



**HUBUNGAN CITRA TUBUH DENGAN KECEMASAN BERBICARA  
DI DEPAN UMUM PADA MAHASISWA BARU FAKULTAS ILMU  
KEPERAWATAN UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG**

**SKRIPSI**

**Untuk memenuhi persyaratan mencapai Sarjana Keperawatan**

**Oleh:**

**Rizka Diyah Asfarina**

**NIM: 30902100200**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN  
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG  
SEMARANG**

**2025**



**HUBUNGAN CITRA TUBUH DENGAN KECEMASAN BERBICARA  
DI DEPAN UMUM PADA MAHASISWA BARU FAKULTAS ILMU  
KEPERAWATAN UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG**

**SKRIPSI**

Oleh:  
**Rizka Diyah Asfarina**

**NIM: 30902100200**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN  
FAKULTASI ILMU KEPERAWARATAN  
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG  
SEMARANG**

**2025**

## SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Saya yang bertanda tangan dibawah ini, dengan sebenarnya menyatakan bahwa skripsi dengan judul **“HUBUNGAN CITRA TUBUH DENGAN KECEMASAN BERBICARA DI DEPAN UMUM PADA MAHASISWA BARU FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG”**. Saya susun tanpa tindakan plagiarisme sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Jika dikemudian hari ternyata saya melakukan tindakan plagiarism, saya bertanggung jawab sepenuhnya dan bersedia menerima sanksi yang dijatuhkan oleh Universitas Islam Sultan Agung Semarang kepada saya.

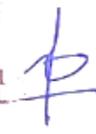
Semarang, 23 Januari 2025

Mengetahui  
Wakil Dekan I



Dr. Ns. Hj. Sri Wahyuni, M.Kep., Sp.Kep. Mat  
NIDN: 0609067504

00000  
METERAL  
TEMPEL  
202ALX171704417



Rizka Diyah Asfarina  
NIM. 30902100200



## HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi berjudul:

### HUBUNGAN CITRA TUBUH DENGAN KECEMASAN BERBICARA DI DEPAN UMUM PADA MAHASISWA BARU FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG

Dipersembahkan dan disusun oleh:

Nama : Rizka Diyah Asfarina

NIM : 30902100200

Telah disahkan dan disetujui oleh Pembimbing pada:

Pembimbing 1 Tanggal : 20 September 2024

  
Dr. Wahyu Endang Setyowati, SKM., M.Kep

NIDN. 06.1207.7404

**HALAMAN PENGESAHAN**

Skripsi berjudul

**HUBUNGAN CITRA TUBUH DENGAN KECEMASAN BERBICARA  
DI DEPAN UMUM PADA MAHASISWA BARU FAKULTAS ILMU  
KEPERAWATAN UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG**

Disusun oleh:

Nama : Rizka Diyah Asfarina

NIM : 30902100200

Telah dipertahankan di depan dewan penguji pada tanggal 23 Januari 2025

dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diterima

Penguji I,

Ns. Betie Febriana, S.Kep., M.Kep  
NIDN.06.2302.8802

Penguji II,

Dr. Wahyu Endang Setyowati, SKM., M.Kep  
NIDN. 06.1207.7404

Mengetahui,  
Dekan Fakultas Ilmu Keperawatan

Dr. Iwan Ardian, SKM, S.Kep., M.Kep  
NIDN. 0622087403

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN**  
**FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN**  
**UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG SEMARANG**  
**Skripsi, Januari 2025**

**ABSTRAK**

Rizka Diyah Asfarina

**HUBUNGAN CITRA TUBUH DENGAN KECEMASAN BERBICARA DI DEPAN UMUM PADA MAHASISWA BARU FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG**

58 hal + 9 tabel + xv (jumlah halaman depan) + jumlah lampiran

**Latar Belakang** : Citra tubuh yang positif dapat mempengaruhi kepercayaan diri individu, sementara citra tubuh yang negatif sering dikaitkan dengan kecemasan, termasuk kecemasan dalam situasi berbicara di depan orang banyak. Tantangan yang dihadapi mahasiswa baru tidak hanya terbatas pada penyesuaian dengan lingkungan baru. Namun adanya tekanan yang dirasakan saat harus tampil di depan umum. Dalam dunia perkuliahan mahasiswa dituntut untuk bisa berbicara di depan umum untuk memudahkan mahasiswa menyampaikan ide dan mengemukakan pendapat.

**Metode** : Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel yang digunakan adalah mahasiswa baru angkatan 2024 Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Teknik yang digunakan yaitu *total sampling* sebanyak 157. Uji korelasi yang digunakan pada penelitian ini adalah uji *Spearman rank*.

**Hasil** : Berdasarkan hasil analisa diperoleh bahwa dari 157 responden penelitian, sebagian besar memiliki karakteristik jenis kelamin perempuan sebanyak 87,3% dan usia 18 tahun sebanyak 73%. Hasil penelitian menunjukkan 40,8% mahasiswa memiliki ketidakpuasan citra tubuh yang sangat tinggi dan 41,4% mahasiswa mengalami kecemasan berbicara di depan umum tinggi. Hasil analisis *Spearman Rank* menunjukkan *p value* 0,000 dan nilai *Correlation coefficient* ditemukan sebesar 0,614 ini menunjukkan adanya korelasi yang bermakna kuat dan berarah positif atau searah.

**Simpulan** : Terdapat keeratan hubungan antara citra tubuh dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa baru fakultas ilmu keperawatan (*p value* 0,000)

**Kata Kunci** : Citra tubuh, Kecemasan berbicara di depan umum

**Daftar Pustaka** : 50 (2018-2024)

**BACHELOR OF SCIENCE IN NURSING  
FACULTY OF NURSING SCIENCE  
SULTAN AGUNG ISLAMIC UNIVERSITY SEMARANG  
Thesis, January 2025**

**ABSTRACT**

Rizka Diyah Asfarina

**The Relationship Between Body Image and Public Speaking Anxiety Among Fresh Students of the Faculty of Nursing, Sultan Agung Islamic University**

xv (number of preliminary pages) 58 pages + 9 table + appendices

**Background:** A positive body image can influence an individual's self-confidence, while a negative body image is often associated with anxiety, including anxiety in public speaking situations. The challenges faced by freshman students are not limited to adjusting to a new environment, but also the pressure they feel when they are required to perform in front of an audience. In the academic world, students are expected to speak in public to effectively convey ideas and express opinions.

**Method:** This research is a quantitative study with a cross-sectional approach. The sample consists of freshman students from the Faculty of Nursing, Sultan Agung Islamic University, Semarang, class of 2024. The sampling technique used was total sampling, with 157 respondents. The correlation test used in this study was the Spearman rank test.

**Results:** Based on the analysis, of the 157 respondents, the majority were female (87.3%) and 73% were 18 years old. The study found that 40.8% of students had a very high level of body image dissatisfaction, and 41.4% experienced high levels of public speaking anxiety. The Spearman Rank analysis revealed a p-value of 0.000 and a correlation coefficient of 0.614, indicating a strong and significant positive correlation.

**Conclusion:** There is a strong correlation between body image and public speaking anxiety among freshman students in the Faculty of Nursing (p-value 0.000).

**Keywords:** Body image, Public speaking anxiety

**References:** 50 (2018-2024)

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas rahmat dan karunia-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Skripsi yang berjudul **“Hubungan Citra Tubuh Dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa Baru Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung”** ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana pada Program Studi S1 Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung. Penyusunan skripsi ini tidak lepas dari dukungan dan bantuan berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan kali ini penulis ingin menyampaikan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Gunarto S.H. M.Hum Rektor Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
2. Dr. Iwan Ardian, S.KM, M.Kep, Dekan Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang
3. Dr. Ns. Dwi Retno Sulistyarningsih, M.Kep.,Sp.KMB selaku kaprodi S1 Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang
4. Dr. Wahyu Endang Setyowati, SKM.,M.Kep selaku Dosen pembimbing dan Ns. Betie Febriana,S,Kep., M.Kep yang dengan sabar memberikan bimbingan, masukan, nasehat, motivasi dan semangat sehingga skripsi ini dapat selesai dengan lancar dan tepat waktu.
5. Orangtua saya, Bapak Bardi dan Ibu Khoiriyah yang selalu memberikan dukungan, doa, dan selalu memberi semangat kepada saya dalam keadaan

apapun. Adik saya Rizki Dimas Angga Wicaksono yang memberikan semangat kepada saya untuk mengerjakan skripsi.

6. Saudara-saudara saya Ani Latifatul dan Alfi Nur Azizah yang selalu memberikan dukungan dan motivasi kepada saya dalam mengerjakan skripsi.
7. Sahabat-sahabat saya Risenda Atha Ramadhanty, Rizsa Aulia Anindhita, Rika Safitri dan Putri Ryanti yang saling memberi suport, membantu, dan mendukung untuk berjuang bersama.
8. Teman-teman angkatan 2021 prodi S1 Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
9. *Last but not least, I wanna thank me, I wanna thank me for believing in me, I wanna thank me for doing all this hard work, I wanna thank me for having no days off, I wanna thank me for, for never quitting.*

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, oleh karena itu penulis menerima kritik dan saran yang berguna untuk mencapai hasil yang lebih baik. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca. Akhir kata penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini. Semoga Allah SWT selalu memberkahi.

Semarang, 15 Januari 2025

Penulis

(Rizka Diyah Asfarina)

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
SKRIPSI.....	ii
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iv
HALAMAN PENGESAHAN.....	v
ABSTRAK .....	vi
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Perumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian .....	5
1. Tujuan Umum .....	5
2. Tujuan Khusus.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	5
1. Bagi Profesi .....	5
2. Bagi Institusi .....	6
3. Bagi masyarakat .....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
A. Tinjauan Teori .....	7
1. Citra Tubuh .....	7
2. Kecemasan .....	12
B. Kerangka Teori.....	19
C. Hipotesis.....	20
BAB III METODE PENELITIAN.....	21
A. Kerangka Konsep .....	21

B.	Variabel Penelitian .....	21
1.	<i>Independent Variable</i> (Variabel bebas).....	21
2.	<i>Dependent Variable</i> (Variabel terikat).....	22
C.	Jenis dan Desain Penelitian .....	22
D.	Populasi dan Sampel Penelitian .....	23
1.	Populasi .....	23
2.	Sampel.....	23
3.	Teknik pengambilan sampel.....	23
E.	Tempat dan Waktu Penelitian .....	24
F.	Definisi Operasional dan Definisi Istilah .....	24
G.	Instrumen dan Alat Pengumpulan Data .....	25
1.	Instrumen Data .....	25
2.	Uji Validitas dan Uji Rehabilitas .....	28
H.	Metode Pengumpulan Data .....	30
I.	Rencana Analisis Data .....	31
1.	Pengelolaan data.....	31
2.	Jenis Analisis Data.....	32
J.	Etika penelitian.....	34
<b><u>BAB IV HASIL PENELITIAN</u></b> .....		36
A.	Pengantar Bab .....	36
B.	Analisis Univariat.....	36
C.	Analisis Bivariat.....	38
<b><u>BAB V PEMBAHASAN</u></b> .....		40
A.	Pengantar Bab .....	40
B.	Interpretasi dan diskusi hasil .....	40
1.	Karakteristik responden.....	40
2.	Hubungan Citra Tubuh Dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum.....	46
C.	Keterbatasan Penulisan .....	50
D.	Implikasi Keperawatan.....	51
<b><u>BAB VI PENUTUP</u></b> .....		52
A.	Simpulan.....	52

B. Saran.....	53
DAFTAR PUSTAKA .....	54
LAMPIRAN.....	59



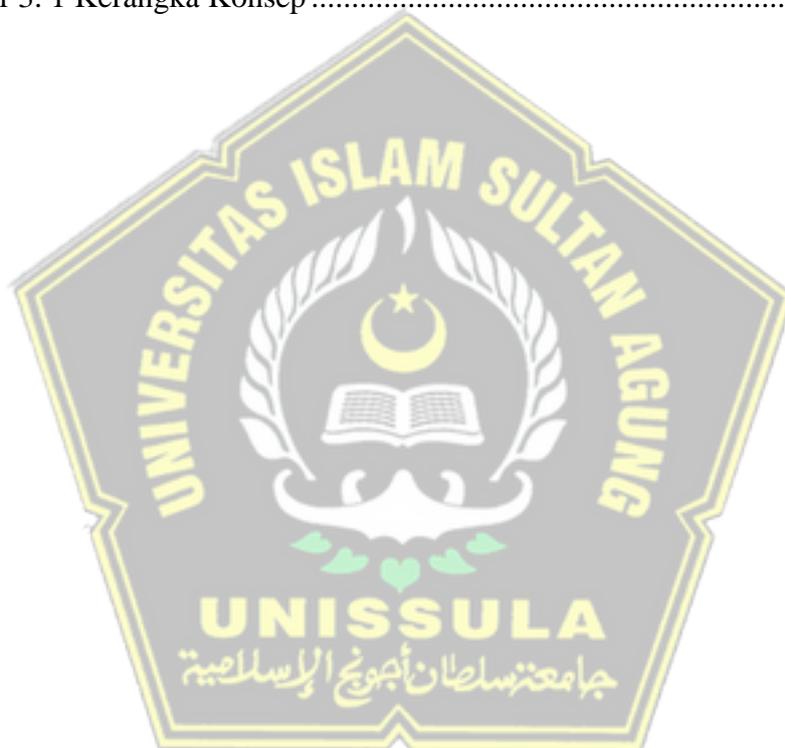
## DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Definisi Operasional .....	25
Tabel 3. 2 Distribusi Instumen Kuesioner MBSRQ_AS .....	26
Tabel 3. 3 Distribusi Instumen Kuesioner PRPSA .....	27
Tabel 3. 4 Intepretasi Uji Spearman Rank .....	33
Tabel 4. 1 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jenis Kelamin .....	36
Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Usia.....	37
Tabel 4. 3 Distribusi Frekuensi Kuesioner Body Image Dissatification.....	37
Tabel 4. 4 Distribusi Frekuensi Kuesioner Kecemasan Berbicara.....	38
Tabel 4. 5 Hasil Uji Analisi Spearman Rank .....	39



