pada semester ini mahasiswa diharuskan melakukan pembelajaran secara tatap muka atau luring dengan kondisi kelas penuh sehingga perlu adanya penyesuaian ulang terhadap sistem pembelajarannya. Pada mahasiswa angkatan 2022, tahun ini merupakan tahun pertama dalam pelaksanaan perkuliahan, yang secara bersamaan dihadapkan dengan sistem pembelajaran secara tatap muka. Adaptasi ulang sangat diperlukan dalam hal ini, selain karena tahun pertama menjadi mahasiswa juga diharuskan adaptasi mengenai sistem pembelajaran yang sebelumnya dilaksanakan secara online pada bangku sekolah menengah atas. Lalu, pada mahasiswa angkatan 2018 sebelumnya telah melakukan pembelajaran tatap muka selama 2 tahun, serta angkatan 2019 selama 1 semester. Pembelajaran secara tatap muka tersebut harus berubah menjadi daring ketika adanya

## **Kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa pasca pandemi: bagaimana peran *body image*?**

covid19. Hal tersebut tentu membawa kebiasaan baru bagi mahasiswa angkatan 2018 dan 2019 yang harus beradaptasi ulang dengan pembelajaran secara online. Seiring berjalannya waktu, saat ini pembelajaran kembali pada sistem pembelajaran secara tatap muka sehingga perlu adanya adaptasi ulang kembali mengenai sistem pembelajaran secara luring.

Kecemasan dalam berbicara di depan umum berkorelasi dengan aspek fisik ketika individu sedang berbicara di depan umum, hal tersebut membuat individu yang mengalami kecemasan dalam berbicara di depan umum menjadi berkeringat, denyut jantung berdetak lebih cepat, sesak nafas, mual, bahkan merasa akan pingsan. Aspek-aspek tersebut terjadi secara langsung sehingga sangat mudah terlihat oleh orang lain. Menurut Rogers (2004), salah satu faktor yang mempengaruhi kecemasan berbicara di depan individu adalah pola pikir yang salah. Individu merasa bahwa penampilannya tengah di adili dan di perhatikan ketika berbicara di depan umum. Hal tersebut yang dirasakan oleh mahasiswa, ketika mempresentasikan tugas merasa bahwa yang akan diperhatikan teman-temannya adalah cara berpenampilannya atau bahkan akan mendapat kritikan dari sekitarnya. Kritikan tersebut yang akan membawa dampak terhadap tingginya kecemasan berbicara di depan umum.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Aldiano (2016) menyatakan bahwa *body image* tidak memiliki korelasi dengan kecemasan berbicara di depan umum. Artinya, pada penelitiannya *body image* tidak memiliki kontrobusi terhadap timbulnya kecemasan berbicara di depan umum. Akan tetapi, berbeda dengan penelitian ini. Berdasarkan hasil analisis uji sumbangan efektif didapatkan hasil sebesar 12%, artinya *body image* memiliki pengaruh terhadap kecemasan berbicara di depan umum sebesar 12%. Hasil penelitian ini di dukung oleh Rakhmat (2014) yang menyatakan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi timbulnya kecemasan dalam berbicara di depan umum adalah citra diri negatif. Hal ini sangat relevan dengan hasil analisa data penelitian ini menggambarkan adanya korelasi antara *body image* dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa Universitas 17 Agustus 1945. Ada beberapa hal yang menyebabkan kecilnya sumbangan efektif yang dilakukan, salah satunya dikarenakan pada kategorisasi didapatkan hasil bahwa kecemasan berbicara di depan umum dan *body image* pada mahasiswa UNTAG Surabaya cenderung pada kategori sedang. Hal tersebutlah yang kemudian menjadi penyebab kecilnya sumbangan efektif pada penelitian ini. Mahasiswa yang memiliki *body image* positif cenderung lebih tenang ( tidak cemas) ketika melakukan presentasi di depan umum. Hal ini karena ketika mahasiswa memiliki *body image* yang positif maka mahasiswa akan lebih percaya diri terhadap penampilan dirinya, dengan begitu, mahasiswa yang memiliki *body image* yang baik maka akan cenderung tenang ketika berbicara di depan umum.



## **Kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa pasca pandemi: bagaimana peran *body image*?**

### **Kesimpulan**

Penelitian yang telah dilakukan melibatkan sebanyak 408 responden mahasiswa Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *non probability sampling* atau lebih tepatnya *purposive sampling*. Analisis statistik yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji korelasi *Product Moment* dengan bantuan *SPSS 20.0 version for windows* menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *body image* dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya. Artinya semakin positif *body image* yang dimiliki mahasiswa Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya maka semakin rendah kecenderungan mahasiswa Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya untuk mengalami timbulnya kecemasan berbicara di depan umum. Begitupun sebaliknya, semakin negatif *body image* yang dimiliki mahasiswa Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya maka semakin tinggi kecenderungan mahasiswa Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya untuk mengalami timbulnya kecemasan berbicara di depan umum. Berdasarkan hal tersebut, dapat ditarik kesimpulan bahwa hipotesis dalam penelitian ini dapat diterima.

