

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Pelaksanaan Penelitian

Pengambilan data penelitian tentang hubungan antara kecemasan berbicara di depan umum dengan *body image* pada mahasiswa Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya dilaksanakan secara *hybrid*, baik secara *daring* atau jarak jauh maupun secara *luring* atau tatap muka. Pengambilan data dilakukan dengan penyebaran kusioner berupa *google form* kepada mahasiswa Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya melalui media sosial maupun secara langsung di kampus UNTAG Surabaya dengan cara *scan barcode*. Pengambilan data diambil dari 7 fakultas di Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya yakni fakultas ilmu sosial dan politik, fakultas hukum, fakultas psikologi, fakultas ekonomi dan bisnis, fakultas hukum, fakultas teknik, dan fakultas vokasi. Pengambilan data berlangsung selama 3 hari, sejak 21 November 2022 hingga 23 November 2022. Responden dalam penelitian ini berjumlah 408 mahasiswa mahasiswi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya. Cara pengambilan sampel berdasarkan *purposive sampling* membuat penelitian ini memiliki jumlah yang beragam pada tiap fakultasnya, berikut adalah rekapitulasi data dalam penelitian ini.

Tabel 11. Rekapitulasi Responden Penelitian Berdasarkan Fakultas

No	Fakultas	Jumlah responden
1.	Fakultas Ilmu Sosial dan Politik	100 responden
2.	Fakultas Teknik	34 responden
3.	Fakultas Ekonomi dan Bisnis	29 responden
4.	Fakultas Psikologi	221 responden
5.	Fakultas Hukum	12 responden
6.	Fakultas Ilmu Budaya	10 responden
7.	Fakultas Vokasi	2 responden
Jumlah		408 responden

Tabel 12. Rekapitulasi Responden Penelitian Berdasarkan Angkatan

No	Angkatan	Jumlah responden
1.	Angkatan 2018	11 responden
2.	Angkatan 2019	107 responden
3.	Angkatan 2020	99 responden
4.	Angkatan 2021	96 responden

5.	Angkatan 2022	95 responden
Jumlah		408 responden

2. Uji Hipotesis

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah *body image* sedangkan variabel tergantung dalam penelitian ini adalah kecemasan berbicara di depan umum. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik korelasi *product moment* yang terdapat pada program *SPSS 20.0 for Windows*. Pemilihan dengan menggunakan teknik korelasi *product moment* dalam pengambilan hasil dari analisis data ini atas dasar uji prasyarat telah terpenuhi, yang mana penelitian ini memiliki sebaran data normal dan hasil uji linieritas menunjukkan bahwa data penelitian ini adalah linier. Berdasarkan analisis data melalui teknik korelasi *product moment* pada penelitian ini diperoleh hasil sebagai berikut

Tabel 13. Hasil Uji Korelasi *Product Moment Body Image* dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum

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

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, maka semakin tinggi tingkat kecemasan berbicara di depan umum mahasiswa Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.

Berdasarkan hasil analisis tersebut, maka hipotesis penelitian ini dinyatakan diterima, yakni terdapat hubungan negatif dan signifikan antara kecemasan berbicara di depan umum dengan *body image* pada mahasiswa Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.

3. Uji Sumbangan Efektif

Tabel 14. Hasil Uji Sumbangan Efektif

Variabel	R Square
Body Image	0.120

Berdasarkan tabel 14, menunjukkan hasil uji sumbangan efektif yaitu R Square sebesar 0.120. Artinya, kemungkinan mahasiswa Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya mengalami kecemasan berbicara di depan umum sebesar 12% dipengaruhi oleh *body image*, sedangkan sisanya sebesar 88% dipengaruhi faktor lainnya.