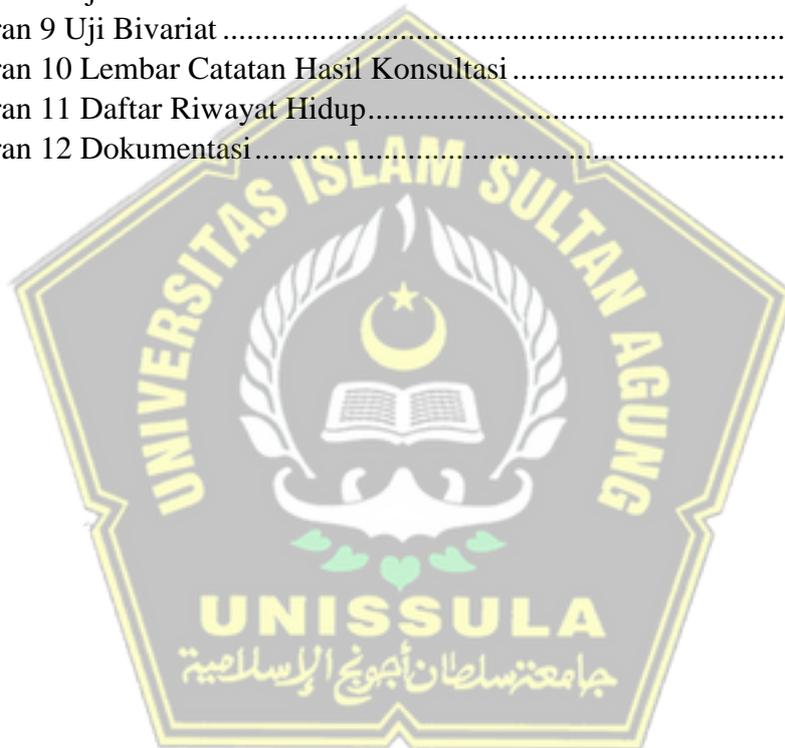
## DAFTAR GAMBAR

Skema 2. 1 Kerangka Teori.....	19
Gambar 3. 1 Kerangka Konsep .....	21



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Izin Survey Penelitian .....	60
Lampiran 2 Surat Izin Penelitian.....	61
Lampiran 3 Surat Jawaban Perizinan Peneliti.....	62
Lampiran 4 Surat Keterangan Lolos Uji Etik .....	63
Lampiran 5 Surat Permohonan Menjadi Responden .....	64
Lampiran 6 Instrumen Penelitian .....	65
Lampiran 7 Jadwal penelitian .....	70
Lampiran 8 Uji Univariat .....	71
Lampiran 9 Uji Bivariat .....	73
Lampiran 10 Lembar Catatan Hasil Konsultasi .....	74
Lampiran 11 Daftar Riwayat Hidup.....	78
Lampiran 12 Dokumentasi.....	79



# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Mahasiswa baru berada pada tahap masa remaja akhir, dimana ketika terjadi perkembangan fisik, kognitif, dan sosial emosional, hingga mencapai tahap dimana individu dapat mencapai jati dirinya. Salah satu aspek pembentukan identitas adalah citra tubuh (Novia, 2022). Citra tubuh juga dapat mempengaruhi kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa (Kusuma, 2023). Dalam dunia perkuliahan mahasiswa dituntut untuk bisa berbicara di depan umum untuk memudahkan mahasiswa menyampaikan ide dan mengemukakan pendapat (Novia, 2022)

Tantangan yang dihadapi mahasiswa baru tidak hanya terbatas pada penyesuaian dengan lingkungan baru. Namun adanya tekanan yang dirasakan saat harus tampil didepan umum. Dalam dunia perkuliahan mahasiswa dituntut untuk bisa berbicara di depan umum untuk memudahkan mahasiswa menyampaikan ide dan mengemukakan pendapat (Novia, 2022). Bagi sebagian orang, berbicara di depan umum adalah hal yang lumrah dan mudah dilakukan, beberapa orang mungkin merasa tidak nyaman berbicara di depan umum. Orang yang merasa tidak nyaman mungkin merasa tertekan untuk berbicara di depan umum. Menurut (Ananda et al., 2019) individu saat berbicara di hadapan umum lebih banyak mengurangi kontak mata, lebih sering jeda, dan penggunaan kata yang berlebihan ketika berbicara. Kondisi tersebut merupakan kecemasan berbicara di hadapan umum.

Dalam praktiknya, tidak semua mahasiswa mampu berbicara di depan umum, salah satu yang mengakibatkan kesulitan berbicara di depan umum yaitu karena mahasiswa mempunyai kecemasan dalam menyampaikan informasi terutama di depan umum (Bukhori, 2018). Literatur mengenai ketakutan berbicara di depan umum menunjukkan bahwa kondisi ini dapat terjadi pada kondisi tertentu. Misalnya, kita takut berbicara di depan umum ketika kita tidak puas dengan citra tubuh kita, ketika kita tidak punya pengalaman berbicara di depan umum tetapi ingin tampil sempurna, atau ketika kita merasa berada dalam situasi asing namun penting (Rahmadani & Sawitri, 2018). Citra tubuh yang positif dapat mempengaruhi kepercayaan diri individu, sementara citra tubuh yang negatif sering dikaitkan dengan kecemasan, termasuk kecemasan dalam situasi berbicara di depan orang banyak

Kecemasan merupakan sesuatu yang terjadi pada hampir semua orang pada waktu-waktu tertentu dalam hidupnya. Seperti yang dikatakan Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), bahwa 20% dari populasi dunia mengalami kecemasan, dan 48% diantaranya merupakan remaja. Di Indonesia, prevalensi kecemasan pada remaja berkisar antara 65-78% dengan prevalensi kelompok perempuan lebih tinggi dibandingkan kelompok laki-laki (Oktaviani et al., 2021). Indonesia juga mencatat prevalensi gangguan jiwa yang mengkhawatirkan pada tahun 2020 setidaknya 18.373 jiwa mengalami gangguan kecemasan, lebih dari 23.000 menderita depresi dan sekitar 1.193 jiwa melakukan percobaan bunuh diri (Ulfi Putra Sany, 2022).

Kecemasan berbicara di depan umum merupakan salah satu hambatan bagi seseorang dalam menjalankan aktivitas akademis terutama yang berkaitan dengan pengembangan diri mahasiswa dalam proses pembelajaran (Mukhran et al., 2021). (Novia, 2022) (dalam Hurlock, 1997) mengemukakan bahwa kecemasan berbicara di depan umum ditandai dengan rasa khawatir, gelisah, deg-degan, badan terasa panas dingin, tidak mampu menemukan penyelesaian dengan apa yang dirasakan.

Berdasarkan penelitian yang menunjukkan adanya kecemasan berbicara di depan umum yaitu penelitian yang dilakukan (Kusuma, 2022) dengan melibatkan 408 responden mahasiswa Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya dengan hasil bahwa terdapat 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. Begitu juga penelitian yang dilakukan (Himmah, 2020) menjelaskan bahwa terdapat 91 subjek penelitian diketahui memiliki kecemasan berbicara kategori rendah sebanyak 14 orang dengan persentase 15%, kategori sedang sebanyak 66 orang dengan persentase 73%, dan kategori tinggi sebanyak 11 orang dengan persentase 12%.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Grieve et al., 2021) menemukan bahwa hasil survei mengidentifikasi kecemasan siswa dalam berbicara di depan

umum mendapatkan hasil dampak negatif keseluruhan terhadap pengalaman pendidikan tinggi mereka.

Hubungan citra tubuh dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa baru menjadi topik pembahasan penelitian yang menarik. Ada beberapa alasan untuk hal ini. Pertama, mahasiswa baru perlu memiliki kemampuan *public speaking* agar dapat menyelesaikan tugas dan aktivitas secara maksimal guna menunjang prestasi akademiknya, namun seringkali mahasiswa baru merasa kurang memiliki kemampuan komunikasi yang baik (Alfiansyah & Hasbiyah, 2023). Kedua, citra tubuh merupakan bagian penting dari hubungan antara interaksi sosial dan kinerja akademik (Setiawati, 2020).

Dengan ini peneliti tertarik melakukan penelitian terkait hubungan citra tubuh dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa baru Fakultas Ilmu Keperawatan.

## **B. Perumusan Masalah**

Berdasarkan uraian di atas, maka rumusan masalah yang akan diteliti adalah apakah ada hubungan antara citra tubuh dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa baru Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung?

### **C. Tujuan Penelitian**

#### 1. Tujuan Umum

Tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara citra tubuh dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa baru Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung.

#### 2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengidentifikasi karakteristik responden yang merupakan mahasiswa baru Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung.
- b. Mengidentifikasi peran citra tubuh saat berbicara di depan umum pada mahasiswa baru Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung.
- c. Mengidentifikasi tingkat kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa baru Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung.
- d. Menganalisis keeratan hubungan antara citra tubuh dengan berbicara di depan umum pada mahasiswa baru Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung.

### **D. Manfaat Penelitian**

#### 1. Bagi Profesi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pemikiran dalam memperkaya wawasan, khususnya di bidang keperawatan jiwa tentang hubungan antara citra tubuh dengan kecemasan berbicara

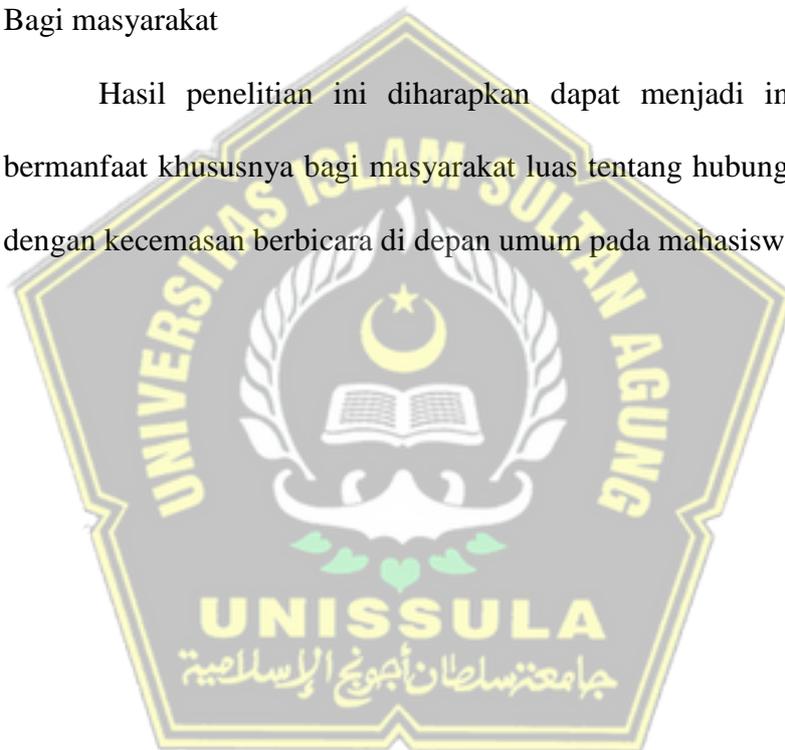
didepan umum dan dapat memberikan sumbangsih keilmuan kepada pihak terkait dan sebagai rujukan bagi penelitian selanjutnya.

2. Bagi Institusi

Hasil penelitian ini bisa dijadikan sebagai bahan masukan untuk menilai hubungan antara citra tubuh dengan kecemasan berbicara didepan umum pada mahasiswa baru.

3. Bagi masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi informasi yang bermanfaat khususnya bagi masyarakat luas tentang hubungan citra tubuh dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa baru.



## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Tinjauan Teori**

##### **1. Citra Tubuh**

###### **a. Definisi Citra Tubuh**

Menurut Cash dan Pruzinsky (1990) dalam (Setiawati, 2020), citra tubuh merupakan bentuk pikiran, perasaan, dan sikap mengenai tubuh yang dimiliki seseorang secara keseluruhan. Citra tubuh bisa positif atau negatif tergantung bagaimana orang bereaksi terhadapnya. Citra tubuh terdiri dari komponen penilaian sikap dan komponen keyakinan, dan kedua komponen tersebut berkaitan dengan kepuasan dan ketidakpuasan terhadap keadaan bentuk tubuh. Oleh karena itu, jika seseorang mempunyai tingkat kepuasan yang tinggi terhadap body image mereka maka dapat dikatakan orang tersebut mempunyai tingkat kepuasan yang tinggi terhadap tubuhnya. Sebaliknya jika kepuasan seseorang terhadap body image-nya rendah, maka orang tersebut dikatakan tidak puas terhadap tubuhnya.

Menurut Smolak & Thompson, 2002 (dalam Keliat, 2019) Citra tubuh dapat didefinisikan dalam arti luas sebagai evaluasi subjektif terhadap penampilan fisik seseorang, berbeda dari daya tarik fisik, yang merupakan evaluasi eksternal atau obyektif terhadap penampilan. Citra tubuh adalah istilah umum yang cukup luas yang mencakup

berbagai aspek, termasuk komponen emosional, kognitif, perilaku, dan persepsi.

