

**HUBUNGAN REGULASI EMOSI DAN DUKUNGAN SOSIAL TEMAN
SEBAYA DENGAN KECEMASAN BERBICARA DI DEPAN UMUM
PADA MAHASISWA BARU**



SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
Untuk Memenuhi Sebagai Syarat Memperoleh Gelar
Sarjana Strata Satu Psikologi**

Disusun Oleh:

Nina Fitriana

NIM : 19107010047

Dosen Pembimbing : Sara Palila, S.Psi., M.A., Psi

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA
2023**

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Nina Fitriana

NIM : 19107010047

Program Studi : Psikologi

Fakultas : Ilmu Sosial dan Humaniora

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul “Hubungan Regulasi Emosi Dan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum” adalah hasil karya peneliti dan bukan plagiasi dari karya orang lain.

Apabila dikemudian hari dalam skripsi ini terbukti ditemukan adanya plagiasi dari karya orang lain, maka peneliti siap mempertanggung jawabkannya sesuai dengan aturan yang berlaku di Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Demikian pernyataan ini saya buat dan dapat digunakan sebagai mestinya.

Yogyakarta, 08 Juni 2023

Yang menyatakan



Nina Fitriana

NIM. 19107010047

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

NOTA DINAS PEMBIMBING

Kepada

Yth. Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

NOTA DINAS PEMBIMBING

Hal : Skripsi

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Setelah membaca, meneliti, memberikan petunjuk dan mengoreksi serta mengadakan perbaikan seperlunya, maka kami selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi Saudari :

Nama : Nina Fitriana
NIM : 19107010047
Judul Skripsi : Hubungan Regulasi Emosi Dan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa Baru

Telah dapat diajukan kembali kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu dalam Program Studi Psikologi.

Dengan ini kami berharap agar skripsi / tugas akhir Saudara tersebut di atas dapat segera dimunaqasyahkan. Atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum wr.wb

Yogyakarta, 08 Juni 2021

Pembimbing



Sara Palila.S.Psi.,M.A.,Psi

NIP. 198110142009012004

PENGESAHAN TUGAS AKHIR



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA
Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 585300 Fax. (0274) 519571 Yogyakarta 55281

PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-696/Un.02/DSH/PP.00.9/07/2023

Tugas Akhir dengan judul : Hubungan Regulasi Emosi dan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa Baru

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : NINA FITRIANA
Nomor Induk Mahasiswa : 19107010047
Telah diujikan pada : Rabu, 21 Juni 2023
Nilai ujian Tugas Akhir : A-

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Ketua Sidang
Sara Palila, S.Psi., M.A., Psi
SIGNED

Valid ID: 64b5f6c152be1



Penguji I
Rita Setyani Hadi Sukirno, M.Psi.
SIGNED

Valid ID: 64b0c5e0d8b55



Penguji II
Denisa Apriliawati, S.Psi., M. Res.
SIGNED

Valid ID: 64af5c5d19e12



Yogyakarta, 21 Juni 2023
UIN Sunan Kalijaga
Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora
Dr. Mochamad Sodik, S.Sos., M.Si.
SIGNED

Valid ID: 64b601409a5e3

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

HALAMAN MOTO

“Hanya Allah sebaik-baiknya tempat bersandar, bergantung dan berharap”

*“Terkadang dunia terlihat menentangmu, perjalanan bisa meninggalkan luka.
Tapi luka bisa sembuh, dan menunjukkan siapa dirimu”*

~Gramma Talla~



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillah sebagai ucapan syukur kepada Allah SWT. Karena berkat rahmat dan nikmat yang selalu diberikan, karya ini dapat diselesaikan. Karya ini saya persembahkan kepada :

KELUARGA

Alm.Mamah, Papah, Kakak, adik dan segenap keluarga yang saya sayangi

ALMAMATER

Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta

TEMAN SEPERJUANGAN

Psikologi Angkatan 2019 UIN Sunan Kalijaga

MY SELF

Terimakasih, karena telah bertahan dan berjuang hingga detik ini,
Alhamdulillah

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

KATA PENGANTAR

Puji Syukur saya panjatkan kepada Allah SWT yang tidak pernah berhenti memberikan kasih sayang, hidayah, serta perlindungan kepada hamba-hambaNya. Shalawat serta salam selalu tercurahkan kepada baginda besar Nabi Muhammad SAW, manusia utusan Allah SWT yang membawa cahaya ajaran Islam dari masa kegelapan hingga masa terang benderang seperti saat ini.

Karya tulis ini merupakan skripsi yang diajukan kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S.Psi). Selama penyusunan skripsi ini peneliti banyak mendapat bantuan, motivasi, serta bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu pada kesempatan ini peneliti akan menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Bapak Dr. Mochamad Sodik, S.Sos., M.Si., selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Ibu Lisnawati, S.Psi., M.Psi., selaku Ketua Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga.
3. Ibu Nuristighfari Masri Khaerani, S.Psi., M.Psi selaku Dosen Penasehat Akademik. Terima kasih atas masukan dan saran yang telah diberikan selama ini.
4. Ibu Sara Palila, S.Psi. M.A.,Psi selaku Dosen Pembimbing Skripsi. Ucapan terimakasih banyak Ibu yang telah memberikan bimbingan serta masukan kepada penulis.
5. Ibu Rita Setyani Hadi Sukirno, S.Psi.,M.Psi selaku Dosen Penguji I yang telah memberikan masukan dan koreksi atas keterbatasan dalam penulisan skripsi.
6. Ibu Denisa Apriliawati, S.Psi.,M.Res selaku Dosen Penguji II yang telah memberikan masukan dan koreksi atas keterbatasan dalam penulisan skripsi.

7. Kepada Ibu Sabiqotul Husna, S.Psi., M.Sc selaku *Expert Judgement II* yang telah memberikan koreksi, masukan serta saran dalam proses pembuatan alat ukur .
8. Seluruh Dosen Program Studi Psikologi yang telah berkenan memberikan ilmu pengetahuan dan pengalaman, serta seluruh staf bidang Tata Usaha yang telah banyak membantu dalam proses penelitian ini.
9. Kepada Mamah Meny dan Papah Adrizon . Terima kasih atas segala doa, dukungan dan doa dalam setiap langkah yang ku tempuh, kasih sayang yang tulus dan pengorbanan yang tidak dapat dibalas.
10. Kepada Kaka- kakaku Eka sofyan dan Ari Santoso beserta kaka- kaka iparku, terima kasih atas segala bantuan, dukungan dan doanya. Semoga selalu dimudahkan dalam setiap langkah
11. Kepada adik tercinta Ipan Hidayat, terima kasih atas dukungan dan cinta kasih. Semoga dimudahkan dalam menggapai cita-cita dan harapan.
12. Terimakasih banyak kepada keluarga besar Ika Lestari, yaitu Mama Ika, Bu Laundry Dan Bapak Ika yang sudah seperti keluarga keduaku di Jogja, yang telah banyak membantu dan memberikan dukungan dalam perkuliahan hingga penulis bisa sampai di titik ini, semoga Allah membalas kebaikan keluarga sekalian.
13. Kepada subjek-subjek penelitian, Mahasiswa Fishum Angkatan 2022 UIN Sunan Kalijaga meliputi kelas Psikologi A, Psikologi B, Psikologi D, Ilmu Komunikasi C dan Sosiologi A, yang telah berkontribusi dalam penyelesaian skripsi ini. Semoga selalu dalam hal baik, diberi kemudahan dan kelancaran khususnya dalam perkuliahan.
14. Terima kasih banyak atas kebaikan dan bantuan teman-teman kelas Psikologi B 2019 yang yang tidak dapat diucapkan satu- persatu, atas segala bantuan dan kebaikan teman- teman hingga penulis bisa sampai di titik ini, semoga teman-teman diberi kemudahan dan kelancaran dalam berbagai hal.
15. Terimakasih kepada sahabat- sahabatku di Jogja Ika Lestari, Lia Indah Cahyani, Amna, Silvi Mumaya, Irma Suryani dan Ridha. Terima atas

segala dukungan, bantuan perhatian, serta kesabaran mendengarkan keluh kesahku, semoga kita bisa sukses bersama Aamiin.

16. Terimakasih kepada Sahabat seperjuanganku Kharisma yang selalu kebersamai penulis dalam tangis, canda dan tawa, serta Refani dkk yang telah menginspirasi penulis untuk selalu percaya diri dan *more love my self*.
17. Terima kasih kepada teman-teman seperkoston, Alsa si warmheart yang suka cerita random dan deeptalk serta Atul yang baik hati dan banyak membantu, terimakasih atas perhatian dan bantuannya.
18. Terimakasih kepada teman-teman KKN Pandhalungan kelompok 30 angkatan 108, Ika, Amna, Ridha, Silvi, Irma, Bili,Ivani, Alwi, Najib & Rajab yang telah kebersamai dalam proses kegiatan KKN dan berjuang bersama hingga selesai, *see you on top* kawan.

Demikian, semoga penelitian skripsi ini, mampu memberikan manfaat bagi perkembangan ilmu Psikologi khususnya psikologi klinis dan perkembangan . Penulis menyadari bahwa hasil penelitian ini masih jauh dari kata sempurna maka penulis terbuka atas kritik dan saran.

Yogyakarta, 08 Juni 2023

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Penulis

Nina Fitriana

NIM. 19107010047

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	ii
NOTA DINAS PEMBIMBING	iii
PENGESAHAN TUGAS AKHIR	iv
HALAMAN MOTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
INTISARI.....	xv
<i>ABSTRACT</i>	xvi
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Tujuan Penelitian.....	10
C. Manfaat Penelitian.....	10
1. Manfaat Teoritis.....	10
2. Manfaat Praktis	10
D. Keaslian Penelitian.....	12
1. Keaslian Topik.....	23
2. Keaslian Teori.....	23
3. Keaslian Alat Ukur	23
4. Keaslian Subjek	24
BAB II.....	25
LANDASAN TEORI.....	25
A. Kecemasan Berbicara di Depan Umum	25

1.	Pengertian Kecemasan Berbicara di Depan Umum.....	25
2.	Aspek Kecemasan Berbicara di Depan Umum.....	27
3.	Faktor Kecemasan Berbicara di Depan Umum	29
B.	Regulasi Emosi.....	35
1.	Pengertian Regulasi Emosi	35
2.	Aspek Regulasi Emosi	35
C.	Dukungan Sosial Teman Sebaya.....	37
1.	Pengertian Dukungan Sosial Teman Sebaya	37
2.	Aspek Dukungan Sosial Teman Sebaya	38
D.	Dinamika Hubungan Antara Regulasi Emosi dan Dukungan Teman Sebaya Dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum	41
E.	Hipotesis.....	50
BAB III	51
METODE PENELITIAN	51
A.	Desain Penelitian	51
B.	Identifikasi Variabel Penelitian	51
C.	Definisi Operasional Variabel Penelitian	51
1.	Kecemasan Berbicara di Depan Umum.....	51
2.	Regulasi Emosi	52
3.	Dukungan Sosial Teman Sebaya	53
D.	Populasi dan Sampel Penelitian	53
1.	Populasi.....	53
2.	Sampel	54
E.	Metode dan Alat Pengumpul Data	55
1.	Metode Pengumpulan data.....	55
2.	Instrumen Penelitian	56
F.	Validitas, Seleksi Aitem, dan Reliabilitas Alat Ukur.....	61
1.	Uji Validitas.....	61
2.	Seleksi Aitem.....	61
3.	Uji Reliabilitas	62
G.	Metode Analisis Data	63

