

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kecemasan Berbicara di Depan Umum

1. Pengertian Kecemasan Berbicara di Depan Umum

Menurut Freud (dalam Rahman, 2020) kecemasan merupakan reaksi umum individu terhadap ancaman-ancaman rasa sakit yang muncul dari luar ataupun dari lingkungan sekitarnya. Hal tersebut dikarenakan lingkungan dapat menjadi ancaman serta menimbulkan rasa sakit. Fungsi kecemasan menurut Freud adalah memperingatkan individu akan adanya bahaya. Kecemasan merupakan isyarat bahwa individu harus segera melakukan tindakan yang tepat agar bahaya tersebut tidak meningkat. Kecemasan adalah suatu keadaan tegangan yang timbul dari sebab-sebab luar. Blackburn dan Davidson (1994) mendefinisikan kecemasan merupakan gejala perasaan yang tidak menyenangkan pada fisik ataupun psikologis individu dan merupakan respon terhadap perasaan takut dan mempengaruhi perubahan suasana hati, motivasi, pikiran, dan gejala biologis.

Menurut Chaplin (2006) kecemasan merupakan perasaan campuran yang berisikan ketakutan dan kekhawatiran mengenai rasa – rasa mendasar yang terjadi tanpa sebab khusus. Rakhmat (2014) mengungkapkan bahwa ada beberapa istilah yang dapat digunakan untuk menyebut gejala kecemasan dalam berbicara, misalnya adalah demam panggung (*stage fright*), kecemasan berbicara (*speech anxiety*), atau yang lebih umum disebut dengan stress kerja (*performance stress*). Rakhmat juga menambahkan bahwa kecemasan berbicara merupakan suatu reaksi negative berbentuk kecemasan yang terjadi pada individu ketika berada dalam situasi komunikasi, baik antar pribadi ataupun ketika presentasi.

Khayyirah (2013) mendefinisikan kecemasan dalam presentasi merupakan perasaan tidak nyaman yang bersifat tidak menetap pada diri individu. Hal ini ditandai dengan adanya reaksi fisik dan psikologis. Kecemasan berbicara tidak mengenal usia, artinya siapapun memiliki peluang sama untuk mengalaminya. Gail W. Stuart (2013) mengatakan bahwa kecemasan merupakan perasaan ketakutan yang samar-samar yang disertai oleh perasaan ketidakpastian, ketidakberdayaan, terisolasi, dan tidak aman.

Menurut Rogers (2008) kecemasan berbicara di depan umum merupakan perasaan gugup dan tidak nyaman seorang individu ketika presentasi serta rasa takut yang dialami individu jika harus berbicara di depan umum

ataupun di depan banyak orang yang ditandai dengan secara psikologis dan fisiologis. Kecemasan berbicara di depan umum merupakan suatu keadaan yang tidak menetap dan merupakan perasaan subjektif yang mencakup ketakutan, kekuatiran, ketidaknyamanan, dan kegugupan terhadap situasi tertentu yang ditandai dengan ketakutan dan cenderung menghindari interaksi sosial.

Dari berbagai teori diatas, dapat disimpulkan bahwa kecemasan berbicara di depan umum merupakan suatu situasi atau reaksi individu terhadap ancaman – ancaman yang muncul dari lingkungan sekitar. Kecemasan berbicara di depan umum ditandai dengan berbagai situasi, diantaranya adalah ketakutan, kekuatiran, ketidaknyamanan, dan kegugupan.

2. Komponen Kecemasan Berbicara Di Depan Umum

Menurut Rogers (2008) komponen kecemasan berbicara di depan umum meliputi komponen fisik, komponen psikologi, dan komponen emosional. Komponen fisik merupakan komponen awal yang dirasakan individu dengan tempo waktu yang jauh sebelum memulai komunikasi ataupun pembicaraan dengan orang lain. Komponen ini memiliki gejala yang berbeda pada setiap individu, namun secara garis besar gejala yang dialami meliputi jantung berdebar, suara gemetar, kejang perut, dan sulit bernafas.

Komponen psikologi merupakan komponen yang memiliki keterkaitan yang sangat erat dengan psikis atau mental individu. Komponen ini pada umumnya terjadi selama proses interaksi individu dengan individu lainnya berlangsung. Komponen ini memiliki gejala yang beragam, misalnya adalah mengulang kata, hilang ingatan secara tiba-tiba, serta tersumbatnya pikiran sehingga menyebabkan individu yang sedang berbicara tidak tahu apa yang sedang dan apa yang harus dibicarakan berikutnya.

Komponen emosional merupakan reaksi emosi yang muncul secara tiba-tiba sebelum ataupun saat individu berbicara dengan individu lain. Komponen ini ditandai dengan adanya rasa takut yang biasa muncul sebelum individu berbicara serta muncul secara mendadak dengan rasa panik dan rasa malu setelah pembicaraan berakhir.

