

**HUBUNGAN ANTARA KOMUNIKASI DALAM  
KELUARGA DAN CITRA TUBUH DENGAN  
KECEMASAN BERBICARA DI DEPAN  
UMUM PADA MAHASISWA  
TAHUN PERTAMA**

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat Guna  
Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi (S, Psi) Pada Fakultas  
Ushuluddin dan Studi Agama Universitas Islam Negeri  
Raden Intan Lampung

**Oleh :**

**Novia Claudia  
1831080246**

**Pembimbing 1 : Prof. Dr. M. Afif Anshori, M. Ag  
Pembimbing 2 : Eska Prawisudawati Ulpa, S. Psi., M.Si**

**PROGAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM**

**FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
RADEN INTAN LAMPUNG  
TAHUN 1444/2022 M**

**ABSTRAK**  
**Hubungan Antara Komunikasi Dalam Keluarga dan Citra Tubuh  
Dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum  
Pada Mahasiswa Tahun Pertama**

**Oleh :**  
**Novia Claudia**

Kecemasan berbicara di depan umum adalah suatu keadaan tidak menyenangkan disertai dengan perasaan takut, khawatir, dan tidak nyaman yang akan membuat seseorang merasa tidak bisa menyampaikan pesannya secara baik dan benar dihadapan orang banyak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara Komunikasi Dalam Keluarga dan Citra Tubuh dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum.

Populasi dalam penelitian adalah Mahasiswa Prodi Pendidikan Matematika angkatan 2021 Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung sebanyak 80 mahasiswa. Metode dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan teknik *cluster sampling*. Teknik pengumpulan data menggunakan skala kecemasan berbicara di depan umum berjumlah 34 aitem ( $\alpha = 0,892$ ) skala komunikasi dalam keluarga 30 aitem ( $\alpha = 0,826$ ) dan skala citra tubuh 40 aitem ( $\alpha = 0,876$ ). Teknik analisis yang digunakan adalah analisis regresi berganda dengan *Software JASP* versi 0.15.

Hasil penelitian pertama menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara komunikasi dalam keluarga dan citra tubuh dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa tahun pertama dengan nilai  $R = 0.420$  dan nilai  $F = 8.269$  dengan taraf signifikan  $p < 0.01$  ( $p < 0.01$ ). Sumbangan efektif (SE) sebesar 15% dan sisanya 85% dipengaruhi oleh variabel lain diluar dari penelitian ini. Kemudian yang kedua terdapat hubungan yang negatif signifikan antara komunikasi dalam keluarga dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa tahun pertama dengan nilai  $(R_{x_1 - y}) = -0.353$  dengan taraf signifikan  $p = 0.001$  ( $p < 0.01$ ) dengan sumbangan efektif (SE) sebesar 5%. Ketiga terdapat hubungan yang negatif signifikan antara citra tubuh dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa tahun pertama dengan nilai  $(R_{x_1 - y}) = -0.325$  dengan taraf signifikan  $p = 0.003$  ( $p < 0.01$ ) dengan sumbangan efektif (SE) sebesar 10%.

**Kata Kunci :** Kecemasan Berbicara Di Depan Umum, Komunikasi Dalam Keluarga, Citra Tubuh.

## PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

*Assalamualaikum Wr. Wb*

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Novia Claudia

NPM : 1831080246

Program Studi : Psikologi Islam

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul “Hubungan Antara Komunikasi Dalam Keluarga dan Citra Tubuh Dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa Tahun Pertama” merupakan hasil karya peneliti dan bukan hasil plagiasi dari karya orang lain. Apabila dikemudian hari ditemukan adanya plagiasi, maka peneliti bersedia menerima konsekuensi sesuai aturan yang berlaku di Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya.

*Wassalamu'alaikum Wr. Wb*

Bandar Lampung, 03 September 2022

Yang Menyatakan,



**Novia Claudia**

**NPM. 1831080246**



**KEMENTERIAN AGAMA**  
**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG**  
**FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA**

*Jl. Letkol. H. Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung 35131 Telp (0721) 703289*

**PERSETUJUAN**

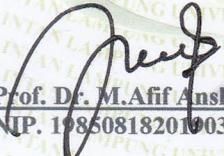
Judul Skripsi : Hubungan Antara Komunikasi Dalam Keluarga dan Citra Tubuh dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa Tahun Pertama  
Nama : Novia Claudia  
NPM : 1831080246  
Program Studi : Psikologi Islam  
Fakultas : Ushuluddin dan Studi Agama

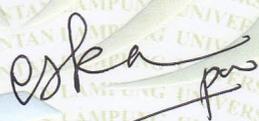
**MENYETUJUI**

Untuk dimunaqosyahkan dan dipertahankan dalam sidang Munaqosyah Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama UIN Raden Intan Lampung

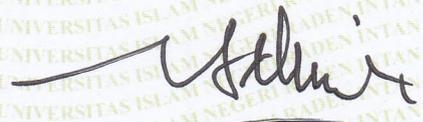
**Pembimbing I**

**Pembimbing II**

  
**Prof. Dr. M. Afif Anshori, MA**  
NIP. 198508182019032010

  
**Eska Prawisudawati Ulpa, S.Psi, M.Si**  
NIP. 1960031319890310005

**Mengetahui**  
**Ketua Program Studi Psikologi Islam**

  
**Drs. M. Nursalim Malay, M.Si**  
NIP. 196301011999031001



**KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG  
FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA**

*Jl. Letkol. H. Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung 35131 Telp (0721) 703289*

**PENGESAHAN**

Skripsi dengan judul **“Hubungan Antara Komunikasi Dalam Keluarga dan Citra Tubuh Dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa Tahun Pertama”** disusun oleh **Novia Claudia NPM : 1831080246**, program studi : **Psikologi Islam**, telah diujikan dalam sidang Munaqosyah di Fakultas Ushuluddin Dan Studi Agama UIN Raden Intan pada Hari/Tanggal : **Kamis, 03 November 2022.**

**TIM DEWAN PENGUJI**

**Ketua Penguji : Drs. H. M. Nursalim Malay, M.Si**

**Sekretaris : Annisa Fitriani, S. Psi, MA**

**Penguji Utama : Dra. Hj. A. Retnoriani, M.Si, Psikolog**

**Penguji Pendamping I : Prof. Dr. M.Affif Anshori, MA**

**Penguji Pendamping II : Eska Prawisudawati Ulpa, S.Psi, M. Si**

**Mengetahui,  
Dekan Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama**

**Dr. Ahmad Isnaeni, MA  
NIP. 197403302000031001**

## MOTTO

لَا تَخَفْ وَلَا تَحْزَنْ إِنَّ اللَّهَ مَعَنَا

“Jangalah kamu takut dan janganlah kamu bersedih, sesungguhnya Allah bersama kita”

(QS. At-Taubah : 40)



## PERSEMBAHAN

Yang paling utama dari segalanya, sembah sujud syukur kepada Allah SWT. Taburan cinta dan penuh kasih sayang-Mu yang telah memberikanku kekuatan, membekaliku dengan ilmu serta memperkenalkanku dengan cinta. Atas karunia serta kemudahan yang engkau berikan akhirnya skripsi yang sederhana ini dapat terselesaikan. Sholawat serta salam selalu terlimpahkan kepada Rasulullah Muhammad SAW. Segala syukur ku ucapkan kepada-Mu ya Rabb, karean telah mengahdirkan orang-orang yang sangat berarti disekeliling saya. Yang selalu memberikan semangat dan doa, sehingga skripsi saya ini dapat diselesaikan dengan baik. Untuk karya yang sederhana ini, maka saya persembahkan untuk :

1. Untuk bapakku Kasiyo dan ibuku Leni Marlina terimakasih telah memberiku cinta dan kasih sayang kalian, sudah membimbingku, mendidikku, memberiku pelajaran tentang semua kehidupan, serta doa kalian sehingga aku bisa menyelesaikan skripsi ini dan samapi di titik ini.
2. Untuk adikku Ivori Rizki Dianita, terimakasih atas semangat dan bantuan yang telah diberikan disaat aku merasa kesusahan dalam proses kuliah ini hingga saat selesainya skripsi ini. Terimakasih telah mengisi hari-hariku dengan penuh kebahagiaan serta selalu menjadi pendengar yang baik.

