

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. 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.

B. Saran

1. Bagi Subjek Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian di atas maka mahasiswa Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya harus mulai berupaya untuk memiliki *body image* yang positif. Hal tersebut dapat dilakukan dengan cara selalu berpikir positif mengenai diri sendiri, yang mana harus menyadari bahwa setiap manusia memiliki keindahannya masing-masing. Mahasiswa juga harus menerapkan prinsip bahwa *body image* merupakan hal yang *subjektif*, sehingga tidak ada standarisasi yang berlaku untuk mengukur tingkat kecantikan ataupun ketampanan pada diri individu. Hal yang dapat dilakukan berikutnya adalah menerima dengan positif mengenai kritik dan penilaian dari orang lain. Berdasarkan hal tersebut, harapannya *body image* yang positif akan terbentuk pada diri mahasiswa UNTAG Surabaya sehingga akan mengurangi timbulnya kecemasan berbicara di depan umum dan akan berdampak pada keefektifan sistem belajar mengajar pada lingkungan kampus Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang berminat pada penelitian yang serupa, maka diharapkan mampu mengembangkan penelitian ini. Misalnya dapat menggunakan subjek penelitian yang berbeda maupun metode penelitian yang berbeda dari sebelumnya. Peneliti selanjutnya 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.

DAFTAR PUSTAKA

- 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.
- 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, No 1.
- 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.

