

**HUBUNGAN ANTARA EFIKASI DIRI DAN REGULASI EMOSI DENGAN  
KECEMASAN BERBICARA SAAT PRESENTASI DI DEPAN KELAS  
PADA MAHASISWA FAKULTAS EKONOMI DAN BISNIS  
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG SEMARANG**

**SKRIPSI**

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Psikologi  
Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung



Disusun Oleh :

**Lintang Febriani Putri**

(30702100116)

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG  
SEMARANG  
2025**

## PERSETUJUAN PEMBIMBING

### PERSETUJUAN PEMBIMBING

HUBUNGAN ANTARA EFIKASI DIRI DAN REGULASI EMOSI DENGAN  
KECEMASAN BERBICARA DI DEPAN UMUM PADA MAHASISWA  
AKTIF FAKULTAS EKONOMI UNIVERSITAS ISLAM  
SULTAN AGUNG SEMARANG

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Lintang Febriani Putri  
(30702100116)

Telah disetujui untuk diujikan dan dipertahankan di depan Dewan Penguji guna  
memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Psikologi

Pembimbing

Tanggal

  
Abdurrohman, S.Psi., M.Si

20 Mei 2025

Semarang, 20 Mei 2025

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Psikologi

Universitas Islam Sultan Agung

  
Dr. Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si  
NIK. 210799001

## HALAMAN PENGESAHAN

### HALAMAN PENGESAHAN

### Hubungan Antara Efikasi Diri dan Regulasi Emosi Dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum Pada Mahasiswa Aktif Fakultas Ekonomi UNISSULA

Dipersiapkan dan disusun oleh :

**LINTANG FEBRIANI PUTRI**

**30702100116**

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji  
pada 3 Juni 2025

#### Dewan Penguji

1. Ratna Supradewi, S.Psi., M.Si., Psikolog
2. Inhasuti Sugiasih, S.Psi., M.Psi., Psikolog
3. Abdurrohman, S.Psi., M.Si.

#### Tanda Tangan



Skripsi ini diterima sebagai salah satu persyaratan  
untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi

Semarang, 3 Juni 2025

Mengetahui,  
Dekan Fakultas Psikologi UNISSULA



**Dr. Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si**  
NIDN. 2107990014

## PERNYATAAN

### PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya Lintang Febriani Putri dengan penuh kejujuran dan tanggung jawab menyatakan bahwa:

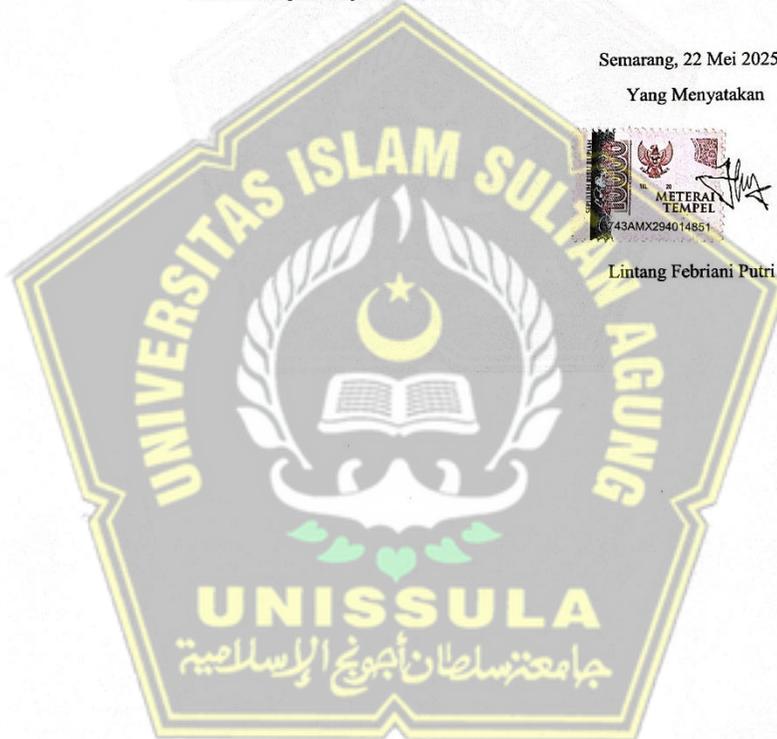
1. Skripsi ini adalah karya saya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh derajat kesarjanaan di suatu perguruan tinggi manapun.
2. Sepanjang pengetahuan saya, skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis/diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.
3. Jika terdapat hal-hal yang tidak sesuai dengan isi pernyataan ini, maka saya bersedia derajat kesarjanaan saya dicabut.

