

HUBUNGAN ANTARA CITRA TUBUH DENGAN KECEMASAN BERBICARA DI DEPAN UMUM PADA MAHASISWA TAHUN PERTAMA FAKULTAS ILMU KOMUNIKASI UNIVERSITAS PADJADJARAN

Tika Amelia Rahmadani, Dian Ratna Sawitri

*Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro
Jl. Prof. Soedarto, SH, Kampus Undip Tembalang, Semarang, Indonesia 50275*

tikaameliar62@gmail.com

Abstrak

Fakultas Ilmu Komunikasi merupakan fakultas yang banyak melibatkan kegiatan berbicara di depan umum pada mata kuliahnya. Oleh karena itu, mahasiswa Fakultas Ilmu Komunikasi dituntut untuk memiliki kompetensi komunikasi yang baik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan serta sumbangan efektif antara citra tubuh dengan kecemasan berbicara di depan umum (*public speaking anxiety*) pada mahasiswa tahun pertama Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Padjadjaran. Sampel dalam penelitian adalah 221 mahasiswa tahun pertama Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Padjadjaran, yang terdiri dari 72 laki – laki dan 149 perempuan yang diperoleh melalui *convenience sampling*. Data diperoleh menggunakan Skala Citra Tubuh (33 item; $\alpha = .91$) dan Skala Kecemasan Berbicara di Depan Umum (31 item, dengan $\alpha = .94$) yang telah diujicobakan pada 45 mahasiswa. Analisis regresi sederhana menunjukkan nilai koefisien $r = -.45$ ($p < .001$), yang menunjukkan ada hubungan negatif yang signifikan antara citra tubuh dengan kecemasan berbicara di depan umum. Semakin positif citra tubuh maka semakin rendah kecemasan berbicara di depan umum, dan sebaliknya. Citra tubuh memberikan sumbangan efektif sebesar 20.25% terhadap kecemasan berbicara di depan umum, sedangkan sisanya sebesar 79.75% ditentukan oleh faktor lain.

Kata kunci: kecemasan berbicara di depan umum, citra tubuh, mahasiswa

Abstract

Communication Science of Faculty is a faculty that involves a lot of public speaking activities in the course. Therefore, students in Faculty of Communication Science are required to have good communication value. This research aims to determine the relationship between body image and public speaking anxiety in student of Communication Science Faculty of Padjadjaran University. The sample is 221 student of Communication Science Faculty of Padjadjaran University, consisted of 72 men and 149 women which obtained using convenience sampling technique. Data obtained using Body Image Scale (33 aitem; $\alpha = .91$) and Public Speaking Anxiety Scale (31 item, dengan $\alpha = .94$) which already tested to 45 students. The result of simple regression analysis shows a negative and significant relationship between body image and public speaking anxiety. Body image gives effective contribution of 20.25% toward public speaking anxiety, while the rest of 79.75% is determined by other factors.

Keyword: public speaking anxiety, body image, college student

PENDAHULUAN

Montagu (dalam Rakhmat, 2013) menegaskan bahwa untuk belajar menjadi manusia, seorang anak harus berkomunikasi, baik verbal maupun non verbal. Komunikasi yang efektif dalam kehidupan sosial akan banyak membantu pengembangan kepribadian manusia. Komunikasi yang efektif tidak hanya berguna untuk memotivasi individu lain, namun dapat memberikan informasi, membujuk, mengendalikan atau memberikan instruksi kepada suatu kelompok (Hidajat, 2006).

Mahasiswa tahun pertama sarjana (S1) berada dalam rentang usia 17 - 20 tahun. Pada dasarnya usia tersebut berada dalam fase remaja (Santrock, 2012). Mahasiswa dihadapkan pada situasi belajar yang menuntutnya untuk lebih mandiri, aktif, dan berinisiatif dalam mencari informasi. Salah satu program studi yang menuntut mahasiswanya memiliki kompetensi berkomunikasi yang unggul adalah Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Padjadjaran.