1.	Uji Asumsi Klasik.....	63
2.	Uji Hipotesis	65
BAB IV	66
PELAKSANAAN, HASIL PENELITIAN, DAN PEMBAHASAN	66
A.	Orientasi Kancah	66
B.	Persiapan Penelitian	67
1.	Persiapan Alat Ukur.....	67
2.	Pelaksanaan Try Out Alat Ukur Skala.....	68
C.	Hasil Try Out Alat Ukur.....	68
1.	Seleksi Item.....	68
2.	Analisis Data Try Out Dukungan Sosial Teman Sebaya.....	69
3.	Analisis Data Try Out Kecemasan Berbicara di Depan Umum	71
4.	Reliabilitas	74
D.	Hasil Penelitian.....	74
1.	Deskripsi Data.....	75
2.	Kategorisasi Subjek	76
3.	Uji Asumsi	79
4.	Uji Hipotesis	83
5.	Analisis Tambahan	85
E.	Pembahasan	86
BAB V	93
KESIMPULAN DAN SARAN	93
A.	Kesimpulan.....	93
B.	Saran	93
DAFTAR PUSTAKA	95
DAFTAR REFERENSI WEB	103

DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1	Survei Prelim	4
Tabel 3. 1	Jumlah Mahasiswa Fishum UIN SUKA 2023.....	54
Tabel 3. 2	Skala Likert Regulasi Emosi	57
Tabel 3. 3	Blue Print Skala Regulasi Emosi (<i>ERQ</i>)	57
Tabel 3. 4	Skala Likert Dukungan Sosial Teman Sebaya	58
Tabel 3. 5	Blueprint Skala Dukungan Sosial Teman Sebaya	58
Tabel 3. 6	Skala Likert Kecemasan Berbicara di Depan Umum.....	59
Tabel 3. 7	Blueprint Skala Kecemasan Berbicara di Depan Umum	60
Tabel 3. 8	Batasan nilai reliabilitas	62

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1	Bagan Dinamika.....	49
Gambar 3. 1	Kekuatan Analisis	55
Gambar 4. 1	Heterokedastisitas Scatterplot	83

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. 1	Skala Try Out Dukungan Sosial	108
Lampiran 1. 2	Skala Try Out Kecemasan Berbicara di Depan Umum.....	111
Lampiran 1. 3 .	Tabulasi Data Try Out Dukungan Sosial Teman Sebaya	114
Lampiran 1. 4	Tabulasi Data Try Out Kecemasan Berbicara di Depan Umum	119
Lampiran 1. 5	Reliabilitas Skala Regulasi Emosi.....	125
Lampiran 1. 6	Reliabilitas Dukungan Sosial Temasn Sebaya	125
Lampiran 1. 7	Reliabilitas Kecemasan Berbicara di Depan Umum	127
Lampiran 2. 1	Skala Penelitian Regulasi Emosi.....	130
Lampiran 2. 2	Skala Penelitian Dukungan Sosial Teman Sebaya.....	131
Lampiran 2. 3	Skala Penelitian Kecemasan Berbicara di Depan Umum	134
Lampiran 2. 4	Tabulasi Data Penelitian Regulasi Emosi	137
Lampiran 2. 5	Tabulasi Data Penelitian Dukungan Sosial Teman Sebaya	140
Lampiran 2. 6	Tabulasi Data Penelitian Kecemasan Berbicara di Depan Umum	148
Lampiran 2. 7	Output Kategorisasi Data	155
Lampiran 2. 8	Output Uji Normalitas.....	156
Lampiran 2. 9	Output Uji Linieritas	157
Lampiran 2. 10	Output Uji Multikolinieritas.....	158
Lampiran 2. 11	Output Uji Heterokedastisitas	158
Lampiran 2. 12	Output Uji Hipotesis	158
Lampiran 2. 13	Dokumentasi	160

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

**HUBUNGAN REGULASI EMOSI DAN DUKUNGAN SOSIAL TEMAN SEBAYA
DENGAN KECEMASAN BERBICARA DI DEPAN UMUM
PADA MAHASISWA BARU**

Nina Fitriana

NIM. 19107010047

INTISARI

Kemampuan berbicara di depan umum merupakan suatu kompetensi yang perlu dimiliki oleh mahasiswa, namun berdasarkan data di lapangan menunjukkan masih terdapat permasalahan terkait kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa baru Fakultas FISHUM UIN Sunan Kalijaga 2022. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dan dukungan sosial teman sebaya dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa baru. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu kuantitatif korelasional. Subjek dalam penelitian ini merupakan mahasiswa baru semester II di Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga angkatan 2022. Teknik sampling dalam penelitian ini menggunakan *cluster random sampling* dengan total populasi diketahui sebanyak 337 Mahasiswa aktif dan sampel yang digunakan sebanyak 107 mahasiswa. Metode pengumpul data menggunakan skala jenis likert diantaranya yaitu skala regulasi emosi *ERQ* versi bahasa Indonesia dari Radde dkk., (2021) skala dukungan sosial teman sebaya yang disusun berdasarkan teori Sarafino & Timothi, (2011) dan skala kecemasan berbicara yang disusun berdasarkan teori Bodie, (2010). Teknik analisis data penelitian ini menggunakan analisis regresi berganda dengan bantuan aplikasi SPSS versi 25 *for windows*. Hasil uji statistik regresi berganda menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara regulasi emosi dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa baru. Kemudian hasil analisis menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa baru. Hasil analisis juga menunjukkan bahwa secara bersama-sama terdapat hubungan antara regulasi emosi dan dukungan sosial teman sebaya dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa baru. Semakin tinggi regulasi emosi dan dukungan sosial teman sebaya dapat menurunkan tingkat kecemasan berbicara di depan umum, dan atau sebaliknya. Temuan ini memberikan kontribusi efektif sebesar 18.8% terhadap kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa baru. Implikasi temuan ini dapat menjadi dasar dan masukan terkait perlunya pelatihan untuk meningkatkan regulasi emosi dan kegiatan yang dapat meningkatkan kesadaran akan pentingnya regulasi emosi dan dukungan sosial teman sebaya pada mahasiswa baru.

Kata kunci : dukungan sosial teman sebaya, kecemasan berbicara di depan umum, mahasiswa baru, regulasi emosi

**THE RELATIONSHIP BETWEEN EMOTION REGULATION AND PEER SOCIAL
SUPPORT WITH PUBLIC SPEAKING ANXIETY IN FRESHMEN**

Nina Fitriana

NIM. 19107010047

ABSTRACT

The ability to speak in public is a competency that students need to have, but based on data in the field, it shows that there are still problems related to public speaking anxiety in new students in college of the Faculty of Fisheries and Marine Sciences UIN Sunan Kalijaga 2022. This study was conducted to determine the relationship between emotion regulation and peer social support with public speaking anxiety in new students. The research method used in this study is quantitative correlation. The subjects in this study were new students in semester II at the Faculty of Social Sciences and Humanities UIN Sunan Kalijaga class of 2022. The sampling technique in this study used cluster random sampling with a total known population of 337 active students and the sample used was 107 students. The data collection method uses Likert-type scales including the Indonesian version of the ERQ emotion regulation scale from Radde et al., (2021) a peer social support scale prepared based on the theory of Sarafino & Timothy, (2011) and a speaking anxiety scale prepared based on Bodie's theory, (2010). This research data analysis technique uses multiple regression analysis with the help of the SPSS version 25 for windows application. The results of multiple regression statistical tests show that there is no significant relationship between emotional regulation and public speaking anxiety in new freshmen. Then the results of the analysis show that there is a significant relationship between peer social support and public speaking anxiety in freshmen. The results of the analysis also show that together there is a relationship between emotion regulation and peer social support with public speaking anxiety in freshmen. the higher the emotion regulation and peer social support can reduce the level of public speaking anxiety, and or vice versa. This finding provides an effective contribution of 18.8% to public speaking anxiety in freshmen. The implications of these findings can be the basis and input related to the need for training to improve emotion regulation and activities that can increase awareness of the importance of emotion regulation and peer social support in new students in college.

Keywords: peer social support, public speaking anxiety , freshmen, emotion regulation

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Mahasiswa baru atau dapat disebut *freshmen* merupakan mahasiswa yang berada di tahun pertama lembaga pendidikan perguruan tinggi (Yukhymenko dkk, 2023). Berbeda dengan pendidikan sebelumnya, mahasiswa memiliki tugas serta tanggung jawab yang lebih kompleks, seperti kegiatan akademik yang menuntut mahasiswa aktif berkomunikasi di depan umum, seperti presentasi, diskusi, dan sesi tanya jawab, serta kegiatan organisasi yang erat kaitannya dengan berbicara di depan umum. Sebab, mahasiswa baru yang belum terbiasa berbicara di depan umum dituntut untuk beradaptasi dengan laju perkuliahan agar tidak terhambat aktivitas akademiknya.

Menurut Nadeak dkk (2020) kebiasaan berbicara di depan umum bertujuan untuk melatih mahasiswa dalam berpikir kritis terhadap segala informasi yang didapatkan. Selain itu menurut Haryanthi dan Tresniasari (2012) kemampuan berbicara di depan umum diperlukan oleh mahasiswa agar dapat melaksanakan berbagai macam aktivitas kemahasiswaan seperti melakukan presentasi, melakukan diskusi, melakukan tanya jawab dan kegiatan organisasi. Berdasarkan pernyataan tersebut maka tidak heran apabila mahasiswa baru dituntut untuk membiasakan diri untuk berkomunikasi di depan banyak orang jika dibandingkan dengan pendidikan sebelumnya. Hal tersebut karena berbicara di depan umum merupakan aktivitas yang dilakukan mahasiswa untuk memenuhi tugas akademiknya seperti melakukan aktivitas presentasi.

Kecakapan dalam komunikasi merupakan salah satu kompetensi yang harus di bina di perguruan, hal tersebut diperlukan sebagai cara dalam berkompetisi ketika memasuki dunia kerja (Dede.R, Mei 10, 2021). Selain itu, komunikasi juga menunjukkan bagaimana mahasiswa dalam mendengar, memahami serta menyampaikan pengetahuannya kepada orang lain ketika dalam melakukan diskusi sehingga kecakapan dalam komunikasi merupakan salah satu kompetensi yang harus di bina di perguruan (Sofyan dkk., 2015).