Semarang, 22 Mei 2025

Yang Menyatakan



Lintang Febriani Putri



## MOTTO

“Dan orang-orang yang berjihad untuk (mencari keridaan) Kami, Kami akan tunjukkan kepada individu jalan-jalan Kami. Dan sungguh, Allah bersama orang-orang yang berbuat baik”

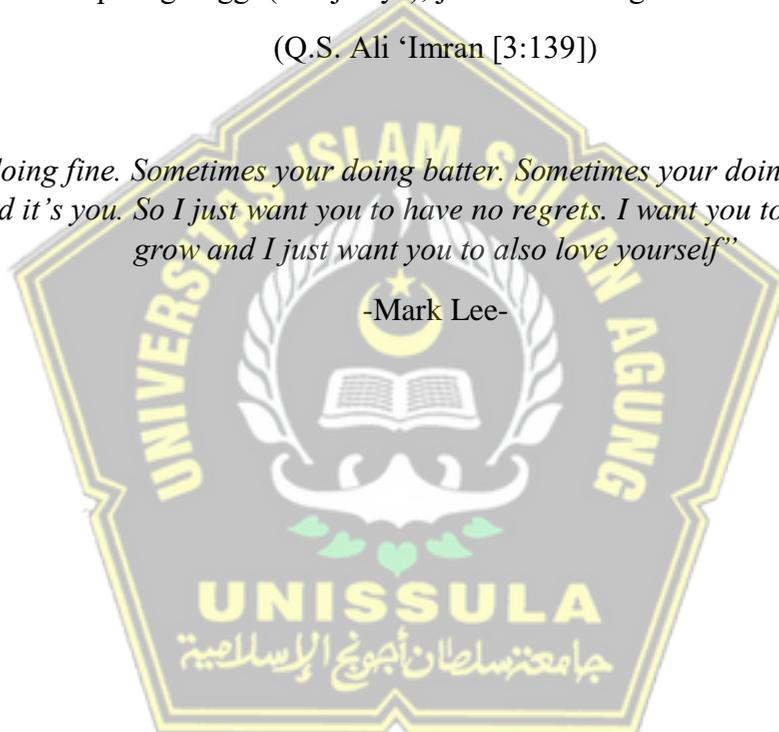
(Q.S. Al-Ankabut [29:69])

“Janganlah kamu (merasa) lemah dan jangan (pula) bersedih hati, padahal kamu paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang mukmin”

(Q.S. Ali ‘Imran [3:139])

*“Your doing fine. Sometimes your doing batter. Sometimes your doing worse, but at the end it’s you. So I just want you to have no regrets. I want you to feel yourself grow and I just want you to also love yourself”*

-Mark Lee-



## PERSEMBAHAN

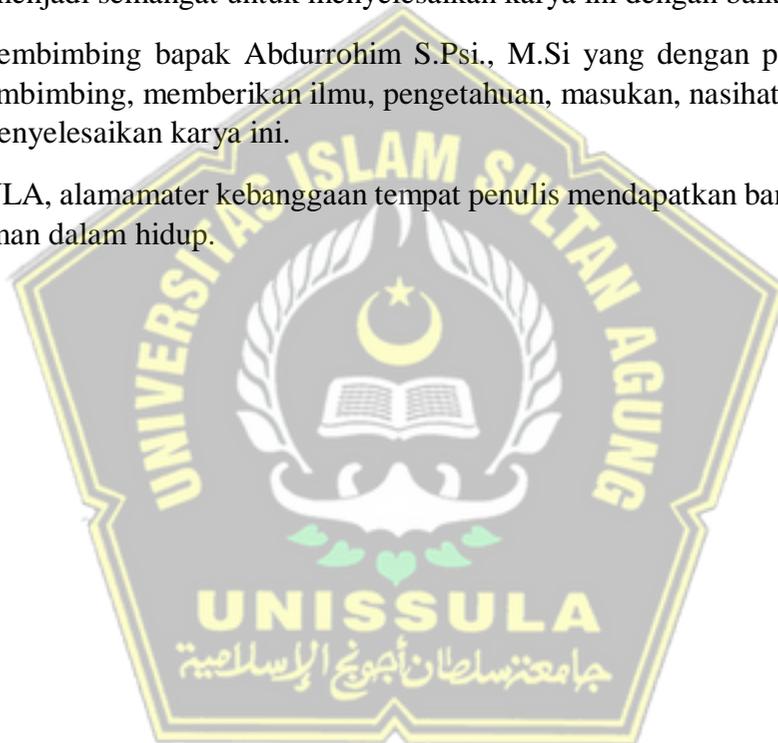
*Bismillahirrahmanirrahim*

Dengan mengucap syukur Alhamdulillah, puji syukur kepada Allah SWT yang telah memberikan nikmat berupa kesehatan, kemudahan, serta kekuatan kepada penulis untuk bisa menyelesaikan karya ini.

Dengan izin Allah kupersembahkan karya ini kepada Bapak dan Ibuku tercinta, Bambang Puryanto dan Rumiati, yang tidak pernah berhenti mendoakan, memberi kasih sayang, bimbingan dan motivasi untuk mewujudkan mimpi penulis. Kakak dan Adik tersayang, Kartika Wulandari dan Kamila Fauziya Azzahra yang telah membuat penulis menjadi semangat untuk menyelesaikan karya ini dengan baik.

Dosen pembimbing bapak Abdurrohim S.Psi., M.Si yang dengan penuh kesabaran telah membimbing, memberikan ilmu, pengetahuan, masukan, nasihat serta dukungan dalam menyelesaikan karya ini.

UNISSULA, alamater kebanggaan tempat penulis mendapatkan banyak makna dan pengalaman dalam hidup.



