**HUBUNGAN ANTARA SELF IMAGE DENGAN KECEMASAN BERBICARA DI DEPAN UMUM PADA MAHASISWA UNIVERSITAS MERCU BUANA YOGYAKARTA**

**Wahyu Abdi Pangestu1, Kondang Budiyani, M.A., Psikolog.2**

**Universitas Mercu Buana Yogyakarta**

[**wahyuabdi52@gmail.com**](mailto:wahyuabdi52@gmail.com)

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self image* dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah ada hubungan positif antara *self image* dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 110 subjek, yaitu mahasiswa aktif Universitas Mercu Buana Yogyakarta dengan rentang usia 18-22 tahun. Pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan Skala *Self Image* dan Skala Kecemasan Berbicara di Depan Umum. Teknik analisis data yang digunakan adalah uji korelasi *Product Moment*. Hasil uji korelasi untuk variable *self image* dengan kecemasan berbicara di depan umum menunjukkan rxy = 0,499 dengan p = 0,000 (p<0,050), berarti hipotesis bahwa ada korelasi yang negatif antara *self image* dengan kecemasan berbicara di depan umum ditolak. Koefisien determinasi (R2) menunjukan bahwa *self image* terhadap kecemasan berbicara di depan umum berkontribusi sebesar 49,9% dan 51,1% dipengaruhi oleh faktor lain

**Kata Kunci:** self image dan kecemasan berbicara di depan umum

***Abstract***

*This reseacrh aims to determine the relationship between self-image and anxiety in public speaking at Mercu Buana University Yogyakarta students. The hypothesis proposed in this research is that there is a positive relationship between self-image and public speaking anxiety in Mercu Buana University students, Yogyakarta. The subjects in this research amounted to 110 subjects, namely active students at the University of Mercu Buana Yogyakarta with an age range of 18-22 years. Data collection in this research used the Self Image Scale and Public Speaking Anxiety Scale. The data analysis technique used is thecorrelation test Product Moment. The results of the correlation test for thevariable self image with public speaking anxiety showed rxy = 0.499 with p = 0.000 (p <0.050), meaning that the hypothesis that there was a negative correlation between self-image and public speaking anxiety was rejected. The coefficient of determination (R2) shows that the self-image of the public speaking anxiety accounted for 49.9% and 51.1% influenced by other factors.*

***Keyword : Self-Image, Public Speaking Anxiety***

**PENDAHULUAN**

Semua orang bisa berbicara, namun tidak semua orang dapat berbicara dengan baik di depan umum. Berbicara merupakan salah satu cara seseorang untuk berkomunikasi dengan orang lain dengan tujuan menyampaikan sesuatu yang penting. Berkomunikasi merupakan salah satu cara manusia untuk berinteraksi dengan manusia lain. Berkomunikasi dengan orang lain adalah situasi yang hampir terjadi di seluruh proses kehidupan sehari-hari. Dalam berkomunikasi juga dapat menentukan kualits kehidupan seseorang, dan memiliki keterampilan komunikasi yang efektif sangatlah diperlukan contohnya untuk menyampaikan ide,gagasan dan pengetahuan kepada masyarakat (Wahyuni, 2015). Wiryanto (dalam Kasih, 2012) Mengemukakan bahwa komunikasi merupakan suatu hal yang bisa terjadi pada situasi formal ataupun informal, situasi formal contohnya situasi kuliah, presentasi tugas dalam kelas, sedangkan situasi informal seperti berdiskusi bersama teman secara individu maupun secara kelompok. Mempunyai potensi dalan berbicara di depan umum sangat membutuhkan seni serta keterampilan tinggi untuk membuat pembicaraan tersebut dapat menjadi efektif serta memperoleh perhatian *audience* (Muslimin K, Maswan,& Laila, 2013).