4. Uji Statistik Deskriptif

Tabel 15. 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

5. Analisis Deskriptif Skala Kecemasan Berbicara di Depan Umum

Tabel 16. Hasil Kategorisasi Variabel Kecemasan Berbicara di Depan Umum

Variabel	Rentang Nilai	Kategori	Presentase
Kecemasan Berbicara di Depan Umum	$X < 51.19$	Rendah	13.2%
	$51.19 - 72.19$	Sedang	71.8%
	$X > 72.19$	Tinggi	15%
Total			100%

Berdasarkan tabel 16 hasil perhitungan yang telah dilakukan terkait dengan kategorisasi partisipan skala kecemasan berbicara di depan umum, diketahui kategori rendah dengan rentang nilai kurang dari 51.19 adalah sebesar 13.2%. Selanjutnya untuk kategori sedang dengan rentang nilai 51.19-72.19 diperoleh sebesar 71%. Lalu pada kategori tinggi dengan rentang nilai lebih dari 72.19 diperoleh sebesar 15%. Berdasarkan hasil yang diperoleh dapat

disimpulkan bahwa partisipan pada variabel kecemasan berbicara di depan umum relatif dalam kategori sedang.

6. Analisis Deskriptif Skala *Body Image*

Tabel 17. Hasil Kategorisasi Variabel *Body Image*

Variabel	Rentang Nilai	Kategori	Presentase
<i>Body Image</i>	$X < 63.65$	Rendah	14.7%
	63.65 – 78.85	Sedang	69.6%
	$X > 78.85$	Tinggi	15.7%
	Total		100%

Berdasarkan tabel 16 hasil perhitungan yang telah dilakukan terkait dengan kategorisasi partisipan skala *body image*, diketahui kategori rendah dengan rentang nilai kurang dari 63.65 adalah sebesar 14.7%. Selanjutnya untuk kategori sedang dengan rentang nilai 63.65-78.85 diperoleh sebesar 69.6%. Lalu pada kategori tinggi dengan rentang nilai lebih dari 78.85 diperoleh sebesar 15.7%. Berdasarkan hasil yang diperoleh dapat disimpulkan bahwa partisipan pada variabel *body image* relatif dalam kategori sedang.

B. Pembahasan

Penelitian ini dilaksanakan dengan tujuan untuk mengetahui hubungan antara kecemasan berbicara di depan umum dengan *body image* pada mahasiswa Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya. 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. Hasil dari penelitian ini sesuai dengan hipotesis yang diajukan oleh peneliti, yakni ada hubungan negatif antara kecemasan berbicara di depan umum dengan *body image* pada mahasiswa Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya. Hal ini berarti, bahwa mahasiswa yang memiliki *body image* positif, maka cenderung lebih tenang ketika diharuskan untuk berbicara di depan umum, hal ini

sebagai konsekuensi dari hasil penelitian bahwa *body image* memiliki kontribusi terhadap kecemasan dalam berbicara di depan umum, yang artinya berdasarkan penelitian yang dilakukan menyatakan bahwa kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya dapat dipengaruhi oleh faktor *body image*. 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.

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 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 berbicara di depan umum tidak hanya berkaitan dengan perubahan sistem pembelajaran, namun juga mengenai perubahan kurikulum. Saat ini Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya telah menerapkan kurikulum MBKM. Pada penerapan kurikulum ini, mahasiswa dituntut untuk aktif di dalam kelas maupun dalam berbagai kegiatan. Pada pembelajaran dikelas mahasiswa dituntut untuk aktif bertanya kepada dosen, presentasi serta diskusi secara berkelompok. Kegiatan-

kegiatan tersebut sangat memerlukan kemampuan dalam berbicara di depan umum. Berbagai kegiatan juga disajikan dalam kurikulum ini. Mahasiswa dibebaskan untuk memilih kegiatan sesuai dengan minatnya, yang mana dalam pelaksanaan kegiatan tersebut juga sangat diperlukan kemampuan dalam *public speaking*.

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.

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.

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 Rakhmat (2014) 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. Hal tersebut terbukti dengan hasil uji sumbangan efektif didapatkan hasil sebesar 12%. Hal ini disebabkan karena 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.