## KATA PENGANTAR

*Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh*

Puji syukur atas kehadiran Allah Subhanahu Wa Ta'ala yang telah memberikan rahmat, taufik, ridho, serta hidayah kepada penulis sehingga skripsi mengenai “Hubungan antara efikasi diri dan regulasi emosi dengan kecemasan berbicara saat presentasi di depan kelas pada mahasiswa Fakultas Ekonomi Dan Bisnis Universitas Islam Sultan Agung Semarang” sebagai salah satu syarat untuk mencapai derajat S-1 Sarjana Psikologi. Shalawat dan salam selalu tercurahkan kepada Nabi Muhammad Shallallahu Alaihi Wassalam, semoga kelak kita mendapatkan syafaat nabiNya. Penulis mengakui dalam proses penulisan ini banyak kendala dan rintangan yang datang, namun hal ini tidak lepas dari bantuan, dukungan, serta motivasi yang diberikan oleh semua pihak secara moril maupun materil, semua hal yang terasa berat menjadi semakin ringan. Dengan segala kerendahan hati, penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si. selaku Dekan Fakultas Psikologi UNISSULA yang telah membantu proses akademik maupun penelitian.
2. Bapak Abdurrohman, S.Psi., M.Si. selaku dosen pembimbing skripsi yang telah berkenan meluangkan waktu, tenaga dan pikiran dalam memberikan bimbingan dalam proses penelitian.
3. Ibu Luh Putu Shanti K. S.Psi., M.Psi. selaku dosen wali yang dengan ketulusan serta kesabaran beliau telah bersedia membimbing serta memberikan saran selama menempuh proses pendidikan.
4. Mahasiswa Fakultas Ekonomi Dan Bisnis UNISSULA angkatan 2023-2024 yang telah menjadi subjek penelitian dan bersedia dalam membantu proses penelitian ini.
5. Seluruh dosen Fakultas Psikologi UNISSULA atas dedikasinya dalam memberikan berbagai ilmu dan pengalaman kepada penulis yang sangat bermanfaat untuk kini dan nanti.
6. Seluruh Staff Tata Usaha serta Perpustakaan Fakultas Psikologi UNISSULA yang telah memberikan kemudahan dalam mengurus proses administrasi dari awal perkuliahan hingga skripsi ini selesai.
7. Bapak dan Ibu tercinta, Bapak Bambang Puryanto dan Ibu Rumiati yang senantiasa dan selalu mendoakan penulis, memberikan kasih sayang, dukungan dan semangat kepada penulis hingga penulis dapat menyelesaikan perkuliahan ini.

8. Kakak dan Adik tersayang, Kartika Wulandari dan Kamila Fauziya Azzahra yang selalu memberikan dukungan, lelucon dan semangat kepada penulis.
9. Sahabat penulis Diah Ayu, Desvira Lubrica, Eka Nur, Larantika, Natasya, Nabila Fauziyyah, Wiranty, Ihda Amalia, Shafa, Lisa, Feby Nanda, yang selalu mendengarkan cerita penulis baik senang maupun sedih, yang selalu ada untuk penulis dan selalu membantu penulis dalam kesulitan serta memberi semangat tiada henti.
10. Teman-teman Senat Mahasiswa 2023/2024 Fakultas Psikologi UNISSULA. Arrakasta yang telah kebersamai, memberikan kesempatan untuk berproses dan memberikan kenangan yang tidak terlupakan selama masa perkuliahan.
11. Kepada pemilik NIM 30702200026. Terima kasih sudah memberikan tempat yang nyaman kepada penulis dikala penulis bersedih, bahagia, kecewa atau tengah berada dititik terendah. Terima kasih sudah menemani penulis, merayakan hari bahagia bersama penulis, dan mengkhawatirkan penulis.
12. Terakhir, kepada diri saya sendiri. Apresiasi sebesar-besarnya yang telah berjuang untuk menyelesaikan apa yang telah dimulai. Sulit bisa bertahan sampai dititik ini, terimakasih untuk tetap hidup dan merayakan dirimu sendiri, walaupun seringkali putus asa atas apa yang sedang diusahakan. Tetaplah jadi manusia yang mau berusaha dan tidak lelah untuk mencoba.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih sangat jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi perkembangan ilmu pengetahuan psikologi dan semua pihak yang membutuhkan.

*Wassalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh*

Semarang, 5 Juni 2025

Penulis

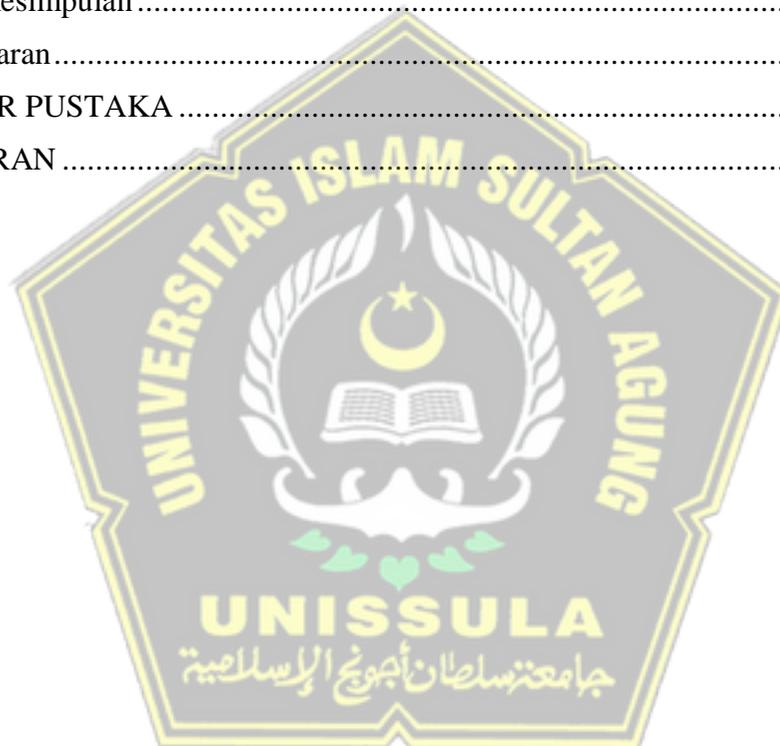
Lintang Febriani Putri

## DAFTAR ISI

PERSETUJUAN PEMBIMBING .....	i
HALAMAN PENGESAHAN .....	ii
PERNYATAAN .....	iii
MOTTO.....	iv
PERSEMBAHAN.....	v
KATA PENGANTAR .....	vi
DAFTAR ISI .....	viii
DAFTAR TABEL .....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Perumusan Masalah.....	7
C. Tujuan Penelitian .....	7
D. Manfaat Penelitian .....	8
BAB II.....	9
LANDASAN TEORI.....	9
A. Kecemasan berbicara saat presentasi di depan kelas .....	9
1. Pengertian Kecemasan berbicara saat presentasi di depan kelas.....	9
2. Aspek-aspek Kecemasan berbicara saat presentasi di depan kelas .....	10
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecemasan berbicara saat presentasi di depan kelas. ....	12
B. Efikasi diri .....	16
1. Pengertian Efikasi diri.....	16
2. Aspek-Aspek Efikasi diri .....	17
C. Regulasi Emosi .....	20
1. Pengertian Regulasi Emosi.....	20
2. Aspek-Aspek Regulasi Emosi .....	22

D. Hubungan Antara Efikasi diri dan Regulasi Emosi dengan Kecemasan di Depan Umum pada Mahasiswa Fakultas Ekonomi Dan Bisnis Universitas Islam Sultan Agung .....	24
E. Hipotesis Penelitian.....	26
BAB III.....	27
METODE PENELITIAN .....	27
A. Identifikasi Variabel Penelitian.....	27
B. Definisi Operasional.....	27
1. Kecemasan berbicara saat presentasi di depan kelas .....	27
2. Efikasi diri .....	28
3. Regulasi Emosi .....	28
C. Populasi, Sampel dan Sampling.....	29
1. Populasi.....	29
2. Sampel.....	29
3. Sampling .....	29
D. Metode Pengumpulan Data.....	30
1. Skala kecemasan berbicara saat presentasi di depan kelas .....	30
2. Skala efikasi diri .....	31
3. Skala regulasi emosi .....	31
E. Validitas, Uji Daya Beda dan Estimasi Reliabilitas Alat Ukur .....	32
1. Validitas .....	32
2. Uji Daya Beda Aitem.....	32
3. Reliabilitas Alat Ukur .....	33
F. Teknik Analisis Data .....	33
BAB IV .....	35
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....	35
A. Orientasi Kacah dan Persiapan Penelitian .....	35
1. Orientasi Kacah Penelitian .....	35
2. Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian .....	36
B. Pelaksanaan Penelitian .....	42
C. Analisis Data dan Hasil Penelitian .....	43
1. Uji Asumsi.....	43
2. Uji Hipotesis.....	44

D. Deskriptif Hasil Pembahasan.....	46
1. Deskripsi Skor Skala Kecemasan berbicara saat presentasi di depan kelas	47
2. Deskripsi Skor Skala Efikasi Diri.....	48
3. Deskripsi Skor Skala Regulasi Emosi .....	49
E. Pembahasan .....	50
F. Kelemahan Penelitian.....	53
BAB V.....	54
KESIMPULAN DAN SARAN .....	54
A. Kesimpulan.....	54
B. Saran.....	55
DAFTAR PUSTAKA .....	56
LAMPIRAN .....	59



## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Rincian Data Populasi .....	30
Tabel 2. Rancangan Aitem Skala Kecemasan berbicara saat presentasi di depan kelas. ....	32
Tabel 3. Rancangan Aitem Skala Efikasi diri .....	32
Tabel 4. Rancangan Aitem Skala Regulasi Emosi .....	33
Tabel 5. Distribusi Sebaran Nomor Aitem Skala Kecemasan berbicara saat presentasi di depan kelas .....	38
Tabel 6. Distribusi Sebaran Nomor Aitem Skala Efikasi Diri .....	38
Tabel 7. Distribusi Sebaran Nomor Aitem Skala Regulasi Emosi .....	38
Tabel 8. Persebaran Skala Uji Coba .....	39
Tabel 9. Sebaran Aitem Berdaya Beda Tinggi dan Rendah Skala Kecemasan berbicara saat presentasi di depan kelas .....	40
Tabel 10. Sebaran Aitem Berdaya Beda Tinggi dan Rendah Skala Efikasi Diri .....	40
Tabel 11. Sebaran Aitem Berdaya Beda Tinggi dan Rendah Skala Regulasi Emosi .....	41
Tabel 12. Sebaran Nomor Aitem Skala Kecemasan berbicara saat presentasi di depan kelas .....	42
Tabel 13. Sebaran Nomor Aitem Skala Efikasi Diri .....	42
Tabel 14. Sebaran Nomor Aitem Skala Regulasi Emosi .....	43
Tabel 15. Persebaran Sampel Penelitian .....	43
Tabel 16. Hasil Uji Normalitas .....	44
Tabel 17. Kategorisasi Norma .....	48
Tabel 18. Deskripsi Skor Skala Kecemasan berbicara saat presentasi di depan kelas .....	48
Tabel 19. Kategorisasi Norma Skala Kecemasan berbicara saat presentasi di depan kelas .....	49
Tabel 20. Deskripsi Skor Skala Efikasi Diri .....	49
Tabel 21. Kategorisasi Norma Skala Efikasi Diri .....	50
Tabel 22. Deskripsi Skor Skala Regulasi Emosi .....	50
Tabel 23. Kategorisasi Norma Skala Regulasi Emosi .....	51