Kecemasan berbicara di depan umum merupakan suatu kondisi yang dirasakan oleh seseorang yang berpikiran bahwa dirinya tidak akan mampu untuk berbicara dengan baik didepan banyak orang dan merasa bahwa dirinya hanya sendirian ditengah keramaian yang sedang diperhatikan oleh banyak orang sehingga akan muncul perasaan panik dan cemas untuk berbicara di depan umum (Rogers, 2004). Kecemasan tersebut akan muncul beberapa menit sebelum individu memberikan pidato di depan banyak orang atau dapat dialami sebelum ujian ataupun situasi lainnya (Thinagar & Westa, 2017). Rogers (2004) Mengemukakan bahwa terdapat tiga gejala kecemasan ketika berbicara di depan umum, diantaranya yaitu: 1) gejala pada fisik seperti sulit berdiri tenang, lutut gemetar, detak jantung yang semakin cepat. 2) gejala pada proses mental, seperti melupakan hal-hal penting, mengulang kalimat. 3) gejala emosional, seperti rasa takut maupun rasa tidak mampu sebelum dan sedang tampil di depan umum

Burgoon dkk (dalam Astrid, 2010) , menyatakan bahwa terdapat beberapa faktor yang menjadi penyebab terjadinya kecemasan berbicara di depan umum yaitu : (1) Kurangnya pengalaman seseorang atau memiliki pengalaman yang sangat tidak menyenangkan yang dirasakaan oleh individu saat berbicara di depan umum. (2) Citra diri seseorang sebagai gambaran mengenai dirinya sendiri, identitasnya, kemampuannya, keyakinan dan juga kepercayaan diri seseorang tersebut cukup besar berpengaruh mengenai kecemasannya berbicara di depan umum. (3) Perspektif negatif ini juga dapat membuat seseorang merasa bahwa dirinya tidak mampu untuk melakukan sesuatu sehingga dapat menimbulkan perasaan cemas dari dalam dirinya.

yang mampu menanggulangi suatu permasalahan dengan cara terbaik dan dapat memberikan sesuatu yang berguna bagi orang lain.

Dalam penelitian ini faktor yang dipilih adalah faktor citra diri *(self-image).* Alasan citra diri dipilih sebagai faktor yang mempengaruhi kecemasan berbicara di depan umum menurut hasil penelitian Tianxi Li yang berjudul *“Analysis on the Cuses and Treatment of Public Speaking Anxiety*” (2020) Penyebab dan stimulus kecemasan berbicara di depan umum sangat banyak, tetapi salah satu penyebab utamanya yang dianggap sangat terkait yaitu citra diri yang negatif. Citra diri merupakan suatu persepsi subjektif mengenai dirinya, penyesuaian diri yang berkaitan dengan pengalaman invidivu dan ide-ide mengenai dirinya sendiri yang meliputi penyesuaian dalam berbagai aspek dalam kehidupan. Citra diri juga diwujudkan melalui fungsi dalam berbagai domain sosial seperti sekolah, keluarga, teman sebaya serta melalui fungsi psikologis seperti kesehatan mental dan kemudahan dalam situasi yang baru (Offer, 1984).

Citra diri merupakan suatu persepsi subjektif tentang diri sendiri, penyesuaian aspek diri yang berkaitan dengan pengalaman invidivu dan ide-ide tentang diri mereka sendiri yang meliputi penyesuaian dalam berbagai aspek kehidupan. Citra diri juga diwujudkan melalui fungsi dalam berbagai domain sosial seperti sekolah, keluarga, teman sebaya serrta melalui fungsi psikologis seperti kesehatan mental dan kemudahan dalam situasi yang baru (Offer, 1984).

**METODE**

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang mencakup dua variabel yaitu variabel dependen dan variabel independen. Variabel indepeden dalam penelitian ini yaitu *Self Image* dan Kecemasan Berbicara di Depan Umum sebagai variabel dependen. Skala Kecemasan Berbicara di Depan Umum disusun berdasarkan gejala-gejala menurut Rogers (2004) yaitu gejala fisik, gejala mental, dan gejala emosional. Skala *Self Image* yang disusun berdasarkan aspek-aspek self image menurut Offer (1984) yaitu *Impuls Control, Emotional Tone, Body Image & Self Image, Social Relationshop, Family Relationship,* *Mastery of the External World, Vocational-Educational, Psychopathology, Superior Adjustment*

Subjek dalam penelitian ini sebanyak 110 mahasiswa yang aktif di Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Subjek dipilih dengan menggunakan teknik analisa data yang digunakan adalah korelasi *product moment.* Teknik ini dipilih karena pada penelitian ini melihat hubungan antara variabel dependen dan variabel independen. Analisis digunakan dengan bantuan aplikasi *SPSS (Statistical Product Service Solutions) from Windows.* Adapun skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala sikap model *likert* (Azwar, 2012). Skala sikap model *likert* adalah skala yang berisi pernyataan-pernyataan sikap untuk mengungkap sikap dari subjek terhadap objek yang ingin diukur. Adapun pernyataan dalam skala penelitian ini terdiri dari dua arah, yaitu *favourable* dan *unfavourable*. Pernyataan *favourable* adalah pernyataan yang mendukung atau memihak pada objek sikap sedangkan pernyataan *unfavourable* adalah pernyataan yang tidak mendukung objek sikap (Azwar, 2012).