## **RIWAYAT HIDUP**

Nama lengkap Novia Claudia, dilahirkan di Dipasena pada tanggal 14 November 1999. Peneliti merupakan anak pertama dari dua bersaudara, putri dari pasangan Bapak Kasiyo dan Ibu Leni Marlina. Alamat tempat tinggal Desa Bumi Dipasena Mulya Blok 09 Jalur 53 No 03. Kecamatan Rawajitu Timur. Kabupaten Tulang Bawang. Provinsi Lampung.

Mengawali pendidikan di TK Dharma Wanita Bumi Dipasena Mulya lulus pada tahun 2005, selanjutnya di SD Negeri 01 Bumi Dipasena Mulya lulus pada tahun 2012, kemudia melanjutkan sekolah menengah pertama di SMP TMI Roudlatu Qur'an Metro lulus pada tahun 2015, adapun pendidikan menengah atas yaitu di SMK Kesehatan Cahaya Dharma Baradatu lulus pada tahun 2018.

Setelah menamatkan pendidikan di SMK Kesehatan Cahaya Dharma tepatnya pada tahun 2018, peneliti terdaftar sebagai mahasiswi Program Studi S1 Psikologi Islam di Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama, Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung

## KATA PENGANTAR

*Bismillahirrahmanirrahim*

*Assalamu 'alaikum warahmatullahi wabarakatuh*

*Alhamdulillahirrobil'alamin.* Puji syukur peneliti ucapkan kehadiran Allah SWT. Yang telah memberikan segala kenikmatan, ilmu pengetahuan, kemudahan, dan petunjuk-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini sebagai salah satu syarat dalam memenuhi gelar Sarjana Psikologi.

Dalam proses penyelesaian skripsi ini, peneliti menyadari bahwa skripsi yang ditulis ini masih jauh dari kata kesempurnaan, sehingga kritik dan saran yang membangun sangat dibutuhkan untuk kedepannya. Selain itu, terselesaikannya penulisan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan dari pihak-pihak yang turut serta dalam memberikan dukungan secara moril maupun material. Oleh karena itu, dengan segala hormat peneliti mengucapkan terimakasih kepada :

1. Bapak Prof. H. Wan Jamaluddin Z, M. Ag.Ph. D selaku Rektor Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung Lampung
2. Bapak Dr. Ahmad Isnaeni, M.A selaku Dekan Fakultas Usuluddin dan Studi Agama Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung
3. Bapak Drs. M. Nursalim Malay., M.Si selaku Ketua Prodi dan Ibu Annisa Fitriani, S. Psi., MA selaku sekertasi Prodi Psikologi Islam Fakultas Usuluddin dan Studi Agama Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung yang telah memberikan arahan serta informasi penting dalam hal perkuliahan dan telah menyetujui skripsi saya untuk disidangkan.
4. Ibu Intan Islamia, M.SC selaku Pembimbing Akademik yang selalu memberikan semangat dan arahan selama dalam perkuliahan semester awal hingga semester akhir
5. Bapak Prof. Dr. M. Afif Anshori, MA selaku dosen Pembimbing 1 peneliti yang telah meluangkan waktu untuk mendampingi peneliti, memberikan motivasi, arahan dan bimbingan dalam

memperbaiki kekurangan-kekurangan dalam penyusunan skripsi ini.

6. Ibu Eska Prawisudawati Ulpa, S.Psi., M. Si selaku dosen Pembimbing II yang telah meluangkan waktu untuk mendampingi peneliti, memberikan motivasi, arahan dan bimbingan dalam memperbaiki kekurangan-kekurangan dalam penyusunan skripsi ini.
7. Bapak dan Ibu Dosen Tim Penguji baik dalam seminar proposal dan sidang munaqosyah yang telah membantu proses pelaksanaan sidang hingga dapat terlaksana dengan baik.
8. Bapak Nugroho Arief Setiawan., M. Psi., Psikolog selaku Dosen Pengampu Mata Kuliah Seminar Psikologi yang membantu dan memberikan saran terkait penentuan judul serta membimbing pada saat penyusunan proposal untuk menuju sidang judul seminar proposal.
9. Seluruh Bapak/Ibu Dosen Program Studi Psikologi Islam yang telah mendidik serta memberikan ilmu yang bermanfaat, serta seluruh staff Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama yang telah membantu proses administrasi dalam penelitian ini.
10. Seluruh Mahasiswa Prodi Pendidikan Matematika angkatan 2021 yang telah menjadi partisipan dalam penelitian ini.
11. Teman-teman dekatku sejak SD hingga saat ini Fina Dhurutul Fitria, S. Sos dan Fikri Ya'afi Mustika, S. Kom, dan Lenny Septiany terimakasih sudah bersedia meluangkan waktu kalian untuk mendengarkan keluh kesah ku, dan memberikan dukungan dan materi dikala penyusunan skripsi ini terasa sulit.
12. Untuk Indah Megaranai dan Vida Hanifa Sari terimakasih sudah mau menjadi teman kost, teman berkeluh kesah selama masa perkuliahan sampai pada masa penyusunan skripsi. Terimakasih atas kasih sayang, bantuan tenaga, fikiran, dukungan dan motivasi yang kalian berikan.
13. Untuk teman-teman dekat di masa perkuliahan Rina Anggraini Suci Handayani, S. Psi, Tiara Rindahayu, S. Psi, Annisa Nurul Fikriah, Vika Nindy Agustin, Ikri Arum Oktaviani, Wilanda Raudlatul Ulya, Siti Aisyah, Annisa Desy, Dhita Ananda Irawan, Noor Thalia Melinia, S. Psi.

14. Untuk semua teman-teman kelas D dan teman-teman Psikologi Islam angkatan 2018, terimakasih atas kebersamaan selama penulis menempuh perkuliahan dan semoga kebersamaan ini terus berlanjut sampai akhir hayat, Aamiin.
15. Teman-teman seperbimbingan Feby Arindya Chirtiani, S. Psi, Puji Rahayu, Robiatin Adawiyah, Hanifah Khairin Nisa yang telah memberikan dukungan dan bantuan serta motivasi.
16. Kemudian semua pihak yang tidak dapat peneliti sebutkan namanya satu persatu yang telah berjasa membantu baik secara moril dan materil dalam penyelesaian skripsi ini.

Peneliti berharap kepada Allah SWT, semoga apa yang telah mereka berikan dengan segala kemudahan dan keikhlasan akan mejadi pahala dan amal kebaikan serta mendapat kemudahan dari Allah SWT.