Dengan demikian, idealnya seorang mahasiswa harus memiliki kecakapan berbicara yang baik agar pendengar dapat memahami dengan jelas informasi yang disampaikan oleh mahasiswa tersebut ketika melakukan kegiatan berbicara di depan umum dalam perkuliahan. Dengan kemampuan komunikasi yang baik, mahasiswa dapat mengikuti kegiatan akademiknya dengan lancar seperti memberikan pendapat, melakukan presentasi dan diskusi di kelas. Kemampuan berbicara juga akan sangat dibutuhkan untuk bekal mahasiswa dalam bersaing di dunia kerja setelah lulus kuliah, sehingga kemampuan berbicara di depan umum merupakan hal yang penting dimiliki mahasiswa (Dede.R, Mei 10, 2021).

Realita di lapangan, berdasarkan penelitian terdahulu masih banyak mahasiswa yang merasa cemas untuk berbicara di depan umum. Hal ini didukung oleh penelitian Katz (2000) yang meneliti tentang prevalensi kecemasan berbicara di depan umum di kalangan mahasiswa, masyarakat umum, dan pelajar. Menurut penelitian tersebut, 20 hingga 85 % partisipan mengalami kecemasan saat berbicara di depan umum. Kemudian hal tersebut disusul dengan temuan penelitian Syahputra & Wibowo (2019) menunjukkan hasil bahwa 40% mahasiswa jurusan bahasa Inggris di Universitas Muhammadiyah Riau memiliki tingkat kegugupan berbicara di depan umum yang tinggi dan sangat tinggi.

Sejalan dengan penelitian tersebut, Wahyuni (2013) melakukan penelitian terhadap mahasiswa jurusan Psikologi di Perguruan Tinggi Mulawarman Samarinda, tahun ajar 2009 dan 2010. Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya indikasi kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa, seperti merasa gelisah, tegang, keringat dingin, jantung berdebaran sakit perut ketika berbicara di depan umum. Kemudian Lisnias (2019) dalam penelitiannya, mengungkapkan bahwa 53,8% dari 80 Mahasiswa Prodi Pendidikan Sejarah UKS Salatiga yang menjadi responden penelitian mengalami kecemasan saat berbicara di depan kelas.

Mahasiswa yang rentan terhadap kecemasan, seperti kecemasan saat berbicara di depan umum salah satunya adalah mahasiswa baru (Novitria & Khoirunnisa, 2022). Hal tersebut terjadi diakibatkan karena adanya perbedaan dari

pendidikan sebelumnya ke perguruan tinggi, mengakibatkan banyak perubahan yang harus diikuti mulai dari lingkungan belajar, kebiasaan, serta tugas dan kewajiban yang lebih kompleks dibandingkan pendidikan sebelumnya yang menuntut mahasiswa baru untuk melakukan presentasi, aktif berdiskusi, dan tanya jawab yang merupakan aktivitas yang biasa dilakukan mahasiswa dalam kegiatan akademik. Perbandingan perbedaan tersebut, didukung oleh hasil wawancara yang dilakukan oleh Saputri dan Indrawati (2017) dalam penelitiannya yang menunjukkan bahwa siswa SMA cenderung lebih memilih untuk menyampaikan pendapat, ide dan diskusi apabila hanya dimintai oleh guru. Sedangkan di perguruan tinggi mahasiswa dituntut untuk lebih aktif dan kritis dalam menanggapi suatu hal, melakukan tanya jawab serta melakukan diskusi dalam kegiatan pembelajaran (Haryanthi & Tresniasari 2012). Akibatnya, mahasiswa baru yang belum terbiasa untuk melakukan komunikasi di depan banyak orang akan rentan merasa cemas ketika harus berbicara di depan kelas dibandingkan dengan mahasiswa yang telah terbiasa berbicara di depan umum.

Hal ini didukung oleh temuan penelitian Ardhanaputra dan Kahija (2020) yang menunjukkan bahwa sebagian mahasiswa angkatan 2019 Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang memiliki tingkat kecemasan berbicara yang relatif tinggi. Selain itu, penelitian Restiawati (2022) pada mahasiswa Baru Fakultas Teknik Universitas Islam Sultan Agung 2022. Hasil penelitian tersebut menunjukkan 66 dari 143 responden diketahui mengalami kecemasan berbicara di depan kelas dalam kategori tinggi.

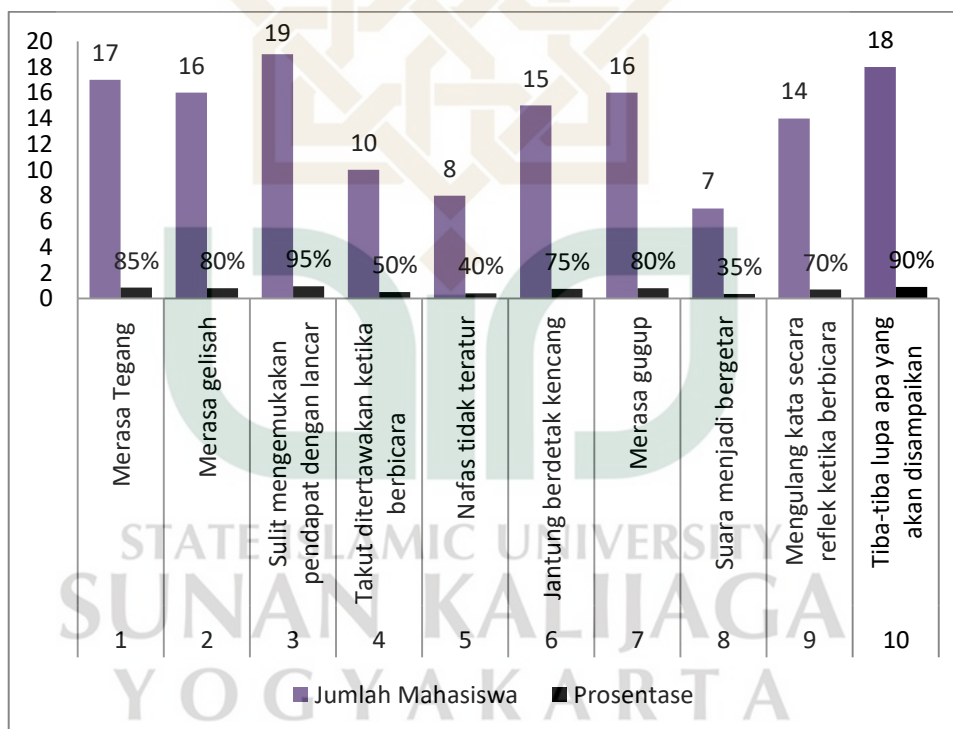
Untuk mengetahui permasalahan terkait kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa baru, peneliti melakukan survei dengan membagikan formulir online kepada 20 mahasiswa baru jurusan Psikologi angkatan 2022 di UIN SUKA Yogyakarta pada tanggal 21-25 Januari 2023. Hasil survei menunjukkan bahwa sebagai terdapat 85% dari 20 mahasiswa merasa tegang saat berbicara di depan umum. Kemudian 80% mahasiswa merasa gugup saat berbicara di depan umum. Sebanyak 95% mahasiswa merasa kesulitan untuk mengungkapkan pendapat dengan lancar saat berbicara di depan banyak orang.

Terdapat 50% responden merasa takut ditertawakan saat berbicara di depan umum, kemudian 40% responden merasa nafasnya tidak teratur saat berbicara di depan banyak orang. Sebanyak 75% mahasiswa merasa jantungnya berdebar cepat saat berbicara di depan umum, sebanyak 35% mahasiswa merasa suaranya bergetar saat berbicara di depan umum. Lalu 70% mahasiswa secara reflek mengulang kata ketika berbicara di depan banyak orang dan 90% dari 20 mahasiswa tiba-tiba lupa apa yang akan disampaikan.

Berdasarkan indikator tersebut, menunjukkan bahwa adanya permasalahan terkait kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa baru UIN Suka Yogyakarta.

Prosentase dapat dilihat pada tabel 1.1.

Tabel 1. 1 Survei Prelim



Berdasarkan survey prelim yang telah dilakukan peneliti serta pemaparan dari penelitian terdahulu di atas, menunjukkan bahwa terdapat kesenjangan antara kondisi ideal yang seharusnya dengan realita di lapangan terkait adanya permasalahan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa mahasiswa baru.

Menurut Nevid dan Greene (2005) kecemasan merupakan keadaan emosional yang ditandai dengan kekhawatiran dan pikiran negatif, seperti akan terjadi hal buruk pada individu. Istilah kecemasan berbicara di depan umum meliputi demam panggung (*stage fright*) atau kecemasan berbicara (*speech anxiety*) (Juwita & Agung, 2011). Sedangkan menurut Osborne (2004) kecemasan berbicara di depan umum diakibatkan oleh rasa takut terhadap pendengar yang berakibat terhadap respon fisik, ketakutan tersebut diantaranya yaitu, takut menjadi tontonan orang lain, takut akan ditertawakan, takut jika penyampaiannya tidak pantas atau salah, dan rasa takut jika individu tersebut akan terlihat membosankan.

Menurut Bodie (2010) kecemasan berbicara di depan umum termasuk ke dalam kecemasan berbasis komunikasi. Kemudian kecemasan juga dapat disebut sebagai *communication apprehension* (Rakhmat, 2013). Menurut Widayanti dan Aisyah (2019) *communication apprehension* merupakan istilah ketika seseorang merasa takut untuk melakukan komunikasi. *Communication apprehension* dapat mengakibatkan individu menghindari komunikasi, menarik diri dari pergaulan, serta hanya berbicara jika terdesak saja. Dalam keadaan terpaksa untuk melakukan komunikasi, individu tersebut akan cenderung berbicara dengan tidak relevan yang membuatnya dituntut untuk berbicara kembali akibat reaksi dari orang lain yang mungkin disebabkan oleh ketidakpahaman dalam menerima informasi.

Kecemasan berbicara di depan umum kerap kali diabaikan dan tidak dianggap sebagai masalah yang serius. Akibatnya, apabila masalah terus berlanjut dan mahasiswa tersebut tidak dapat mengatasinya mahasiswa akan kesulitan dalam mengungkapkan pendapat dan berkomunikasi dengan orang lain terutama dalam aktivitas perkuliahan, hal tersebut akan berdampak pada menurunnya prestasi akademik Mahasiswa. Selain itu menurut Khairunisa (2019) kecemasan menyebabkan individu takut apabila orang lain akan memandangnya secara negatif dan melakukan penilaian negatif terhadap dirinya, sehingga individu akan menganggap presentasi atau berbicara di depan umum sebagai hal yang negatif.

Sejalan dengan hal tersebut, penelitian yang dilakukan Henderson dkk., (2014) di Stanford University di California, USA menunjukkan seseorang yang mengalami kecemasan saat berbicara cenderung merasa dirinya tidak menarik, merasa rendah diri dan memandang dirinya sebagai orang yang tidak menyenangkan. Kecemasan berbicara di depan umum ditandai dengan peningkatan kewaspadaan dan ketegangan otot. Individu yang mengalami kecemasan berbicara akan menarik diri dari interaksi sosial dengan orang lain. Jika ketegangan otot berkurang, individu tersebut secara bertahap akan menjadi lebih baik.