Menurut Buku Pedoman Umum Penyelenggaraan Pendidikan Fakultas Ilmu komunikasi Universitas Padjadjaran (2015), teknik pembelajaran pada mahasiswa Fakultas Ilmu komunikasi Unpad dalam mencapai tuntutan dari program studi diantaranya dengan komunikasi secara langsung yang melibatkan individu maupun kelompok seperti berbicara di depan umum. Menurut Liliweri (2011), komunikasi publik adalah komunikasi yang dilakukan oleh seorang kepada sejumlah orang yang berbeda latar belakang kebudayaan dalam situasi pertemuan (rapat, seminar, lokarya, simposium, dan kongres).

Namun berdasarkan hasil wawancara awal dengan lima mahasiswa tahun pertama Fakultas Ilmu komunikasi Universitas Padjadjaran menunjukkan bahwa merasa cemas ketika berbicara di depan umum yang ditandai dengan ciri – ciri perilaku, fisik, dan kognitif (Nevid, Rathus, & Greene, 2005). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Marinho, Adriane, Ana, dan Leticia (2015) yang menunjukkan bahwa 63.9% mahasiswa tahun pertama pada Universitas Minas Gerais di Brazil memiliki kecemasan berbicara di depan umum yang tinggi dan memilih untuk kuliah di perguruan tinggi dengan jurusan yang banyak melibatkan kegiatan berbicara di depan umum. Kecemasan berbicara di depan umum meliputi beragam sensasi tidak menyenangkan yang mungkin individu alami sebelum atau selama presentasi, yang berakar pada resiko bahwa ketika sedang berbicara di depan umum, individu akan diawasi oleh orang lain (Osborn, Suzanne, & Randall, 2009).

Literatur mengenai kecemasan berbicara di depan umum (*public speaking anxiety*) menunjukkan bahwa kondisi ini dapat timbul pada kondisi tertentu. Misalnya individu merasa cemas berbicara di depan umum ketika merasa tidak puas dengan tubuhnya (Cash & Pruzinsky, 2002), kurangnya pengalaman berbicara di depan umum namun ingin tampil secara sempurna, dan berada dalam situasi yang asing namun dianggap penting (Osborn dkk, 2009).

Dari beragam penelitian yang telah dilakukan, masih sedikit penelitian yang mengaitkan kecemasan berbicara di depan umum dengan persepsi individu mengenai tubuhnya, atau biasa disebut citra tubuh, padahal performa fisik merupakan bagian dari hal yang ditampilkan individu ketika berbicara di depan umum. Menurut Cash dan Pruzinsky (2002), citra tubuh yaitu persepsi individu atas hal yang dipikirkan dan dirasakan terhadap ukuran dan bentuk tubuhnya (wajah, tangan, kaki, rambut dan bagian tubuh lainnya) atau biasa disebut citra tubuh (*body image*).

Mahasiswa tahun pertama berada pada fase remaja akhir yaitu terjadi perkembangan fisik, kognitif, dan sosioemosi hingga suatu taraf individu dapat mencapai identitasnya. Salah satu aspek dari pembentukan identitas adalah citra tubuh. Citra tubuh yang dimiliki remaja akhir lebih positif dibandingkan remaja awal (Santrock, 2012). Citra tubuh merupakan hal penting pada masa remaja,

karena seringkali melakukan perbandingan sosial ketika mengevaluasi dirinya. Hal ini dapat berpengaruh terhadap harga diri yang dimilikinya maupun keberhasilannya dalam berpesta. Harga diri mencerminkan persepsi yang tidak selalu sesuai dengan realitas (Santrock, 2007).

Menurut Cash dan Pruzinsky (2002), citra tubuh positif akan merasa nyaman dalam interaksi sosialnya, individu mampu membangun hubungan lebih intim dengan orang lain dan merasa percaya diri terhadap dirinya. Selain itu individu juga merasa lebih optimis, memiliki harga diri yang tinggi, berat tubuh yang stabil dan dapat menyaring evaluasi – evaluasi negatif terhadap penampilannya (Cash & Linda, 2011). Menurut Cash dan Pruzinsky (2002), citra tubuh yang negatif cenderung menimbulkan mood yang negatif seperti kecemasan dan depresi, selain itu beberapa individu mengalami gangguan makan (*eating disorder*).