Berdasarkan penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa aspek dari kecemasan berbicara di depan umum dari Rogers (2008) memiliki komponen utama yaitu aspek fisik, aspek psikologis, dan aspek emosional. Aspek ini sudah cukup lengkap untuk mewakili gejala yang memang sering terjadi saat individu mengalami kecemasan. Aspek ini memiliki perbedaan yang sangat signifikan

pada setiap komponennya, sehingga tidak akan sulit untuk menurunkan menjadi indikator secara tepat.

Blackburn dan Davidson (1994) mengemukakan aspek-aspek kecemasan dalam lima reaksi, diantaranya adalah suasana hati, pikiran, motivasi, perilaku, dan gerakan biologis. Reaksi suasana hati merupakan suatu reaksi yang ditandai dengan munculnya kecemasan. Hal tersebut membuat individu memiliki perilaku yang mudah marah, serta perasaan sangat tegang

Reaksi pikiran yaitu reaksi yang ditandai dengan munculnya kekhawatiran. Reaksi ini merupakan reaksi yang membawa dampak yang mana individu akan menjadi susah berkonsentrasi, pikiran kosong, dan membesar-besarkan ancaman, serta cenderung akan memandang diri tidak berdaya atau sensitive

Reaksi motivasi merupakan suatu reaksi yang muncul dengan ditandai perasaan yang ingin menghindari suatu situasi yang mengancam. Hal tersebut membuat individu yang mengalami reaksi ini cenderung ingin melarikan diri ketika berbicara di depan umum. Reaksi ini juga menyebabkan individu memiliki ketergantungan tinggi.

Reaksi perilaku merupakan reaksi yang ditandai dengan munculnya perilaku – perilaku tertentu sebagai tanda bahwa individu tengah mengalami kecemasan. Perilaku tersebut diantaranya adalah individu merasa gelisah serta gugup ketika berbicara di depan umum. Reaksi ini menyebabkan individu memiliki perilaku waspada yang berlebihan, sehingga akan berdampak pada kecemasan.

Reaksi gerakan biologis merupakan reaksi yang muncul dari dalam diri individu secara naluriah. Reaksi ini akan muncul dengan ditandai reaksi fisik misalnya adalah munculnya gerakan-gerakan secara tiba-tiba, berkeringat, dan gemetar. Bentuk reaksi lain yang muncul pada aspek ini adalah kepala menjadi pusing hingga mual.

Berdasarkan penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa aspek dari kecemasan berbicara di depan umum dari Blackburn dan Davidson (1994) memiliki komponen utama yaitu suasana hati, pikiran, motivasi, perilaku, dan gerakan biologis. Aspek ini sudah cukup lengkap untuk mewakili gejala yang memang sering terjadi saat individu mengalami kecemasan, akan tetapi tidak memiliki perbedaan yang menonjol antara aspek yang mana hal tersebut akan membingungkan ketika diturunkan menjadi indikator, di khawatirkan justru penulis akan salah persepsi mengenai aspek ini.

Gail W. Stuart (2006) membagi kecemasan ke dalam 3 aspek, diantaranya adalah aspek perilaku, aspek kognitif, dan aspek afektif. Aspek

perilaku merupakan suatu bentuk reaksi atau tindakan individu terhadap suatu hal yang mana akan dihadapi dengan cara tertentu. Aspek ini ditandai dengan perilaku menghindar yang kemudian menyebabkan individu cenderung waspada atau bahkan lari dari kenyataan. Selain itu, aspek ini juga ditandai dengan ketegangan tremor, gelisah, hingga ketegangan fisik.

Aspek kognitif merupakan perasaan khawatir yang muncul pada diri individu terhadap sesuatu yang sangat berlebihan. Aspek ini juga menyakini bahwa sesuatu yang berbahaya akan segera terjadi tanpa ada penjelasan yang jelas. Aspek ini ditandai dengan konsentrasi individu terganggu, mudah lupa, serta kehilangan kendali. Dari beberapa tanda tersebut, kemudian akan memicu perilaku lainnya, diantaranya adalah sangat waspada serta bingung ketika berbicara di depan umum.

Aspek afektif merupakan gangguan yang terjadi pada perasaan individu yang mengalami kecemasan. Aspek ini ditandai dengan perasaan khawatir pada individu secara berlebihan dan berkelanjutan, yang artinya akan memicu timbulnya bentuk kecemasan lain. Aspek ini ditandai dengan perasaan tidak sabar, gugup, ketakutan, dan malu. Dari beberapa perasaan tersebut, kemudian akan membawa dampak terhadap perasaan yang lain, diantaranya adalah perasaan gelisah, tidak nyaman, dan selalu merasa bersalah.

