

BAB I

PENDAHULUAN

A. Permasalahan

1. Latar Belakang Masalah

Corona virus atau yang biasa di sebut dengan COVID merupakan penyakit yang muncul pada 2 tahun terakhir. Virus ini memiliki tingkat persebaran yang sangat tinggi, sehingga WHO (*World Health Organization*) mencetuskan bahwa pandemi merupakan salah satu penyakit baru yang menyebar diseluruh dunia. Persebaran virus dengan sangat cepat mengakibatkan banyak negara tetangga yang ikut terjangkit virus ini, salah satunya adalah Indonesia. Indonesia telah menyiapkan beberapa tindakan untuk memutus rantai persebarannya, hal tersebut diataranya adalah gerakan *sosial distancing*, *lock down*, PPKM, hingga penerapan protokol kesehatan yang ketat (Buana D.R, 2020). Langkah ini dilakukan untuk menciptakan jarak antara masyarakat Indonesia dengan harapan bahwa rantai persebaran covid akan terputus ketika kerumunan berkurang.

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 tantanganya adalah adanya kecemasan dalam menghadapi tahun pertama perkuliahan secara *luring pasca* pandemi, terutama dalam hal berbicara di depan umum. *Public speaking* atau yang biasa di sebut 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.

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*. Berbagai kegiatan dilaksanakan dalam kurikulum ini, diantaranya adalah megang, proyek di desa, kampus mengajar, pertukaran mahasiswa, proyek kemanusiaan, dan riset. Kegiatan tersebut tentu membutuhkan kemampuan khusus dalam pelaksanaannya, salah satunya adalah kemampuan *public speaking*. Kemampuan *public speaking* sangat diperlukan pada pelaksanaan kegiatan ini, diantaranya adalah ketika presentasi program kerja, diskusi dengan kelompok, pemaparan ketika kegiatan berlangsung, hingga presentasi laporan akhir kegiatan.

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

Pada umumnya kecemasan merupakan masalah psikologis yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari. Kecemasan merupakan suatu pengalaman universal, bisa dijumpai oleh siapa saja, kapan saja, dan dimana saja. Istilah kecemasan cenderung digunakan oleh masyarakat untuk mengartikan perasaan takut yang dialami seseorang, misalnya adalah tentang kesehatan, ujian, karir, hingga hal yang akan terjadi di masa mendatang. Menurut Freud (dalam Rahman, 2020) kecemasan merupakan suatu keadaan afektif, tidak menyenangkan, disertai dengan sensasi fisik guna memperingatkan orang tersebut ketika dalam keadaan berbahaya. Kecemasan merupakan reaksi umum seseorang dalam menghadapi ancaman – ancaman yang datang dari sekitarnya yang kemudian tidak dapat ditanggulangi sehingga menjadi rasa takut oleh karena itu kuwalahan menghadapi stimulasi berlebihan yang tidak berhasil dikendalikan oleh ego individu sehingga berdampak pada ego yang akan terus diliputi dengan kecemasan.

Dinamika kecemasan, ditinjau dari teori psikoanalisis Sigmund Freud, kecemasan dibedakan menjadi 3 macam, diantaranya adalah kecemasan realitas, kecemasan neurotik, dan kecemasan moral. Kecemasan realitas merupakan sebuah rasa takut yang disebabkan dari bahaya-bahaya nyata di dunia luar. Kecemasan ini merupakan akar dari kecemasan-kecemasan lainnya, sehingga kecemasan realitas menjadi penyebab munculnya kecemasan neurotik dan moral. Kecemasan neurotik merupakan perasaan takut yang muncul akibat dari pemikiran individu yang tidak terkendali. Selain itu, kecemasan ini juga disebabkan karena ketakutan akan adanya hukuman yang akan diterima apabila individu terus menuruti pemikiran yang memang diluar kendalinya. Lalu, selanjutnya adalah kecemasan moral. Kecemasan moral merupakan rasa takut terhadap suara hati. Hal ini dikarenakan individu cenderung merasah bersalah jika melakukan sesuatu yang bertentangan dengan norma yang berlaku di tempat individu di besarkan. Selain itu, kecemasan ini juga memiliki dasar dari kecemasan realitas, misalnya adalah dari pengalaman masa lampau seorang individu.

Fungsi dari kecemasan adalah sebagai alarm bagi individu tentang adanya bahaya. Kecemasan merupakan isyarat bagi ego agar dapat melakukan tindakan-tindakan yang tepat sehingga bahaya tersebut tidak akan meningkat. Kecemasan merupakan suatu keadaan tegangan yang merupakan suatu dorongan yang muncul dari luar. Apabila timbul kecemasan maka individu akan memotivasi dirinya untuk melakukan sesuatu, misalnya lari dari daerah yang mengancam, menghilangkan implus membahayakan, serta menuruti suara hati.