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

**Hasil Penelitian**

Data penelitian ini diperoleh dari Skala Kecemasan Berbicara di Depan Umum dan Skala *Self Image.* Data penelitian ini digunakan sebagai dasar pengujian hipotesis dengan menggunakan skor hipotetik dan empiric. Data skor hipotetik dan skor empiric yang dideskripsikan adalah nilai minimum, maksimum, jarak sebaran (range), standar deviasi dan rata-rata (mean). Berdasarkan data hipotetik Skala Kecemasan Berbicara di Depan Umum hasild iperoleh data hipotetik dengan skor minimal 34 dan skor maksimal 136. Rerata atau *mean* hipotetik sebesar 85 dengan standar deviasi sebesar 17. Sedangkan untuk data empirik diperoleh dengan skor minimal 51 dan skor maksimal130. Rerata atau *mean* sebesar 102.32 dengan standar deviasi sebesar 19.184. Untuk data Skala *Self Image* diperoleh data hipotetik dengan skor minimal18 dan skor maksimal 72. Rerata atau *mean* hipotetik sebesar 45 dengan standar deviasi sebesar 9. Sedangkan untuk data empirik diperoleh dengan skor minimal 36 dan skor maksimal 62. Kemudian rerata atau *mean* sebesar 34.57 dengan standar deviasi sebesar 8.397

Kategorisasi yang digunakan adalah kategorisasi jenjang berdasarkan distribusi normal yang bertujuan untuk menempatkan individu kedalam kelompok-kelompok yang posisinya berjenjang menurut kontinum berdasarkan yang diukur (Azwar, 2012). Pada penelitian ini kedua variabel membagi kategorisasi menjadi 3 bagian yakni rendah, sedang, dan tinggi. Berdasarkan kategorisasi mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogayakra yang memiliki kecemasan berbicara di depan umum dalam kategori tinggi sebesar 58,5% (64 subjek), kategori sedang sebesar 37,3% (41 subjek), dan kategori rendah sebesar 4,5% (5 subjek). Berdasarkan kategorisasi mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta yang memiliki *Self Image* dalam kategori tinggi sebesar 60% (66 subjek), kategori sedang sebesar 37,3% (41 subjek), dan kategori rendah sebesar 2,7% (3 subjek).

Sebelum melakukan uji hipotesis yang menggunakan teknik analisis korelasi product moment terdapat beberapa persyaratan yang harus dipenuhi terlebih dahulu, yaitu melakukan uji normalitas dan uji linieritas (Hadi, 2015). Hal ini dapat dilakukan dengan melakukan uji normalitas dan linearitas atas data penelitian yang ada. Uji normalitas dilakukan untuk melihat apakah data penelitian yang telah diperoleh berada pada sebaran data yang bersifat normal atau tidak normal. Jenis uji prasyarat ini menggunakan teknik analisis model *one- sample* Kolmogrov- Smirnov (KS-Z). Pedoman yang digunakan dalam uji normalitas adalah apabila nilai signifikansi KS-Z > 0,050maka sebaran data mengikuti distribusi normal. Sebaliknya, apabila nilai signifikansi KS-Z < 0,50 maka sebaran data tidak mengikuti distribusi normal (Hadi, 2015). Berdasarkan hasil uji normalitas pada Skala Kecemasan Berbicara Di Depan Umum diperoleh K-SZ = 0,175 (p < 0.050, sedangkan pada Skala *Self Image* diperoleh K-SZ = 0.228 (p < 0.050 Berdasarkan hasil uji normalitas maka dapat disimpulkan bahwa variabel kecemasan berbicara di depan umum dan self image tidak terdistribusi normal karena memiliki nilai signifikansi < 0.005. Menurut Hadi (2015) Jika subjek besar atau diatas 30 subjek, data akan sangat mendekati normal. Hal ini juga dapat dilihat dari grafik histogram yang diperoleh tabulasi data memiliki kesenjangan dan plots tidak seimbang mengikuti garis normal.