Bandar Lampung, 03 September 2022

Yang menyatakan,

Novia Claudia

NPM. 1831080246

## DAFTAR ISI

|                                                                            |              |
|----------------------------------------------------------------------------|--------------|
| <b>HALAMAN JUDUL .....</b>                                                 | <b>i</b>     |
| <b>ABSTRAK .....</b>                                                       | <b>ii</b>    |
| <b>PERSETUJUAN.....</b>                                                    | <b>iii</b>   |
| <b>PENGESAHAN.....</b>                                                     | <b>iv</b>    |
| <b>PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN.....</b>                                 | <b>v</b>     |
| <b>MOTTO .....</b>                                                         | <b>vi</b>    |
| <b>HALAMAN PERSEMBAHAN .....</b>                                           | <b>vii</b>   |
| <b>RIWAYAT HIDUP .....</b>                                                 | <b>viii</b>  |
| <b>KATA PENGANTAR.....</b>                                                 | <b>ix</b>    |
| <b>DAFTAR ISI.....</b>                                                     | <b>xii</b>   |
| <b>DAFTAR TABEL.....</b>                                                   | <b>xv</b>    |
| <b>DAFTAR GAMBAR.....</b>                                                  | <b>xvi</b>   |
| <b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>                                               | <b>xviii</b> |
| <b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>                                              | <b>1</b>     |
| A. Latar Belakang .....                                                    | 1            |
| B. Rumusan Masalah .....                                                   | 7            |
| C. Tujuan Penelitian.....                                                  | 7            |
| D. Manfaat Penelitian .....                                                | 8            |
| E. Kajian Penelitian Terdahulu yang Relevan .....                          | 9            |
| <b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....</b>                                       | <b>13</b>    |
| <b>A. Kecemasan Berbicara Di Depan Umum .....</b>                          | <b>13</b>    |
| 1. Pengertian Kecemasan Berbicara Di Depan Umum.....                       | 13           |
| 2. Aspek-Aspek Kecemasan Berbicara Di Depan Umum...                        | 14           |
| 3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Berbicara Di Depan Umum ..... | 15           |
| 4. Kecemasan Berbicara Di Depan Umum dalam Perspektif Islam .....          | 16           |
| <b>B. Komunikasi Dalam Keluarga .....</b>                                  | <b>18</b>    |
| 1. Pengertian Komunikasi Dalam Keluarga.....                               | 18           |
| 2. Aspek-aspek Komunikasi Dalam Keluarga .....                             | 19           |

|                                                                                                                   |           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 3. Pola Komunikasi Dalam Keluarga.....                                                                            | 20        |
| <b>C. Citra Tubuh .....</b>                                                                                       | <b>21</b> |
| 1. Pengertian Citra Tubuh.....                                                                                    | 21        |
| 2. Aspek-aspek Citra Tubuh .....                                                                                  | 21        |
| 3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Citra Tubuh .....                                                              | 22        |
| <b>D. Hubungan Antara Komunikasi Dalam Keluarga Dan Citra Tubuh Dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum.....</b> | <b>23</b> |
| <b>E. Kerangka Berfikir .....</b>                                                                                 | <b>26</b> |
| <b>F. Hipotesis.....</b>                                                                                          | <b>27</b> |
| <b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>                                                                             | <b>29</b> |
| <b>A. Identifikasi Variabel Penelitian.....</b>                                                                   | <b>29</b> |
| <b>B. Definisi Operasional.....</b>                                                                               | <b>29</b> |
| 1. Kecemasan Berbicara Di Depan Umum.....                                                                         | 29        |
| 2. Komunikasi Dalam Keluarga .....                                                                                | 29        |
| 3. Citra Tubuh.....                                                                                               | 30        |
| <b>C. Subjek Penelitian.....</b>                                                                                  | <b>31</b> |
| 1. Populasi .....                                                                                                 | 31        |
| 2. Teknik <i>Sampling</i> .....                                                                                   | 31        |
| 3. Sampel .....                                                                                                   | 31        |
| <b>D. Metode Pengumpulan Data .....</b>                                                                           | <b>32</b> |
| 1. Skala Kecemasan Berbicara Di Depan Umum.....                                                                   | 32        |
| 2. Skala Komunikasi Dalam Keluarga .....                                                                          | 33        |
| 3. Skala Citra Tubuh .....                                                                                        | 34        |
| <b>E. Uji Validitas dan Reabilitas .....</b>                                                                      | <b>35</b> |
| 1. Validitas .....                                                                                                | 35        |
| 2. Reliabilitas .....                                                                                             | 35        |
| <b>F. Metode Analisis Data .....</b>                                                                              | <b>36</b> |
| <b>BAB IV PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN.....</b>                                                               | <b>37</b> |
| <b>A. Orientasi Kancah dan Pelaksanaan Penelitian .....</b>                                                       | <b>37</b> |

|                                                  |           |
|--------------------------------------------------|-----------|
| 1. Orientasi Kancan.....                         | 37        |
| 2. Persiapan Penelitian.....                     | 38        |
| 3. Pelaksanaan Try Out.....                      | 39        |
| 4. Seleksi Aitem dan Reliabilitas Instrumen..... | 39        |
| 5. Penyusunan Skala Penelitian.....              | 42        |
| <b>B. Pelaksanaan Penelitian .....</b>           | <b>44</b> |
| 1. Penentuan Subjek Penelitian .....             | 44        |
| 2. Pelaksanaan Pengumpulan Data.....             | 44        |
| 3. Skoring.....                                  | 44        |
| <b>C. Analisis Data Penelitian.....</b>          | <b>45</b> |
| 1. Deskripsi Statistik Variabel Penelitian ..... | 45        |
| 2. Kategorisasi Skor Variabel .....              | 46        |
| 3. Uji Asumsi.....                               | 50        |
| 4. Uji Hipotesis.....                            | 57        |
| 5. Sumbangan Efektif Variabel Bebas .....        | 60        |
| <b>D. Pembahasan .....</b>                       | <b>61</b> |
| <b>BAB V PENUTUP .....</b>                       | <b>67</b> |
| <b>A. Simpulan .....</b>                         | <b>67</b> |
| <b>B. Rekomend .....</b>                         | <b>67</b> |

**DAFTAR PUSTAKA**

**LAMPIRAN**

## DAFTAR TABEL

|                                                                                         |    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Tabel 1. Populasi Dalam Penelitian.....                                                 | 31 |
| Tabel 2. Sampel Dalam Penelitian .....                                                  | 32 |
| Tabel 3. Blue Print Kecemasan Berbicara Di Depan Umum.....                              | 34 |
| Tabel 4. Blue Print Komunikasi Dalam Keluarga .....                                     | 34 |
| Tabel 5. Blue Print Citra Tubuh .....                                                   | 35 |
| Tabel 6. Distribusi Seleksi Aitem Skala Try Out Kecemasan Berbicara Di Depan Umum ..... | 40 |
| Tabel 7. Distribusi Seleksi Aitem Skala Try Out Komunikasi Dalam Keluarga.....          | 41 |
| Tabel 8. Distribusi Seleksi Aitem Skala Try Out Citra Tubuh .....                       | 42 |
| Tabel 9. Sebaran Aitem Baik Skala Kecemasan Berbicara Di Depan Umum .....               | 43 |
| Tabel 10. Sebaran Aitem Baik Skala Komunikasi Dalam Keluarga.....                       | 43 |
| Tabel 11. Sebaran Aitem Baik Skala Citra Tubuh.....                                     | 43 |
| Tabel 12. Deskripsi Data Penelitian .....                                               | 45 |
| Tabel 13. Rumus Norma Tiga Kategorisasi.....                                            | 46 |
| Tabel 14. Rumus Norma Dua Kategorisasi .....                                            | 46 |
| Tabel 15. Kategorisasi Skor Variabel Kecemasan Berbicara Di Depan Umum .....            | 47 |
| Tabel 16. Kategorisasi Skor Variabel Komunikasi Dalam Keluar.....                       | 48 |
| Tabel 17. Kategorisasi Skor Variabel Citra Tubuh.....                                   | 50 |
| Tabel 18. Hasil Uji Normalitas.....                                                     | 51 |

|                                                      |    |
|------------------------------------------------------|----|
| Tabel 19. Hasil Uji Multikolinieritas.....           | 56 |
| Tabel 20. Hasil Uji Hipotesis Pertama .....          | 57 |
| Tabel 21. Hasil Uji Hipotesis Kedua dan Ketiga ..... | 58 |
| Tabel 22. Persamaan Regresi Variabel X1, X2, Y.....  | 59 |
| Tabel 23. Sumbangan Efektif.....                     | 60 |