Citra tubuh negatif sangat umum terjadi pada masa remaja dan memiliki dampak negatif terhadap kesehatan seperti peningkatan risiko penurunan harga diri, depresi, keterbatasan aktivitas fisik, dan kebiasaan makan. Citra tubuh diartikan sebagai persepsi, pemikiran, dan perasaan seseorang mengenai bentuk dan ukuran tubuhnya (Masitah et al., 2018)

Berdasarkan definisi di atas, kita dapat menyimpulkan bahwa citra tubuh berkaitan dengan tindakan, gambaran, pikiran, keyakinan, dan persepsi seseorang terhadap kondisi fisiknya. Cara seseorang memandang dirinya, terutama tinggi badan, bentuk tubuh, dan penampilan yang mempengaruhi penampilan fisik yang melibatkan keyakinan dan evaluasi positif dan negatif terhadap penampilan seseorang terhadap orang lain.

b. Aspek-aspek Citra Tubuh

Menurut Cash & Pruzinsky (2002) dalam (Dianningrum & Satwika, 2021) terdapat lima aspek dari citra tubuh yaitu:

- 1) Evaluasi penampilan (*appearance evaluation*), yaitu penilaian penampilan secara keseluruhan tubuh.
- 2) Orientasi penampilan (*appearance orientation*), merupakan pandangan yang mendasar tentang penampilam dirinya sendiri.

- 3) Kepuasan terhadap bagian tubuh (*body areas satisfaction*), yaitu mengukur kepuasan seseorang pada bagian tubuh secara spesifik secara keseluruhan.
- 4) Kecemasan menjadi gemuk (*overweight preoccupation*), adalah kewaspadaan seseorang terhadap bertambahnya berat badan.
- 5) Pengelompokan ukuran tubuh (*self-classified weight*), merupakan pengklasifikasian golongan tubuh dari kurus hingga gemuk.

Menurut Lauster (1992) dalam (Hayatul, 2020) ada beberapa ciri orang yang memiliki kepercayaan diri yaitu:

- 1) Keyakinan akan kemampuan dirinya
- 2) Optimis, yaitu sikap seseorang yang selalu berpandangan baik dalam menghadapi segala hal. Orang yang memiliki sikap optimis akan tetap berdiri tegak dan kokoh ketika penderitaan menimpanya (Musafiri, 2022).
- 3) Objektif, yaitu melihat suatu masalah berdasarkan kebenaran yang semestinya, bukan berdasarkan kebenaran pribadi atau diri sendiri. Objektif adalah unsur yang ada hubungannya dengan keadaan, yaitu dalam keadaan dimana tindakan dari si pelaku itu harus dilakukan (Mandagie, 2020).
- 4) Bertanggung jawab, yaitu kesediaan seorang untuk menanggung segala sesuatu yang telah menjadi konsekuensinya. Tanggung jawab adalah sikap dan tindakan seseorang untuk memenuhi tugas

dan kewajibannya terhadap dirinya sendiri, masyarakat, lingkungan, negara dan Tuhan (Diri et al., 2023)

- 5) Rasional dan realistis, yaitu analisa terhadap suatu masalah, suatu hal, dan suatu kejadian dengan menggunakan pemikiran yang mampu diterima akal dan sesuai dengan kenyataan.

c. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Citra Tubuh

Citra tubuh terbentuk sepanjang hidup seseorang sejak lahir. Banyak hal yang dapat memengaruhi citra tubuh seseorang, termasuk cara orang lain memandang dan mempersepsikan penampilannya.

Cash dan Pruzinsky 2002 (dalam Hayatul, 2020) menyatakan terdapat faktor yang membentuk citra tubuh seseorang.

- 1) Media massa dan konten program media massa mempunyai dampak yang signifikan terhadap citra tubuh remaja, karena media seringkali menggambarkan standar tubuh ideal.
- 2) Keluarga karena orang tua merupakan model terpenting dalam proses sosialisasi, mempengaruhi citra tubuh anak melalui teladan, umpan balik, dan bimbingan.
- 3) Hubungan interpersonal, karena hubungan interpersonal membuat orang cenderung membandingkan dirinya dengan orang lain.
- 4) Karakteristik fisik serta perubahan fisik, dalam hal ini masing-masing tahapan pertumbuhan dan perkembangan manusia mempengaruhi pembentukan citra tubuh. Perubahan-perubahan dramatis pada masa remaja ini adalah masa yang perlu diperhatikan.

Kurangnya rasa syukur dan keinginan untuk merasa sempurna dalam segala aspek kehidupan dapat menimbulkan perasaan tidak puas dan berujung pada citra tubuh negatif.

d. Respon Gangguan Citra Tubuh

Gangguan citra tubuh dapat diakibatkan oleh rendahnya cita-cita seseorang. Ketika seseorang mengalami gangguan citra tubuh, maka akan berdampak pada individu tersebut. Dampaknya dapat berupa isolasi sosial. Isolasi sosial atau menarik diri adalah gangguan kepribadian yang tidak fleksibel pada tingkah laku yang maladaptive, mengganggu fungsi seseorang dalam hubungan sosial (Rahayuningtyas, 2018). Beberapa dampak yang mungkin timbul akibat gangguan citra tubuh antara lain:

- 1) Gangguan kesehatan mental, gangguan citra tubuh sering kali berkaitan dengan masalah kesehatan mental seperti gangguan makan (*anoreksia nervosa*, *bulimia nervosa*) dan gangguan kesemasan
- 2) Rendahnya kepuasan diri, Individu yang mengalami gangguan citra tubuh mungkin memiliki tingkat kepuasan diri yang rendah, perasaan malu, atau merasa tidak puas dengan penampilan fisik mereka.
- 3) Perilaku destruktif, Beberapa orang dapat mengembangkan perilaku destruktif atau kompulsif seperti diet yang tidak sehat,

penggunaan obat-obatan, atau tindakan operasi plastik yang berlebihan untuk mencoba memperbaiki citra tubuh mereka

- 4) Gangguan hubungan sosial, karena individu mungkin merasa malu, tidak nyaman, atau tidak percaya diri dalam berinteraksi dengan orang lain.
- 5) Masalah kesehatan fisik, Pada kasus ekstrim, gangguan citra tubuh yang berhubungan dengan gangguan makan dapat menyebabkan masalah kesehatan fisik serius seperti kekurangan gizi, gangguan pencernaan, atau komplikasi lainnya

## 2. Kecemasan

### a. Definisi Kecemasan Berbicara di Depan Umum

Kecemasan adalah reaksi normal terhadap berbagai peristiwa dalam hidup sehari-hari. Kecemasan merupakan salah satu sistem peringatan dini yang dimiliki manusia untuk menyiapkan diri dari ancaman yang akan datang. Respon dari ancaman tersebut bisa berupa lawan (*fight*), lari (*flight*), atau diam (*freeze*) (Makbul, 2021). Kecemasan menjadi masalah ketika dirasakan tidak normal, atau jauh lebih besar dari yang seharusnya, atau ketika kecemasan ini dirasakan tanpa adanya stimulus dan ancaman yang benar-benar terjadi. Respons kecemasan yang abnormal ini dapat menyebabkan tekanan terhadap kesehatan mental seseorang. Respons abnormal ini dinamakan gangguan kecemasan atau *anxiety disorder* (Ulfi Putra Sany, 2022).

Gangguan kecemasan tersebut merupakan salah satu gangguan mental yang akan berdampak besar pada kehidupan penderitanya.

*Public Speaking Anxiety* (PSA) merupakan salah satu bentuk *Communication Apprehension* atau ketakutan berkomunikasi. Istilah ini mengacu pada kecemasan atau ketakutan yang terkait dengan berbicara di depan umum (Sarira, 2022). McCroskey dalam (Sarira, 2022) Ketakutan atau kecemasan individu yang berkaitan dengan komunikasi verbal atau antisipasi komunikasi dengan orang lain merupakan konsep atau definisi asli dari *communication apprehension* atau ketakutan berkomunikasi.

Banyak orang menyebut *communication apprehension* dengan istilah seperti tipe kepribadian atau jenis kepribadian, konsep aslinya menggambarkan *communication apprehension* sebagai suatu sifat, dan sekarang *communication apprehension* digambarkan sebagai sifat yang bergantung pada tampilan situasional yang dialami orang tersebut (Sarira, 2022).

Dijelaskan pada kamus istilah psikologi Chaplin dalam (Himmah, 2020) didefinisikan kecemasan adalah emosi kompleks yang mencakup ketakutan dan kekhawatiran tentang emosi di masa mendatang tanpa alasan khusus atas rasa takut tersebut. Kecemasan merupakan emosi yang komponen utamanya adalah kekhawatiran dan ketakutan.

Menurut Atkinson dalam (Amali, 2020), kecemasan yaitu emosi yang buruk ditandai dengan istilah “khawatir”. Kondisi ini biasanya ditandai dengan gerogi, gelisah, pesimis, gemetar, jantung berdebar, ketakutan dll. Siapa pun dapat mempelajari dan mempraktikkan teknik berbicara yang efektif. Modal yang dibutuhkan adalah usaha dan teknik yang tepat. Ada empat indikator untuk menilai efektivitas komunikasi, yaitu menghasilkan pemahaman, menghasilkan kepuasan atau hiburan, mempengaruhi sikap, dan membangun hubungan yang lebih baik (Oktavianti & Rusdi, 2019).

Banyak remaja yang beranggapan bahwa kecemasan berbicara di depan umum merupakan masalah yang wajar dalam kehidupan sehari-hari, namun jika dibiarkan, hal ini dapat menghambat remaja untuk berekspresi di kelas, padahal remaja tersebut memiliki ide dan topik pembahasan yang bagus (Himmah, 2020). Hal tersebut secara tidak sadar mempengaruhi prestasi belajarnya.

Berdasarkan definisi-definisi tersebut dapat diambil kesimpulan bahwa kecemasan berbicara di depan umum yaitu ketakutan berlebihan sehingga menimbulkan gejala-gejala seperti gerogi, gemetar dan jantung berdebar. Kecemasan berlebihan dapat mengganggu individu saat ingin mengungkapkan sesuatu secara lisan terhadap orang lain.

b. Aspek-aspek Kecemasan Berbicara di Depan Umum

Rongers (2004) dan Ramaiah (2003) dalam (Himmah, 2020) menjelaskan beberapa aspek-aspek kecemasan berbicara di depan umum yaitu:

1) Aspek fisik

Gejala fisik muncul pada saat orang tersebut belum memulai berbicara yang biasanya ditandai dengan jantung berdebar lebih cepat, suara bergetar, gemetar, keram perut bahkan sulit mengatur nafas.

2) Aspek behavior

Aspek ini muncul dengan adanya perilaku menghindar, terguncang dan melekat.

3) Aspek kognitif

Aspek ini meliputi Khawatir terhadap sesuatu, merasa cemas karena takut terjadi sesuatu di kemudian hari, yakin bahwa sesuatu yang buruk akan segera terjadi, takut tidak mampu mengatasi masalah, merasa gelisah atau bingung, sulit berkonsentrasi.

4) Aspek mental

Kondisi ini biasanya ditandai dengan ucapan yang berulang-ulang, lupa apa yang ingin dikatakan, kesulitan mengingat sesuatu dengan cepat, bahkan terkadang lupa.

### 5) Aspek emosional

Aspek emosional merupakan perasaan takut dan tidak berdaya yang muncul pada diri seseorang yang hendak berbicara di depan umum sehingga menimbulkan perasaan panik dan malu pada akhir pembicaraannya.

Dari aspek-aspek tersebut dapat disimpulkan bahwa aspek tersebut saling berkaitan. Seperti ketika seseorang merasa tegang dan tidak percaya diri saat berbicara sehingga menyebabkan jantung berdebar dengan cepat sehingga individu tersebut akan merasa tidak puas atau malu.

### c. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Berbicara di Depan Umum

Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan berbicara di depan umum menurut Burgoon dan Rufner (1978) dalam (Claudia et al., 2022) dapat meliputi:

- 1) Pengalaman individu, Kecemasan yang timbul dari pengalaman individu yang tidak menyenangkan, seperti sering diejek di depan kelas, pengalaman gagal menjalankan sesuatu seperti tugas akan menentukan sikap individu dalam melakukan tugas berikutnya.
- 2) Persepektif negatif, Kecemasan yang timbul dari persepsi negatif individu tentang dirinya sendiri dan penilaian orang lain.
- 3) Citra tubuh

Pada penelitian yang dilakukan oleh (Rahmadani & Sawitri, 2018) yang menggunakan sampel mahasiswa tahun pertama Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Padjadjaran menemukan bahwa citra tubuh memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan kecemasan berbicara di depan umum. Semakin positif citra tubuh, semakin rendah kecemasan berbicara di depan umum.

Menurut Ramaiah (2003) dalam (Himmah, 2020) terdapat tiga faktor utama yang memengaruhi kecemasan, yakni :

- 1) Lingkungan, yaitu keluarga, sekolah, pekerjaan, maupun lingkungan masyarakat. Kecemasan terjadi ketika seseorang merasa tidak nyaman dengan lingkungan sekitar.
- 2) Emosi tertekan, seperti menekan perasaan marah dan frustrasi ketika menghadapi permasalahan diri individu ketika berhadapan dengan keluarga, teman maupun sahabat. Penyebab fisik, misalnya kehamilan, kesembuhan penyakit, peralihan menuju pubertas, dan lain-lain.
- 3) *Hereditas*, yaitu gangguan emosi karena faktor genetik.

Sedangkan menurut McCroskey dalam (Sarira, 2022) kecemasan berbicara di depan umum yang dialami seseorang disebabkan oleh beberapa faktor yaitu:

- 1) Faktor keturunan

Proses belajar yang diterima oleh orang tua mempengaruhi sikap seseorang. Masyarakat mengadopsi nilai-nilai yang

diajarkan oleh orang tuanya. Misalnya, orang-orang yang orang tuanya tidak mengajari mereka untuk bebas mengutarakan pendapat sejak dini.