Berdasarkan penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa aspek dari kecemasan berbicara di depan umum dari Gail W. Stuart (2006) memiliki komponen utama yaitu aspek perilaku, aspek kognitif, dan aspek afektif. Aspek ini memiliki perbedaan yang menonjol pada setiap penjelasannya, akan tetapi hal tersebut tidak cukup untuk menjadi bahan indikator. Hal tersebut dikarenakan aspek ini tidak cukup mewakili secara lengkap mengenai kecemasan, serta ketidakjelasan dalam setiap gejala untuk mewakili setiap aspeknya.

3. Indikator Kecemasan Berbicara di Depan Umum

Menurut Rogers (2008) kecemasan berbicara di depan umum dapat diukur melalui indikator yang sesuai dengan aspek yang telah dipaparkan, yaitu aspek fisik, psikologis, dan emosional. Pada aspek fisik diantaranya adalah :

- a. Individu merasakan jantung berdetak semakin cepat
- b. Individu mengalami gemetar pada lutut sehingga menyebabkan sulit berdiri dengan tenang ketika di depan
- c. Suara bergetar ketika berbicara di depan umum
- d. Individu mengalami gelombang hawa panas atau perasaan seperti akan pingsan

- e. Individu mengalami kejang dalam perut yang biasanya disertai dengan perasaan mual
- f. Individu mengalami mengalami kesulitan bernafas ketika berbicara di depan umum
- g. Mata berair atau hidung berlendir serta berkeringat.

Lalu Indikator turunan dari aspek psikologis diantaranya adalah :

- a. Sering mengulang kata ataupun kalimat sehingga tidak jelas untuk di dengar
- b. Hilang ingatan secara tiba – tiba termasuk ketidakmampuan dalam mengingat fakta atau angka secara tepat
- c. Melupakan hal-hal penting dan tidak tahu apa yang harus dilakukan berikutnya.

Selanjutnya indikator turunan dari aspek emosional diantaranya adalah :

- a. Muncul rasa takut
- b. Muncul rasa tidak mampu
- c. Individu mengalami kehilangan kendali
- d. Individu merasa tidak berdaya
- e. Individu merasa malu ataupun merasa di permalukan ketika presentasi, serta panik.

Berdasarkan pemaparan diatas, dapat disimpulkan bahwa indikator berdasarkan aspek dari Rogers (2008) sangat jelas apabila dikembangkan menjadi skala dalam penelitian ini. Indikator ini memiliki perbedaan yang sangat jelas dalam setiap aspeknya sehingga nantinya akan meminimalisir aitem gugur dalam alat ukur. Indikator ini juga sangat cocok dikembangkan menjadi alat ukur karena memang tidak memiliki banyak aspek sehingga tidak akan membosankan bagi responden untuk mengisi kuisioner yang akan diberikan.

Blackburn dan Davidson (1994) mengemukakan aspek-aspek kecemasan dalam lima reaksi yang kemudian di tuangkan dalam indikator berikut. Pertama adalah suasana hati yang memilki indikator diantaranya adalah :

- a. Individu mengalami kecemasan berlebih
- b. Individu cenderung mudah marah
- c. Individu mengalami perasaan tegang dan kaku

Selanjutnya adalah pada aspek pikiran, indikatornya adalah :

- a. Individu merasa khawatir

- b. Individu sukar berkonsentrasi
- c. Individu memiliki pikiran yang kosong
- d. Individu merasa tidak berdaya serta membesar-besarkan ancaman.

Lalu indikator turunan dari aspek motivasi diantaranya adalah :

- a. Individu cenderung menghindari situasi
- b. Individu memiliki ketergantungan tinggi dengan sekitarnya
- c. Individu merasa tidak nyaman serta ingin melarikan diri

Aspek berikutnya adalah aspek perilaku, yang mana indikator turunannya diantaranya adalah :

- a. Individu merasa gelisah dan tidak tenang
- b. Individu merasa gugup
- c. Individu mengalami kewaspadaan yang berlebihan

Lalu yang terakhir adalah gejala biologis, yang terbagi menjadi beberapa indikator diantaranya adalah :

- a. Individu berkeringat secara berlebihan
- b. Individu mengalami gemetar berlebihan
- c. Jantung erdebar – debar
- d. Individu mengalami kekeringan pada mulut

Berdasarkan pemaparan diatas, dapat disimpulkan bahwa indikator berdasarkan aspek dari Blackburn dan Davidson (1994) belum cukup jelas apabila dikembangkan menjadi skala dalam penelitian ini. Indikator ini belum memiliki perbedaan yang sangat jelas dalam setiap aspeknya sehingga nantinya sehingga akan sulit dalam penyusunan alat ukur. Indikator ini memiliki banyak sekali aspek, sehingga akan sangat membosankan bagi responden untuk mengisi kuisioner yang akan diberikan.