## DAFTAR GAMBAR

|                                                                                               |    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Gambar 1. Kerangka Hipotesis.....                                                             | 26 |
| Gambar 2. Kategorisasi Skala Variabel Kecemasan Berbicara Di Depan Umum .....                 | 47 |
| Gambar 3. Kategorisasi Skala Variabel Komunikasi Dalam Keluarga..                             | 49 |
| Gambar 4. Kategorisasi Skala Variabel Citra Tubuh.....                                        | 50 |
| Gambar 5. Uji Normalitas Tiga Variabel.....                                                   | 52 |
| Gambar 6. Uji Normalitas Kecemasan Berbicara Di Depan Umum .....                              | 52 |
| Gambar 7. Uji Normalitas Komunikasi Dalam Keluarga .....                                      | 53 |
| Gambar 8. Uji Normalitas Citra Tubuh .....                                                    | 53 |
| Gambar 9. Uji Linieritas Kecemasan Berbicara Di Depan umum dan Komunikasi Dalam Keluarga..... | 54 |
| Gambar 10. Uji Linieritas Kecemasan Berbicara Di Depan Umum dan Citra Tubuh.....              | 55 |
| Gambar 11. Uji Heterodekasitas.....                                                           | 56 |

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran. 1 Rancangan Skala Penelitian

Lampiran. 2 Distribusi Data Uji Coba

Lampiran. 3 Validitas dan Reliabilitas Hasil Uji Coba Penelitian<sup>85</sup>

Lampiran 4. Skala Penelitian

Lampiran 5. Tabulasi Data Penelitian

Lampiran 6. Hasil Hipotesis

Lampiran 7. Sumbangan Efektif

Lampiran 8. Surat Izin Penelitian

Lampiran 9. Hasil Turnitin



# **BAB 1**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) Onlien mahasiswa adalah seseorang yang belajar di perguruan tinggi. Mahasiswa merupakan seseorang yang tengah menempuh pendidikan di salah satu lembaga besar ataupun universitas dengan waktu yang sudah ditetapkan. Seperti contohnya yaitu untuk jenjang strata (S1) dengan waktu 4, (S2) dengan waktu 2 tahun, diploma (D3) dengan waktu 3 tahun, (D4) dengan waktu 4 tahun. Sebagai seorang siswa memasuki dunia perkuliahan merupakan sesuatu yang sangat ditunggu-tunggu. Bayangan yang terdapat pada saat mengamati dunia perkuliahan adalah dapat masuk ke dalam kelas menggunakan pakaian yang sesuai dengan aturan universitas yang sudah ditetapkan, waktu masuk jam perkuliahan yang santai. Informasi di dalam (Lokadata) dari Kementerian Riset, Teknologi dan Pendidikan Tinggi dan Kemendikbud pada 2019 jumlah mahasiswa sebanyak 7,3 juta baik dari Perguruan Tinggi Negeri dan juga Swasta. Jumlah mahasiswa di Indonesia naik 5,01% dari tahun sebelumnya. Tujuan yang paling penting dari memasuki dunia perkuliahan yaitu mengembangkan potensi yang dimiliki, dan juga memperoleh gelar sarjana.

Menjadi mahasiswa harus mempunyai komunikasi yang baik karena komunikasi merupakan salah satu proses pembelajaran di bangku kuliah. Proses pembelajaran dalam perkuliahan yaitu berdiskusi kepada teman maupun dosen, mempresentasikan tugas, dan diskusi dengan teman kelompok merupakan bentuk komunikasi yang digunakan mahasiswa di dalam kelas. Dalam perkuliahan metode pembelajaran lebih sering menggunakan metode diskusi kelompok, presentasi, dan juga tanya jawab. Mahasiswa dituntut untuk bisa berbicara di depan umum karena akan memudahkan mahasiswa menyampaikan ide, mengemukakan pendapat secara lisan di depan umum. Membicarakan sesuatu secara lisan diperlukan kemampuan bahasa yang baik agar orang yang mendengar mudah

memahami apa yang dibicarakan, mempunyai komunikasi yang baik akan menjadi nilai tambah bagi mahasiswa (Nurhasanah, 2021) .

Bagi mahasiswa berbicara di depan umum tidaklah mudah, termasuk pada mahasiswa semester awal dikarenakan sedang beradaptasi dengan lingkungannya yaitu dunia perkuliahan. Mahasiswa tahun pertama masuk pada usia 17-20 tahun, usia tersebut masuk pada fase remaja (Santrock, 2012). Mahasiswa semester awal merupakan masa transisi dari masa sekolah yang terbiasa materi pembelajaran di sampaikan oleh guru masuk ke dalam masa perkuliahan dimana mahasiswa dituntut untuk bisa membagikan ilmu yang di pelajari dalam bentuk presentasi ataupun diskusi kelompok. Keadaan seperti ini membuat mahasiswa tahun pertama harus memberanikan dirinya untuk berbicara di depan umum untuk lebih mandiri, aktif dan berinisiatif dalam mencari informasi.

Tetapi 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). Ketika berbicara di depan umum reaksi yang muncul yaitu gugup, cemas, khawatir, keringat dingin, dan takut melakukan kesalahan. Kecemasan berbicara di depan umum sering kali terjadi disaat seseorang berfikir bahwa dia tidak yakin dapat mengendalikan situasi yang akan dihadapinya, dan akibatnya tidak fokus dan merasa gelisah (Nurhasanah, 2021). Kondisi seperti ini dapat dikatakan sebagai kecemasan berbicara di depan umum seperti pendapat DeVito (2005) bahwaindividu yang mengalami kecemasan berbicara di depan umum menginginkan dirinya untuk tidak melakukan presentasi, menurunkan keinginannya untuk terlibat dalam interaksi berbicara di depan umum, sehingga dirinya akan berusaha menghindari situasi untuk berbicara di depan umum.

Kecemasan berbicara di depan umum merupakan salah satu hambatan bagi individu dalam menjalankan aktivitas akademis terutama yang berkaitan dengan pengembangan diri mahasiswa dalam proses pembelajaran (Mukhran et al., 2021). Harianti (2014) juga

mengemukakan bahwa kecemasan berbicara di depan umum terjadi karena ketidakmampuan individu ketika di hadapkan pada situasi ramai sehingga individu merasa cemas ketika berada di lingkungan orang banyak. Kecemasan berbicara di depan umum ditandai dengan rasa khawatir, gelisah, deg-deg an, badan terasa panas dingin, tidak mampu menemukan penyelesaian dengan apa yang dirasakan (Hurlock, 1997).

Beberapa penelitian yang menunjukkan adanya kecemasan berbicara di depan umum yaitu penelitian di Amerika oleh Pearson et al.,(2010) dan penelitian di Brazilia Marinho et al., (2015) mengatakan bahwa mahasiswa mengalami gangguan berkomunikasi ketika harus presentasi di depan kelas. Penelitian yang dilakukan oleh Del Villar (2010) yang dilakukan di Filipina menyatakan bahwa mahasiswa merasakan cemas ketika berbicara di depan umum untuk mempresentasikan hasil pekerjaanya.

Penelitian di Indonesia juga menunjukkan hal yang sama, yaitu pada penelitian Sugiharta (2016) yang menjelaskan bahwa sejumlah 72% mahasiswa PGSD Ngaliyan Universitas Negeri Semarang merasakan kecemasan berbicara di depan umum. Begitu juga penelitian yang dilakukan oleh Cristianiningsih & Widyana (2017) mendapatkan hasil yaitu 84% mahasiswa Progam Studi Ilmu komunikasi Universitas X Jakarta mengalami kecemasan berbicara di depan umum. Begitupula penelitian yang dilakukan oleh Rahayu et al., (2004) hasil yang didapat yaitu 45,56% mahasiswa berada pada taraf kecemasan tinggi, 35,27% mahasiswa berada pada taraf kecemasan sedang, dan 20,23% mahasiswa berada pada taraf kecemasan rendah dalam hal berbicara di depan umum.