Kecemasan berbicara di depan umum dapat mengakibatkan dampak negatif bagi individu, sehingga mahasiswa baru yang mengalami kecemasan berbicara di depan umum akan mendapat dampak negatif yang dapat menghambat perkuliahannya. Permasalahan tersebut perlu untuk diketahui penyebabnya, sebab berbicara di depan umum adalah hal yang penting dan merupakan suatu kemampuan yang perlu dimiliki oleh mahasiswa baru dalam memenuhi tugas serta aktivitas akademiknya dalam perkuliahan. Individu yang merasa cemas cenderung akan menarik diri dari interaksi serta pasif dalam interaksi sosial, kesulitan dalam berbicara atau tidak lancar, serta kehilangan fokus saat berbicara di depan umum. Hal ini kemungkinan karena individu tersebut membayangkan adanya reaksi yang negatif dari orang lain. Maka apabila dibiarkan, kecemasan tersebut lambat laun akan menjadi salah satu ketakutan terbesar yang pada akhirnya akan mengganggu aktivitas akademik mahasiswa di perkuliahan.

Terdapat beberapa faktor yang berkontribusi terhadap kecemasan berbicara di depan umum. Menurut Gunarsa (2000) adanya tuntutan sosial membuat orang merasa tidak dapat memenuhinya, persepsi negatif terhadap diri sendiri dan suatu situasi, kesalahan mental, dan tidak siap menghadapi situasi berakibat pada munculnya kecemasan. Kecemasan yang dirasakan oleh individu akan menimbulkan respon emosional seperti kesedihan, ketegangan, dan kekhawatiran yang dirasakan individu.

Rahmawati dan Nuryono (2014) menyatakan bahwa perasaan tidak mampu saat berbicara di depan umum merupakan akar dari kecemasan berbicara di depan umum. Respons kognitif negatif seperti khawatir, takut dikritik atau evaluasi negatif, malu, takut lupa, takut gagal, takut tidak diketahui, takut terhadap apa yang tidak diketahui serta takut yang disebabkan oleh adanya pengalaman buruk di masa lalu

Terdapat faktor internal maupun eksternal yang berkontribusi terhadap kecemasan berbicara di depan umum. Menurut Monart dan Kase (2007) faktor internal kecemasan berbicara meliputi faktor regulasi emosi, yang termasuk kedalam faktor emosi. Menurut Arndt (2013) regulasi emosi adalah proses secara sadar dan tidak sadar yang berpengaruh terhadap terwujudnya suatu hal berdasarkan situasi dan fakta terhadap konsekuensi yang diambilnya. Regulasi emosi merupakan cara individu memengaruhi, merasakan, mengatur dan mengekspresikan emosi tersebut (Gross, 1998). Kemudian Gross (1998) menyatakan strategi regulasi emosi merupakan cara yang digunakan untuk mengurangi emosi negatif serta dapat mengurangi ketegangan yang dirasakan oleh seseorang. Kurangnya kemampuan melakukan strategi regulasi emosi pada seseorang dapat berdampak pada pola pikir negatif atau pemikiran yang irasional hingga munculnya perilaku *maladaptive*.

Penelitian yang dilakukan oleh Arndt (2013) dengan subjek sebanyak 4.737 Mahasiswa baru jurusan psikologi di University of Alberta menunjukkan regulasi emosi berkontribusi terhadap kecemasan yang dirasakan seseorang. Menurut penelitian ini, seseorang dengan pengaturan emosi yang baik akan mampu mengatasi kecemasan dengan baik, hal tersebut karena kecemasan diketahui berkaitan dengan regulasi emosi sehingga pengaturan emosi diperlukan untuk mengurangi kecemasan saat berbicara di depan *audiens*.

Faktor eksternal juga diketahui berkontribusi terhadap kecemasan berbicara di depan umum, salah satunya yaitu faktor lingkungan. Faktor lingkungan diantaranya meliputi lingkungan keluarga, lingkungan teman sebaya, dan lingkungan sekitar yang merupakan faktor yang berkontribusi terhadap rasa kecemasan dalam berbicara di depan umum (Ramaiah 2003). Kemudian menurut

Nevid dan Greene (2005) kecemasan berbicara juga dapat disebabkan oleh faktor lingkungan, meliputi pemaparan peristiwa traumatis, reaksi orang lain, dan kurangnya dukungan sosial.

Kegiatan pembelajaran yang menuntut mahasiswa untuk aktif dan kritis dalam melakukan tanya jawab, berdiskusi di kelas membuat mahasiswa harus terbiasa melakukan komunikasi di depan kelas. Sehingga *audience* dalam hal ini lebih merujuk pada teman sebaya di dalam kelas. Menurut McCroskey (1984) mahasiswa ketika berbicara di depan umum akan merasa dirinya dievaluasi oleh *audience*. Adanya perasaan dievaluasi ketika berbicara di depan umum akan membuat individu merasa takut salah, khawatir serta menimbulkan kecemasan. Maka dalam hal ini dukungan sosial teman sebaya diperlukan untuk meminimalisir kecemasan ketika melakukan komunikasi di depan umum.

Menurut Erikson (1989) mahasiswa baru berada pada tahap remaja akhir memasuki dewasa awal. Pada tahap ini individu mulai mengeksplorasi dirinya dengan mencari relasi sosial dengan orang lain agar memiliki hubungan yang dekat dengan sesama makhluk sosial. Individu akan mencoba untuk menjalin relasi dengan teman sebaya yang dirasa memiliki kesamaan dengan dirinya (Tionardi & Gunatirin, 2019). Hal tersebut karena teman sebaya merupakan sumber simpati, afeksi, pemahaman serta panduan moral bagi individu pada usia dewasa awal (Papalia dkk., 2009)

Dukungan sosial teman sebaya, seperti yang didefinisikan oleh Safarino dan Timothy (2011) merupakan pemberian dukungan sosial yang diterima seseorang dari kelompok sebayanya. Dukungan fisik dan mental, seperti kenyamanan, perhatian, dan perasaan bahwa mereka dicintai dan dihargai, merupakan contoh dari dukungan ini. Dukungan sosial yang mereka terima dari teman sebaya akan memberikan rasa aman, yang juga akan meningkatkan semangat dan dorongan mereka untuk berbuat kebaikan sebanyak-banyaknya. Menurut Sarason, dkk (1983), orang yang memiliki banyak dukungan sosial memiliki pengalaman yang lebih baik, harga diri yang lebih tinggi, dan pandangan hidup yang lebih optimis.

Pemilihan variabel regulasi emosi dan dukungan sosial teman sebaya dalam penelitian ini sebagai variabel bebas dari kecemasan berbicara di depan umum, karena kedua variabel tersebut termasuk kedalam faktor internal dan eksternal yang berkontribusi terhadap kecemasan berbicara di depan umum serta variabel bebas tersebut masih jarang diteliti untuk dikaitkan dengan kecemasan jenis berbicara di depan umum. Kemudian pada penelitian sebelumnya, belum ada penelitian yang meneliti ketiga variabel tersebut secara sekaligus. Maka adanya keunikan tersebut menjadikan alasan peneliti untuk melakukan penelitian ini guna mengetahui korelasi regulasi emosi dan dukungan sosial teman sebaya yang merupakan faktor internal dan eksternal dari kecemasan berbicara.

Alasan lain dari variabel tersebut juga didasarkan pada saran dari penelitian terdahulu, diantaranya penelitian Wahyuni (2013) yang menyarankan untuk menghubungkan kecemasan berbicara di depan umum dengan faktor kecemasan, yaitu salah satunya faktor lingkungan. Serta saran dari penelitian terdahulu seperti Lisantias (2019) dan Puspitasari (2020) yang menyarankan untuk mengaitkan kecemasan berbicara dengan faktor internal lain yang turut berpengaruh selain variabel kepercayaan diri, salah satunya yaitu regulasi emosi.

Dengan demikian, peneliti merasa penelitian kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa baru dengan variabel bebas regulasi emosi dan dukungan sosial teman sebaya, penting dilakukan untuk membuktikan keterkaitan antara variabel bebas dan tergantung dalam penelitian ini guna memperkaya hasil temuan penelitian terkait kecemasan berbicara di depan umum, regulasi emosi, dan dukungan sosial teman sebaya. Maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “apakah terdapat hubungan antara regulasi emosi (variabel bebas 1) dan dukungan sosial teman sebaya (variabel bebas 2) dengan kecemasan berbicara di depan umum (variabel tergantung) pada mahasiswa baru ?”

B. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi (variabel bebas 1) dan dukungan sosial teman sebaya (variable bebas 2) dengan kecemasan berbicara di depan umum (variabel tergantung) pada Mahasiswa baru.

C. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Secara umum, penelitian mengenai hubungan regulasi emosi dan dukungan sosial teman sebaya dengan kecemasan berbicara di depan umum akan memperkaya wawasan Ilmu psikologi, terutama psikologi perkembangan dan psikologi klinis

2. Manfaat Praktis

Manfaat praktis penelitian ini antara lain :

a. Bagi mahasiswa secara umum

Diharapkan dapat memberikan informasi dan edukasi bagi mahasiswa baru terkait faktor yang mempengaruhi kecemasan berbicara diantaranya yaitu regulasi emosi dan dukungan sosial dari teman sebaya. Selanjutnya, diharapkan agar mahasiswa dapat saling memberikan dukungan sosial, dengan cara saling menghargai, mendengarkan, melakukan umpan balik dan lainnya dalam kegiatan perkuliahan seperti kegiatan yang mengharuskan berbicara di depan umum, sehingga akan meminimalisir kecemasan dalam berkomunikasi.

b. Bagi subjek penelitian

Diharapkan penelitian ini dapat memberikan informasi kepada subjek tentang pengaruh faktor regulasi emosi dan dukungan sosial teman sebaya terhadap kecemasan. Untuk menyadarkan mahasiswa baru akan pentingnya melatih regulasi emosi dan mencari sumber dukungan sosial dari teman sebaya untuk mengurangi kecemasan berbicara di depan umum, khususnya dengan berlatih mengenali emosi kemudian mencari cara untuk mengatasi kecemasan berbicara di depan umum.

c. Bagi Instansi Pendidikan

Penelitian ini dapat memberikan informasi mengenai kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa baru serta faktor yang mempengaruhinya, yaitu regulasi emosi dan dukungan sosial teman sebaya. Maka selanjutnya dapat diadakan kegiatan yang membantu mahasiswa dalam kegiatan yang melatih kemampuan meregulasi emosi ataupun kegiatan bersama diluar perkuliahan agar mahasiswa semakin dekat dan saling memberikan dukungan sosial.

d. Bagi Penelitian Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini dapat menjadi referensi tambahan terkait penelitian regulasi emosi, dukungan sosial teman sebaya dan kecemasan berbicara di depan umum pada Mahasiswa.