## 2) Faktor lingkungan

Faktor lingkungan dapat menyebabkan kecemasan pada seseorang. seseorang yang berasal dari lingkungan yang cenderung takut berbicara akan merasa cemas ketika berbicara di depan umum dapat mengakibatkan kecemasan berbicara di depan umum pula.

## 3) Faktor situasi komunikasi

Orang yang mampu berkomunikasi dengan baik dalam situasi informal, terutama ketika berbicara dengan teman, belum tentu berkomunikasi dengan baik di kelas, berbicara di depan umum, rapat, dan situasi formal lainnya.

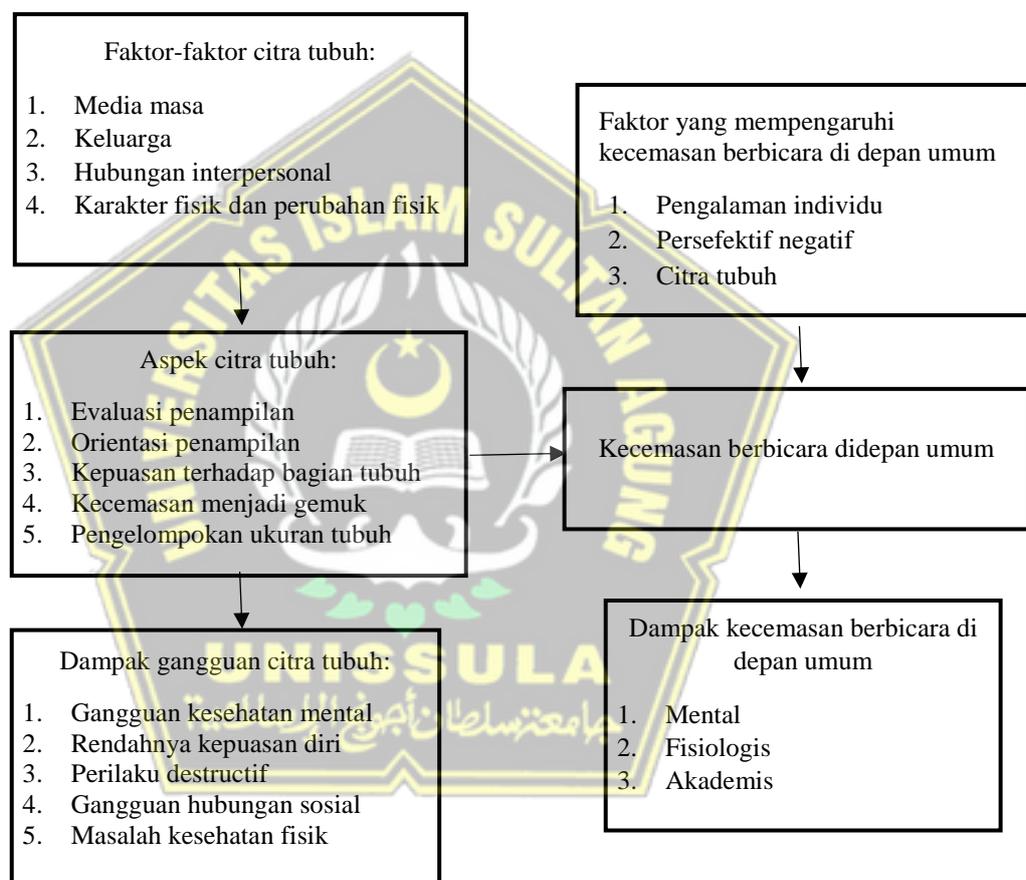
## d. Dampak Kecemasan Berbicara di Depan Umum

Dampak kecemasan berbicara di depan umum dapat mempengaruhi banyak aspek kehidupan seseorang, termasuk kesehatan mental dan kemampuan komunikasi. Dampak negatif dari kecemasan berbicara di depan umum antara lain:

- a. Pengaruh negatif pada kesehatan mental, seperti menurunkan rasa percaya diri, pesimisme, menyebabkan ketidaknyamanan, dan mengganggu konsentrasi

- b. Fisiologis, seperti peningkatan denyut nadi, perubahan pernafasan, dan tekanan darah (Li et al., 2020)
- c. Akademis, mengganggu proses belajar, konsentrasi, dan kemampuan individu dalam berkomunikasi (Kusuma et al., 2023).

## B. Kerangka Teori



*Skema 2. 1 Kerangka Teori*

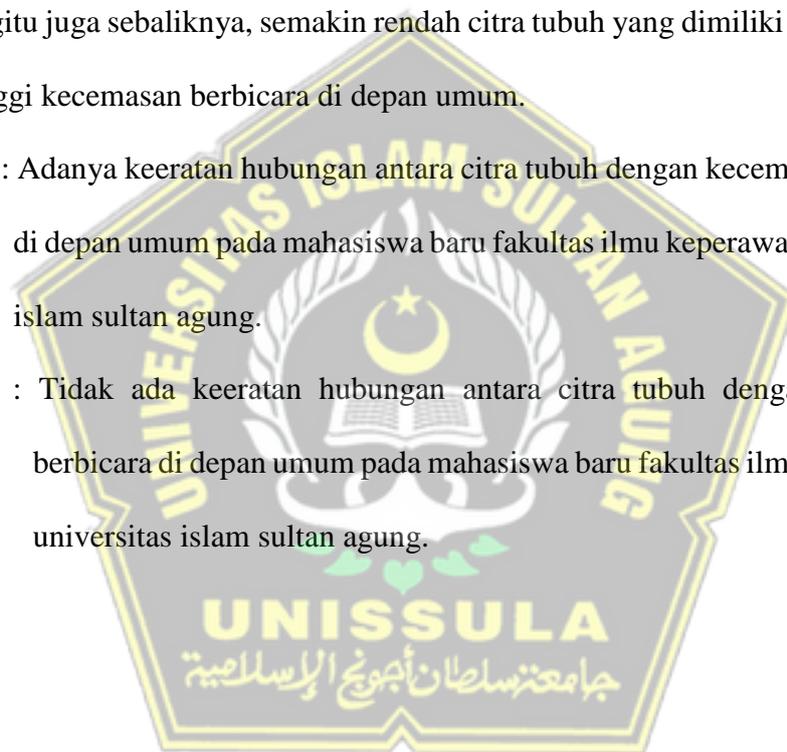
Sumber : (Dianningrum & Satwika, 2021) dan (Claudia et al., 2022)

### C. Hipotesis

Berdasarkan kerangka konseptual di atas, maka penulis merumuskan hipotesis dalam penelitian ini adalah ada hubungan antara citra tubuh dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa baru fakultas ilmu keperawatan universitas islam sultan agung, artinya semakin tinggi citra tubuh yang dimiliki maka semakin rendah kecemasan berbicara di depan umum, begitu juga sebaliknya, semakin rendah citra tubuh yang dimiliki maka semakin tinggi kecemasan berbicara di depan umum.

Ha : Adanya keeratan hubungan antara citra tubuh dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa baru fakultas ilmu keperawatan universitas islam sultan agung.

Ho : Tidak ada keeratan hubungan antara citra tubuh dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa baru fakultas ilmu keperawatan universitas islam sultan agung.



### BAB III

## METODE PENELITIAN

### A. Kerangka Konsep

Kerangka konsep penelitian merupakan suatu keterkaitan antara variabel independen dengan dependen. Kerangka konsep bertujuan untuk menjelaskan secara detail tentang suatu topik yang akan dibahas dalam penelitian (Sugiyono, 2018). Berikut adalah kerangka konsep :



Gambar 3. 1 Kerangka Konsep

#### Keterangan :

-  : Area yang diteliti
-  : Ada hubungan

### B. Variabel Penelitian

Variabel penelitian merupakan atribut seseorang atau objek yang bervariasi antara satu obyek dengan obyek lain yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi, kemudian dapat ditarik kesimpulan(Sugiyono, 2018).

#### 1. *Independen Variable* (Variabel bebas)

Variabel independen sering disebut sebagai variabel bebas. Variabel bebas merupakan variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab

timbulnya variabel dependen (Sugiyono, 2018). Variabel independen dalam penelitian ini adalah citra tubuh

## 2. *Dependent Variable* (Variabel terikat)

Variabel dependen sering disebut sebagai variabel terikat. Variabel terikat merupakan variabel yang menjadi akibat karena adanya variabel bebas (Sugiyono, 2018). Variabel dependen (terikat) dalam penelitian ini adalah kecemasan berbicara di depan umum.

### C. Jenis dan Desain Penelitian

Metode penelitian yang digunakan yaitu penelitian kuantitatif. Variabel kuantitatif menggunakan skala numerik atau metrik sehingga dapat ditransformasikan melalui operasi perhitungan dan analisis statistika yang lengkap (Sugiyono, 2018).

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara citra tubuh dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa baru Fakultas Ilmu keperawatan Universitas Islam Sultan Agung. Untuk menyelidiki hubungan antar variabel independen dan dependen, penelitian ini menggunakan pendekatan *cross sectional* dengan bentuk kuantitatif, dimana proses pengambilan hasil ukur variabel dilakukan dalam waktu yang bersamaan yang artinya subjek diobservasi satu kali saja pada saat pemeriksaan atau pengkajian data

## D. Populasi dan Sampel Penelitian

### 1. Populasi

Populasi adalah keseluruhan kelompok individu, kelompok, atau objek yang ingin digeneralisasikan hasil penelitian. Misalnya mahasiswa di universitas, atau karyawan di perusahaan (Swarjana, 2022). Populasi penelitian ini adalah seluruh Mahasiswa baru Fakultas Ilmu Keperawatan Angkatan 2024 dengan jumlah populasi 157 mahasiswa.

### 2. Sampel

Sampel adalah sebagian tertentu dari suatu populasi yang dipilih melalui suatu proses yang bertujuan untuk menyelidiki atau mempelajari ciri-ciri tertentu dari populasi tersebut (Swarjana, 2022). Sampel pada penelitian ini yaitu Mahasiswa Baru Fakultas Ilmu Keperawatan yang berjumlah 157 mahasiswa. Cara pengambilan sampel dalam penelitian yaitu *total sampling*, dimana jumlah sampel sama dengan populasi (Sumargo, 2020). Alasan mengambil *total sampling* karena *total sampling* memberikan kesempatan untuk mendapatkan data yang komprehensif dan mendalam tentang fenomena yang diteliti, sehingga peneliti dapat memberikan gambaran menyeluruh mengenai karakteristik populasi. Analisis data menjadi lebih sederhana karena tidak perlu memperhitungkan variabilitas yang mungkin ada jika hanya sebagian populasi yang diambil.

### 3. Teknik pengambilan sampel

Kriteria sampel sampel dalam penelitian ini adalah:

#### a. Kriteria Inklusi

Kriteria inklusi merupakan sejumlah karakteristik yang harus dimiliki responden atau partisipan sebagai prasyarat untuk mengikuti suatu penelitian (Swarjana, 2022). Dalam penelitian ini kriteria inklusinya adalah :

- 1) Mahasiswa prodi S1 Ilmu Keperawatan angkatan 2024 yang masih aktif
- 2) Mahasiswa yang tidak mengikuti organisasi kemahasiswaan di Fik atau Unissula

b. Kriteria eksklusi

Kriteria eksklusi merupakan karakteristik sample yang memenuhi kriteria inklusi, namun tidak mungkin diteliti atau berpartisipasi dalam penelitian yang akan dilakukan (Swarjana, 2022). Dalam penelitian ini kriteria eksklusinya adalah:

- 1) Mahasiswa yang mengikuti organisasi kemahasiswaan di Fik atau Unissula

## **E. Tempat dan Waktu Penelitian**

Penelitian ini dilakukan di Fakultas Ilmu Keperawatan Prodi S1 Angkatan 2024 yang dilaksanakan pada bulan Oktober hingga Desember 2024.

## **F. Definisi Operasional dan Definisi Istilah**

Definisi operasional adalah unsur penelitian yang menentukan bagaimana suatu variabel diukur. Dengan kata lain definisi operasional merupakan suatu informasi ilmiah yang sangat berguna bagi peneliti lain yang ingin menggunakan variabel yang sama (Adiyanta, 2019)

Tabel 3. 1 Definisi Operasional

Variabel	Definisi	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala
Citra Tubuh	Pikiran, perasaan, dan sikap mengenali tubuh yang dimiliki seseorang secara keseluruhan.	Pengukuran menggunakan kuesioner <i>body image dissatisfaction</i> terdiri dari 24 pertanyaan dengan skor: STS : 1 TS : 2 S : 3 SS : 4	Dengan pemberian skor mulai dari 24 (minimal) – 96 (maksimal) dengan kategori skoring sebagai berikut : Sangat Rendah = <44 Rendah = 45-48 Sedang = 49-53 Tinggi = 54-57 Sangat Tinggi >58	Ordinal
Kecemasan berbicara di depan umum	Rasa ketakutan berlebih yang dialami seseorang saat dihadapkan pada situasi dimana mereka perlu berbicara atau tampil di depan banyak orang.	Pengukuran menggunakan kuesioner skala kecemasan berbicara di depan umum (PRPSA) terdiri dari 34 pertanyaan dengan skor: STS : 1 TS : 2 N : 3 S : 4 SS : 5	Dengan pemberian skor mulai dari 34 (minimal) – 170 (maksimal) dengan kategori skoring sebagai berikut : Rendah = < 98 Sedang = 99-131 Tinggi = >132	Ordinal

## G. Instrumen dan Alat Pengumpulan Data

### 1. Instrumen Data

Instrumen untuk mengumpulkan data penelitian ini kepada subjek penelitian yaitu menggunakan skala citra tubuh dan kecemasan berbicara di depan umum. Penelitian ini menggunakan metode pengumpulan data yaitu semacam daftar pernyataan.