Berdasarkan hasil wawancara awal yang dilakukan dengan mahasiswa Progam Studi Psikologi Islam angkatan 2021 hasil yang di dapat yaitu pada subjek Perempuan yaitu TN (19) mengatakan bahwa subjek merasakan cemas ketika berbicara di depan umum seperti presentasi. TN sudah mempersiapkan dan latihan sebelum presentasi di mulai tetapi tetap saja ketika presentasi TN merasa cemas dan takut apabila penyampaian materi tidak secara maksimal. Ketika merasakan

kecemasan TN merasakan sakit perut, deg-deg an, panas dingin dan gemetar. TN mengatakan bahwa ketika teman nya mengajukan pertanyaan yang sulit untuk di jawab TN merasa cemas seperti menggerak-gerakkan kaki, membenahi pakaian ataupun jilbab.

Pada subjek selanjutnya laki-laki yaitu MIE (19) mengatakan bahwa subjek juga merasakan cemas ketika berbicara di depan umum. MIE merasakan cemas karena teman sekelasnya merupakan orang-orang baru yang dikenalnya. MIE juga sudah mempersiapkan dengan baik ketika hendak presentasi tetapi ketika presentasi berlangsung MIE merasa deg-deg an, badan terasa panas dingin, dan gugup sehingga itu membuat materi presentasi yang disampaikan tidak secara maksimal karena ditengah peresentasi MIE terbata-bata dalam menyampaikan materi.

DeVito (2005) berpendapat bahwa kecemasan berbicara di depan umum merupakan hambatan berkomunikasi yang bisa di alami oleh setiap individu. Kecemasan berbicara di depan umum merupakan keadaan khawatir yang menciptakan individu berfikir bahwa sesuatu yang tidak baik akan terjadi (Nevid et al., 2005). Burgoon & Rufner (1979) dalam buku "*Human Communication*" menyatakan bahwa *communication apprehension* adalah istilah untuk menggambarkan reaksi negatif dalam bentuk kecemasan seseorang dalam pengalaman berkomunikasi seperti kecemasan berbicara di depan umum. Dalam Al-Qur'an surat Yunus ayat 57 Allah berfirman :

يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَكُمْ مَوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ  
(57).

*Artinya : Wahai manusia! Sungguh, telah datang kepadamu pelajaran (Al-Qur'an) dari Tuhanmu, penyembuh bagi penyakit yang ada dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang yang beriman.*

Berdasarkan kutipan ayat di atas di jelaskan bahwa Allah telah mendatangkan Al-Qur'an sebagai penyembuh yang ada di dalam dada dan sebagai petunjuk serta rahmat bagi orang yang beriman. Ketika sedang mengalami kecemasan berbicara di depan umum, maka sebaiknya membaca Al-Qur'an terutama yaitu suarat Al-Fatihah,

karena dapat mengurangi kecemasan dan juga dapat memberikan ketenangan pada jiwa.

Kecemasan berbicara di depan umum dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu faktor eksternal dan internal. Faktor internal ada dua yaitu pola pikir positif dan negatif, dan ketrampilan komunikasi. Sedangkan faktor eksternal ada tiga yaitu lingkungan baru, budaya, dan komunikasi dalam keluarga. Komunikasi dalam keluarga terjadi sejak individu pada usia kanak-kanak sampai beranjak dewasa, komunikasi anak pertama kali terjalin dengan orang tua nya. Hadirnya seorang anak dalam keluarga membuat komunikasi dalam keluarga harus lebih terjalin dalam artian orang tua perlu melakukan komunikasi yang baik dan sesering mungkin dengan anak (Ngalimun, 2017). Orang tua menjadi salah satu kunci keberhasilan perilaku anak dalam segala hal baik dalam berkomunikasi ataupun dalam pendidikan formal. Komunikasi orang tua mempunyai peran penting dalam menentukan perilaku anak, mendewasakan diri anak. Rumono (2014) mengemukakan bahwa komunikasi yang baik adalah ketika orang tua dan anak bisa mengambil keputusan bersama dengan cara berdiskusi secara langsung dengan kondisi yang tenang dan santai.

Friendly (2002) menyatakan bahwa komunikasi keluarga ialah suatu kesiapan berbicara kepada keluarga baik yang menyenangkan atau tidak menyenangkan dengan terbuka dan jujur. Komunikasi antara orang tua dengan mahasiswa terkadang kurang terjalin baik dikarenakan kesibukan orang tua ataupun kesibukan mahasiswa itu sendiri. Mahasiswa yang lebih sering berkomunikasi dengan orang tua dalam hal menyampaikan ide atau memecahkan suatu masalah secara tidak langsung dapat melatih komunikasi dengan baik ketika berbicara di depan umum, dengan itu kecemasan berbicara di depan umum semakin rendah. Begitupun sebaliknya mahasiswa yang jarang berkomunikasi dengan orang tua dalam segala hal membuat tidak terlatihnya komunikasi dalam kehidupannya sehingga kecemasan berbicara di depan umum semakin tinggi (Romadhoni, 2019). Hubungan yang baik dalam kualitas komunikasi akan mendukung ketrampilan berbicara di depan umum pada mahasiswa. Komunikasi yang baik dalam keluarga ditentukan

dengan bagaimana ke efektifan komunikasi itu terjadi, semakin efektif kualitas komunikasi dalam keluarga dilakukan dapat mendukung kemampuan berbicara di depan umum pada mahasiswa, hal itu bisa menekan perasaan cemas saat berbicara di depan umum. Anak yang tidak didik untuk berani berbicara di depan umum terkadang tidak dapat mengetahui cara menghadapi situasi yang sulit sehingga membuatya menjadi cemas (Burgoon et al., 1994).

Selain itu juga ada beberapa faktor kecemasan berbicara di depan umum menurut Burgoon & Rufner (1978) yaitu pengalaman individu, persefektif negatif, dan citra tubuh. Mahasiswa tahun pertama yaitu masuk pada fase remaja akhir dimana terjadinya perkembangan fisik, kognitif, dan emosional hingga individu dapat mencapai identitasnya. Salah satu aspek pembentukan identitas ialah citra tubuh (Santrock, 2012) citra tubuh ialah hal yang penting bagi remaja, karena remaja lebih sering melakukan perbandingan sosial ketika mengevaluasi dirinya. Cash & Prunzky (2002) mengemukakan bahwa citra tubuh yaitu persepsi individu atas apa yang difikirkan dan dirasakan terhadap ukuran dan bentuk tubuhnya (wajah, tangan, kaki, rambut dan bagian tubuh lainnya). Perfoma fisik merupakan sesuatu yang ditampilkan individu ketika berbicara di depan umum. Jika individu merasa ada yang kurang atau salah dalam tubuhnya ataupun performa fisiknya maka individu akan merasa tidak percaya diri, dari hal tersebut dapat menyebabkan kecemasan ketika berbicara di depan umum pada mahasiswa. Mahasiswa yang sedang berbicara di depan umum merasakan bahwa dirinya sedang dinilai oleh orang-orang yang berada di hadapannya sehingga individu merasa cemas.