D. Keaslian Penelitian

No	Nama Peneliti	Judul	Grand Theory	Metode Penelitian	Alat Ukur	Subjek dan Lokasi	Hasil Penelitian
1	Oktarianis, (2018)	Hubungan Self Efficacy dan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Self Regulated Learning Pada Mahasiswa Potensi Utama Medan	-Self efficacy : Menggunakan teori self efficacy dari Bandura (1997) - Dukungan Sosial Teman Sebaya : Menggunakan teori Cohen dan Hoberman (dalam Isnawati & Suhariadi, 2013), -Self Regulated Learning: Menggunakan teori self regulated Zimmerman (1989)	Merupakan penelitian dengan metode kuantitatif korelasional	Self efficacy : Menggunakan skala self efficacy yang dikembangkan peneliti berdasarkan teori self efficacy Bandura (1997) - Dukungan Sosial Teman Sebaya : Skala dukungan sosial teman sebaya disusun sendiri oleh peneliti berdasarkan teori dari Cohen dan Hoberman (dalam Isnawati & Suhariadi, 2013), -Self Regulated Learning:	Populasi penelitian adalah seluruh mahasiswa semester 2 Fakultas Teknik dan Ilmu Komputer Universitas Potensi Utama Jurusan Sistem Informasi angkatan 2016 - 2017 yang berjumlah 210 orang. Pemilihan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik Simple Random Sampling. Lokasi : Universitas Potensi Utama Medan	Diperoleh hasil bahwa terdapat hubungan positif antara Self Efficacy dan dukungan sosial teman sebaya dengan Self Regulated Learning mahasiswa Universitas Potensi Utama. Dengan nilai F= 9,511 dan nilai p = 0,000. Self Efficacy memberikan kontribusi terhadap Self Regulated Learning sebesar 9,3 %. Dukungan sosial teman memberikan kontribusi terhadap Self Regulated Learning sebanyak 7,3 %. Self Efficacy dan dukungan sosial teman sebaya

Skala pada regulated learning disusun sendiri oleh peneliti berdasarkan teori teori self regulated Zimmerman (1989)

terhadap Self Regulated Learning sebanyak 12,9 % hal ini berarti masih terdapat 87,1 % faktor lain yang dapat mempengaruhi Self Regulated Learning. sebanyak 12,9 % hal ini berarti masih terdapat 87,1 % faktor lain yang dapat mempengaruhi *Self Regulated Learning*

2. Lisianas, (2019)

Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan **Kecemasan Berbicara Di Depan Umum** Pada Mahasiswa Progdi Pendidikan Sejarah Uksw Salatiga

Kepercayaan diri : Penelitian ini menggunakan teori kepercayaan diri dari Lauster (2002)
Kecemasan berbicara di depan umum
 Penelitian ini menggunakan

Ini Kepercayaan diri : Penelitian ini menggunakan skala Self Confidence Scale yang disusun Lauster (2002)
Kecemasan berbicara di depan umum:
 Penelitian ini menggunakan skala Personal Report of Public

Subjek : Populasi dalam penelitian ini adalah Mahasiswa prodi Pendidikan Sejarah UKSW yang mempunyai kecemasan berbicara di depan umum berdasarkan tahun angkatan .Teknik

Hasil analisis data diperoleh bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di depan umum yang ditunjukkan dengan hasil koefisien korelasi $r_{xy} = -0,177$ dengan nilai sig (1-tailed) sebesar $0,006 < 0,05$. Artinya semakin

		teori kecemasan berbicara dari Mc Croskey (2013)psds variabel regulasi emosi		Speaking Anxiety yang disusun oleh Mc Croskey, J.C (2013).	sampling dalam penelitian ini adalah total sampling dengan total 80 Mahasiswa.	rendah skor kepercayaan diri maka semakin tinggi skor kecemasan berbicara di depan umum, dan jika semakin tinggi skor kepercayaan diri maka semakin rendah kecemasan berbicara di depan umum.
3. Aydin Sünbül dan Yerin Güneri, (2019)	The relationship between mindfulness and resilience: The mediating role of T self compassion and emotion regulation in a sample of underprivilege d Turkish adolescents	<p>=<i>Mind fullnes</i> : Merupakan penelitian kuantitatif korelasional Menggunakan tepri Brown, West, Loverich & Beigel, (2011)</p> <p>-<i>Resilience</i> : Wagnild and Young (1993)</p> <p>-<i>Self Compassion</i> : Menggunakan teori Neff (2003)</p> <p>Emotion Regulation :</p>	Merupakan penelitian kuantitatif korelasional	<i>Mind fullnes</i> : Menggunakan skala Mindful Attention Awareness Scale-Adolescent (MAAS-A) dari Brown, West, Loverich & Beigel (2011)	Subjek : Sampel penelitian ini merupakan remaja dari kalangan ekonomi rendah di Istambul. Jumlah pupulasi usia 14-19 tahun. Penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling dan diketahui sampel dalam penelitian ini sebesar 752 (426 perempuan dan 326 laki-	Hasil penelitian menunjukkan mindfulness menjadi prediktor dan berkorelasi positif secara sihnifikan terhadap <i>self-compassion</i> , kemudian berkorelasi negatif dan signifikan secara signifikan memprediksi kesulitan dalam meregulasi emosi. Selain itu, self compasion dan kesulitan dalam meregulasi emosi ditemukan sebagai prediktor yang

		Menggunakan teori Gratz and Roemer (2004)		Menggunakan skala CS) The Self-Compassion Scale dari Neff (2003)	laki) sedangkan pupulasinya tidak dijelaskan	signifikan terhadap resiliensi. Secara tidak langsung mindfulness berkorelasi dengan resiliensi (dengan dimoderatori oleh self compasion dan regulation emotion) secara signifikan dalam model tersebut
				Emotion Regulation : Menggunakan skala The Difficulties in Emotion Regulation Scale dari Gratz and Roemer (2004)	Lokasi : Istambul	
4.	Kusuma (2020)	Regulasi Emosi dan Kecemasan Pada Petugas Pemadam Kebakaran	-Kecemasan: Metode kuantitatif deskriptif korelasi digunakan dalam penelitian ini Penelitian ini menggunakan teori dari Speilberger (2003) pada variable kecemasan -Regulasi Emosi: Penelitian ini menggunakan teori Gros & John (2003) psds variabel	Metode kuantitatif deskriptif korelasi digunakan dalam penelitian ini Regulasi Emosi: Penelitian ini menggunakan skala regulasi emosi ERQ (Emotional Regulation Quensionaire) dari Gros & John (2003). Kecemasan: Penelitian ini Mengadopsi skala regulasi emosi dari ERQ Gros &	Subjek: Penelitian yang dilakukan Kusuma (2020) menggunakan subjek petugas kebakaran di kabupaten Bantul sebanyak 66 orang. Diantaranya 3 perempuan dan 63 laki-laki Lokasi: Penelitian ini dilakukan di	Penelitian ini memberikan hasil bahwa terdapat korelasi negatif antara regulasi emosi dan kecemasna pada anggota pemadam kebakaran. Nilai r sebesar -0,515 dengan signifikansi 0,05. Hal tersebut menunjukkan bahwa seseorang dengan kemampuan regulasi emosi rendah maka

		regulasi emosi	John (2003)	kantor Badan Penanggulangan Bencana Daerah Kabupaten Bantulini	tingkat kecemasan akan semakin tinggi, begitupun sebaliknya.	
5.	Schaver et al., (2020)	Coping strategies as mediators within the relationship between emotion-regulation and perceived stress in teachers	<p>Coping strategy: Merupakan penelitian kuantitatif eksperimen</p> <p>Penelitian ini menggunakan teori coping strategi dari Knoll dkk (2005)</p> <p>-Emotional regulation :</p> <p>Penelitian ini menggunakan teori emotional regulation dari Brking san Znoj (2008)</p> <p><i>-Perceived stress:</i></p> <p>Penelitian ini menggunakan teori Perceived stress dari (e.g Fliege et.al., 2005)</p>	<p>-Coping strategy :</p> <p>Penelitian ini menggunakan skala Brief Cope quensionaire dari knoll dkk (2015) untuk mengukur coping strategi</p> <p>Emotional regulation :</p> <p>Penelitian ini menggunakan emotional regulation quensionaire-27 yang dibuat oleh (Berking & Knoj, 2008) pada skala regulasi emosi</p> <p>-Perceived stress :</p> <p>Penelitian ini menggunakan skala Perceived stress quensionaire dari Fliege (2005)</p>	<p>Subjek merupakan guru pra service di Jerman dengan total 477 populasi dan digunakan 475 sampel. Teknik sampling tidak dijelaskan dalam penelitian ini Bogor</p>	<p>Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa coping strategy secara negatif memediasi hubungan kemampuan meregulasi emosi dan stress yang dirasakan</p>

6	Sulfemi dan Yasita (2020)	Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Perilaku Bullyng	<p>-Dukungan sosial teman sebaya :</p> <p>Penelitian ini menggunakan teori dari Nini (2016) pada variabel dukungan sosial teman sebaya</p> <p>-Perilaku Bullyng :</p> <p>Penelitian ini menggunakan teori dari Afroz (2015) pada variabel dukungan sosial teman sebaya</p>	Metode deskriptif analisis kuantitatif digunakan dalam penelitian ini	<p>Dukungan sosial teman sebaya :</p> <p>Penelitian ini menggunakan skala dukungan sosial teman sebaya yang disusun berdasarkan teori Nini (2016)</p> <p>Perilaku Bullyng : Penelitian ini menggunakan skala perilaku bullyng yang disusun sendiri oleh peneliti berdasarkan teori dari Afroz (2015)</p>	<p>Subjek</p> <p>Subjek penelitian ini merupakan siswa SMA Taruna Andhiga yang terdiri dari 110 populasi dengan jumlah sampling sebanyak 88 siswa. Teknik sampling dalam penelitian ini menggunakan teknik random sampling</p> <p>Lokasi : SMA Taruna Andhiga, Bogor</p>	Berdasarkan hasil analisis yang dilakukan, diketahui bahwa terdapat korelasi yang signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dengan perilaku bullyng. <i>Regulated Learning</i>
7.	Al-Amri (2020)	The role of identity styles and social support from peers on emotional engagement in the English as a foreign language	<p>Identity style :</p> <p>Peneliti menggunakan teori identity style dari Berzonsky (1992)</p> <p>Social suport</p>	Merupakan penelitian eksperimen	<p><i>Identity style :</i></p> <p>Menggunakan skala Identity Style Inventory (ISI-3) dari Berzonsky (1992)</p> <p><i>Social suport from peers:</i></p>	<p>Subjek :</p> <p>Subjek diketahui merupakan remaja yang bersekolah menengah di kota Al- Madina Arab Saudi dan berusia 12-15</p>	Hasil penelitian ini menunjukkan peran dukungan sosial teman sebaya diterima dalam meningkatkan gaya identitas (identity style) dan mempengaruhi emotional

learning **from peers :** penelitian ini menggunakan populasi 578 tahun. Dengan engagement dalam pembelajaran bahasa Inggris sebagai bahasa asing

Peneliti menggunakan teori social suport from peers dari Harter's (1985) scale yang dibuat oleh Harter's (1985) untuk mengukur dukungan sosial teman sebaya

Emotion engagement : *Emotion engagement* Lokasi : Al-Madina, Arab Saudi

Penelitian ini menggunakan teori emotion engagement dari Wang dan Holcombe (2010) Penelitian ini menggunakan skala emotional engagement yang diadaptasi dari Wang dan Holcombe (2010)