Hasil pengujian linieritas untuk hubungan antara self image dengan kecemasan berbicara di depan umum diperoleh F = 39.690 dengan p = 0,00 (p < 0.050) Hal ini menunjukkan hubungan antara Variabel *Self Image* dengan Variabel Kecemasan Berbicara Di Depan Umum bersifat linier.

Teknik *pearson correlation* digunakan untuk menentukan hubungan antara dua variabel yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Jika diperoleh korelasi yang signifikan berarti ada hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat. Kaidah untuk uji korelasi adalah apabila p < 0,050 berarti ada korelasi antara variabel bebas dan variabel terikat. Jika p ≥ 0,050 berarti tidak ada korelasi antara kedua variabel. Berdasarkan analisis korelasi product moment pada penelitian ini diperoleh koefisien korelasi (rxy) = 0.499 (p< 0.050 ) maka dapat disimpulkan bahwa adanya hubungan yang positif antara *self image* dan kecemasan berbicara di depan umum sehinnga hipotesis yang diajukan pada peneltian ini adanya hubungan yang negatif antara *self image* dan kecemasan berbicara di depan umum hipotesis tersebut ditolak

**PEMBAHASAN**

Hasil analisis data pada penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang positif antara *self image* dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa di Universitas Mercu Buana Yogyakarta dengan nilai korelasi (rxy) sebesar 0,499 dengan p = 0, 000 yang berarti ada hubungan positif antara *self image* dengan kecemasan berbicara di depan umum. Artinya, semakin tinggi *self image* maka semakin tinggi kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta, sebaliknya semakin rendah *self image* maka semakin rendah kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Sementara hipotesis dalam penelitian ini yaitu adanya hubungan yang negatif antara *self image* dengan kecemasan berbicara di depan umum sehingga hipotesis dalam penelitian ini ditolak.

Penelitian ini diperoleh koefisien determinan (R Squared) sebesar 0.499 sehingga berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *self image* menyumbangkan terjadinya kecemasan berbicara di depan umum sebesar 49,9% sementara sisanya sebesar 50,1% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini

**KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang dilakukan, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat terdapat hubungan yang positif antara *self image* dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta dengan korelasi rxy = 0,499 dan p = 0,000. Artinya semakin tinggi self image maka semakin tinggi kecemasan berbicara di depan umum, sebaliknya semakin rendah self image maka semakin rendah kecemasan berbicara di depan umum. Selain itu diketahui bahwa nilai koefisien korelasi (R2) diperoleh data sebesar 0,499. Rendahnya koefisien korelasi (R2) menunjukan bahwa pikiran self image memberikan sumbangan efektif terhadap kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta sebesar 49,9% dengan 50,1% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti pada penelitian ini

**SARAN**

Peneliti mengharapkan bagi subjek yang memiliki permasalahan mengenail *self image* mungkin juga memerlukan intervensi klinis yang secara langsung dapat mengatasi ketidakamanan dan keasyikan dengan hubungan social (Schimmenti et al., 2014), karena ini merupakan salah satu faktor yang dapat menghambat perkembangan identitas.

**DAFTAR PUSTAKA**

Azwar, S. (2012). *Penyusunan Skala Psikologi Edisi Dua*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Bukhori, B. (2016). Kecemasan berbicara di depan umum ditinjau dari kepercayaan diri dan keaktifan dalam organisasi kemahasiswaan. *Jurnal Komunikasi Islam*, 6(1), 158-186.

Kasih, D. & Shanty, S. (2012). Hubungan self efficacy terhadap kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa program studi psikologi universitas bunda mulia*. Jurnal Psibernetika*, 5(2), 46-58

Lauster (1992). Tes Kepribadian (terjemahan D. H Gulo). Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.

Muslimin K, Maswan & Laila. (2013). *Mengatasi Cemas dalam Berkomunikasi di Depan Publik.* Yogyakarta: Lingkar Media

Offer D, John E. & Schulenberg, D. A. (1984). A Self-Image Questionnaire for Young. *Journal of Youth and Adolescence*, 94-109

Wahyuni, E. (2015). Hubungan self-effecacy dan keterampilan komunikasi dengan kecemasan berbicara di depan umum. *Jurnal Komunikasi Islam*, 5 (1), 51- 82

Rogers, N. (2004). *Berani Bicara di Depan Publik*, Edisi Revisi I. Bandung: Penerbit Nuansa Cendekia.

Tianxi Li. (2020). Analysis on the Causes and Treatment of Public Speaking Anxiety . *Journal Advances in school Science*.