Pembuatan kuesioner ini mengacu pada parameter yang sudah dibuat oleh peneliti-peneliti sebelumnya yang sesuai dengan penelitian yang akan dilakukan. Kuesioner *body image dissatisfaction* dan kecemasan berbicara di depan umum tidak dilakukan uji validasi dan reliabilitas karena kuesioner tersebut sudah valid dan reliabel. Adapun kuesioner ini dibagi dalam tiga bagian :

- a. Bagian pertama tentang data umum identitas responden meliputi nama mahasiswa, umur, jenis kelamin dan nomor responden.
- b. Bagian kedua tentang citra tubuh yang bertujuan untuk mengetahui bagaimana citra tubuh yang dimiliki oleh mahasiswa baru Fakultas Ilmu Keperawatan. Pengukuran menggunakan liket dan di golongkan dalam skala ordinal. Skala yang digunakan untuk mengukur body image dissatisfaction merupakan skala body image dissatisfaction yang diadaptasi dari *The Multidimensional Body Self Relation Questionnaire Appearance scale* yang disusun oleh Cash (2000) lalu diterjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia oleh (NOVARA, 2019).

**Tabel 3. 2 Distribusi Instumen Kuesioner MBSRQ\_AS**

Aspek	Favorable	Unfavorable	Jumlah Item
Appearance Evaluation	10, 11	1,2,3,5	6
Appearance Orientation	9, 12	4,6,7	5
Body-Areas Satisfaction Scale	-	14. 15. 16. 17, 18, 19, 20, 21, 22	9
Self Classified Weight	24	-	1
Overweight Preoccupation	8, 13, 23	-	3
Total	8	16	24

Skala ini mempunyai empat pilihan jawaban yaitu sangat tidak setuju (STS), tidak setuju (TS), setuju (S), dan sangat setuju (SS). Khusus untuk subskala kepuasan area tubuh, pilihan jawaban yaitu sangat tidak puas (STP), tidak puas (TP), puas (P), dan sangat puas (SP). Pada subskala pengkategorian berat badan, pilihan jawabannya adalah mulai dari sangat ideal(1), ideal (2), tidak ideal (3), dan sangat tidak ideal (4).

Proses skoring pada kuesioner yang berisi 24 pertanyaan yaitu :

- 1) Proses skoring yang digunakan untuk pernyataan favorable adalah jika jawaban Sangat Ssetuju skor 4, jika jawaban Setuju skor 3, jika jawaban Tidak Setuju skor 2, dan jika jawaban Sangat Tidak Setuju skor 1.
  - 2) Sedangkan untuk pernyataan unfavorable adalah skor 4 jika jawaban Sangat Tidak Setuju, skor 3 jika jawaban Tidak Setuju, skor 2 jika jawaban Setuju, dan skor 1 jika jawaban Sangat Setuju.
- c. Bagian ketiga yaitu tentang kecemasan berbicara di depan umum yang bertujuan untuk mengetahui bagaimana tingkat kecemasan yang dialami oleh mahasiswa baru Fakultas Ilmu Keperawatan. Pengukurannya menggunakan skala likert dan digolongkan dalam skala ordinal. Alat ukur yang digunakan untuk mengukur kecemasan berbicara di depan umum adalah instrumen (PRPSA) *Personal Report of Public Speaking Anxiety* (McCroskey, JC 1970) yang telah di terjemahkan ke dalam bahasa Indonesia dan dimodifikasi oleh (Jaya, 2019).

**Tabel 3. 3 Distribusi Instrumen Kuesioner PRPSA**

Aspek	Favorable	Unfavorable	Jumlah Item
Kecemasan berbicara di depan umum	4, 6, 7, 8, 11, 12, 15, 16, 17, 18, 24, 26	1, 2, 3, 5, 9, 10, 13, 14, 19, 20, 21, 22, 23, 25, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34	34
Total	12	22	34

Kuesioner ini berisi 34 pertanyaan, dengan pilihan jawaban :

- 1) Jawaban yang sangat tidak sesuai diberi skor 1
- 2) Jawaban yang tidak sesuai diberi skor 2

- 3) Jawaban yang netral diberi skor 3
- 4) Jawaban yang sesuai diberi skor 4
- 5) Jawaban yang sangat sesuai diberi nilai 5

Untuk menentukan skor pada PRPSA, dengan langkah-langkah berikut:

1. Tambahkan skor untuk item 1, 2, 3, 5, 9, 10, 13, 14, 19, 20, 21, 22, 23, 25, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, dan 34
2. Jumlahkan skor untuk item 4, 6, 7, 8, 11, 12, 15, 16, 17, 18, 24, dan 26
3.  $PRPSA = 72 - \text{Total dari Langkah 2} + \text{Total dari Langkah 1}$

## 2. Uji Validitas dan Uji Rehabilitas

### a. Uji Validasi

Uji validasi berfungsi untuk mengetahui sebuah keaslian dari instrumen dalam penelitian. Instrumen tersebut dikatakan valid ketika sebuah alat ukur dapat mengukur suatu data yang diteliti dengan tepat (Nursalam, 2018). Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan kuesioner *body image dissatisfaction* untuk mengetahui tingkat citra tubuh dan menggunakan kuesioner kecemasan berbicara di depan umum untuk mengetahui tingkat kecemasan berbicara di depan umum mahasiswa baru. Jika nilai r-hitung adalah sama atau lebih besar dari r-tabel, maka butir dari instrumen yang dimaksud adalah valid. Sebaliknya jika r-hitung lebih kecil dari pada r-tabel maka butir instrumen tidak valid. Instrumen dikatakan valid jika nilai p value <

0,05 dan instrumen dikatakan tidak valid jika nilai  $p$  value  $> 0,05$  dengan menggunakan rumus *Product Momen* (Sugiyono, 2018)

Kuesioner *body image dissatisfaction* sudah dilakukan uji validasi pada penelitian (Novara, 2019) dengan uji coba kepada 53 responden dengan hasil  $r$  hitung (0,859-0,874)  $>$   $r$  tabel (0,228) dan kuesioner kecemasan berbicara di depan umum pada penelitian (Jaya, 2019) dengan uji coba kepada 51 responden hasil  $r$ -hitung (0,937-0,941) $>$   $r$  tabel (0,232). Hal ini menunjukkan bahwa tiap butir pertanyaan yang terdapat dalam kedua kuesioner tersebut adalah valid.

b. Uji Reabilitas

Menurut (Nursalam, 2018) Uji reabilitas digunakan untuk instrumen penelitian agar dapat digunakan dan dipercaya dalam pengumpulan sebuah data. Instrumen dikatakan reabilitas apabila dapat mengetahui besar kemampuan dan mengukur secara tepat sasaran yang akan diukur. Kuesioner dikatakan reliabel jika nilainya lebih dari 0.05. Kriteria pengambilan keputusan untuk menentukan reliabel atau tidak jika  $r$ -hitung  $\geq r$ -tabel. Jika  $r$ -hitung  $\leq r$ -tabel maka kuesioner tersebut tidak reliable (Sugiyono, 2018).

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan kuesioner *body image dissatisfaction* untuk mengetahui tingkat citra tubuh dan menggunakan kuesioner kecemasan berbicara di depan umum untuk mengetahui tingkat kecemasan berbicara di depan umum mahasiswa baru. Kuesioner *body image dissatisfaction* telah di uji reabilitas oleh

(Novara, 2019) dengan hasil yang diperoleh nilai *Cronbach's Alpha* yaitu 0,872. Kemudian nilai ini dibandingkan dengan nilai r-tabel 0,228, dapat disimpulkan bahwa  $alpha\ 0,872 > 0,228$ . Dan kuesioner kecemasan berbicara di depan umum telah diuji reliabilitasnya oleh (Jaya, 2019) dan diperoleh nilai *Cronbach's Alpha* yaitu 0,941 . kemudian nilai ini dibagikan dengan nilai r-tabel 0,232, dan dapat disimpulkan bahwa  $alpha\ 0,941 > 0,232$ . Yang artinya butiran-butiran kuesioner hubungan citra tubuh dengan kecemasan berbicara di depan umum dikatakan realibel atau terpercaya sebagai alat pengumpulan data dalam penelitian.

#### H. Metode Pengumpulan Data

Data dikumpulkan dengan menggunakan kuesioner. Data yang dikumpulkan dalam penelitian akan digunakan untuk menguji hipotesis atau menjawab pertanyaan pada rumusan masalah dan kemudian akan digunakan sebagai dasar dalam pengambilan kesimpulan atau keputusan (Makbul, 2021).

Langkah-langkah yang dilakukan dalam mengumpulkan data penelitian adalah sebagai berikut:

1. Peneliti meminta izin untuk melakukan penelitian pada Fakultas Ilmu Keperawatan prodi S1
2. Setelah mendapatkan surat izin dari Fakultas Ilmu Keperawatan, kemudian peneliti mengajukan surat penelitian ke Dekan Fakultas Ilmu Keperawatan. Kemudian akan mendapatkan persetujuan dan mendapat surat balasan untuk melakukan penelitian.

3. Peneliti meminta surat izin kepada Dekan Fakultas Ilmu Keperawatan untuk mendapatkan daftar nama mahasiswa agar dapat mengisi kuesioner.
4. Mahasiswa yang akan menjadi responden diberikan penjelasan tentang maksud dan tujuan penelitian
5. Kemudian setelah mahasiswa paham dan setuju, peneliti meminta responden untuk menandatangani lembar persetujuan dalam keikutsertaan penelitian
6. Kemudian peneliti menjelaskan teknis bagaimana pengisian kuesioner penelitian kepada responden.
7. Peneliti mendapat data melalui pengisian kuesioner kepada setiap mahasiswa yang mengikuti pembelajaran di Fakultas Ilmu Keperawatan Angkatan 2024.
8. Setelah semua item terisi oleh responden, kuesioner dikumpulkan kembali selanjutnya dilakukan analisis data

## **I. Rencana Analisis Data**

### **1. Pengelolaan data**

Pengolahan data merupakan interaksi yang dilakukan untuk memperoleh informasi atau gambaran dari informasi mentah dengan menggunakan persamaan tertentu. Pengolahan data akan dilakukan melalui beberapa tahap, antara lain (Hamdani, 2019) :

#### *a. Editing*

Merupakan kegiatan peninjauan dan perbaikan. Editing berlangsung di tempat pengumpulan data, sehingga apabila ada kekurangan dapat segera diperbaiki.

b. *Coding*

Pemberian kode disetiap data yang terdiri atas beberapa kategori. *Coding* yaitu merubah data dalam bentuk huruf menjadi angka untuk mempermudah dalam analisis data. Setelah data terkumpul, masing-masing jawaban diberi kode untuk mempermudah dalam analisis data.

c. *Entry data*

Yaitu proses memasukan data kedalam komputer untuk dilakukan pengolahan data sesuai kriteria.

d. *Cleaning*

*Cleaning* atau pembersihan yaitu pengecekan kembali data untuk melihat kemungkinan adanya kesalahan-kesalahan kode, ketidaklengkapan dan sebagainya.

## 2. Jenis Analisi Data

Analisi data direncanakan untuk mengevaluasi pengenalan setiap variabel, serta menyelidiki hubungan variabel sebagai berikut:

a. Analisis univariat

Analisis ini dilakukan untuk mendeskripsikan karakteristik masing-masing variabel yang diteliti. Fungsi dari analisis univariat ini adalah untuk memberikan gambaran distribusi frekuensi dan presentase subjek penelitian dalam bentuk tabel distribusi frekuensi (Artaya,

2019). Karakteristik yang diteliti dalam penelitian ini antara lain usia dan jenis kelamin. Data analisis citra tubuh dan kecemasan berbicara di depan umum masing-masing berskala ordinal dan ordinal.

b. Analisis bivariat

Analisis bivariat digunakan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan dan keeratan antara variabel bebas (citra tubuh) dan variabel terikat (kecemasan berbicara di depan umum) dalam penelitian (Artaya, 2019).