8. Yue et al (2020) *“Association Between Social Support and Anxiety Among Pregnant Woman In The Third Trimester During The Coronavirus Disease 2019 (Covid-19) Epidemic In Qingdao,*
- Kecemasan : Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional
- Penelitian ini menggunakan teori Zung (1971) pada variabel kecemasan
- Dukungan social :** Penelitian ini menggunakan teori dari Xiao (1994) pada
- Kecemasan : Penelitian ini menggunakan skala *Self Rating Anxiety (SAS)* yang di adaptasi dari Zung (1971)
- Dukungan social :** *The Social Suport Scale (SSRS)* adaptasi dari Shuiyuan Xiao (1994).
- Penelitian yang dilakukan Yue (2020) menggunakan subjek ibu hamil trimester ke tiga di Qingdao, China .Dengan jumlah sampe 308 dengan rata-rata usia 31,02 ± 3,91 tahun
- Lokasi :
- Hasil analisis penelitian ini menunjukkan bahwa persepsi resiko memainkan peran mediasi antara dukungan social dan kecemasan. Subjek yang memiliki dukungan social tinggi akan mendapatkan persepsi resiko terhadap c ovid-19 tingkat sedang dan

- China : The Mediating Effect Of Risk Perseption”* variabel dukungan sosial Qingdao China cenderung mendapatkan kerentanan terhadap kecemasan yang rendah
9. Arifin (2021) **Kontribusi Regulasi Emosi Terhadap Kecemasan Pada Ibu Hamil di Kehamilan Pertama** **Regulasi Emosi:** Penelitian ini menggunakan teori dari Gros dan John (2003) pada variable regulasi emosi -Kecemasan : Penelitian ini menggunakan teori dari Zung Pada variable kecemasan Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu kuantitatif dengan jenis korelasi. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini yaitu dengan *purposive sampling* Kecemasan : Penelitian ini menggunakan adaptasi skala *Zung Self Rating Anxiety* pada variable kecemasan **Regulasi Emosi:** Penelitian ini menggunakan skala ERQ (Emotional Regulation Anxiety) adaptasi dari Gros & John (2003) pada variable regulasi emosi Subjek : Penelitian yang dilakukan Arifin (2021) menggunakan subjek penelitian Ibu hamil di kota Mahasar yang mengalami kehamilan pertama dengan sampel sebanyak 34 orang: Hasil penelitian ini menunjukkan adanya korelasi antara regulasi emosi dengan kecemasan pada Ibu hamil, dengan indeks korelasi 40.2 %, regulasi emosi memebrikan kontribusi terhadap kecemasan. sebanyak 16,2% dan 83 % dipengaruhi oleh factor lainnya.
10. Fatimah dkk (2021) **Efikasi Diri dan Kepercayaan Diri Mahasiswa PGSD terkait Kecemasan** **Efikasi diri :** Penelitian ini menggunakan teori Efikasi diri Bandura (1997). Kepercayaan **Efikasi diri :** Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif korelasional Efikasi diri : Penelitian ini menggunakan skala efikasi diri dibuat berdasarkan dimensi yang Subjek penelitian ini merupakan mahasiswa Program Studi Pendidikan Guru Hasil analisis terdapat korelasi negatif secara parsial antara efikasi diri dan kepercayaan diri

Berbicara di Depan umum

diri :
penelitian ini menggunakan teori kepercayaan diri dari Brinley (2006).

Kecemasan berbicara :
Penelitian ini menggunakan teori kecemasan berbicara dari Bodie (2010).

dikemukakan oleh Bandura (1997).

kepercayaan diri :

Menggunakan skala yang dibuat oleh peneliti berdasarkan indikator yang dikemukakan oleh Burton dan Brinley (2006).

Kecemasan berbicara :

Skala kecemasan berbicara di depan umum dibuat berdasarkan aspek yang dikemukakan oleh Bodie (2010)

Sekolah Dasar (PGSD).

Dengan jumlah sampel 60 orang. Teknik pengambilan sampel berupa teknik quota sampling

dengan kecemasan berbicara di depan umum . Kemudian terdapat korelasi secara simultan antara efikasi diri dan kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di depan umum dengan kontribusi sebesar 46,2% terhadap kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar (PGSD).

11. Gallego dkk. (2022) Examining the relationship between **public speaking anxiety**, distress, tolerance and psychological flexibility

Publik speaking anxiety : Merupakan penelitian eksperimen
Penelitian ini menggunakan teori kecemasan berbicara di depan umum dari McCroskey (1982)

Kecemasna berbicara di depan umum :

Menggunakan skala PRCA-PA yang dibuat oleh McCroskey, dkk (1985) dengan total 6 aitem

Laporan diri :

Subjek :
Subjek penelitian ini merupakan mahasiswa dengan kriteria berusia 20- 46 dan berkuliah dengan rentang 1-8 tahun dari jurusan

Hasil menunjukkan bahwa kecemasan berbicara di depan umum dapat dipredikis berdasarkan durasi bicara, dan kualitas bicara yang dari laporan diri dan pengamat. Namun hasil menuatakan bahwa fisiologis

				Menggunakan skala SPS-SR, merupakan skala untuk menilai kinerja pidato yang subjek rasakan	pendidikan dan pusat bahasa Universitas Jyvaskyla. Jumlah sampel penelitian ini sebanyak 95 mahasiswa (53% perempuan)	tidak berkaitan dengan kecemasan berbicara yang dilaporkan oleh subjek sendiri selama tugas berbicara. Selain itu berdasarkan hasil pengamatan peneliti, subjek yang cemas akan mengutakan penilaian pengamatan dibanding performasi pidato	
				Evaluasi pengamatan :			
				Menggunakan skala SPS-OR dari Rappe dan Lim (dalam Tutino, 2020)	Lokasi : Universitas Jyväskylä, Jyväskylä, Finlandia		
				Tindakan Fisiologis :			
				Diukur dengan EDA untuk mengukur gejala fisiologis			
12	Yogasuria dkk (2023)	<i>The Relationship Between Self-Efficacy And Positive Thinking With Public Speaking Anxiety In Students</i>	Self –Efficacy: Penelitian ini menggunakan teori self- efficacy dari GSE; Schwarzer dan Jerusalem, (1995) -Positive	Merupakan penelitian kuantitatif korelasional	<i>Self –Efficacy:</i> Penelitian ini mengadopsi skala <i>General Self Efficacy Scale (GSES)</i> dari GSE; Schwarzer dan Jerusalem, (1995) -Positive	Subjek : Subjek : Subjek penelitian ini merupakan siswa kelas X, XI, dan XII jurusan Otomasi Manajemen	Hasil analisis menunjukkan ada hubungan negatif yang signifikan antara <i>self-efficacy</i> dengan kecemasan berbicara. Kemudian Uji korelasi juga menunjukkan bahwa ada korelasi

Thinking :

Penelitian ini menggunakan teori berpikir positif dari Ubaedy (2007)

-Public Speaking Anxiety :

Penelitian ini menggunakan teori kecemasan berbicara dari (McCroskey 1970)

Thinking:

Penelitian ini menggunakan skala berpikir positif yang disusun peneliti sendiri berdasarkan teori Ubaedy (2007)

Public Speaking Anxiety :

Penelitian ini menggunakan skala Personal Report of Public

Speaking Anxiety (PRPSA-34) untuk mengukur kecemasan berbicara dari (McCroskey 1970)

Perkantoran SMK Negeri 48 Jakarta. Dengan total populasi 143 siswa dan sampel sejumlah 100 siswa . Teknik sampling dalam penelitian ini adalah *Proportional*

Random Sampling

negatif antara berpikir positif dan kecemasan berbicara di depan umum Hasil uji regresi berganda juga menunjukkan bahwa *self-efficacy* dan berpikir positif secara bersama-sama mempengaruhi kecemasan berbicara di depan umum. Temuan ini memberikan kontribusi efektif sebesar 29,3%.

1. Keaslian Topik

Kecemasan berbicara di depan umum merupakan variabel tergantung dalam penelitian ini, sedangkan regulasi emosi dan dukungan sosial teman sebaya merupakan variabel bebas dalam penelitian ini. Pada penelitian sebelumnya belum ada yang menghubungkan ketiga variabel tersebut secara sekaligus sehingga penelitian ini berbeda dengan penelitian sebelumnya

Berdasarkan hal tersebut maka topik dalam penelitian ini merupakan orisinal .

2. Keaslian Teori

Pada variabel tergantung yaitu kecemasan berbicara di depan umum peneliti menggunakan teori Bodie (2010), sedangkan pada variabel bebas yaitu teori regulasi emosi menggunakan teori milik Gross dan John (2003) dan teori dukungan sebaya menggunakan milik Sarafino. Terdapat persamaan teori yang digunakan pada penelitian sebelumnya yaitu penelitian yang dilakukan Kusuma (2020) dan Arifin (2021) menggunakan teori Gross dan John (2003) pada variabel regulasi emosi.

Berdasarkan hal tersebut maka teori yang digunakan dalam penelitian ini tidak orisinal.

3. Keaslian Alat Ukur

Pada variabel regulasi emosi, peneliti menggunakan skala ERQ yang dikembangkan oleh Gross dan John (2003). Selain itu peneliti menggunakan skala kecemasan berbicara yang disusun sendiri oleh peneliti berdasarkan teori Bodie (2010). Kemudian skala dukungan sosial teman sebaya disusun sendiri oleh peneliti berdasarkan teori Sarafino dan Timothy (2011). Alat ukur yang digunakan di penelitian ini memiliki persamaan dengan penelitian sebelumnya yaitu penelitian Kusuma (2020) dan Arifin (2021) menggunakan skala ERQ (*Emotional Regulation Questionnaire*) dari Gross dan John (2003) untuk mengukur regulasi emosi.

Berdasarkan hal tersebut maka alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini tidak orisinal.

4. Keaslian Subjek

Subjek dalam penelitian ini merupakan mahasiswa baru Fakultas Fishum UIN Suka Yogyakarta angkatan 2022 yang berada pada semester 2 . Pada penelitian sebelumnya belum ada yang meneliti dengan subjek penelitian yang sama dengan penelitian ini.

Berdasarkan hal tersebut maka subjek yang digunakan dalam penelitian ini orisinal.

Berdasarkan penjelasan diatas, diketahui bahwa penelitian mengenai regulasi emosi dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa baru Fakultas Fishum UIN Sunan Kalijaga Angkatan 2022 merupakan penelitian asli



BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan regulasi emosi dan dukungan sosial teman sebaya secara simultan (bersama- sama) berkorelasi negatif dengan kecemasan berbicara di depan umum. Hal tersebut diketahui berdasarkan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$ dan nilai F hitung $12,070 > F$ tabel $3,08$, Maka H_1 (mayor) diterima . Selanjutnya berdasarkan hasil uji regresi berganda, diketahui bahwa tidak terdapat hubungan negatif antara regulasi emosi (X1) dengan kecemasan berbicara di depan umum (Y) dengan nilai korelasi sebesar $(R : 0,031)$ dan $sig : 0,997 > 0,05$ sehingga h_{a2} (minor 1) ditolak.