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kategorisasi Norma Skala Kecemasan berbicara saat presentasi di depan kelas .....	49
Gambar 2. Kategorisasi Norma Skala Efikasi Diri.....	50
Gambar 3. Kategorisasi Norma Skala Regulasi Emosi .....	51



## DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN A .....	61
LAMPIRAN B.....	69
LAMPIRAN C.....	78
LAMPIRAN D .....	85
LAMPIRAN E.....	95
LAMPIRAN F.....	106
LAMPIRAN G .....	110
LAMPIRAN H .....	112



**HUBUNGAN ANTARA EFIKASI DIRI DAN REGULASI EMOSI DENGAN  
KECEMASAN BERBICARA SAAT PRESENTASI DI DEPAN KELAS  
PADA MAHASISWA FAKULTAS EKONOMI DAN BISNIS  
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG SEMARANG**

**<sup>1</sup>Lintang Febriani Putri**

Fakultas Psikologi

Universitas Islam Sultan Agung Semarang

Email: [lintangfebrn@std.unissula.ac.id](mailto:lintangfebrn@std.unissula.ac.id)

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara efikasi diri dan regulasi emosi dengan kecemasan berbicara saat presentasi di depan kelas pada mahasiswa Fakultas Ekonomi Dan Bisnis Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan populasi mahasiswa Fakultas Ekonomi Dan Bisnis angkatan 2023-2024 dengan jumlah sampel 91 mahasiswa. Adapun metode pengambilan sampel menggunakan *cluster random sampling*. Penelitian ini menggunakan tiga alat ukur yaitu skala kecemasan berbicara saat presentasi di depan kelas yang terdiri dari 30 aitem dengan koefisien reliabilitas 0,906. Skala efikasi diri berjumlah 30 aitem dengan koefisien reliabilitas 0,887. Skala regulasi emosi berjumlah 30 aitem dengan koefisien reliabilitas 0,837. Analisis data hipotesis pertama pada penelitian ini menggunakan analisis regresi berganda, hasil analisis menunjukkan bahwa ada hubungan yang sangat signifikan antara efikasi diri dan regulasi emosi dengan kecemasan berbicara saat presentasi di depan kelas pada mahasiswa Fakultas Ekonomi Dan Bisnis Universitas Islam Sultan Agung, yang diperoleh R sebesar 0.331 dan nilai  $F_{hitung}$  21.806, dengan taraf signifikansi 0.000 ( $p < 0.05$ ) sehingga hipotesis pertama diterima. Analisis kedua dan ketiga menggunakan korelasi persial, hasil uji hipotesis kedua antara efikasi diri dengan kecemasan berbicara saat presentasi di depan kelas memperoleh nilai  $r_{x1y}$  sebesar (-0.413) dengan taraf signifikansi 0.000 ( $p < 0.05$ ) yang artinya ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara efikasi diri dengan kecemasan berbicara saat presentasi di depan kelas, sehingga hipotesis kedua diterima. Hasil uji hipotesis ketiga antara regulasi emosi dengan kecemasan berbicara saat presentasi di depan kelas diperoleh nilai  $r_{x2y}$  sebesar (-0.209) dengan taraf signifikansi 0.048 ( $p < 0.05$ ) artinya ada hubungan negatif yang signifikan antara regulasi emosi dengan kecemasan berbicara saat presentasi di depan kelas, sehingga hipotesis ketiga diterima. Sumbangan efektif variabel efikasi diri dan regulasi emosi dengan kecemasan berbicara saat presentasi di depan kelas sebesar 33,1%.