Untuk mengetahui apakah ada hubungan antara dua variabel maka analisis statistik yang digunakan adalah analisis korelasi. Karena skala pengukuran kedua variabel dalam penelitian ini menggunakan skala ordinal, maka analisis korelasi yang digunakan adalah analisis korelasi *spearman rank*. Karena penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan masing-masing variabel dengan menggunakan uji korelasi. Jika hasil uji statistik nilai signifikasinya  $\alpha 0,05$  maka data tersebut menunjukkan adanya korelasi. Interpretasi uji hipotesis korelatif dapat dilihat pada tabel berikut :

**Tabel 3. 4 Interpretasi Uji Spearman Rank**

No	Parameter	Nilai	Intepretasi
1	Kekuatan korelasi (r)	0,0 s.d <0,2 0,2 s.d <0,4 0,4 s.d <0,6 0,6 s.d <0,8 0,8 s.d 1	Sangat lemah Lemah Sedang Kuat Sangat kuat
2	Nilai p	$P < 0,05$	Terdapat korelasi yang bermakna antara dua variabel yang diuji

		$P > 0,05$	Tidak terdapat korelasi bermakna antara dua variabel yang diuji
3	Arah Korelasi	+ (positif)	Searah, semakin besar nilai satu variabel semakin besar pula nilai variabel lainnya
		- (negatif)	Berlawanan arah, semakin besar nilai suatu variabel, semakin kecil nilai variabel lainnya

## J. Etika penelitian

Penelitian harus dilakukan secara tepat, termasuk menentukan tujuan penelitian dan subjek penelitian, penelitian literatur, pengumpulan data, dan analisis data. Penelitian juga harus dilaporkan dengan benar, dengan kejelasan peran dan akses subjek penelitian, dan dengan integritas dalam melaporkan hasil penelitian, termasuk pengakuan hak cipta atas materi yang dilaporkan (Prof. Muchlis Hamdi, M.P.A, 2020). Masalah etik yang harus dipertimbangkan dalam penelitian yaitu sebagai berikut:

### 1. Penjelasan dan persetujuan (*informed consent*)

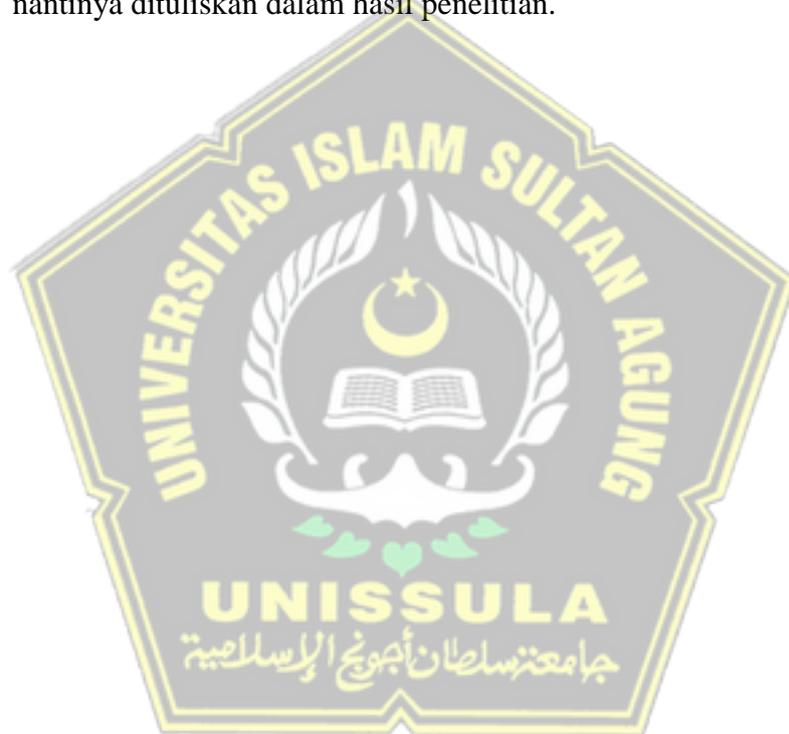
*Informed consent* adalah suatu bentuk kesepakatan yang dicapai antara peneliti dan subjek yang diteliti. *Informed consent* diberikan sebelum penelitian dimuali dengan cara memberikan formulir untuk menyetujui menjadi responden. Jika seseorang menolak, maka peneliti menghormati hak-hak klien.

### 2. Tanpa nama (*anonymity*)

Dalam penelitian nama lengkap responden tidak perlu dicantumkan dalam daftar alat ukur, tetapi hanya menggunakan nama insial pada formulir pengambilan data atau hasil penelitian.

3. Bersifat rahasia (*confidentiality*)

Peneliti akan menjaga kerahasiaan dari hasil penelitian dan data responden tidak akan disebarikan. Hanya kumpulan data tertentu yang nantinya dituliskan dalam hasil penelitian.



## BAB IV

### HASIL PENELITIAN

#### A. Pengantar Bab

Penelitian dengan judul Hubungan Citra Tubuh Dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa Baru dilaksanakan dari bulan oktober hingga desember 2024. Penelitian ini dilakukan di Fakultas Ilmu Keperawatan prodi S1 Keperawatan angkatan 2024. Jumlah responden pada penelitian ini sebanyak 157 mahasiswa angkatan 2024. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara citra tubuh dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa baru.

#### B. Analisis Univariat

##### 1. Karakteristik Responden

Karakteristik responden bertujuan untuk dapat mendeskripsikan responden yang sedang diteliti, dalam penelitian ini yang diteliti yaitu umur responden, jenis kelamin, citra tubuh dan kecemasan berbicara di depan umum. Berikut ini karakteristik responden dengan tabel di bawah ini:

##### a. Jenis Kelamin

Adapun gambaran responden berdasarkan jenis kelamin dan adalah sebagai berikut:

**Tabel 4. 1 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jenis Kelamin**

Karakteristik	Kategori	Frekuensi	Presentase
Jenis Kelamin	Laki-Laki	20	12,7
	Perempuan	137	87,3
Total		157	100

Berdasarkan tabel diatas didapatkan hasil penelitian bahwa jenis kelamin mahasiswa angkatan 2024 diperoleh paling banyak berjenis kelamin perempuan sebanyak 137 orang dan sebanyak 20 responden berjenis kelamin laki-laki.

b. Usia

Gambaran responden berdasarkan usia adalah sebagai berikut:

**Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Usia**

Karakteristik	Kategori	Frekuensi	Presentase
Usia	17	11	7,0
	18	73	46,5
	19	64	40,8
	20	6	3,8
	21	3	1,9
Total		157	100

Menunjukkan bahwa sebagian besar responden berusia 18 tahun sebanyak 73 responden atau 46,5% selanjutnya kelompok usia 19 tahun 64 responden atau 40,8%.

c. Citra Tubuh

**Tabel 4. 3 Distribusi Frekuensi Kuesioner Body Image Dissatification**

Body Image Dissatiffaction	Frekuensi	Presentase(%)
Sangat Rendah	3	1.9
Rendah	11	7.0
Sedang	32	20.4
Tinggi	47	29.9
Sangat Tinggi	64	40.8
Total	157	100

Pengukuran mengenai citra tubuh menggunakan 24 pertanyaan. Jawaban responden kemudian dibagi ke dalam 5 kategori. Dari hasil penelitian didapatkan data citra tubuh pada mahasiswa baru fakultas

ilmu keperawatan didapatkan hasil sebanyak 64 atau 40.8% mahasiswa memiliki ketidakpuasan citra tubuh yang sangat tinggi dan diikuti 47 atau 29.9% mahasiswa memiliki ketidakpuasan citra tubuh yang tinggi.

d. Kecemasan berbicara di depan umum

**Tabel 4. 4 Distribusi Frekuensi Kuesioner Kecemasan Berbicara**

Kecemasan Berbicara di Depan Umum	Frekuensi	Presentase(%)
Rendah	31	19,7
Sedang	61	38,9
Tinggi	65	41,4
Total	157	100

Pada kecemasan berbicara di depan umum terdapat 34 pertanyaan yang kemudian di bagi menjadi 3 kategori. Tabel menunjukkan hasil bahwa sebanyak 65 atau 41,4% mahasiswa mengalami kecemasan berbicara di depan umum tinggi dan diikuti dengan tingkat sedang dengan 61 atau 38,9% mahasiswa.

**C. Analisis Bivariat**

Analisis bivariat pada penelitian ini digunakan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan dan keeratan antara citra tubuh dengan kecemasan berbicara di depan umum. Uji yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis korelasi *spearman rank*.

**Tabel 4. 5 Hasil Uji Analisa Spearman Rank**

		Kecemasan Berbicara Di Depan Umum				<i>P value</i>	<i>r</i>
		Rendah	Sedang	Tinggi	Total		
Ketidakp uasan Citra Tubuh	Sangat Rendah	2	1	0	3	0.000	0,614
	Rendah	9	1	1	11		
	Sedang	15	14	3	32		
	Tinggi	4	28	15	47		
	Sangat Tinggi	1	17	46	64		
Total		31	61	65	157		

Dari tabel diatas diperoleh nilai p abs 0.000 yang berada dibawah 0,05 (0,000>0,05). Hal ini menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara citra tubuh dengan kecemasan berbicara di depan umum. Nilai Correlation coefficient ditemukan sebesar 0,614 yang menunjukkan hubungan dengan kekuatan kuat dengan arah hubungan positif. Nilai koefisien korelasi yang positif menunjukkan bahwa korelasi searah. Artinya semakin tinggi ketidakpuasan citra tubuh maka semakin tinggi pula kecemasan berbicara di depan umum.



## BAB V

### PEMBAHASAN

#### A. Pengantar Bab

Bab ini menjelaskan hasil dari penelitian yang berjudul “Hubungan Citra Tubuh Dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa Baru Fakultas Ilmu Keperawatan Unisula”. Pada hasil yang tertera telah menguraikan tentang masing-masing karakteristik responden yang terdiri atas jenis kelamin dan usia, analisis univariat citra tubuh dengan kecemasan berbicara di depan umum dan analisis bivariat yang menguraikan hubungan antara citra tubuh dengan kecemasan berbicara di depan umum.

#### B. Interpretasi dan diskusi hasil

##### 1. Karakteristik responden

###### a. Jenis kelamin

Menurut hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa jenis kelamin mahasiswa angkatan 2024 diperoleh paling banyak berjenis kelamin perempuan sebanyak 137 orang atau 87,3% dan sebanyak 20 atau 18,7% responden berjenis kelamin laki-laki.

Hasil menunjukkan jumlah proporsi responden antara laki-laki dan perempuan menunjukkan jenis kelamin perempuan lebih mendominasi dibandingkan dengan jumlah laki-laki. Sebagian besar mahasiswa keperawatan berjenis kelamin perempuan dikarenakan pada umumnya jurusan keperawatan lebih diminati oleh mahasiswa perempuan daripada mahasiswa laki-laki. Dalam penelitian lain menunjukkan bahwa rata-rata mahasiswa keperawatan berjenis kelamin perempuan karena dipengaruhi

oleh pandangan masyarakat umum yang menganggap profesi ini sebagai pekerjaan yang dikakukan perempuan yang bertugas memberikan pelayanan dan perawatan (Hutasoit, 2024). Hal tersebut sesuai dengan sifat perempuan yang lemah lembut, penyabar, dan memiliki naluri ibu dibandingkan dengan laki-laki (Rahim & Irwansyah, 2021).

b. Usia

Dari hasil penelitian dapat diketahui distribusi karakteristik responden berdasarkan usia diketahui sebagian besar mahasiswa adalah berusia 18 tahun sebanyak 73 mahasiswa (46,5%), dan 19 tahun 64 mahasiswa (40,8%). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa yang di angkat ini adalah mereka yang baru saja lulus dari pendidikan menengah dan melanjutkan ke jenjang pendidikan tinggi.

Mahasiswa berada pada tahap remaja akhir menuju dewasa awal. Tahap ini sering dikaitkan dengan peningkatan kesadaran akan citra tubuh dan sensitivitas terhadap evaluasi sosial, sehingga berpotensi mempengaruhi ketidakpuasan citra tubuh dan kecemasan berbicara di depan umum (Novara, 2019).

Mahasiswa pada tahap ini juga mulai menghadapi tantangan akademik dan sosial di perguruan tinggi, termasuk beradaptasi dengan lingkungan baru, berinteraksi dalam kelompok, dan menghadapi ekspektasi untuk tampil di hadapan umum. Usia ini sering kali dikaitkan dengan peningkatan perhatian terhadap penampilan fisik dan standar kecantikan yang ideal (Novia, 2022).

### c. Citra Tubuh

Hasil penelitian menunjukkan bahwa 64 atau 40.8% responden memiliki ketidakpuasan citra tubuh yang sangat tinggi dan diikuti 47 atau 29.9% mahasiswa memiliki ketidakpuasan citra tubuh yang tinggi. Kecemasan penelitian ini sejalan dengan (Claudia et al., 2022) yang mendapatkan hasil bahwa sebagian besar citra tubuh pada mahasiswa baru masuk dalam kategori negatif.

Mayoritas mahasiswa berada pada fase usia remaja akhir hingga dewasa awal. Pada fase ini individu cenderung lebih memperhatikan tubuhnya sebagai bentuk dari rangsangan sosial. Penjelasan tersebut sesuai dengan teori Hurlock dalam (Dianningrum & Satwika, 2021), yaitu citra tubuh yang terbentuk pada diri individu merupakan salah satu cara individu dalam memandang atau menilai tubuhnya dengan konsep ideal yang tercipta berdasarkan pengalaman hidupnya, serta cara pandang yang dimiliki orang lain terhadap tubuhnya.

Citra tubuh yang dimiliki seseorang dapat diukur melalui kepuasan individu terhadap bentuk tubuh dan penampilan fisiknya. Konsep mengenai citra tubuh tersebut akan terbentuk sebagai hasil dari interaksinya dengan orang lain. Sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Cash & Pruzinsky dalam (Kumalasari & Rahayu, 2022) yaitu bahwa citra tubuh merupakan evaluasi/penilaian tentang penampilan individu terhadap dirinya sendiri.

Citra tubuh yang negatif mengacu pada persepsi yang tidak puas atau tidak nyaman terhadap seseorang, baik fisik maupun psikologis. Dalam penelitian ini ditemukan bahwa sebagian besar mahasiswa baru menunjukkan tingkat ketidakpuasan citra tubuh yang cukup tinggi. Dalam Hayatul (2020) citra tubuh yang negatif dapat dikarenakan oleh pengaruh media sosial, dukungan sosial, hubungan interpersonal dan perubahan fisik.

Sebagai seorang mahasiswa, diharapkan memiliki citra tubuh yang positif atau ketidakpuasan terhadap citra tubuh yang rendah agar dapat melaksanakan tugas perkembangan dengan baik, khususnya tugas perkembangan pada aspek akademik, sosial, dan pribadinya. Keberhasilan seseorang dalam melaksanakan tugas perkembangan dapat diketahui jika individu tersebut memiliki kepercayaan diri yang tinggi, menerima kondisi fisiknya, dapat berinteraksi secara baik dengan orang lain, memiliki keberanian untuk berpendapat, berani menyelesaikan masalah, dan tidak putus asa jika mengalami kegagalan (Dianningrum & Satwika, 2021).