Cash & Prunzky (2002) menyatakan bahwa apabila individu memiliki citra tubuh positif maka kecemasan berbicara di depan umum nya rendah dan begitu sebaliknya apabila citra tubuh negatif maka akan tinggi kecemasan berbicara di depan umum. Citra tubuh positif juga dapat membuat individu merasa nyaman dalam interaksi sosialnya, individu mampu membangun hubungan lebih baik dengan orang lain dan merasa percaya diri terhadap dirinya. Selain itu individu juga merasa lebih optimis, memiliki harga diri yang tinggi,

berat tubuh yang stabil dan dapat menyaring evaluasi-evaluasi negatif terhadap penampilannya.

Komunikasi dalam keluarga dan citra tubuh dengan kecemasan berbicara di depan umum masih sedikit yang meneliti, oleh karena itu penelitian ini dilakukan dikarenakan oleh beberapa sebab yaitu. Pertama, mahasiswa tahun pertama dituntut untuk mempunyai ketrampilan berbicara di depan umum untuk menyelesaikan tugas-tugas ataupun kegiatan secara maksimal untuk mendapatkan hasil prestasi akademik yang memuaskan, namun mahasiswa tahun pertama merasa belum memiliki kemampuan komunikasi yang baik. Kedua, citra tubuh merupakan bagian yang penting oleh mahasiswa dikarenakan berhubungan interaksi sosial dan keberhasilan akademiknya. Berdasarkan uraian di atas maka penelitian yang akan dilakukan yaitu tentang tentang Hubungan Antara Komunikasi Dalam Keluarga dan Citra Tubuh dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa Tahun Pertama.

### **B. Rumusan Masalah**

1. Apakah terdapat hubungan antara komunikasi dalam keluarga dan citra tubuh dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa tahun pertama ?
2. Apakah terdapat hubungan antara komunikasi dalam keluarga dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa tahun pertama ?
3. Apakah terdapat hubungan antara citra tubuh dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa tahun pertama?

### **C. Tujuan Penelitian**

1. Untuk mengetahui hubungan antara komunikasi dalam keluarga dan citra tubuh dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa tahun pertama.

2. Untuk mengetahui hubungan antara komunikasi dalam keluarga dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa tahun pertama.
3. Untuk mengetahui hubungan antara citra tubuh dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa tahun pertama

#### **4. Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik secara teoritis maupun praktis.

##### **1. Secara Teoritis**

Penelitian ini secara teoritis diharapkan dapat memberikan suatu manfaat untuk pembacanya serta memberikan sumbangan hasil pemikiran untuk menambah keilmuan, memperbanyak wawasan, memperkaya bahan referensi, serta dapat dijadikan acuan untuk bahan penelitian selanjutnya, serta sumber bacaan dalam kaitan psikologi khususnya psikologi sosial dan psikologi perkembangan juga khususnya terkait hubungan antara komunikasi dalam keluarga dan citra tubuh dengan kecemasan berbicara di depan umum khususnya lingkungan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung dan masyarakat umum serta dapat memberikan jawaban terhadap permasalahan yang diteliti.

##### **2. Secara praktis**

###### **a. Bagi Mahasiswa**

Hasil penelitian ini diharapkan mahasiswa dapat melatih kemampuan berbicara di depan umum dan juga muncul kesadaran bagi mahasiswa untuk melakukan penilaian positif terhadap citra tubuh.

###### **b. Bagi Orang Tua**

Hasil penelitian ini diharapkan orang tua dapat menggunakan komunikasi yang baik dan efektif dalam keluarga sehingga dapat terjalin hubungan komunikasi

yang baik antara orang tua dan anak dengan cara sering melakukan diskusi dengan anak.

#### **D. Kajian Penelitian Terdahulu yang Relevan**

Untuk mendukung suatu penelitian pastinya terdapat acuan dalam melaksanakannya, penulis bisa memperkaya teori yang dipakai dalam mengkaji penelitian yang akan dilakukan, sehingga hal ini bisa diperkuat oleh penelitian terdahulu. Pada penelitian ini ada beberapa penelitian yang mendukung yaitu pada penelitian yaitu :

1. Penelitian yang berjudul “Hubungan Antara Citra Tubuh Dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Padjajaran” yang dilakukan oleh Rahmadani & Sawitri (2018) menunjukkan dengan subjek penelitian yaitu 221 mahasiswa yang terdiri dari 72 laki-laki dan 149 perempuan. Analisis regresi sederhana menunjukkan nilai koefisien  $r = -.45$  ( $p < .001$ ), yang menunjukkan ada hubungan negatif yang signifikan antara citra tubuh dengan kecemasan berbicara di depan umum yaitu dimana semakin positif citra tubuh maka tingkat kecemasan berbicara di depan umum akan rendah, dan juga sebaliknya semakin negatif citra tubuh maka tingkat kecemasan berbicara di depan umum semakin tinggi. Dalam penelitian ini menggunakan teknik *convenience sampling*.  
Dalam penelitian ini terdapat perbedaan dengan penelitian yang akan dilakukan yaitu, dalam peneliti ini hanya menggunakan satu variabel bebas, sedangkan penelitian yang akan dilakukan menggunakan dua variabel bebas yaitu komunikasi dalam keluarga dan citra tubuh. Dalam penelitian ini menggunakan teknik *convenience sampling* sedangkan teknik yang akan digunakan dalam penelitian ini yaitu *cluster sampling*.
2. Penelitian yang berjudul “Hubungan *Self-Efficacy* Dan Kualitas Komunikasi Dalam Keluarga Dengan Kecemasan

Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya” yang dilakukan oleh Romadhoni, (2019) hasil menunjukkan dengan subjek 78 mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya. Hasil yang di dapat yaitu dengan sampel penelitian 78 mahasiswa. Hasil dari penelitian ini yaitu nilai rho  $-0.268$   $p$   $0.018$  ( $p < 0.05$ ) sehingga hipotesis diterima yang artinya ada hubungan yang signifikan antara kualitas komunikasi dalam keluarga dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, dengan artian semakin tinggi kualitas komunikasi dalam keluarga maka tingkat kecemasan berbicara di depan umum akan rendah, begitu juga sebaliknya semakin rendah komunikasi dalam keluarga maka tingkat kecemasan berbicara di depan umum akan tinggi. Dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*.

Dalam penelitian ini terdapat perbedaan dengan penelitian yang akan dilakukan yaitu, dalam penelitian ini menggunakan dua variabel bebas *self-efficacy* dan kualitas komunikasi dalam keluarga sedangkan penelitian yang akan dilakukan menggunakan dua variabel bebas komunikasi dalam keluarga dan citra tubuh, terdapat perbedaan di salah satu variabel bebas. Dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* sedangkan penelitian yang akan dilakukan menggunakan teknik *cluster sampling*. Selanjutnya yaitu perbedaan pada subjek penelitian, penelitian ini menggunakan subjek mahasiswa semester 6 dan 4 sedangkan dalam penelitian yang akan dilakukan yaitu subjek nya adalah mahasiswa tahun pertama atau semester 1.

3. Penelitian yang berjudul “Kecemasan Berbicara di Kelas Ditinjau dari Komunikasi dalam Keluarga dan *Self-Efficacy* pada Siswa Kelas VII SMP N 3 Widodaren Kabupaten Ngawi” yang dilakukan oleh Listiyani (2015) hasil

menunjukkan dengan subjek 68 siswa kelas VII SMP N3 Widodaren Kabupaten Ngawi. Hasil yang di dapat dalam penelitian ini yaitu  $r = -0.396$   $p < 0.05$  dapat diartikan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara komunikasi dalam keluarga dengan kecemasan berbicara di depan umum. Dengan artian semakin tinggi komunikasi dalam keluarga maka siswa akan semakin rendah tingkat kecemasan berbicara di kelas, begitu juga sebaliknya semakin rendah komunikasi dalam keluarga maka semakin tinggi tingkat kecemasan berbicara di kelas pada siswa. Dalam penelitian ini menggunakan teknik sampling yaitu *total sampling*.