Menurut Gail W. Stuart (2006) kecemasan dapat diukur melalui indikator berikut yang telah dikembangkan menurut aspeknya. Pertama adalah aspek perilaku yang memiliki turunan indikator diantaranya adalah :

- a. Individu merasa gelisah dan tidak tenang
- b. Individu mengalami ketegangan fisik
- c. Individu mengalami tremor
- d. Perubahan tempo bicara yang semakin cepat
- e. Individu cenderung ingin menghindar dari situasi yang dianggap ancaman

f. Individu memiliki kewaspadaan berlebih

Lalu indikator turunan pada aspek kognitif diantaranya adalah :

- a. Individu mengalami gagal fokus dan perhatian terganggu
- b. Lupa secara tiba-tiba ketika berbicara
- c. Individu merasakan bingung ketika berbicara
- d. Memiliki sikap sangat waspada

Lalu pada aspek afektif indikator yang dapat digunakan untuk mengukur kecemasan berbicara di depan umum diantaranya adalah

- a. Individu kurang fokus dan mudah terganggu
- b. Individu cenderung tidak sabar
- c. Individu mengalami gelisah dan tegang berlebih
- d. Individu merasa gugup
- e. Individu memiliki ketakutan serta selalu merasa bersalah

Berdasarkan pemaparan diatas, dapat disimpulkan bahwa indikator berdasarkan aspek dari Gail W. Stuart (2006) belum memiliki perbedaan yang sangat jelas dalam setiap aspeknya, indikator ini memiliki beberapa kesamaan dari aspek satu dengan yang lainnya sehingga nantinya sehingga akan sulit dalam penyusunan alat ukur. Hal tersebut dapat berdampak pada keguguran aitem ketika uji kelayakan.

4. Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Berbicara di Depan Umum

Menurut Rahayu dkk (dalam Harianti, 2014), ada beberapa faktor yang mempengaruhi kecemasan berbicara di depan umum, diantaranya adalah *reinforcement* yang merupakan penguat positif (*reward*) yang diberikan pada masa kanak – kanak ketika individu diam dan akan diberikan penguat negatif (*punishment*) apabila ia berbicara. Hal tersebut berdampak pada hambatan dalam berkomunikasi yang dikarenakan anak akan cenderung menghindari situasi komunikasi yang disebabkan karena kesalahan dalam proses belajar masa kanak-kanaknya.

Kedua, *skill acquisition* tuntutan yang dialami individu untuk berbicara di depan umum. Individu akan merasakan kecemasan pada situasi dimana ia dituntut untuk berbicara di depan umum. Hal ini disebabkan karena adanya kegagalan pada masa lalu dimana ia gagal dalam mengembangkan ketrampilan dalam berbicara dengan baik. Selanjutnya adalah *modeling*. *Modelling* atau

melihat perilaku orang lain merupakan salah satu hal yang dapat menyebabkan kecemasan dalam berbicara di depan umum. Hal tersebut menyebabkan individu mengalami kecemasan berbicara di depan umum secara tiba-tiba ketika melihat orang lain yang sedang mengalami kecemasan ketika berbicara di depan umum. Lalu yang terakhir adalah pikiran yang tidak rasional yang merupakan pemikiran individu yang timbul dari dirinya sendiri secara irrasional mengenai suatu peristiwa yang berhubungan dengan berbicara di depan umum.

Menurut Rakhmat (2014) ada beberapa hal yang menyebabkan individu mengalami kecemasan dalam berbicara, diantaranya adalah individu tidak tahu apa yang harus dilakukan. Individu tidak tahu bagaimana harus memulai pembicaraan sehingga akan mengalami sejumlah ketidakpastian, dari ketidakpastian tersebut akan membuat individu mengalami kecemasan dalam berbicara.

Selanjutnya adalah individu memiliki citra diri dan pengendalian diri yang negatif. Hal tersebut biasanya terbentuk akibat kegagalan yang dialami individu ketika berbicara di depan umum yang kemudian berdampak pada kecemasan pada setiap individu ketika berbicara di depan umum. Lalu, Individu mengalami kecemasan karena tahu bahwa hal tersebut akan dinilai, yang mana individu beranggapan bahwa penilaian dapat mengangkat ataupun menjatuhkan harga dirinya. Terakhir, kecemasan berbicara di depan umum akan terbentuk karena *self efficacy* lemah. Adanya ketidakyakinan individu dengan dirinya akan menyebabkan individu tidak percaya diri yang akan berdampak pada kecemasan. Hal ini tidak hanya menimpa pembicara pemula, melainkan juga untuk pembicara senior.

Menurut Khayyirah (2013) faktor yang menyebabkan kecemasan berbicara di depan umum yaitu belum terbiasa dengan audiens yang banyak. Audiens merupakan satu hal penting dalam penampilan ketika *public speaking*. Individu yang terbiasa dengan audiens sedikit kemudian dituntut untuk berbicara di depan banyak audiens akan menyebabkan individu kehilangan rasa percaya diri yang akan berdampak pada kecemasan berbicara di depan umum.