Citra tubuh dan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa tahun pertama Fakultas Ilmu Komunikasi Unpad merupakan topik pembahasan yang menarik untuk diteliti. Hal tersebut dikarenakan oleh beberapa hal. Pertama, mahasiswa tahun pertama dituntut untuk memiliki kemampuan berbicara di depan umum untuk menyelesaikan tugas – tugas ataupun kegiatan secara maksimal untuk menunjang prestasi akademiknya, namun mahasiswa tahun pertama merasa belum memiliki kemampuan komunikasi yang baik. Kedua, citra tubuh merupakan bagian yang dianggap penting oleh mahasiswa terkait hubungan interaksi sosial dan keberhasilan prestasi akademiknya.

METODE

Populasi dalam penelitian ini terdiri dari 608 mahasiswa tahun pertama Fakultas Ilmu Komunikasi Unpad yang tersebar di enam program studi, yaitu Jurnalistik, Ilmu Manajemen Komunikasi, Ilmu Komunikasi, Ilmu Perpustakaan, Ilmu Televisi dan Film, Hubungan Masyarakat. Penentuan sampel menggunakan teknik *convenience sampling* dengan jumlah subjek dalam penelitian sebanyak 221 mahasiswa. Skala Citra Tubuh (33 item; $\alpha = .91$) disusun berdasarkan aspek – aspek pengukuran dari Brown, Cash dan Mikulka (dalam Cash & Pruzinsky, 2002), yaitu evaluasi penampilan, orientasi penampilan, kepuasan terhadap bagian tubuh, preokupasi kegemukan dan pengkategorian ukuran tubuh. Kecemasan berbicara di depan umum diukur dengan menggunakan alat ukur yang diadaptasi dari *Personal Report of Public Speaking Apprehension (PRPSA – 34)* dengan koefisien $>.80$ yang dibuat oleh McCroskey (Osborn dkk, 2009) dengan jumlah 34 item. Metode analisis data yang digunakan untuk menguji hipotesis penelitian adalah analisis regresi sederhana dengan menggunakan SPSS versi 22.0.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebelum uji hipotesis, dilakukan uji asumsi terlebih dahulu. Uji asumsi yang harus dipenuhi untuk melakukan analisis regresi sederhana, yaitu uji normalitas dan uji linieritas.

Nilai *Kolmogorov-Smirnov* saat uji normalitas pada residual variabel citra tubuh dan kecemasan berbicara di depan umum sebesar .06 dengan signifikansi sebesar 0.06 ($p > .05$), sehingga sebaran data kedua variabel memiliki distribusi normal. Uji linieritas hubungan antara variabel citra tubuh dan kecemasan berbicara di depan umum mendapatkan hasil $F = 55.1$ dengan signifikansi $p = .00$ ($p < .001$) sehingga hubungan antara kedua variabel linier.

Hasil uji asumsi yang telah dilakukan menunjukkan bahwa (1) data penelitian ini terdistribusi secara normal dan (2) variabel citra tubuh dan kecemasan berbicara di depan umum memiliki hubungan yang linier. Hasil tersebut menggambarkan bahwa kedua uji asumsi tes parametrik dapat terpenuhi. Dengan demikian, metode statistik yang akan digunakan dalam tahap selanjutnya adalah analisis regresi sederhana yang digunakan untuk mengetahui hubungan antara dua variabel

dan memprediksi seberapa besar peran citra tubuh pada kecemasan berbicara di depan umum. Selanjutnya, hasil analisis regresi mengatakan terdapat korelasi antara citra tubuh pada kecemasan berbicara di depan umum melalui nilai koefisien $r = -.45$ ($p < .001$). Arah hubungan yang negatif menunjukkan semakin positif citra tubuh maka semakin rendah kecemasan berbicara di depan umum begitu pula sebaliknya. Tingkat signifikansi korelasi $p = .01$ menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara citra tubuh dengan kecemasan berbicara di depan umum, sehingga hipotesis yang menyatakan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara citra tubuh dengan kecemasan berbicara di depan umum **diterima**.