Dalam penelitian ini terdapat perbedaan dengan penelitian yang akan dilakukan yaitu, dalam penelitian ini menggunakan dua variabel bebas *self-efficacy* dan komunikasi dalam keluarga sedangkan penelitian yang akan dilakukan menggunakan dua variabel bebas komunikasi dalam keluarga dan citra tubuh, terdapat perbedaan di salah satu variabel bebas. Dalam penelitian ini menggunakan teknik sampling yaitu *total sampling* sedangkan penelitian yang akan digunkan menggunakan *cluster sampling*. Selanjutnya yaitu perbedaan pada subjek penelitian ini adalah siswa smp sedangkan penelitian yang akan dilakukan subjeknya adalah mahasiswa.

4. Penelitian yang berjudul “*Self-Efficacy* dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Mahasiswa Etnis Sumba” yang dilakukan oleh Landujawa & Soetjningsih (2022) dengan subjek 80 mahasiswa etnis Sumba. Hasil yang di dapat dalam penelitian ini yaitu dengan koefisien korelasi  $-0.201$  dengan nilai sig. =  $0.000$  ( $p < 0.001$ ) dapat diartikan yaitu terdapat hubungan negative signifikan antara *self-efficacy* dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa etnis Sumba. Penelitian ini menggunakan Teknik *nonprobability* sampling dengan teknik pengambilan sampel adalah sampling jenuh (*saturation sampling*).

Dalam penelitian ini terdapat perbedaan dengan penelitian yang akan dilakukan yaitu, dalam penelitian ini menggunakan variabel bebas *self-efficacy* sedangkan penelitian yang akan dilakukan menggunakan dua variabel bebas komunikasi dalam keluarga dan citra tubuh. Dalam penelitian ini menggunakan teknik nonprobability sampling dengan teknik pengambilan sampel adalah sampling jenuh (*saturation sampling*), sedangkan dalam penelitian yang akan dilakukan yaitu menggunakan teknik *cluster sampling*.

5. Penelitian yang berjudul “Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Ditinjau Dari Kepercayaan Diri Dan Keaktifan Dalam Organisasi Kemahasiswaan” yang dilakukan oleh Bukhori (2018) dengan subjek 261 mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang. Dengan hasil terdapat pengaruh kepercayaan diri terhadap kecemasan berbicara di depan umum yaitu, semakin tinggi kepercayaan diri mahasiswa maka tingkat kecemasannya semakin rendah begitu juga sebaliknya semakin rendah kepercayaan diri maka semakin tinggi kecemasan berbicara di depan umum. Selanjutnya terdapat perbedaan antara kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa yang aktif dalam organisasi kemahasiswaan. Kecemasan mahasiswa yang aktif dalam organisasi kemahasiswaan lebih rendah daripada mahasiswa yang tidak aktif dalam organisasi. Dalam penelitian ini menggunakan teknik *stratified sampling*.

Dalam penelitian ini terdapat perbedaan dengan penelitian yang akan dilakukan yaitu, dalam penelitian ini menggunakan variabel bebas kepercayaan diri dan keaktifan dalam organisasi sedangkan penelitian yang akan dilakukan menggunakan dua variabel bebas komunikasi dalam keluarga dan citra tubuh. Dalam penelitian ini menggunakan teknik *stratified sampling* sedangkan penelitian yang akan dilakukan menggunakan teknik *cluster sampling*.

## **BAB V PENUTUP**

### **A. Simpulan**

1. Ada hubungan yang signifikan antara komunikasi dalam keluarga dan citra tubuh dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa tahun pertama dengan nilai  $(R_{x1-y}) = 0.420$  dan nilai  $F = 8.269$  dengan taraf signifikan  $p < 0.01$  ( $p < 0.01$ ). Hasil yang diperoleh memberikan sumbangan efektif (SE) sebesar 15% dan sisanya 85% dipengaruhi oleh variabel lain diluar dari penelitian ini.
2. Ada hubungan yang signifikan secara negatif antara komunikasi dalam keluarga dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa tahun pertama dengan nilai  $(R_{x1-y}) = -0.353$  dengan taraf signifikan  $p = 0.001$  ( $p < 0.01$ ) dengan sumbangan efektif (SE) sebesar 5%.
3. Ada hubungan yang signifikan secara negatif antara citra tubuh dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa tahun pertama dengan nilai  $(R_{x1-y}) = -0.325$  dengan taraf signifikan  $p = 0.003$  ( $p < 0.01$ ) dengan sumbangan efektif (SE) sebesar 10%.

### **B. Rekomendasi**

1. Bagi Orang Tua  
Hasil penelitian ini diharapkan orang tua dapat menggunakan komunikasi yang baik dan efektif dalam keluarga sehingga dapat terjalin hubungan komunikasi yang baik antara orang tua dan anak dengan cara sering melakukan diskusi dengan anak, mendengarkan pendapat anak.
2. Bagi Mahasiswa  
Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan meningkatkan pemahaman mahasiswa mengenai kecemasan berbicara di depan umum, komunikasi dalam keluarga, dan citra tubuh. Sehingga mahasiswa dapat lebih tepat dalam mengurangi kecemasan berbicara di depan

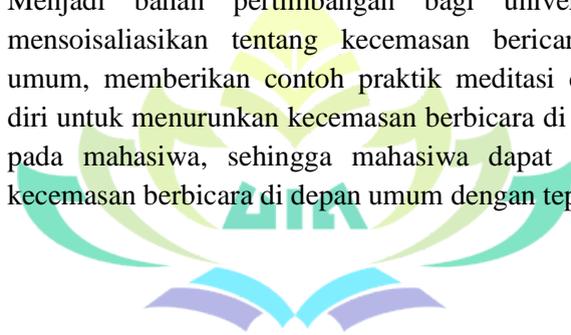
umum seperti melakukan meditasi, relaksasi diri agar dapat melatih kemampuannya dalam berbicara di depan umum dan juga dapat memberikan citra tubuh yang positif kepada diri sendiri.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya apabila tertarik dengan fenomena yang sama sebaiknya meneliti faktor-faktor lain yang mempengaruhi kecemasan berbicara di depan umum atau dapat menambahkan karakteristik yang akan diteliti sehingga akan menambah variasi jawaban. Selain itu, pengambilan sampel besar juga dapat dilakukan agar dapat meningkatkan kualitas penelitian.

4. Bagi Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung

Menjadi bahan pertimbangan bagi universitas untuk mensoisaliasikan tentang kecemasan berbicara di depan umum, memberikan contoh praktik meditasi dan relaksasi diri untuk menurunkan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa, sehingga mahasiswa dapat mengurangi kecemasan berbicara di depan umum dengan tepat.



## DAFTAR PUSTAKA

- Azwar, S. (2012). *Tes Prestasi*. Pustaka Belajar.
- Azwar, S. (2013). *Reliabilitas dan Validitas*. Pustaka Belajar.
- Azwar, S. (2015). *Penyusunan Skala Psikologi* (2nd ed.). Pustaka Belajar.
- Bukhori, B. (2018). Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Ditinjau Dari Kepercayaan Diri Dan Keaktifan Dalam Organisasi Kemahasiswaan. *Jurnal Komunikasi Islam*, 06(01), 159–186.
- Burgoon, M, & Rufner, M. (1978). *Human Communication*. Holt.
- Burgoon, Michael, Hunsaker, F. G., & Dawson, E. J. (1994). *Human Communication*. Sage Publications.
- Cash, T. F., & Prunzky, T. (2002). *Body Image: A hand book of theory, research, and chonical pratice*. The Guilford Press.
- Cash, T. F., & Prunzky, T. (2011). *Body Image; A hand book of science, pratice, andprevention*. The Guilford Press.
- Cristianiningsih, A. W. A., & Widyana, R. (2017). Hubungan Antara Berfikir Positif Dan Efikasi Diri Dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Komunikasi Universitas X Jakarta. *Jurnal Psikologi*, 13, 14–25.
- Del Villar, C. P. (2010). Beginning Filipino students' attributions about oral communication anxiety. *Journal Media and Communication Studies*, 2(7), 159–169. <http://www.academicjournals.org/jmcs>
- Desi, A. F. (2016). *Pengaruh Citra Tubuh Terhadap Keyakinan Kemampuan Diri Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri Yogyakarta*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- DeVito, J. A. (2005). *Humman Communication*. International Edition.
- DeVito, J. A. (2011). *Komunikasi Antarmanusia*. Karisma Publishing Grup.
- Friendly. (2002). *Komunikasi Dalam Keluarga*. Family Altar.