Observasi dan wawancara juga dilakukan untuk memperoleh data yang mendukung dan dapat memperkuat fenomena yang akan diteliti. Ketika observasi dilaksanakan, penulis mendapatkan hasil bahwa ketika mahasiswa diminta untuk maju dalam presentasi, mahasiswa cenderung merasa gugup. Hal ini terlihat dari suara subjek yang bergetar serta keringat subjek yang secara tiba-tiba keluar bercucuran. Selain itu, kecemasan subjek juga dapat dilihat ketika subjek akan menuju ke depan subjek cenderung menunjukkan keraguan yang terlihat dari gerakan subjek yang maju dan mundur ketika berada di bangku perkuliahan. Hasil tersebut diperkuat dengan adanya hasil wawancara kepada 4 mahasiswa semester 1, 3, 5, dan 7.

Subjek pertama berinisial DE merupakan subjek yang saat ini duduk di semester 1. Subjek mengatakan bahwa cenderung merasa takut ketika akan melontarkan pertanyaan ketika perkuliahan dimulai, hal tersebut karena subjek merasa takut jika dosen yang diberikan pertanyaan akan marah serta merasa bahwa pertanyaannya tidak berkualitas. Di lain sisi jika subyek diminta untuk presentasi di depan kelas subjek cenderung merasa santai karena memang maju secara bersama -

sama dengan teman lain, subjek beranggapan bahwa ketika maju secara bersama maka subjek akan terhindar sebagai pusat perhatian. Subjek kedua merupakan subjek yang duduk di semester 3 dengan inisial AD. Subjek menjelaskan bahwa dirinya merasa gugup jika harus presentasi secara langsung di depan teman-temannya salah satu penyebabnya adalah karena hal ini merupakan pengalaman pertama kali bagi subyek setelah adanya pandemi yang memang saat ini merupakan pertama kali subyek berkuliah secara tatap muka dengan kelas penuh. Tidak hanya itu, rasa *insecurity* pada diri subjek juga menjadi salah satu penyebab kecemasan dalam berbicara di depan umum . Subjek berinisial BR yang duduk di semester 5 mengatakan bahwa subjek cenderung merasa tenang ketika harus presentasi di depan kelas. Subjek merasa bahwa semua individu memiliki gaya hidupnya masing – masing sehingga tidak menjadi masalah apapun yang ada pada dirinya, hal tersebut membuat subjek sangat percaya diri ketika diharuskan presentasi di depan umum. Lalu, subjek ketiga dengan inisial LM yang duduk di semester 7 menyebutkan bahwa subyek cenderung merasa cemas karena ketika berkuliah tatap muka pada semester ini subyek diharuskan mengerjakan tugas akhir skripsi setelah tatap muka hanya selama 1 semester pada semester pertamanya. Subjek merasa memiliki ketakutan tersendiri jika harus mempertanggung jawabkan hasil tugas akhirnya secara tatap muka. Subjek menjelaskan bahwa dirinya terbiasa melakukan presentasi dengan metode *daring*, sehingga masih perlu waktu untuk bisa presentasi secara *luring* dengan tenang. Subjek juga mengatakan bahwa bentuk fisik pada dirinya juga menjadi salah satu faktor yang menyebabkan kecemasannya, subjek cenderung minder ketika dilihat oleh banyak mahasiswa yang lainnya.

Dari wawancara tersebut, dapat disimpulkan bahwa kecemasan berbicara di depan umum pada subjek, salah satu penyebabnya adalah karena adanya rasa tidak percaya diri pada diri subjek yang berkaitan dengan fisik ataupun penampilan subjek. Hal tersebut dibuktikan dengan perbedaan kepercayaan diri ketika presentasi individu dan berkelompok, selain itu tahun pertama *pasca* pembelajaran *daring* juga menjadi penyebab kecemasan berbicara di depan umum. Jika sebelumnya subjek hanya berbicara di depan layar tanpa memperlihatkan seluruh tubuhnya, saat ini subjek 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).

Literatur lain dari penelitian Cash & Pruzinsky (2002) juga 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 dalam penelitian ini, dimana hasil observasi dan wawancara dari penelitian ini membuktikan bahwa individu cenderung mengalami kecemasan berbicara di depan umum karena merasa tidak puas terhadap dirinya. Kurangnya pengalaman serta berada pada situasi asing juga menjadi penyebabnya, yang mana mahasiswa saat ini berada pada fase tahun pertama *pasca* pandemi sehingga kurang terbiasa dan perlu adaptasi ulang dalam sistem pembelajaran saat ini.

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. *Body image* positif juga membawa individu untuk lebih optimis, memiliki harga diri tinggi, dan dapat menyaring penilaian negatif yang ada pada 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 latar belakang diatas, peneliti berasumsi bahwa *Body Image* berkaitan atau berkorelasi dengan kecemasan berbicara di depan umum. Untuk membuktikan hal tersebut peneliti akan melakukan penelitian dengan judul Hubungan Antara *Body Image* dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Mahasiswa Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

2. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian diatas, maka peneliti rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah terdapat hubungan antara *body image* dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya?”

A. Tujuan dan Manfaat

1. Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara *body image* dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

2. Manfaat Penelitian

Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan serta memperkaya penelitian di bidang psikologi terutama pada psikologi pendidikan dengan problem kecemasan berbicara di depan umum.

Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu upaya mengatasi problem kecemasan berbicara di depan umum yang sering terjadi pada mahasiswa.