Faktor penyebab kecemasan berbicara di depan umum selanjutnya adalah tuntutan yang berlebih dari dalam diri untuk berbuat yang baik. Individu yang mengalami tuntutan, maka akan menumbulkan efek terpacu dan tertekan ketika berbicara di depan umum, yang mana hal tersebut akan berdampak pada kecemasan dalam diri individu. Selanjutnya adalah ketakutan berlebih sehingga mengalami gugup jika sedang berbicara, hal ini sangat rawa terjadi apabila bersama dengan audiens yang memiliki jabatan lebih tinggi. Lalu, belum

menguasai materi yang menyebabkan tidak percaya diri dan akan berdampak pada kecemasan.

B. Body Image

1. Pengertian *Body Image*

Body image merupakan sikap individu terhadap bentuk tubuhnya secara sadar maupun tidak sadar. Hal ini termasuk persepsi tentang penampilan diri, baik secara ukuran, bentuk, fungsi, dan potensi tubuh yang mana akan terus diubah dengan pengalaman-pengalaman baru pada setiap individu. *Body image* atau citra tubuh merupakan ide individu mengenai penampilan tubuhnya di hadapan orang lain (Samosir, & Sawitri, 2015). Sedangkan menurut Lintang, dkk (2015) *body image* adalah pandangan mental individu terhadap ukuran dan bentuk tubuhnya, bagaimana individu memiliki persepsi dan memberikan penilaian atas apa yang dia pikirkan dan rasakan terhadap ukuran dan bentuk tubuhnya, serta bagaimana penilaian orang lain terhadap dirinya.

Menurut Cash & Pruzinsky (2002) *body image* merupakan sikap yang dimiliki individu terhadap tubuhnya yang mana dapat berupa penilaian positif ataupun negatif. *Body image* terdiri dari komponen sikap evaluasi dan komponen keyakinan yang mana sangat berkaitan erat dengan kepuasan terhadap bentuk tubuh yang dimiliki. Thompson (2000) juga menyebutkan bahwa *body image* adalah evaluasi terhadap ukuran tubuh, berat tubuh ataupun aspek tubuh lainnya yang mengarah pada penampilan fisik individu.

Body image menurut Arthur (2010) merupakan imajinasi subjektif individu terhadap tubuhnya. Khususnya mengenai penilaian yang di dapatkan dari orang lain serta seberapa baik tubuhnya untuk disesuaikan dengan persepsi-persepsi dari sekitarnya. Hal ini sering dikaitkan hanya terkait penampilan fisik. Sedangkan menurut Honigam dan Castle (dalam Januar, 2007) *body image* merupakan gambaran mental individu terhadap bentuk dan ukuran tubuhnya serta bagaimana individu memberikan penilaian dan persepsi terhadap dirinya sendiri serta penilaian orang lain terhadap dirinya. Grogan (2008) juga menyebutkan bahwa *body image* merupakan persepsi, pikiran, dan perasaan seseorang mengenai tubuhnya. *Body image* sebagai gambaran mengenai tubuh yang terbentuk dari pikiran individu itu sendiri.

Dari berbagai teori diatas dapat disimpulkan bahwa *body image* merupakan sikap individu terhadap penampilan fisiknya, baik mengenai ukuran maupun bentuk tubuh. *Body image* merupakan persepsi dan penilaian individu

terhadap dirinya sendiri, yang mana hal tersebut dapat di pengaruhi oleh penilaian dari orang lain yang mengarah pada penampilan fisik individu.

2. Komponen *Body Image*

Aspek *body image* menurut Cash & Pruzinsky (2002) terdiri dari 5 buah, diantaranya adalah evaluasi penampilan (*appearance evaluation*), orientasi penampilan (*appearance orientation*), kepuasan terhadap bagian tubuh (*body area satisfacion*), kecemasan menjadi gemuk (*overweight preoccupation*), dan pengkategorian ukuran tubuh (*self classified weight*). Evaluasi penampilan merupakan penilaian individu terhadap tubuh individu itu sendiri. Evaluasi penampilan juga sangat erat hubungannya mengenai perasaan individu tentang menarik dan tidak menarik penampilanya, serta kenyamanan individu dalam penampilanya.

Orientasi penampilan merupakan titik perhatian individu terhadap penampilan dirinya. Individu akan selalu melakukan penilaian terhadap penampilanya yang kemudian akan menyebabkan individu terus berusaha untuk memperbaiki penampilanya. Selanjutnya adalah kepuasan terhadap bagian tubuh, yang merupakan tingkat kepuasan atau ketidakpuasan individu terhadap bagian tubuhnya. Individu yang memiliki *body image* baik tentu akan merasa puas dengan bagian tubuh tertentu, seperti wajah, rambut, pinggul, kaki, pinggang, berat ataupun tinggi badan.