**Kata Kunci:** Kecemasan berbicara saat presentasi di depan kelas, Efikasi Diri, Regulasi Emosi

**THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-EFFICACY AND EMOTION  
REGULATION WITH PUBLIC SPEAKING ANXIETY IN STUDENTS  
OF THE FACULTY OF ECONOMICS, SULTAN AGUNG ISLAMIC  
UNIVERSITY OF SEMARANG**

**<sup>1</sup>Lintang Febriani Putri**  
Faculty Of Psychology  
Sultan Agung Islamic University  
Corresponding Author:  
[lintangfebrn@std.unissula.ac.id](mailto:lintangfebrn@std.unissula.ac.id)

**ABSTRACT**

*This study aims to determine the relationship between self-efficacy and emotional regulation with public speaking anxiety in active students of the Faculty of Economics, Sultan Agung Islamic University, Semarang. This study uses a quantitative method with a population of students of the Faculty of Economics, class of 2023-2024 with a sample size of 91 students. The sampling method uses cluster random sampling. This study uses three measuring instruments, namely the public speaking anxiety scale consisting of 30 items with a reliability coefficient of 0.906. The self-efficacy scale consists of 30 items with a reliability coefficient of 0.887. The emotional regulation scale consists of 30 items with a reliability coefficient of 0.837. The analysis of the first hypothesis data in this study used multiple regression analysis, the results of the analysis showed that there was a very significant relationship between self-efficacy and emotional regulation with public speaking anxiety in active students of the Faculty of Economics, Sultan Agung Islamic University, which obtained R of 0.331 and F count value of 21.806, with a significance level of 0.000 ( $p < 0.05$ ) so that the first hypothesis was accepted. The second and third analysis used partial correlation, the results of the second hypothesis test between self-efficacy and public speaking anxiety obtained an  $r_{x1y}$  value of (-0.413) with a significance level of 0.000 ( $p < 0.05$ ) which means that there is a very significant negative relationship between self-efficacy and public speaking anxiety, so the second hypothesis is accepted. The results of the third hypothesis test between emotional regulation and public speaking anxiety obtained an  $r_{x2y}$  value of (-0.209) with a significance level of 0.048 ( $p < 0.05$ ) meaning that there is a significant negative relationship between emotional regulation and public speaking anxiety, so the third hypothesis is accepted. The effective contribution of the variables of self-efficacy and emotional regulation to public speaking anxiety is 33.1%.*

**Keywords:** *Public Speaking Anxiety, Self-Efficacy, Emotion Regulation.*

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Dunia pendidikan sangat erat kaitannya dengan komunikasi, yang menjadi alat utama untuk bisa saling terhubung dengan individu lainnya. Berbicara merupakan salah satu upaya dalam berkomunikasi dengan individu lain untuk menyampaikan sesuatu yang diinginkan. Melalui proses pembelajaran yang terjadi sama halnya berkaitan erat dengan kemampuan antar mahasiswa dalam melakukan komunikasi yang efektif di dalam kampus, dengan salah satu cara yang dapat digunakan yaitu berbicara di depan umum, seperti munculnya interaksi antara dosen dengan mahasiswa yang sedang melakukan proses pembelajaran menggunakan metode seperti presentasi, tanya jawab, diskusi kelompok, dan lain sebagainya Haedar, (2021). Melalui komunikasi juga individu menjadi paham dengan bagaimana cara untuk dapat beradaptasi tentunya dibutuhkan komunikasi yang baik, maka didalam berkomunikasi dengan individu maupun kelompok, setiap orang perlu memiliki kemampuan diri untuk dapat mengutarakan pendapatnya, serta didukung oleh kemampuan untuk dapat berbicara dengan individu lain agar ide serta pendapat yang tersampaikan mudah untuk dimengerti dan dipahami. Berbicara di depan umum atau bahkan di hadapan banyak orang mungkin merupakan suatu perkara yang mudah, tetapi tidak bagi yang lain. Beberapa orang akan merasa tersiksa, atau bahkan kehabisan kata-kata apabila diminta untuk melakukan suatu hal.

Kemampuan berbicara saat presentasi di depan kelas ini dimaksudkan agar mahasiswa dapat aktif dalam ruang lingkup kelompok dengan beberapa aktivitas seperti saling bertanya, menyampaikan ide dan pendapat, serta mampu mempresentasikan tugas dengan baik yang merupakan bentuk komunikasi yang dilakukan oleh mahasiswa di dalam kelas, dimana mahasiswa tidak hanya berinteraksi dengan dosen, namun juga dituntut untuk dapat berbicara, mengemukakan pendapat dan ide-idenya yang disampaikan secara

lisan di depan banyak orang. Kegiatan berbicara saat presentasi di depan kelas ini sering kali menimbulkan perasaan cemas yang dialami oleh kebanyakan orang, khususnya pada mahasiswa yang masih beradaptasi dengan lingkungan kampus, sehingga menjadikan ketakutan tersendiri, dan dari ketakutan yang dialami ini dalam psikologi disebut kecemasan. Osborne (Prakoso, 2014) menjelaskan bahwa perasaan cemas muncul karena takut secara fisik terhadap pendengar, yaitu takut ditertawakan orang, takut bahwa dirinya akan menjadi tontonan orang, takut bahwa apa yang akan disampaikan mungkin tidak pantas untuk dikemukakan, serta rasa takut bahwa mungkin dirinya akan membosankan.

Suwanto (2015) menjelaskan bahwa kecemasan atau *anxiety* merupakan suatu pengalaman yang bersifat subjektif, tidak menyenangkan, menakutkan, dan mengkhawatirkan akan adanya kemungkinan bahaya atau ancaman bahaya dan seringkali disertai dengan gejala-gejala atau reaksi fisik tertentu akibat peningkatan aktivitas otonomik. Rochman (Sari, 2020) menjelaskan bahwa kecemasan merupakan suatu perasaan subjektif mengenai ketegangan mental yang menggelisahkan sebagai reaksi umum dari ketidakmampuan dalam mengatasi suatu masalah atau tidak adanya rasa aman. Perasaan subjektif terkait ketegangan mental yang tidak menentu ini pada umumnya kurang menyenangkan, yang nantinya dapat menimbulkan atau disertai dengan perubahan fisiologis dan psikologis.