Kemudian, pada variabel dukungan sosial teman sebaya (X2) diketahui terdapat korelasi negatif secara parsial dengan kecemasan berbicara di depan umum (Y) pada Mahasiswa baru dengan nilai korelasi sebesar $(R:-0.435)$ dan $sig. 0,000 < 0,05$. Sehingga h_3 (minor 2) diterima. Yaitu “semakin tinggi dukungan sosial yang didapatkan , maka kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa baru semakin rendah” dan sebaliknya.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa hipotesis 1 (mayor) dan dan 3 (minor 2) diterima, sedangkan hipotesis 2 (minor 1) ditolak. Sumbangan efektif variabel bebas regulasi emosi (X1) dan dukungan sosial teman sebaya (X2) secara bersama-sama terhadap kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa baru yaitu sebesar 18.8%.

B. Saran

Berikut saran dari peneliti berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan:

1. Bagi Subjek Penelitian

Bagi mahasiswa baru, diharapkan dapat melatih regulasi emosi dengan lebih mengenali emosi yang dirasakan kemudian mencari cara untuk mengatasi emosi tersebut khususnya emosi negatif yang menyebabkan subjek merasa cemas ketika berbicara di depan umum. Selanjutnya disarankan agar

subjek saling memberikan dukungan sosial terhadap sesama teman di perkuliahan khususnya teman sekelas untuk meminimalisir rasa cemas yang dirasakan ketika akan berbicara di depan umum, seperti dalam melakukan presentasi di depan kelas.

2. Bagi Instansi

Bagi Instansi, hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi untuk meningkatkan kemampuan berbicara di depan umum bagi mahasiswa baru atas temuan adanya permasalahan terkait adanya kecemasan berbicara. Maka dapat dilakukan pelatihan maupun kegiatan- kegiatan diluar akademik, seperti mengadakan seminar terkait pentingnya regulasi emosi dan dukungan sosial teman sebaya. Selanjutnya instansi dapat melakukan pelatihan maupun kegiatan yang meningkatkan kemampuan regulasi emosi pada mahasiswa dan melakukan kegiatan-kegiatan diluar aktivitas akademik yang dapat meningkatkan dukungan sosial teman sebaya.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi untuk peneliti selanjutnya khususnya untuk penelitian terkait kecemasan berbicara, regulasi emosi dan dukungan sosial. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk meneliti dengan cakupan yang lebih luas, seperti antar fakultas yang berbeda dengan jumlah subjek yang lebih banyak dengan pembagian proporsi yang merata .

Kemudian bagi peneliti selanjutnya yang tertarik dengan variabel terikat kecemasan berbicara di depan umum, disarankan untuk memilih faktor kecemasan berbicara di depan umum lain untuk dijadikan variabel bebas selain dukungan sosial teman sebaya dan regulasi emosi. Diantaranya seperti stabilitas emosi dan dukungan sosial secara umum atau dukungan sosial keluarga.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Amri, M. (2020). The role of identity styles and social support from peers on emotional engagement in the English as a foreign language learning. *Apples - Journal of Applied Language Studies*, 14(2). <https://doi.org/10.47862/apples.99135>
- Anggraini, Y., & Murni, A. (2017). Hubungan Antara Berpikir Positif Dengan Kecemasan Komunikasi Pada Mahasiswa. *PSYCHOPOLYTAN*, 1(1).
- Ardhanaputra, N., & Kahija, Y. F. L. (2020). Pendekatan Virtual Reality Hypnosis Dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa Baru. *Jurnal Empati*, 8(3), 55–63.
- Ardyanto, F. D. (2019). *Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Kecemasan Dalam Menghadapi Pertandingan Pada Atlet Sepak Takraw Pusat Pendidikan Latihan Olahraga Pelajar Jawa Tengah*. UNIKA SOEGIJAPRANATA.
- Arifin, M. (2021). Kontribusi Regulasi Emosi Terhadap Kecemasan Pada Ibu Hamil di Kehamilan Pertama. *Jurnal Health Sains*, 2(11).
- Arikunto. (1996). *Prosedur Penelitian*. Rineka Cipta.
- Arndt, J. (2013). Desirable Responding Mediates the Relationship Between Emotion Regulation and Anxiety. *Personality and Individual Differences Journal*, 55(2), 147-151. <http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2013.02.022>
- Atkinson. (1991). *Pengantar Psikologi 2 (Terjemahan: Nurjannah*. Erlangga.
- Atkinson, K. C., & Benn, D., J. (1996). *Pengantar Psikologi Jilid II (XI (Terjemahan Kusuma ,W)*. Erlangga.
- Aziz, A. (2016). Hubungan Dukungan Sosial Dengan Self Regulated Learning , Pada Siswa SMA Yayasan Perguruan Bandung Tembung. *JUPIIS: Jurnal Pendidikan Ilmu-Ilmu Sosial*, 8(2). <https://doi.org/10.24114/jupiis.v8i2.155>
- Azwar, S. (2012). *Reliabilitas dan Validitas*. Pustaka Pelajar.
- Bodie, G. D. (2010a). A Racing Heart, Rattling Knees, and Ruminative Thoughts: Defining, Explaining, and Treating Public Speaking Anxiety. *Communication Education*, 59(1), 70–105. <https://doi.org/10.1080/03634520903443849>
- Bucklew, J. (1980). *Paradigma For Psychopatology. A Contribution to Case History Analysis*. J.B. Lippencott Company.
- Bukhori, B. (2016). Kecemasan Berbicara di Depan Umum Ditinjau Dari Kepercayaan Diri dan Keaktifan Dalam Organisasi Kemahasiswaan. *Jurnal Komunikasi Islam*, 6(1).

- Chaplin, J. P. (2011). *Kamus Lengkap Psikologi*. Raja Grafindo Persada.
- Cohen, S., & Hoberman, H. (1983). Positive Event and Social Supports as Buffers of Life Change Stress. *Journal of Applied Social Psychology*, 13, 99–125. <https://dx.doi.org/10.1111/j.1559-1816.1983.tb02325.x>
- Cohen, S., & Syme, L. (1985). *Sosial Support and Health*. Academic Press.
- Creswell, J. W. (2014). *Research Design Qualitative, Quantitative, and Mixed Methode Approached* (4th ed). SAGE.
- Erikson, H. (1989). *Identitas dan Siklus Hidup Manusia*. Gramedia.
- Fatmah, N., Anward, H. H., & Mayangsari, M. D. (2021). Efikasi Diri dan Kepercayaan Diri Mahasiswa PGSD terkait Kecemasan Berbicara di Depan umum. *Psikodinamika - Jurnal Literasi Psikologi*, 1(1), 31–40. <https://doi.org/10.36636/psikodinamika.v1i1.558>
- Gallego, A., McHugh, L., Penttonen, M., & Lappalainen, R. (2022). Measuring Public Speaking Anxiety: Self-report, behavioral, and physiological. *Behavior Modification*, 46(4), 782–798. <https://doi.org/10.1177/0145445521994308>
- Ghozali, I. (2012). *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS 20*. Universitas Diponegoro.
- Ghozali, I. (2017). *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program SPSS*. Badan Penerbit Undip.
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimension Assessment of Emotion Regulation and Dysregulation: Development, Factor Structure, and Initial Validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assesment*, 26, 41–54. <https://dx.doi.or/10.1023/B:JOBA.0000007455.08539.94>
- Greenberg, L. (2006). *Emotion—Focused Therapy: A Synopsis*, *Journal of Contemporary Psychotherapy: On The Cutting Edge of Modern Development in Psychotherapy*. 36(2), 87–93. <https://doi.org/101007/s10879-006-9011-3>
- Gross, J. J. (1998). The Emerging Field of Emotion Regulation: An Integrative Review. *SAGE Journals*, 2(3). <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>
- Gross, J. J. (2007). Emotion Regulation: Past, Present, Future. *Cognition and Emotion Journal*.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual Diverences in Two Emotion Regulation Processes: Implication for Affect, Relationships, and Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348–362. <https://doi.or/10.1037/0022-35144.85.2.348>

- Gunarsa, S. (2000). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. PT. Gunung Mulia.
- Hamdi, A. S., & E. Baharuddin. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif Aplikasi dalam Pendidikan*. Deepublish.
- Haryanthi, L. P. S., & Tresniasari, N. (2012). Eektivitas Metode Terapi Ego State Dalam Mengatasi Kecemasan Berbicara di Depan Publik Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. *Jurnal INSAN*, 14(1).
- Henderson, L., Gilbert, P., & Zimbardo, P. (2014). Shyness, Social Anxiety, and Social Phobia. In *Social Anxiety* (pp. 95–115). Elsevier. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-394427-6.00004-2>
- Hofmann, S. G., Heering, S., Sawyer, A. T., & Asnaani, A. (2009). How to Handle Anxiety: The Effect of Reappraisal, Acceptance, and Suppression Strategies on Anxious Arousal. *Behaviour Research and Therapy*, 47, 389–394. <http://dx.doi.org/10.1016/j.brat.2009.02.010>
- Izard, C. E. (Ed.). (1977). *Human emotions*. Plenum Press.
- John, O. P., & Gross, J. J. (2004). Healthy and Unhealthy Emotion Regulation: Personality Processes, Individual Differences, and Life Span Development. *Journal of Personality*, 72, 1301–1334. <http://dx.doi.org/10.1111/j-1467-6494.2004.00298.x>
- Johnson, D. W., & Johnson, F. P. (1991). *Joining Together Group Theory and Group Skill Fourth Edition*. Prentice Hall International.
- Juwita, S., & Agung, I. M. (2011). Hubungan Antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Mahasiswa. *Jurnal Personifikasi*, 2(2).
- Katz, L. (2000). *Public Speaking Anxiety*. University of Tennessee At Martin Counseling Center.
- Khairunisa. (2019). Kecemasan Berbicara di Depan Kelas Pada Peserta Didik Sekolah Dasar. *Jurnal Tunas Bangsa.*, 6(2).
- Khalif, A., & Abbdurohim. (2019). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Kebahagiaan Pada Narapidana Di Lapas Perempuan Kelas II A Semarang. *PSISULA : Prosiding Berkala Psikologi*, 1.
- Kusuma, R. T. (2020). Regulasi Emosi dan Kecemasan Pada Petugas Pemadam Kebakaran. *Jurnal Acta Psychologia*, 2(2), 183–190.
- Kusumastuti, A., Khoiron, A. M., & Achmadi, T. A. (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Deepublish.