Nilai koefisien determinasi (R^2) dalam penelitian ini adalah sebesar .2025 artinya citra tubuh memberikan sumbangan efektif sebesar 20.25% pada kecemasan berbicara di depan umum. Sisanya 79.75% ditentukan oleh faktor yang tidak diungkap dalam penelitian ini. Persamaan garis regresi dalam penelitian ini adalah $Y = 103.56 + -0.40X$. Arti persamaan tersebut bahwa variabel kecemasan berbicara di depan umum (Y) akan berubah sebesar -.40 untuk setiap unit perubahan yang terjadi pada variabel citra tubuh (X). Nilai a menunjukkan pemotongan Y terhadap garis regresi pada titik 103.56 dan nilai b menunjukkan koefisien regresi yaitu -.40.

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil-hasil penelitian sebelumnya mengenai konsekuensi dimilikinya citra tubuh yang negatif yang dilakukan oleh Haslinda, Yanti, dan Sri (2015) yang menunjukkan citra tubuh yang negatif yaitu individu yang merasa tidak puas dengan tubuhnya ataupun mempersepsikan tubuhnya terlalu kurus maupun gemuk dapat mengalami gangguan makan serta memiliki kualitas hidup yang kurang. Penelitian yang dilakukan Lowery, dkk (2005) juga menambahkan bahwa ketidakpuasan tubuh (*body dissatisfaction*) berkorelasi dengan harga diri (*self-esteem*).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis penelitian yang telah dilakukan, dapat ditarik kesimpulan bahwa hipotesis diterima, yaitu ada hubungan negatif dan signifikan antara citra tubuh dengan kecemasan berbicara di depan umum mahasiswa tahun pertama Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Padjadjaran. Artinya semakin positif citra tubuh maka semakin rendah kecemasan berbicara di depan umum. Sebaliknya, semakin negatif citra tubuh, maka semakin tinggi kecemasan berbicara di depan umum. Citra tubuh memberikan sumbangan efektif sebesar 20.25% pada kecemasan berbicara di depan umum.

DAFTAR PUSTAKA

- Cash, T. F. & Pruzinsky T. (2002). *Body image: A hand book of theory, research, and chonical practice*. New York, NY: Guilford Press.
- Cash, T. F. & Linda S. (2011). *Body image: A handbook of science, practice, and prevention*. New York, NY: The Guilford Press.
- Haslinda, L., Yanti, E., & Sri, W. (2015). Citra tubuh, perilaku diet, dan kualitas hidup remaja akhir mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Riau. *JIK*, 9, 95-98.
- Hidajat. (2006). *Public speaking & teknik presentasi*. Jakarta: University Press.
- Lowery, S., Sharon., Robinson., Christie, E., Sonja., Megan., & Laura. (2005). Body image, self – esteem, and healt – related behaviors among male and female first year college students. *Journal of College Student Development*. 46, 612 – 623, doi: 10.1353/csd.2005.0062

Nevid, J., Rathus, S., & Greene, B. (2005). *Psikologi abnormal*. Jakarta: Erlangga.

Osborn, M., Suzanne, O., & Randall, O. (2009). *Public speaking*. New York, NY: Allyn & Bacon.

Pedoman Umum Penyelenggaraan Fakultas Ilmu komunikasi Universitas Padjadjaran. (2015). Bandung: Badan Penerbit Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Padjadjaran

Rakhmat, J. (2013). *Psikologi komunikasi*. Bandung: Remaja Rosdakarya.

Santrock, J. W. (2007). *Remaja*. Jakarta: Erlangga

Santrock, J. W. (2012). *Life-span development*. Jakarta: Gelora Aksara Pratama.