Seperti yang dikemukakan dalam teori Hurloc dalam (Uyun et al., 2023) bahwa tugas perkembangan yang dimiliki individu ketika usia remaja yaitu menerima kondisi fisik, paham mengenai peran seks pada usia dewasa, dapat berinteraksi secara baik dengan orang lain, mandiri secara ekonomi, dapat memposisikan diri sebagai peran di masyarakat, memiliki tanggung jawab sosial, menyiapkan diri untuk membangun

sebuah keluarga, dan belajar memiliki tanggung jawab baru dalam kehidupan berkeluarga.

d. Kecemasan Berbicara di Depan umum

Pada penelitian yang telah dilakukan hasil yang diperoleh yaitu bahwa sebanyak 65 atau 41,4% mahasiswa mengalami kecemasan berbicara di depan umum tinggi dan diikuti dengan tingkat sedang dengan 61 atau 38,9% mahasiswa. Hal tersebut menunjukkan sebagian besar mahasiswa baru mengalami kecemasan berbicara di depan umum pada tingkat sedang menuju tinggi

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Dhema, 2023) bahwa mayoritas responden memiliki kecenderungan kecemasan berbicara di depan umum. Dari 270 responden sebanyak 216 atau 80% mahasiswa masuk dalam kategori tinggi. Mahasiswa yang merasa cemas biasanya berusaha untuk menghindari kelas dengan orang banyak sehingga tanpa disadari kecemasan berbicara di depan umum dapat mempengaruhi proses akademik mahasiswa.

Kecemasan berbicara di depan umum sangat berpengaruh terhadap akademik mahasiswa. Kecemasan juga dianggap sebagai salah satu penghambat dalam proses belajar yang dapat mengganggu fungsi kognitif seseorang, misalnya dalam hal konsentrasi, mengingat, pembuatan konsep, serta pemecahan masalah (Kusuma et al., 2023).

Penyebab munculnya kecemasan berbicara di depan umum dapat berasal dari faktor kurangnya kemampuan *public speaking*. Kemampuan

*public speaking* dapat diperoleh melalui pembalajaran, sering berlatih, sehingga dapat melawan rasa takut untuk berbicara di depan umum. Menurut Rakhmat dalam (Kusuma, 2022) salah satu faktor yang mempengaruhi munculnya kecemasan dalam berbicara di depan umum adalah citra diri negatif. Hal ini relevan dengan hasil penelitian pada mahasiswa keperawatan angkatan 2024 Unisula.

Pada penelitian yang dilakukan (Dhema, 2023) dari hasil wawancara yang dilakuakn pada mahasiswa Universitas Merdeka mereka berpikir bahwa apa yang mereka katakan nantinya salah atau tidak sesuai dengan yang dosen atau *audience* harapkan. Hal ini dapat terjadi karena mereka sudah menanamkan persefektif negatif tentang diri mereka sendiri.

Persfektif negatif memberikan pengaruh buruk yang besar, berfikir negatif juga mengakibatkan seseorang steress dan kehilangan banyak energi sehingga menyebabkan dampak yang lebih buruk. Situasi ini juga sangat berdampak pada mahasiswa yang tampil di depan umum untuk menyampaikan pendapat ataupun presentasi. Sehingga individu seharusnya menanamkan pikiran yang positif. Dengan berpikir positif, secara otomatis akan memengaruhi jiwa seseorang menjadi lebih optimis, imajinasi menjadi lebih kreatif, dan semangat menjadi semakin kuat (Nurhasanah, 2021).

Kemampuan berbicara mempengaruhi kemampuan berinteraksi dan bersosialisasi dengan orang lain. Oleh karena itu, kemampuan *public speaking* sangatlah penting. Dalam mengemukakan pendapat, meskipun siswa mempunyai ide yang bagus, namun jika mereka takut untuk berbicara,

mereka tidak akan dapat menyampaikan pendapatnya dengan baik. Berbeda dengan siswa yang mampu berbicara di depan umum tanpa rasa takut yang berlebihan, individu tersebut akan dipandang sebagai individu yang lebih menarik dan pandai mengutarakan pendapat dan gagasannya.

## 2. Hubungan Citra Tubuh Dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum

Penelitian ini menggunakan uji korelasi untuk mengukur keeratan hubungan antar dua variabel. Uji korelasi yang digunakan yaitu uji korelasi *Spearman Rank*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *p value* ( $0,000 < 0,05$ ), sehingga  $H_0$  dari penelitian ini dapat ditolak. Sedangkan hasil *Correlation coefficient* ditemukan sebesar 0,614 ini menunjukkan adanya korelasi yang bermakna kuat antara citra tubuh dengan kecemasan berbicara di depan umum. Nilai *Correlation coefficient* yang positif menunjukkan korelasi yang searah, yaitu semakin tinggi ketidakpuasan citra tubuh semakin tinggi pula kecemasan berbicara di depan umum. Dan sebaliknya semakin rendah ketidakpuasan citra tubuh semakin rendah pula kecemasan berbicara di depan umum.

Hasil tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan (Kusuma, 2022) dengan hasil 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.

Hasil penelitian yang dilakukan peneliti menunjukkan 46 mahasiswa dengan tingkat ketidakpuasan citra tubuh sangat tinggi dengan kecemasan berbicara di depan umum dengan kategori tinggi. Sehingga dapat disimpulkan mahasiswa dengan ketidakpuasan citra tubuh tinggi mempengaruhi kecemasan berbicara di depan umum.

Menurut Cash dan Pruzinsky (1990) dalam (Setiawati, 2020) citra tubuh merupakan bentuk pikiran, perasaan, dan sikap mengenai tubuh yang dimiliki seseorang secara keseluruhan. Citra tubuh adalah persepsi individu terhadap penampilan fisiknya, termasuk kepuasan terhadap bentuk tubuh, berat badan, dan daya tarik secara keseluruhan. Mahasiswa dengan citra tubuh yang negatif cenderung merasa kurang percaya diri ketika menjadi pusat perhatian. Ketakutan akan penilaian negatif dari audiens terkait penampilan fisiknya dapat meningkatkan tingkat kecemasan berbicara di depan umum. Sebaliknya, jika mahasiswa dengan citra tubuh yang positif lebih mampu menerima dan merasa nyaman dengan dirinya sendiri, sehingga lebih percaya diri saat berbicara di depan umum.

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori psikologi sosial, seperti *Self-Presentation Theory* (Goffman, 1959) dalam (Ramadhani & Ningsih, 2021) yang menyatakan bahwa Kesan yang diatur atau dikemas untuk menciptakan kesan tertentu terhadap orang lain disebut sebagai self presentation, self presentation yaitu kegiatan seseorang dalam menunjukkan dirinya untuk dilihat dan diakui oleh orang lain yang dilaksanakan secara terencana. Seseorang

cenderung cemas ketika merasa tidak mampu memenuhi ekspektasi ketika tampil di hadapan orang lain.

Kecemasan berbicara di depan umum sering kali dipengaruhi oleh *self-esteem* atau harga diri yang berhubungan erat dengan citra tubuh (Maemunah, 2020). Seseorang dengan citra tubuh negatif mungkin memiliki harga diri yang rendah, sehingga lebih rentan merasa cemas dalam situasi sosial yang menuntut perhatian, seperti ketika berbicara di depan umum. Perasaan seperti malu atau takut dinilai negatif oleh orang cenderung lebih sering muncul pada mahasiswa dengan persepsi tubuh yang kurang baik

Kecemasan berbicara di depan umum dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti pengalaman individu, faktor citra individu dan faktor persektif negatif (Hasanah & Saugi, 2021). Pada penelitian yang dilakukan Hasanah & saugi menyimpulkan bahwa faktor terbesar yang sangat memengaruhi kecemasan mahasiswa Smarinda ialah faktor dari pengalaman individu seorang mahasiswa tersebut. Hal ini dikarenakan pengalaman individu berpengaruh pada pola perkembangan Seseorang dan dapat memberikan efek serta pengaruh yang besar dikemudian hari baik secara positif maupun negatif.

Kecemasan berbicara di depan umum juga berdampak pada berbagai aspek komunikasi baik secara fisik, psikologis maupun perilaku. Pada penelitian yang dilakukan oleh (Rengganawati, 2024) seseorang yang merasa citra tubuhnya rendah atau negatif mereka akan mengalami gejala-gejala kecemasan seperti jantung berdebar cepat, pikiran blank, dan gemeteran saat mereka

diharuskan tampil di depan umum. Dampak yang signifikan juga terlihat dalam bidang pendidikan, dengan sebagian besar responden mengidentifikasi bahwa kecemasan berbicara di depan umum berdampak negatif pada kinerja akademis mereka.

Pada konsep teori komunikasi terutama pada konsep kepercayaan diri akibat citra tubuh negatif dalam berbicara di depan umum menurut teori McCroskey (1982) dalam (Rengganawati, 2024) kepercayaan diri adalah kunci utama dalam kesuksesan berbicara di depan umum. Dampak akibat kecemasan yang sering muncul yaitu seperti ketakutan akan evaluasi negatif dari *audience* sehingga berdampak pada fisiologis, psikologis dan perilaku mahasiswa. Dampak ini dapat memiliki kosekuensi jangka panjang terhadap kinerja akademik, partisipasi sosial, dan bahkan pengembangan *karier* mahasiswa. Oleh karna itu penting untuk mengatasi dampak ini melalui intervensi yang terfokus pada peningkatan citra tubuh dan pengelolaan kecemasan berkomunikasi.

Pelayanan keperawatan adalah suatu bentuk pelayanan profesional yang merupakan bagian integral dari pelayanan kesehatan yang didasarkan pada ilmu dan kiat keperawatan yang ditujukan kepada individu, keluarga, kelompok atau masyarakat, baik sehat maupun sakit (Agil et al., 2022). Perawat dalam tugasnya menjalankan asuhan keperawatan tidak pernah terlepas dari proses interaksi antara perawat dengan pasien. Salah satu faktor yang mempengaruhi kepuasan pasien terhadap pelayanan keperawatan adalah faktor komunikasi. Sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Putri & Ngasu, 2021) bahwa komunikasi dengan kualitas pelayanan keperawatan sangatlah berpengaruh.

Memiliki kemampuan berbicara di depan umum yang baik akan memudahkan perawat dalam menjalin hubungan saling percaya dengan klien (Djala, 2021). Melalui komunikasi yang baik perawat akan lebih mudah mencapai tujuan asuhan keperawatan yang telah ditetapkan. Selain itu komunikasi dapat memberikan kepuasan profesional bagi perawat sehingga akan memberikan kebanggaan dan citra positif bagi profesi (Marbun, 2022).

Secara keseluruhan, kemampuan berbicara di depan umum memungkinkan perawat untuk berkomunikasi dengan lebih efektif dalam berbagai konteks baik dengan individu, keluarga, kelompok, maupun masyarakat. Hal ini mendukung perawat untuk memberikan informasi yang jelas dan akurat, membangun hubungan yang lebih baik dengan pasien dan rekan kerja, serta meningkatkan kontribusi mereka dalam edukasi kesehatan di masyarakat. Dengan demikian, kemampuan berbicara di depan umum menjadi keterampilan yang sangat penting bagi perawat dalam menjalankan tugas mereka dengan optimal.

### **C. Keterbatasan Penulisan**

Penelitian ini hanya dilakukan pada mahasiswa baru fakultas ilmu keperawatan di Unissula, sehingga tidak dapat digeneralisasikan untuk mahasiswa di tingkat yang berbeda atau di institusi lainnya. Karakteristik pada mahasiswa baru, seperti penyesuaian diri dengan lingkungan baru, dapat mempengaruhi tingkat kecemasan dan persepsi terhadap citra tubuh.

#### **D. Implikasi Keperawatan**

Hasil penelitian mengenai hubungan citra tubuh dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa baru didapatkan data bahwa terdapat hubungan antara citra tubuh dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa baru fakultas ilmu keperawatan angkatan 2024.

##### 1. Profesi

Penelitian ini dapat menambah wawasan para pembaca khususnya keperawatan jiwa mengenai hubungan citra tubuh dengan kecemasan berbicara di depan umum.

##### 2. Institusi

Penelitian ini menjadi informasi untuk institusi pendidikan terkait hubungan antara citra tubuh dengan kecemasan berbicara di depan umum. Selain itu juga dapat dijadikan sebagai bahan masukan untuk menilai hubungan citra tubuh dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa baru

##### 3. Masyarakat

Penelitian ini dapat menjadi informasi yang bermanfaat khususnya bagi masyarakat luas tentang hubungan citra tubuh dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa baru.

## BAB VI

### PENUTUP

#### A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan citra tubuh dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa baru, dapat didimpulkan sebagai berikut:

1. Karakteristik responden pada penelitian ini sebagian besar berjenis kelamin perempuan, yaitu sebanyak 137 orang atau 87,3% dan sebagian besar adalah dari kelompok usia 18 tahun sebanyak 73 mahasiswa (46,5%), dan 19 tahun 64 mahasiswa (40,8%).
2. Mayoritas mahasiswa memiliki citra tubuh yang negatif yaitu ketidakpuasan citra tubuh pada kategori sangat tinggi sebanyak 64 atau 40.8%.
3. Sebagian besar mahasiswa baru memiliki kecemasan berbicara di depan umum berada dalam kategori tinggi sebanyak 65 atau 41,4% .
4. Hubungan antara citra tubuh dengan kecemasan berbicara di depan umum dengan *p value*  $0,000 < 0,05$  dengan *Correlation coefficient* ditemukan sebesar 0,614 ini menunjukkan adanya korelasi yang bermakna kuat antara citra tubuh dengan kecemasan berbicara di depan umum. Nilai *Correlation coefficient* yang positif menunjukkan korelasi yang searah, yaitu semakin tinggi ketidakpuasan citra tubuh semakin tinggi pula kecemasan berbicara di depan umum. Dan sebaliknya semakin rendah ketidakpuasan citra tubuh semakin rendah pula kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa baru.