Aspek berikutnya adalah kecemasan menjadi gemuk. Hal ini merupakan ketakutan dan kewaspadaan individu akan berat badan yang ditampilkan melalui perilaku nyata, seperti melakukan diet ataupun membatasi pola makan. Akan tetapi, individu yang telah memiliki *body image* baik justru akan menerima dengan lapang mengenai berat badanya sehingga tidak akan merasa cemas dengan penambahan berat badanya. Selanjutnya adalah pengkategorian ukuran tubuh yang merupakan penilaian individu terhadap dirinya mengenai ukuran tubuh ideal yang berlaku di sekitarnya. Hal ini sangat berkaitan dengan penilaiannya terhadap berat dan tinggi badan yang disesuaikan dengan norma yang berlaku di sekitarnya.

Berdasarkan pemaparan diatas, aspek dari Cash & Pruzinsky (2002) merupakan aspek yang lengkap untuk dapat mewakili skala *body image*. Aspek yang lengkap akan membawa dampak baik terhadap indikator yang akan disusun. Aspek-aspek ini sangat jelas penjelasanya karena memang perbedaan antar aspek yang terlihat menonjol sehingga akan memudahkan dalam penyusunan indikator dalam penelitian ini.

Menurut Thompson (2000) ada tiga aspek yang membantuk dapat membentuk *body image*, diantaranya yaitu aspek persepsi terhadap bagian – bagian tubuh dan penampilan secara keseluruhan. Hal ini merupakan penilaian dari orang lain ataupun penilaian dari diri sendiri mengenai bentuk tubuh. Bentuk tubuh memiliki pengaruh besar terhadap perasaan individu tentang dirinya sendiri.

Selanjutnya adalah aspek perbandingan dengan orang lain. Aspek perbandingan dengan orang lain merupakan penilaian baik atau buruk yang di dapatkan dari orang lain yang akan membawa dampak bagi dirinya terhadap orang lain. Ada beberapa hal yang menjadi perbandingan individu dengan orang lain, diantaranya ialah ketika harus menilai penampilan dirinya dengan penampilan fisik orang lain.

Aspek yang terakhir adalah aspek sosial budaya. Aspek sosial budaya merupakan penilaian reaksi terhadap orang lain, misalnya ketika individu mendapat penilaian fisik yang baik, maka gambaran penilai akan menuju terhadap hal-hal baik untuk menilai dirinya.

Berdasarkan pemaparan tersebut, aspek dari Thompson (2000) sudah cukup mewakili untuk skala *body image*. Akan tetapi, penjelasan dari beberapa aspek tidak cukup jelas atau bahkan memiliki makna yang sama antara satu dengan yang lainnya. Aspek ini tidak dapat dikembangkan menjadi indikator, karena apabila dilanjutkan maka peneliti akan kesulitan dalam menentukan aitem dikarenakan makna yang hampir sama di setiap aspeknya.

Menurut Gtrogan (2008) aspek *body image* terbagi menjadi 3 aspek, diantaranya adalah aspek persepsi, aspek perasaan, dan aspek penilaian. Aspek persepsi merupakan aspek yang diperoleh dari proses membandingkan ukuran diri individu dengan orang lain. Hal ini juga termasuk pemahaman terhadap dirinya dengan orang lain, kemudian membawa dampak pada kemudian keinginan atau harapan untuk memiliki tubuh dan penampilan yang ideal.

Selanjutnya adalah aspek perasaan. Aspek perasaan merupakan suatu bentuk emosi yang muncul pada diri individu. Hal ini sangat berkaitan erat dengan kondisi tubuh yang dimiliki individu, namun perlu diketahui bahwa perasaan yang muncul tidak hanya perasaan positif akan tetapi bisa juga menjadi negatif.

Aspek yang terakhir adalah aspek penilaian. Aspek penilaian merupakan evaluasi atau penilaian yang di dapatkan dari orang lain maupun diri sendiri. Penilaian ini menyebabkan adanya pemikiran mengenai perbandingan fisik dengan diri orang lain. Hal lain yang menjadi dampak dari penilaian ini adalah terbentuknya persepsi individu terhadap ukuran tubuh

Berdasarkan pemaparan tersebut, aspek dari Gtrogan (2008) tidak cukup lengkap untuk dapat mewakili indikator *body image*. Hal tersebut dikarenakan jumlah aspek dalam teori ini sangat sedikit. Pejelasan dari setiap aspek juga sangat kurang sehingga menyebabkan beberapa aspek hampir memiliki kesamaan, yang mana akan membawa dampak pada kesulitan dalam penyusunan indikator. Dengan pertimbangan tersebut, maka aspek ini tidak akan dikembangkan menjadi indikator dalam penelitian ini.