- Lisantias, C. (2019). Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa Prodi Pendidikan Sejarah Uksw Salatiga. *Jurnal Psikologi Konseling*, 15(2).
- Mariya A., Y., & Sharma, G. (2023). Sense of Purpose and Progress Towards Degree in Freshman College Students. *Journal of College Student Retention: Research, Theory & Practice*, 25(1), 187–207. <https://doi.org/10.1177/1521025120975134>
- Maulana, M. (2021). *Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Kecemasan Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa* [Skripsi]. Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Mayangsari, E. D., Octavian, I., & Ranakusuma. (2014). Hubungan Regulasi Emosi dan Kecemasan Pada Petugas Penyidik Polri dan Penyidik PNS. *Jurnal Psikogenesis*, 3(1). <https://doi.org/10.24854/jps.v3i1.53>
- McCroskey, J. C. (1982). Oral Communication Apprehension: A Reconceptualization. *Communication Yearbook*, 6, 136–170.
- McCroskey, J. C. (1984). *The Communication Apprehension Perspective*. http://jamesmccroskey.com/publications/bookchapters/003_1984_CL.pdf
- Monart, H., & Kase, L. (2007). *The Confident Speakers, Beat Your Nerves and Communication at Your Best In Any Situation*. McGraw-Hill.
- Muhson, A. (2012). *Pelatihan Analisis Statistik dengan SPSS*. FE UNY.
- Nadeak, B., Juwita, C. P., Sormin, E., & Naibaho, L. (2020). Hubungan kemampuan berpikir kritis mahasiswa dengan penggunaan media sosial terhadap capaian pembelajaran pada masa pandemi Covid-19. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 8(2), 98–104. <https://doi.org/10.29210/146600>
- Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greene, B. (2005). *Psikologi Abnormal* (1st ed.). Erlangga.
- Novitria, F., & Khoirunnisa, R. N. (2022). Perbedaan Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa Baru Jurusan Psikologi Ditinjau Dari Jenis Kelamin. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(1).
- Oktariani, O. (2018). Hubungan Self Efficacy dan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Self Regulated Learning Pada Mahasiswa Universitas Potensi Utama Medan. *Jurnal Kognisi*, 2(2). <http://dx.doi.org/10.22303/kognisi.2.2.2018.98-112>
- Osborne, J. W. (2004). *Kiat Berbicara di Depan Umum Untuk Eksekutif Menuju Jalan Keberhasilan*. Bumi Aksara.
- Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2009). *Human Development (11 th Ed)*. McGraw Hill.
- Powel, T. P., & Enright, S. M. (1990). *Anxiety and Management*. Routledge.

- Pramesti, D., Wijayanti, & Nurlela. (2016). Pengaruh Rasio Likuiditas , Leverage, Aktivitas Dan Size Terhadap Profitabilitas Perusahaan SUB Sektor Otomotif Dan Komponen Di Bursa EfekIndonesia. *Jurnal IENACO*.
- Purnomo, A., Ambarwati, P., & Putra, R. (2016). *Analisis Statistik Ekonomi dan Bisnis Dengan SPSS*. Wade Group Publisher.
- Puspita, N. (2021). *Hubungan Regulasi Emosi dan Kecemasan Mahasiswa Semester Akhir Yang Mengerjakan Skripsi di Masa Pandemi Covid-19 [Skripsi]*. Fakultas Pendidikan Psikologi UNJ.
- Puspitasari, T. A. (2020). Hubungan Antara Percaya Diri Dan Regulasi Diri Dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Umum Mahasiswa Jurusan Bimbingan Dan Konseling Angkatan 2018 Universitas Negeri Surabaya. *Journal Unesa*, 11(1).
- Putri, F. P. (2015). Pengaruh Pengetahuan Auditor, Pengalaman Auditor, Kompleksitas Tugas, Locus Of Control, dan Tekanan Ketaatan Terhadap Audit Judgment. *Jom FEKON*, 2(2).
- Putri, S. A. W., & Handayani, A. (2020). Hubungan Antara Kepercayaan Diri dan Regulasi Emosi Terhadap Kecemasan Menghadapi Pertandingan Pada Atlet Karate Di Kota Demak. *Proyeksi*, 15(1), 88. <https://doi.org/10.30659/jp.15.1.88-97>
- Radde, A., Nurrahmah, Nurhikmah, & Saudi, A. (2021). Uji Validitas Konstrak dari Emotion Regulation Questionnaire Versi Bahasa Indonesia dengan Menggunakan Confirmatory Factor Analysis. *Jurnal Psikologi Karakter*, 1(2). <https://doi.org/10.56326/jpk.v1i2.1284>
- Rahmawati, E., & Nuryono, W. (2014). Penerapan Terapi NLP (Neuro Linguistic Programing) Untuk Menurunkan. *Jurnal BK*, 4(3), 675–681.
- Rakhmat, J. (2013). *Psikologi komunikasi* (T. Surjaman, Ed.; Cetakan kedua puluh sembilan, November 2013). Penerbit PT Remaja Rosdakarya.
- Ramaiah, S. (2003). *Kecemasan, Bagaimana Mengatasi Penyebabnya*. Yayasan Obor Indonesia.
- Ramanda, R. (2020). Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Kecemasan Menghadapi Presentasi Pada Mahasiswa. UIN SUSKA.
- Restiawati, A. (2022). *Hubungan Anatara Kecemasan Dalam Public Speaking Terhadap Kepercayaan Diri Pada Mahasiswa Baru Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Di Masa Pandemi*. Universitas Islam Sultan Agung.
- Retnawati, H. (2016). *Validitas, Reliabilitas, Dan Karakteristik Butir (Panduan Untuk Peneliti , Mahasiswa Dan Psikometri)*. Parama Publishing.

- Riani, W., & Rozali, Y. (2014). Hubungan Antara Self Efficacy Dan Kecemasan Saat Presentasi Pada Mahasiswa Universitas Esa Unggul. *Jurnal Paikologi : Media Ilmiah Psikologi*, 12(1).
- Roger, N. (2008). *Berani Bicara di Depan Publik*. Nuansa.
- Safaria, T. (2007). *Optimistic Quotient: Menanam dan Menumbuhkan Sikap Optimisme Pada Anak*. Pyramid Publisher.
- Safarino, E. P., & Timothy, W. S. (2011). *Health Psychology: Biopsychological Interactions, 7 th Edition*. John Wiley & Sons, Inc.
- Santoso, Singgih. (2014). *Statistik Non Parametrik : Konsep dan Aplikasi Dengan SPSS*. Jakarta : Elex Media Komputindo
- Saputri, V. F., & Indrawati, E. S. (2017). Hubungan Antara Konsep Diri Dan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Siswa Kelas XI Sma Negeri 3 Sukoharjo. *Jurnal EMPATI*, 6(1), 425–430. <https://doi.org/10.14710/empati.2017.15181>
- Sarafino, E. P., & Timothy, W. S. (2011). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions 7th* (7th ed.). John Wiley & Sons, Inc.
- Sarason, I. B., Levine, H. M., Basham, R. B., & Sarason, B. R. (1983). Assesing Social Support: The Social Support Questionnaire. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44(1), 127–139.
- Sari, D. (2019). Hubungan Pola Pikir Pesimisme Dengan Resiko Depresi Pada Remaja. *Jurnal Nurshing News*, 4(1). <https://doi.org/10.33366/nn.v4i1.1481>
- Schaver, A., Pels, F., & Kleinert, J. (2020). Coping strategies as mediators within the relationship between emotion-regulation and perceived stress in teachers. *International Journal Emotion Education*, 12(1), 35–47.
- Septianingrum, L. W., & Supraba, D. (2021). Pengaruh Dukungan Sosial Atasan Pada Optimisme Karyawan PT Propan Raya ICC Malang dalam Bekerja di Era New Normal Covid-19. *Jurnal Psikologi Tabula Rasa*, 16(2). <https://doi.org/10.26905/jpt.v16i2.7661>
- Sofyan, S., Rapi, Muh., & Afiif, A. (2015). Pengaruh Kecemasan Berkomunikasi Terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa Jurusan Pendidikan Biologi Angkatan 2013 Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Uin Alauddin Makassar. *Jurnal Biotek*, 3(2), 133. <https://doi.org/10.24252/jb.v3i2.1102>
- Sugiono. (2015). *Metode Penelitian Kombinasi (Mix Methods)*. Alfabeta.
- Sugiono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif dan R&D*. PT. Alfabet.
- Sugiono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R &D*. Alfabeta.

- Sulfemi, W. B., & Yasita, O. (2020). Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Perilaku Bullying. *Jurnal Pendidikan*, 21(2), 133–147. <https://doi.org/10.33830/jp.v21i2.951.2020>
- Suseno, M. (2012). *Statistika: Teori dan Aplikasi untuk Penelitian Ilmu Sosial dan Humaniora*. Ash-shaff.
- Syahputra, W., & Wibowo, A. (2019). Kecemasan Berbicara dalam Pelajaran Speaking pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Bahasa Inggris. *Journal of Education Thecnology and Science (JEITS)*, 1(2).
- Syahrum, S. (2012). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Cipta Pustaka.
- Thomson, R. A. (2011). Emotion and Emotion Regulation: Two Sides of The Developing Coin. *Sage Publications*. <https://doi.org/10.1177/1754073910>
- Tionardi, E. F., & Gunatirin, E. Y. (2019). Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Penyesuaian Sosial Pada Mahasiswa Brau yang Berasal Dari Luar Kota Surabaya. *Calyptra : Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, 7(2).
- Uchino, B. M., & Birmingham, W. (2011). *The handbook of stress science: Biology, psychology, and health*. Springer Publishing Company.
- Uhl, K., F. L., Tam, C., Fox, J. K., & Ryan, J. L. (2019). Relations of Emotion Regulation, Negative and Positive Affect to Anxiety and Depression in Middle Childhood. *Journal of Child and Family Studies*. <https://doi.org/10.1007/s10826-019-01474-w>
- Wahyuni, S. (2013). Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum Pada Mahasiswa Psikologi. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 1(4). <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v1i4.3519>
- Widayanti, L., & Aisyah, V. N. (2019). Communication Apprehension pada Mahasiswa Fakultas Hukum dalam Menghadapi Peradilan Semu. *Petanda: Jurnal Komunikasi Dan Humaniora*, 2(1), 9–20.
- Yogasuria, C., Faslah, R., & Yohana, C. (2023). The Relationship Between Self-Efficacy And Positive Thinking With Public Speaking Anxiety In Students. *Jurnal Ilmu Psikologi Dan Kesehatan*, 1(4). <https://doi.org/10.47353/sikontan.v1i4.643>
- Yue, C., Liu, C., Wang, J., Zhang, M., Wu, H., Li, C., & Yang, X. (2020). Association Between Social Support and Anxiety Among Pregrant Women in The Third Trimester During The Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) Epidemic in Qingdao, China: The Mediating Effect Of Risk Perception Yue. *International Journal of Social Psychiatry*, 67(2), 120–127. <https://doi.org/10.1177%2F0020764020941567>

Zimet, G. D., Dahlem, N. W., & Zimet, S. G. (n.d.). The Multidimensional Scale of Perceived Social Support. *Journal of Personality Assessment*, 52(1), 30–41. <https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5201>



DAFTAR REFERENSI WEB

Dede,R (2021, Maret 02) Kompetensi 4 C Untuk Manusia Indonesia Masa Kini.[Unggahan Blog].Diakses dari Kemenkopmk.go.id

APA. (2023, Mei 10). Diakses dari <https://www.apa.org/topics/anxiety>