B. Keaslian Penelitian

Penelitian mengenai *body image* dihubungkan dengan kecemasan berbicara di depan umum sebelumnya telah cukup banyak dilakukan. Diantaranya adalah 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. Penelitian tersebut melibatkan 221 mahasiswa tahun pertama ilmu komunikasi UNPAD yang terdiri dari 72 laki-laki dan 149 perempuan sebagai sampel penelitian yang diambil melalui *convenience sampling*. Teknik analisis yang digunakan adalah analisis regresi sederhana. Hasil penelitian ini adalah adanya hubungan negative 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 dengan sumbangan efektif dari citra tubuh sebesar 20.25%.

Selain penelitian yang mengkorelasikan *body image* dengan kecemasan berbicara di depan umum, penelitian tentang kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di depan umum juga cukup banyak dilakukan. Salah satunya adalah penelitian dari Claudia, Lobby, & Yustinus (2019) tentang hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa program studi pendidikan sejarah UKSW Salatiga. Penelitian tersebut melibatkan 80 orang mahasiswa prodi pendidikan sejarah UKSW Salatiga sebagai sampel penelitian. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Self Confidence*

Scale yang disusun Lauster (2002) dan *Personal Report of Public Speaking Anxiety* yang disusun oleh Mc Croskey, J.C (2013). Teknik analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Kendall's tau* yang diolah dengan bantuan program SPSS Version 21.0 for Windows. Hasil analisis data diperoleh bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di depan umum yang ditunjukkan dengan hasil koefisien korelasi $r_{xy} = -0,177$ dengan nilai sig (1-tailed) sebesar $0,006 < 0,05$. Artinya semakin rendah skor kepercayaan diri maka semakin tinggi skor kecemasan berbicara di depan umum, dan jika semakin tinggi skor kepercayaan diri maka semakin rendah kecemasan berbicara di depan umum.

Selain itu, penelitian dengan menggunakan variabel tergantung sama juga telah banyak dilakukan diantaranya adalah penelitian dari Velda & Endang (2017) tentang hubungan antara konsep diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada siswa kelas XI SMAN 3 Sukoharjo. Penelitian Veelda & Endang tersebut melibatkan 180 siswa kelas XI SMAN 3 Sukoharjo dengan metode pengambilan sampel *cluster random sampling* dan alat ukur *skala likert* dengan empat pilihan jawaban. Hasil penelitian tersebut adalah bahwa nilai koefisien korelasi menunjukkan bahwa terdapat korelasi negative yang signifikan, artinya semakin tinggi konsep diri maka kecemasan di depan umum menjadi rendah dengan tingkat pengaruh sebesar 79,4 %.

Penelitian yang melibatkan variabel kecemasan berbicara di depan umum juga dilakukan dalam penelitian Sri (2013) tentang hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa psikologi. Penelitian tersebut melibatkan 79 mahasiswa psikologi sebagai sampel penelitian. Penelitian tersebut merupakan penelitian kuantitatif dengan analisis yang digunakan adalah uji korelasi *product moment pearson*. Hasil penelitian yang diperoleh menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kecemasan berbicara di depan umum dan kepercayaan diri dengan $R = -0,559$ $R^2 = 32,5$ dan $p = 0,000$, yang berarti hipotesis penelitian diterima.

Penelitian yang menggunakan variabel tergantung sama juga dilakukan oleh Ririn, Asmindir, & Marjohan (2011) tentang hubungan antara ketrampilan komunikasi dengan kecemasan berbicara di depan umum. Penelitian ini melibatkan 68 mahasiswa bimbingan dan konseling FIP UNP dengan teknik pengambilan sampel *proportional random sampling*. Analisis dalam penelitian ini menggunakan *product moment* yang mendapatkan hasil bahwa ada hubungan yang signifikan antara keterampilan komunikasi dan kecemasan berbicara di depan umum dengan $r = -0,785$. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat korelasi negative antara keterampilan berkomunikasi dengan kecemasan berbicara di depan umum. Artinya

semakin tinggi keterampilan siswa komunikasi maka tingkat kecemasan berbicara di depan umum menjadi lebih rendah dan sebaliknya, siswa lebih rendah keterampilan komunikasi maka tingkat kecemasan berbicara di depan umum menjadi lebih tinggi.

Menyimak dari penelitian-penelitian sebelumnya tentang kecemasan berbicara di depan umum, maka peneliti mengamati bahwa belum banyak penelitian yang mengkorelasikan antara *body image* dengan kecemasan berbicara di depan umum, maka dari itu dalam penelitian ini peneliti mengkorelasikan *body image* dengan kecemasan berbicara di depan umum yang didasarkan pada fenomena tahun pertama perkuliahan secara *luring pasca* pandemi. Selain itu, perbedaan lain dari penelitian ini terletak pada subjek penelitian yang tak lain adalah mahasiswa UNTAG Surabaya. Memperhatikan hal tersebut, berdasarkan asumsi peneliti, maka peneliti menyatakan bahwa penelitian ini adalah asli, bukan karya penelitian orang lain dan bukan merupakan duplikasi dari penelitian sebelumnya.