3. Indikator *Body Image*

Indikator *body image* yang dikembangkan menurut aspek dari Cash & Pruzinsky (2002) pada aspek evaluasi penampilan adalah :

- a. Kepuasan individu terhadap penampilan yang dimiliki
- b. Reaksi individu terhadap penilaian orang lain

Lalu pada aspek orientasi penampilan, indikatornya adalah :

- a. Individu berusaha untuk merubah penampilan serta melakukan perawatan tubuh.
- b. Individu menerima segala yang ada pada dirinya

Lalu indikator pada aspek kepuasan terhadap bagian tubuh diantaranya adalah :

- a. Individu merasa puas dengan kondisi tubuh
- b. Upaya membandingkan kondisi tubuh diri sendiri dengan orang lain.

Selanjutnya adalah indikator yang dikembangkan dari aspek kecemasan menjadi gemuk

- a. Kewaspadaan individu terhadap kegemukan
- b. Individu mengatur pola makan dan kecenderungan diet

Lalu pada aspek pengkategorian ukuran tubuh indikator yang dikembangkan adalah :

- a. Individu menerima ukuran berat dan tinggi badan.

Berdasarkan pemaparan tersebut, indikator menurut aspek dari dari Cash & Pruzinsky (2002) sangat lengkap, sehingga dapat mewakili skala *body image*. Indikator ini memiliki makna yang jelas sehingga akan memudahkan peneliti dalam penyusunan aitem serta akan meminimalisir adanya keguguran dalam

aitem. Oleh karena itu, peneliti akan mengembangkan indikator ini menjadi alat ukur dalam penelitian ini.

Indikator *body image* yang dikembangkan menurut aspek dari Thompson (2000) pada aspek persepsi terhadap bagian – bagian tubuh dan penampilan secara keseluruhan ada 2, yaitu :

- a. Individu menerima kondisi bentuk tubuh saat ini
- b. Individu setuju dengan penilaian orang lain terhadap bagian tubuhnya

Lalu pada aspek perbandingan dengan orang lain diantaranya adalah :

- a. Individu membandingkan kondisi tubuhnya dengan orang lain
- b. Individu memakai standart yang berlaku di sekitarnya

Kemudian pada aspek sosial budaya indikator yang dikembangkan adalah :

- a. Reaksi individu terhadap penilaian orang lain.
- b. Pandangan positif tentang penilaian orang lain

Berdasarkan pemaparan tersebut, indikator menurut aspek dari dari Thompson (2000) tidak cukup lengkap, sehingga tidak bisa untuk mewakili skala *body image*. Selain tidak lengkap, makna dalam pembahasan pada setiap aspeknya juga tidak memiliki perbedaan yang menonjol sehingga menyebabkan indikator yang tersusun memiliki kejelasan yang kurang.

4. Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi *Body Image*

Faktor yang mempengaruhi *body image* menurut Cash & Pruzinsky (2002) diantaranya adalah media massa, keluarga, dan hubungan interpersonal. Media massa merupakan media atau alat yang digunakan untuk proses komunikasi melalui dunia maya. Media massa berpengaruh terhadap *body image* individu dikarenakan banyaknya media massa yang berisikan standar tubuh ideal yang berlaku di lingkungan sekitar. Berdasarkan penglihatan individu di dunia massa, maka individu akan membuat atau menciptakan persepsinya sendiri mengenai tubuhnya sendiri.

Selanjutnya adalah keluarga. Keluarga merupakan orang yang paling dekat dengan kita, terutama adalah orang tua. Orangtua merupakan pengaruh terbesar bagi individu dikarenakan merupakan contoh paling awal bagi individu. Pengasuhan orang tua juga menjadi hal yang paling penting dalam sosialisasi, yang mana orangtua akan memberikan informasi yang menetap bagi individu.

Hal tersebut yang kemudian akan mempengaruhi *body image* anak, yang mana diciptakan melalui permodelan, umpan balik, maupun instruksi yang diberikan.

Kemudian hubungan interpersonal. Hubungan interpersonal merupakan hubungan yang dibangun individu dengan sekitarnya. Melalui hubungan ini, individu akan mendapatkan penilaian dari sekitarnya. Dari penilaian tersebut, akan membawa dampak perbandingan dengan sekitarnya. Individu akan membandingkan dirinya dengan orang lain, yang mana umpan balik yang diterima individu akan mempengaruhi perasaannya terhadap penampilan fisik.

Thompson (2000) juga menjelaskan bahwa *body image* dipengaruhi oleh beberapa hal, diantaranya adalah persepsi, perkembangan, dan sosiokultural. Persepsi merupakan pemikiran individu mengenai ketepatan dalam memperkirakan ukuran tubuhnya. Persepsi memiliki hubungan erat dengan kepuasan individu terhadap penilaian bagian tertentu yang ada pada tubuhnya.

Faktor yang mempengaruhi *body image* berikutnya adalah perkembangan. Perkembangan merupakan proses dalam kehidupan individu yang akan membentuk menjadi pengalaman masa lalu. Pengalaman masa lalu individu sangat berkaitan erat dengan *body image* saat ini, khususnya ketika puber pertama dan perkembangan seksual sekunder terkait perubahan bentuk fisik yang berkaitan dengan *body image*.