## B. Saran

### 1. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya dapat melibatkan sampel yang lebih luas dan bervariasi, seperti mahasiswa di berbagai tingkat atau institusi, agar hasil penelitian lebih generalis. Selain itu variabel disarankan untuk mengeksplorasi variabel lain yang mungkin mempengaruhi kecemasan berbicara di depan umum, seperti dukungan sosial, pengalaman atau perspektif negatif.

### 2. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan evaluasi sehingga dapat menguraingi tingkat kecemasan pada mahasiswa baru. Institusi bisa mengadakan pelatihan komunikasi, seminar atau lokakarya pengembangan diri yang mungkin dapat membekali mahasiswaa baru dengan ketrampilan berbicara di depan umum.

### 3. Bagi Mahasiswa

Mahasiswa baru diharapkan dapat meningkatkan penerimaan diri terhadap citra tubuhnya dengan lebih fokus pada kemampuan, kepribadian, dan kualitas lain yang dimiliki sehingga mampu mengurangi kecemasan berbicara di depan umum. Selain itu mahasiswa juga dapat mengikuti pelatihan seperti pelatihan *public speaking* atau kegiatan serupa untuk meningkatkan rasa percaya diri dan kemampuan berbicara di depan umum.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adiyanta, F. C. S. (2019). Hukum dan Studi Penelitian Empiris: Penggunaan Metode Survey sebagai Instrumen Penelitian Hukum Empiris. *Administrative Law and Governance Journal*, 2(4), 697–709. <https://doi.org/10.14710/alj.v2i4.697-709>
- Agil, H. M., Mulyani, P. S., & Deniati, K. (2022). Hubungan Kemampuan Komunikasi Terapeutik Perawat Dengan Kepuasan Pasien Di Ruang Rawat Inap Rumah Sakit. *Wal'afiat Hospital Journal*, 03(01), 95–102. <https://doi.org/10.33096/whj.v0i0.63>
- Alfiansyah, M., & Hasbiyah, D. (2023). Pengaruh Public Speaking Terhadap Peningkatan Leadersip Pada Organisasi Mahasiswa. *Karimah Tauhid*, 2(6), 3135–3147.
- Amali, B. A. (2020). Upaya meminimalisasi kecemasan siswa saat berbicara di depan umum dengan metode expressive writing therapy. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 8(2), 109. <https://doi.org/10.22219/jipt.v8i2.12306>
- Ananda. (2019). *Prosiding KONFERENSI ILMIAH MAHASISWA UNISSULA (KIMU) 2 Hubungan Antara Berpikir Positif dan Efikasi Diri dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum Pada Mahasiswa Unissula The Relationship Between Positive Thinking and Self Efficacy With Public Speaking An.*
- Bukhori, B. (2018). Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Ditinjau Dari Kepercayaan Diri Dan Keaktifan Dalam Organisasi Kemahasiswaan. *Jurnal Komunikasi Islam*, 6(1), 158–186. <https://doi.org/10.15642/jki.2016.6.1.158-186>
- Claudia, N., Anshori, M. A., & Ulpa, E. P. (2022). Hubungan Antara Komunikasi Dalam Keluarga Dan Citra Tubuh Dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa Tahun Pertama. *ANFUSINA: Journal of Psychology*, 5(2), 229–240. <https://doi.org/10.24042/ajp.v5i2.15713>
- Dhema, A. M. (2023). Konsep diri dengan kecenderungan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa. *Journal of Indonesian Psychological Science (JIPS)*, 3(1), 298–309. <https://doi.org/10.18860/jips.v3i1.21072>
- Dianningrum, S. W., & Satwika, Y. W. (2021). Hubungan Antara Citra Tubuh dan Kepercayaan Diri pada Remaja Perempuan. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(7), 194–203.
- Diri, P., Bertanggung, D. A. N., Pada, J., & Di, S. (2023). *Peran organisasi ipnu-ippnu dalam membentuk karakter percaya diri dan bertanggung jawab pada siswa di ma al-azhar sampung ponorogo.* 1–95.

- Djala, F. L. (2021). Hubungan Komunikasi Terapeutik Perawat Terhadap Kepuasan Pasien Rawat Inap Di Ruangan Interna Rumah Sakit Umum Daerah Poso. *Journal of Islamic Medicine*, 5(1), 41–47. <https://doi.org/10.18860/jim.v5i1.11818>
- Grieve, R., Woodley, J., Hunt, S. E., & McKay, A. (2021). Student fears of oral presentations and public speaking in higher education: a qualitative survey. *Journal of Further and Higher Education*, 45(9), 1281–1293. <https://doi.org/10.1080/0309877X.2021.1948509>
- Hamdani, D. (2019). *Hubungan Citra Tubuh Dan Pengetahuan Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Remaja Di Sltip Negeri 2 Wungu Madiun*. 1–92. <http://repository.stikes-bhm.ac.id/643/1/1.pdf>
- Hasanah, N., & Saugi, W. (2021). Fenomena Ketidakpercayaan Diri Mahasiswa IAIN Samarinda Ketika Berbicara di Depan umum. *Borneo Journal of Islamic Education*, 1(1), 1–12.
- Hayatul, N. (2020). Hubungan Body Image Dengan Kepercayaan Diri Pada Mahasiswa Uin Ar-Raniry Banda Aceh. *Skripsi*, 1–129.
- Himmah, F. (2020). *Hubungan Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Mahasiswa Baru Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang*. 16–17. <http://etheses.uin-malang.ac.id/id/eprint/27456>
- Hutasoit. (2024). *Jurnal Keperawatan Malang ( JKM ) SLEEP QUALITY OF SECOND YEAR NURSING STUDENTS Jurnal Keperawatan Malang ( JKM )*. 09(01), 58–66.
- Ii, B. A. B., Berbicara, A. K., & Depan, D. (2020). State Anxiety. *Encyclopedia of Behavioral Medicine*, 2135–2135. [https://doi.org/10.1007/978-3-030-39903-0\\_301866](https://doi.org/10.1007/978-3-030-39903-0_301866)
- Jaya, A. (2019). *Kuesioner Penelitian* (Issue X).
- Keliat, B. A. (2019). *Model Keperawatan Profesional Jiwa*, Jakarta: EGC.
- Kumalasari, A. Y., & Rahayu, M. N. M. (2022). Self Esteem dan Citra Tubuh Pada Wanita Dewasa Pasca Melahirkan. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 10(4), 653. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v10i4.9099>
- Kusuma, W. D. (2022). *Hubungan Antara Body Image dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Mahasiswa Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya*. 1–23.
- Kusuma, W. D., Utami, A. B., & Ramadhani, H. S. (2023). Kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa pasca pandemi: Bagaimana peran body

image? *SUKMA : Jurnal Penelitian Psikologi*, 3(2), 270–280.  
<https://doi.org/10.30996/sukma.v3i2.7715>

Maemunah, S. E. (2020). Hubungan Antara Tingkat Kepuasan Citra Tubuh (Body Image) dengan Harga Diri (Self Esteem) pada Mahasiswi Fakultas Psikologi. *Aksioma Al-Asas : Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, 1(1), 27–38.

Makbul, M. (2021). Metode pengumpulan data dan instrumen penelitian. *Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents*, 3(2), 6.  
<https://osf.io/svu73/download>

Mandagie, A. (2020). Proses Hukum Tindak Pidana Pembunuhan Yang Dilakukan Oleh Anak Dibawah Umur Ditinjau Dari Undangundang Nomor 11 Tahun 2012 Tentang Sistem Peradilan Pidana Anak. *Lex Crimen*, 9(2), 53–62.

Marbun. (2022). *IK es nt a El et h IK nt a El h*.

Masitah, R., Pamungkasari, E. P., & Suminah, M. (2018). Pengaruh Pendidikan Gizi Dengan Media Sosial Terhadap Persepsi Body Image Remaja. *Jurnal Kesehatan Terpadu*, 2(1), 7–13. <https://doi.org/10.36002/jkt.v2i1.440>

Mukhran, D. R. A., Faradina, S., Sari, K., Afriani, A., & Amna, Z. (2021). Pengaruh Relaksasi Otot Terhadap Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa. *Seurune : Jurnal Psikologi Unsyiah*, 4(2), 185–203.  
<https://doi.org/10.24815/s-jpu.v4i2.22703>

Musafiri, M. R. Al. (2022). *SKRIPSI*. II(2), 70–84.

Novara. (2018). *HUBUNGAN ANTARA BODY IMAGE DISSATISFACTION DENGAN SELF ESTEEM PADA PEGAWAI BANK*. 72–189.  
<https://dspace.uui.ac.id/handle/123456789/10174>

Novia. (2022). Hubungan Antara Komunikasi Dalam Keluarga Dan Citra Tubuh Dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa Tahun Pertama Novia Claudia Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung M . Afif Anshori Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung Eska P. *ANFUSINA: Journal of Psychology*, 5(2), 229–240.

Nurhasanah, N. (2021). Self Efficacy Dan Berpikir Positif Dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 10(2), 106–112. <https://doi.org/10.52657/jik.v10i2.1477>

Nursalam. (2018). 75 Konsep dan penerapan metodologi.pdf. In *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan* (p. 60).

Oktaviani, V., Santoso, M. B., & Raharjo, S. T. (2021). Pendampingan Pada Remaja Dalam Mengatasi Cemas Saat Public Speaking Menggunakan

- Emotional Freedom Technique, Relaksasi Imajinasi Dan Olah Tubuh. *Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat (JPPM)*, 2(2), 291. <https://doi.org/10.24198/jppm.v2i2.35130>
- Oktavianti, R., & Rusdi, F. (2019). Belajar Public Speaking Sebagai Komunikasi Yang Efektif. *Jurnal Bakti Masyarakat Indonesia*, 2(1), 117–122. <https://doi.org/10.24912/jbmi.v2i1.4335>
- Prof. Muchlis Hamdi, M.P.A, P. D. (2020). Paradigma dan Etika Penelitian. *Universitas Terbuka*, 1–66. <https://www.pustaka.ut.ac.id/lib/dapu6101-metode-penelitian/>
- Putri, I. M. I., & Ngasu, K. E. (2021). Literature Review : Hubungan Antara Caring Dan Komunikasi Terapeutik Dengan Kualitas Pelayanan Keperawatan. *Jurnal Manajemen Retail Indonesia*, 2(2), 157–164. <https://doi.org/10.33050/jmari.v2i2.1660>
- Rahayuningtyas, E. (2018). Universitas Muhammadiyah Magelang. *Naskah Publikasi*, 4–35.
- Rahim, H. A., & Irwansyah, I. (2021). Diferensiasi Peran Perawat Laki-Laki dan Perempuan di RSUD Haji Kota Makassar. *Sosiologi*, 1, 1–9.
- Rahmadani, T. A., & Sawitri, D. R. (2018). Hubungan Antara Citra Tubuh Dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Padjadjaran. *Jurnal EMPATI*, 6(4), 242–246. <https://doi.org/10.14710/empati.2017.20062>
- Ramadhani, F., & Ningsih, Y. T. (2021). Kontribusi Self Esteem Terhadap Self Presentation Pada Remaja Pengguna Instagram. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(2), 2986–2991. <https://jptam.org/index.php/jptam/article/view/1330>
- Rengganawati, H. (2024). Kecemasan Dalam Berbicara Di Depan Umum Pada Kalangan Mahasiswa Berusia 17-22 Tahun. *Indonesian Journal of Digital Public Relations (IJDPR)*, 2(2), 60. <https://doi.org/10.25124/ijdp.v2i2.6953>
- Sarira, M. (2022). *Hubungan Tipe Kepribadian Bid Five dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum Pada Mahasiswa Universitas Bosowa Makassar*.
- Setiawati. (2020). hubungan antara perbandingan sosial dan citra tubuh pada mahasiswa pengguna media sosial instagram [Fakultas Psikologi > Jurusan Psikologi]. In *Kaos GL Dergisi* (Vol. 8, Issue 75). <http://etheses.uin-malang.ac.id/19038/>
- Sugiyono. (2018). Buku Metode Penelitian. In *Metode Penelitian* (pp. 32–41).
- Sumargo. (2020). *TEKNIK SAMPLING*. UNJ PRESS.

[https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=FuUKEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA1&dq=alasan+menggunakan+total+sampling+&ots=nzVl6P4rcU&sig=0ByGYUVOBz6n562IEfbeluQ2YP8&redir\\_esc=y#v=onepage&q&f=false](https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=FuUKEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA1&dq=alasan+menggunakan+total+sampling+&ots=nzVl6P4rcU&sig=0ByGYUVOBz6n562IEfbeluQ2YP8&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false)

Swarjana. (2022). *POPULASI-SAMPEL, TEKNIK SAMPLING & BIAS DALAM PENELITIAN*.

<https://books.google.com/books?hl=id&lr=&id=87J3EAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA1&dq=populasi+dan+sampel+adalah&ots=LODBxb0JFo&sig=3PjTmwPziyluT8UkEjGVXhJyPFA>

Ulfi Putra Sany. (2022). “Gangguan Kecemasan dan Depresi Menurut Perspektif Al Qur’an.” *Syntax Literate; Jurnal Ilmiah Indonesia* 7.1. *Jurnal Ilmiah Indonesia, February*, 1262–1278. <https://doi.org/10.36418/syntax-literate.v7i1.6055>

Uyun, J., Matulesy, A., & Rina, A. P. (2023). Penerimaan Diri Remaja Putri Akhir: Adakah Peranan Citra Tubuh? *Jiwa: Jurnal Psikologi Indonesia*, 1(1), 1–6.