- Harianti, N. (2014). Hubungan Antara Self-Efficacy Dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Wisnuwardhana Malang. *Psikovidya*, 18(1), 80–98.
- Hasibuan, E. J. (2016). Peranan Komunikasi Dalam Keluarga Terhadap Pembentukan Jati Diri Remaja. *Perspektif*, 1(2), 141–153. <https://doi.org/10.31289/perspektif.v1i2.91>
- Hawari, D. (1997). *Al-Qur'an Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*. PT Dana Bhakti Prima Yasa.
- Honigma, R., & Castle, D. J. (2007). *Living With Your Looks*. UWA Publishing.
- Hurlock, E. B. (1997). *Psikologi Perkembangan*. Erlangga.
- Idris, S. (1992). *Komunikasi Dalam Keluarga*. Citra Aditya Bakti.
- Ihromi. (1990). *Para Ibu Yang Berperan Tunggal dan Yang Berperan Ganda*. Lembaga Penerbit FE UI.
- Julianto, V., Indriyani, R., Munir, M. M., Sulantri, C., & Hasanah, S. M. (2018). Pengaruh Membaca Al Fatimah Reflektif Intuitif terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Mahasiswa Prodi Psikologi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta. *Jurnal Psikologi*, 13(2), 162. <https://doi.org/10.24014/jp.v13i2.4299>
- Kholisin. (2014). Kecemasan Berbicara Ditinjau Dari Konsep Diri Dan Kecerdasan Emosional. *Jurnal Ilmu Dakwah*, 34(1), 77. <https://doi.org/10.21580/jid.v34.1.65>
- Landujawa, M., & Soetjningsih, C. H. (2022). Self-efficacy dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Mahasiswa Etnis Sumba. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 4(1), 1–7.
- Lisianas, C., Loekmono, & Yustinus, W. (2019). Hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan progdi pendidikan sejarah uksw salatiga. *Jurnal Psikologi Konseling*, 15(2), 462–473.
- Listiyani, W. L. M. H. (2015). Kecemasan Berbicara di Kelas Ditinjau dari Komunikasi dalam Keluarga dan Self- Efficacy pada Siswa Kelas VII SMP N 3 Widodaren Kabupaten Ngawi. *Jurnal Ilmiah*

*Psikologi Candrawijaya*, 4(1), 14–27.

- Lokadata. (n.d.). *Jumlah siswa SD dan Mahasiswa di Indonesia*. <https://lokadata.beritagar.id/chart/preview/jumlah-siswa-sd-dan-mahasiswa-di-indonesia-2020-1592350539>
- Malik, B. (1995). *Taffakur Perspektif Psikologi Islam*. PT Rosda Karya.
- Mangampang, K. (2017). *Tingkat Kecemasan Mahasiswa Berbicara Di Depan Umum Dan Implikasinya Terhadap Pengembangan Progam Bimbingan Peningkatan Kepercayaan Diri Berbicara Di Depan Umum*. Universitas Sanata Dharma.
- Marinho, A. C. F., Madeiros, A. M. D., Gama, A. C. C., & Teixeira, L. C. (2015). Fear of Public Speaking : Perception of College Students and Corraelates. *Journal of Voice*, 15(12), 34–40.
- Mark R, L., & June Price, T. (2004). *Hanbok of Self and Indentity*. The Guilford Press.
- Morissan. (2013). *Teori Komunikasi*. Prenada.
- 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>
- Muslimin, K. (2013). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Mahasiswa di Depan Umum (Kasus Mahasiswa Fakultas Dakwah INISNU Jepara). *Jurnal Interaksi*, II, 42–52.
- Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greenc, B. (2005). *Psikologi Abnormal*. Erlangga
- Ngalimun. (2017). *Ilmu Komunikasi Sebuah Pengantar Praktis*. Pustaka Bary Press.
- Nurhasanah. (2021). Self Eficacy Dan Berpikir Posistif Dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 10(2), 106–112. <https://doi.org/10.52657/jik.v10i2.1477>

- Peale, N. (2001). *Berfikir Positif*. Bina Aksara Rupa.
- Pearson, J., Vevea, N. N., Child, J. T., & Semlak, J. (2010). The Only Thing to Fear is Public Speaking? Exploring Predictors of Communication Apprehension in the Public Speaking Classroom. *Journal of the Communication, Speech & Theatre Association of North Dakota*, 22(1), 9–16.
- Pusvitasari, P., & Jayanti, A. M. (2021). Strategi Coping dan Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Mahasiswa Fakultas Ekonomi dan Sosial Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta. *Jurnal Ilmiah Psikomuda Connectedness*, 1(2), 21–31.
- Rahayu, I. T., Ardani, T. A., & Sulistyaningsih. (2004). Hubungan Pola Pikir Positif Dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum. *Jurnal Empati*, 131–143.
- 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. *Empati*, 6(4), 242–246.
- Rakhmat, J. (2002). *Psikologi Komunikasi*. PT Remaja Rosdakarya.
- Rogers, N. (2004). *Berani bicara didepan publik: Cara cepat berpidato dengan efektif & efisien*. Nuansa.
- Romadhoni, I. S. (2019). *Self-Efficacy Dan Kualitas Komunikasi Keluarga Dengan Kecemasan Berbicara Pada Mahasiswa*. 014, 1–11.
- Rumono, H. N. (2014). Hubungan Intensitas Komunikasi OrangTua-Anak dan Kelompok Referensi Dengan Minat Memilih Jurusan Ilmu Komunikasi Pada Siswa Kelas XII. *Ilmu Komunikasi*, 05, 1–11. <https://media.neliti.com/media/publications/198903-hubungan-intensitas-komunikasi-orangtua.pdf>
- Santrock, J. W. (2012a). *Life-Span Development : Perkembangan Masa-Hidup*. Gelora Aksara Pratama.
- Santrock, J. W. (2012b). *Perkembangan Masa-Hidup. Gelora Aksara Pratama*. Life-Span Development.

- Semium, Y. (2006). *Kesehatan Mental* (2nd ed.). Penerbit Kasinus.
- Sihab, M. Q. (2002). *Tafsir Al-Misbah*. Lentera Hati.
- Sudaryono. (2018). *Metodologi Penelitian: Kuantitatif, Kualitatif, dan Mix Method*. PT Raja Grafindo.
- Sugiharta. (2016). Hubungan kepercayaan diri terhadap kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa pgsd ngaliyan universitas negeri semarang. In *Pendidikan* (Vol. 9).
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Surya, M. (2013). *Psikologi Guru : Konsep Dan Aplikasi Dari Guru Untuk Guru*. Alfabeta.
- Wahyuni, E. (2015). Hubungan Self-Effecacy dan Keterampilan Komunikasi dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum. *Jurnal Komunikasi Islam*, 05(01).
- Wahyuni, S. (2013). Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum Pada Mahasiswa Psikologi. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 1(4), 103–109. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v1i4.3519>