Kecemasan berbicara saat presentasi di depan kelas dapat dilihat dari tanda-tanda gejala fisik dan mental. Gejala fisik contohnya tangan berkeringat secara perlahan, jantung berdebar, berbicara menjadi terbata-bata dan lain sebagainya. Sedangkan pada gejala psikis dapat dijelaskan dengan kurang adanya keahlian untuk bisa fokus serta sensasi kecemasan yang ditimbulkan. Pemicu dari kecemasan berbicara saat presentasi di depan kelas yaitu 1) susah untuk melihat langkah apa yang wajib diambil, 2) susah untuk bagaimana harus memulai dialog, 3) kurang bisa memprediksi tentang apa yang diharapkan oleh *audiens*, serta 4) kurang adanya persiapan untuk berbicara di depan umum. (Helena, 2010).

Penelitian yang diambil telah melakukan studi pendahuluan melalui 3 wawancara dengan mahasiswa, berikut hasil wawancara yang dilakukan:

Subjek 1:

*“Untuk bicara di depan kelas kaya maju buat presentasi itu kadang aku suka gugup, soalnya aku tergolong introvert yang jadiin aku cemas sampe biasanya aku lupa sama materi yang udah dipelajarin sampe kadang bikin ngeblank, dan sebelum maju ke depan juga biasanya keringat dingin, nervous dan nanti ketika mau ngomong itu lupa mau nyampein apa aja gitu. Terus caraku untuk ngontrol cemasku itu dengan mengondisikan helaan napas kaya tarik napas pelan-pelan gitu dan itu yang membuatku jadi netral, rileks meskipun itu ga sepenuhnya membantu tapi setidaknya aku berusaha untuk menetralsir rasa cemasku”. I – Manajemen.(21th)*

Subjek 2:

*“kalo lagi kumpul gitu aku orangnya susah kalo harus bicara di depan banyak orang, rasanya kaya gabisa ngomong aja, grogi, deg-degan soalnya kan kita berhadapan dengan banyak orang ya. Kadang apa yang ada dipikiranku udah kesusun tapi pas mau disampein itu beda, dan juga grogi takut sama apa yang nanti kalo ada pertanyaan yang ngarah ke aku terus aku jawab tapi jawabannya ga make sense gitu. Tapi untuk menyikapi rasa gugup grogiku ini aku sebelumnya berusaha untuk mengubah cara pola pikirku jadi positif”. A – Manajemen. (22th)*

Subjek 3:

*“gatau kenapa, aku tuh gabisa.. eh bukan gabisa, takut kalo harus ngomong langsung sama orang lain buat nyampein pendapat, rasanya kaya was-was cemas sendiri gitu, kalo lagi di dalam kelas juga gatau kenapa rasanya cemas aja gitu takut salah ngomong sampe kadang mikir tentang pandangan orang lain ke aku ni nanti bakal diomongin ga ya, jadi ya aku lebih milih diem dulu sambil dengerin pendapat temen lain dan aku juga nenangin diriku dengan cara Tarik napas dalam-dalam dan juga buat kalimat-kalimat yang positif buat diriku sendiri kaya aku pasti bisa, aku udah belajar, aku udah berusaha nguasain materi kaya gitu”. A – Manajemen. (21th)*

Ada sebagian faktor yang bisa mempengaruhi kecemasan berbicara saat presentasi di depan kelas, seperti keyakinan akan kemampuan diri (efikasi

diri) yang dimilikinya. Zimmerman, (2010) menjelaskan bahwa efikasi diri yang rendah dapat menimbulkan kecemasan pada seseorang. Kecemasan yang dirasakan seseorang ini disebabkan karena efikasi diri yang berfungsi sebagai alat pengendali tingkat kecemasan pada setiap individu. Perasaan yang muncul seperti khawatir, takut merasa bersalah ini disebabkan adanya perhatian yang tidak biasa dari orang lain, yang menyebabkan jantung berdebar lebih kencang serta muncul keringat dingin pada bagian tangan. Myers (Kasih dkk, 2012) menjelaskan bahwa individu dengan tingkat efikasi diri yang tinggi akan memperlihatkan sikap yang lebih gigih, tidak cemas dan tidak mengalami tekanan dalam menghadapi suatu hal. Selain itu, faktor efikasi diri pada kecemasan berbicara saat presentasi di depan kelas bukan disebabkan oleh ketidakmampuan individu, tetapi sering disebabkan oleh pikiran-pikiran yang negatif.

Efikasi diri saja tidak cukup untuk menangani kecemasan berbicara saat presentasi di depan kelas. Terdapat faktor lain yang memicu kecemasan yang dialami, khususnya pada regulasi emosi. Ranakusuma, (2015) menjelaskan bahwa kecemasan merupakan kondisi emosi yang kurang menyenangkan, seseorang akan merasa ragu-ragu dalam bertindak, ada perasaan kurang tenang dan was-was, curiga serta sulit dalam melakukan aktivitas dengan baik. Kecemasan terjadi karena kurangnya tingkatan keahlian regulasi emosi seseorang. Kurangnya tingkat keahlian regulasi emosi ini membuktikan bahwa semakin rendah pengaturan emosi seseorang maka semakin tinggi kecemasan yang dialami ketika berbicara saat presentasi di depan kelas, begitu juga sebaliknya.