Faktor yang mempengaruhi *body image* yang terakhir adalah sosiokultural. Sosiokultural sangat erat kaitannya dengan trend yang berlaku di masyarakat. Masyarakat akan memiliki penilaian sendiri mengenai tubuh yang nantinya akan dijadikan sebagai standart di lingkungannya. Trend yang berkaitan dengan standart tubuh ideal dapat mempengaruhi persepsi individu terhadap bentuk tubuhnya.

C. Kerangka Berfikir

Kerangka berpikir penelitian ini berisi gambaran dinamika psikologi mengenai hubungan antara *body image* dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya. Kecemasan berbicara di depan umum yang dihubungkan dengan *body image* merupakan permasalahan yang menarik untuk diteliti

Menurut Cash & Pruzinsky (2002) *body image* merupakan sikap yang dimiliki individu terhadap tubuhnya yang mana dapat berupa penilaian positif ataupun negatif. *Body image* terdiri dari komponen sikap evaluasi dan komponen keyakinan yang mana sangat berkaitan erat dengan kepuasan terhadap bentuk tubuh yang dimiliki.

Body image memiliki pengaruh terhadap adanya kecemasan dalam berbicara di depan umum. *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. Sehingga ketika individu memiliki citra tubuh positif maka individu cenderung tidak akan mengalami kecemasan dalam berbicara di depan umum.

Begitupun sebaliknya, individu yang memiliki *body image* negatif akan memiliki perasaan yang tidak nyaman pada dirinya sehingga akan timbul rasa tidak percaya diri. Rasa tidak percaya diri tersebut yang nantinya akan membuat individu tidak nyaman dengan interaksi sosial dan berdampak pada kecemasan dalam berbicara di depan umum. Sementara 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.

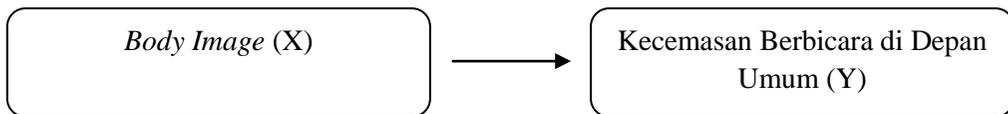
Saat ini kemampuan dalam *public speaking* sangat dibutuhkan oleh mahasiswa, bahkan mahasiswa di tuntut untuk mahir dalam *public speaking*. Semua pembelajaran dikelas melibatkan kemampuan dalam berbicara di depan umum, baik presentasi, diskusi dengan teman kelompok, hingga diskusi dengan dosen pengampu. Saat ini juga telah diterapkan kurikulum merdeka, dimana mahasiswa dituntut untuk aktif dalam semua kegiatan yang telah di sajikan, yang mana hal tersebut juga membutuhkan kemampuan dalam berbicara di depan umum.

Permasalahan lain yang menyebabkan kecemasan dalam berbicara di depan umum adalah karena saat ini merupakan tahun pertama *pasca* pembelajaran secara *daring* sehingga mahasiswa perlu melakukan adaptasi ulang. Jika sebelumnya mahasiswa hanya berbicara melalui layar komputer saat ini mahasiswa dituntut untuk berbicara secara tatap muka yang secara tidak langsung harus memperlihatkan seluruh bagian tubuhnya. Kecemasan berbicara di depan umum merupakan suatu keadaan tidak nyaman yang bersifat tidak menetap pada diri individu yang mencakup ketakutan, kekhawatiran, ketidaknyamanan, kegugupan serta kecenderungan untuk menghindari interaksi sosial.

Berdasarkan pemaparan tersebut, asumsi peneliti adalah terdapat hubungan antara *body image* dengan kecemasan berbicara di depan umum .

Kecemasan berbicara di depan umum merupakan topik yang penting dan menarik untuk diteliti, hal ini dikarenakan *public speaking* dibutuhkan pada seluruh kegiatan mahasiswa sehingga sangat perlu untuk mendukung keefektifan proses belajar mengajar.

Gambar 1. Kerangka Berfikir



D. Hipotesis

Hipotesis penelitian ini merupakan jawaban sementara dari permasalahan yang akan diteliti, yang mana keberadaanya masih harus di uji kebenarannya. Berdasarkan uraian diatas, maka hipotesis yang diajukan peneliti adalah : “Ada hubungan negatif antara *Body Image* dengan kecemasan berbicara di depan umum”. Artinya, peneliti memiliki asumsi bahwa semakin tinggi *body image* maka semakin rendah kecemasan berbicara di depan umum, begitupun sebaliknya semakin rendah *body image* maka semakin tinggi pula tingkat kecemasan berbicara di depan umum.