Berdasarkan hasil penelitian di atas maka mahasiswa Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya harus mulai berupaya untuk memiliki *body image* yang positif. Hal tersebut akan mengurangi timbulnya kecemasan berbicara di depan umum dan akan berdampak pada keefektifan sistem belajar mengajar pada lingkungan kampus Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya. Bagi peneliti selanjutnya yang berminat pada penelitian yang serupa, maka diharapkan mampu mengembangkan penelitian ini, juga diharapkan dapat melakukan penelitian tentang kecemasan berbicara di depan umum yang dihubungkan dengan faktor-faktor lainnya, misalnya jenis kelamin, pendidikan, usia, pengalaman organisasi, dan lain sebagainya.

## **Kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa pasca pandemi: bagaimana peran *body image*?**

### **Referensi**

- Annisa, Dona Fitri dan Ifdil. 2016. Konsep Kecemasan (Anxiety) Pada Lanjut Usia (Lansia). *Jurnal Konselor Universitas Padang*, 5(2),93-99.
- Anshori, M., & Iswati, S. (2019). *Metodologi penelitian kuantitatif: edisi 1*. Airlangga University Press.
- Arthur, S. R. & Emily S. R. (2010). *Kamus Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Buana, D. R. (2020). Analisis Perilaku Masyarakat Indonesia dalam Menghadapi Pandemi Virus Corona (Covid-19) dan Kiat Menjaga Kesejahteraan Jiwa. National Research Tomsk State University, Universitas Mercu Buana.
- Cash, T. F. & Pruzinsky T. (2002). *Body image: A hand book of theory, research, and chinical practice*. New York, NY: Guilford Press.
- Cash, T. F. (2012). Cognitive-behavioral perspectives on body image. *Encyclopedia of Body Image and Human Appearance*, 1, 334–342. doi:10.1016/b978-0-12-384925-0.00054-7.
- Chaplin, J. P. (2006). *Kamus Lengkap Psikologi*. (terjemahan Kartini Kartono). Jakarta: Grafindo Persada.
- Dong Y, Mo X, Hu Y, et al. (2020). Epidemiology of Covid-19 Among Children in China. *American Academy of Pediatrics*, DOI: 10.1542/peds.2020-0702 .
- Gail W. Stuart. (2006). *Buku Saku Keperawatan Jiwa*. Alih Bahasa: Ramona P. Kapoh & Egi Komara Yudha. Jakarta: EGC.
- Ghufron, (2010). *Teori-teori psikologi*. Jogjakarta: Ar- Ruzz Media.
- Grogan, S. (2008). *Body Image : Understanding body dissatifction in men, women and childern* (2nd ed.). New York: Routledge.
- Harianti, N. (2014). Hubungan antara Self-efficacy dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Wisnuwardhana Malang. *Jurnal Psikovidya* Vol 18, No 1.
- Husdarta, (2010). *Psikologi Olahraga*. Bandung: Alfabeta.
- Januar, V. (2007). Citra Tubuh Pada Remaja Putri Menikah dan Memiliki Anak. *Jurnal Psikologi*. 3(3). Jakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma.
- Kementrian Kesehatan RI. (2020). *Pedoman Pencegahan dan Pengendalian Coronavirus Disease*. Direktorat Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit, 1-136.
- Lintang, Anastasia.Ismanto, Amatus Yudi Dan Onibala, Franly. 2015. *Hubungan Citra Tubuh Dengan Perilaku Diet Pada Remaja Putri di SMA Negeri 9 Manado*. *Ejournal keperawatan Universitas Sam Ratulangi*, Volume 3 Nomor 2 Mei 2015.
- Monks, F. J., dkk. (2014). *Psikologi perkembangan : pengantar dalam berbagai bagiannya*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Rakhmat, J. (2002). *Psikologi Komunikasi*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Samosir, D & Sawitri. 2015. *Hubungan Antara Citra Tubuh Dengan Pengungkapan Diri Pada Remaja Awal Kelas VII*. *Jurnal Empati Universitas Diponegoro*, 4 (2),14-19.

**Kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa pasca pandemi: bagaimana peran *body image*?**

- Sehat negeriku sehat bangsaku. Kasus covid terus turun diikuti penurunan kasus konfirmasi harian. 10 Maret 2022. Diakses pada tanggal 09 September 2022 <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20220310/4139508/kasus-aktif-covid-19-terus-turun-diikuti-penurunan-kasus-konfirmasi-harian/>.
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&B*. Bandung : Alfabeta.
- Thompson, J. K. (2000). *Body Image, Eating Disorders, and Obesity*. American Psychological Association. Washington, DC.
- Wahyuni, Endang, (2015). Hubungan Self-efficacy dan Keterampilan Komunikasi dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum. *Jurnal Komunikasi Islam Vol.5, No1*.
- Wahyuni, S. (2014). Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa Psikologi, *e-jurnal psikologi*, 50-65.
- World Health Organization, Novel Coronavirus (2019-nCoV) Advice for the Public, (2020) <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>.
- Yuliana. (2020). Corona Virus Disease (Covid-19); Sebuah Tinjauan Literatur. *Wellness and Healthy Magazine*, 2(1), 187-192.