Komponen kecemasan yang berkaitan dengan persepsi individu terhadap pengaruh psikologis dari kecemasan adalah reaksi emosional dalam individu itu sendiri, dimana seseorang dapat merasakan keprihatinan, ketegangan, serta kesedihan. Haris, (2015). Pengaturan emosi lebih dikenal dengan regulasi emosi (*emotion regulation*), yang merupakan strategi individu untuk dapat mengubah jalan dan pengalaman dalam mengungkapkan emosi. Selain itu, Dennis (Friniar et al., 2023) menjelaskan bahwa regulasi emosi juga

terkait dengan cara atau strategi yang dilakukan individu dalam mengatur emosi yang akan diungkapkan dengan cara yang berbeda. Hasil penelitian lain yang telah diungkapkan oleh Arndt dkk. (haris, 2015) menjelaskan bahwa dengan subjek sebanyak 4000 mahasiswa dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi memiliki dampak pada kecemasan dan menunjukkan bahwa pada regulasi emosi yang baik akan mengurangi kecemasan dan mampu menunjukkan penampilan yang terbaik.

Kesimpulan yang dapat penulis ambil dari beberapa penjelasan teori terkait dengan hubungan antara efikasi diri dan regulasi emosi dengan kecemasan berbicara saat presentasi di depan kelas, adalah kecemasan merupakan suatu perasaan subjektif terkait dengan ketegangan mental yang menggelisahkan sebagai reaksi umum dari ketidakmampuan dalam mengatasi suatu masalah dengan tidak adanya rasa aman, seperti yang terjadi pada kecemasan berbicara saat presentasi di depan kelas. Sebab, ada beberapa individu yang ketika berbicara di depan umum akan terlihat cemas, takut akan salah dalam pengucapan yang dilontarkan. Perasaan subjektif ini dikarenakan efikasi diri atau kemampuan diri yang ada dalam diri seseorang tidak dapat mengendalikan rasa cemas yang ada, sehingga membuat jantung berdebar lebih kencang serta muncul keringat dingin pada bagian tangan. Pemicu atau rasa cemas ini berdampak pada regulasi emosi seseorang yang akan membuat rasa ragu-ragu dalam bertindak, ada perasaan kurang tenang dan was-was, curiga serta sulit dalam melakukan aktivitas dengan baik. Untuk membuktikan keaslian penelitian, maka dibuat perbandingan dengan menggunakan sumber-sumber yang memiliki variabel yang sama. Sumber-sumber penelitian terdahulu yang dikira sesuai dengan penelitian ini, antara lain:

Pertama, penelitian yang dilakukan oleh Tania, (2022) dengan judul “Pengaruh *Self Efficacy* Terhadap Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional Berbasis Komputer (UNBK) pada Siswa di SMPN 3 Rambatan”. Berdasarkan hasil penelitian dengan memakasi 94 siswa diperoleh hasil yang menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan antara *self efficacy* dengan kecemasan menghadapi ujian nasional.

Kedua, penelitian yang dilakukan oleh Haris, (2015) dengan judul “Hubungan Antara Regulasi Emosi dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum Pada Mahasiswa Jurusan Teknik Sipil Universitas Islam Indonesia”. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif antara regulasi emosi dengan kecemasan berbicara di Depan Umum pada mahasiswa jurusan Teknik Sipil Universitas Islam Indonesia. Nilai korelasi yang diperoleh dari penelitian ini sebesar 0,305 dengan nilai p sebesar 0,000 yang berarti adanya hubungan yang kearah positif antara regulasi emosi dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa jurusan Teknik Sipil Universitas Islam Indonesia. Semakin tinggi tingkat regulasi emosi yang dimiliki maka semakin tinggi tingkat kecemasan berbicara di depan umum yang dimiliki oleh mahasiswa, dan juga sebaliknya. Semakin rendah tingkat regulasi emosi yang dimiliki maka semakin rendah tingkat kecemasan berbicara di depan umum yang dimiliki oleh mahasiswa.

Ketiga, penelitian yang dilakukan oleh Kurniawan, (2022) dengan judul “Pengaruh Efikasi Diri Terhadap Kecemasan berbicara di depan umum Pada Mahasiswa Program Khusus Pengembangan Bahasa Arab Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim”. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa efikasi diri memiliki pengaruh negatif yang signifikan terhadap kecemasan berbicara di depan umum. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, mahasiswa PKPBA Fakultas Psikologi tahun ajaran 2021/2022 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang memiliki tingkat kecemasan berbicara di depan umum sedang menuju tinggi dan juga memiliki tingkat efikasi diri yang sedang menuju rendah.

Dari penelitian yang telah penulis cantumkan diatas dapat disimpulkan bahwa perbedaan antara penelitian terdahulu dan penelitian yang diusulkan saat ini terletak pada penentuan subjek dan penambahan variabel bebas. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan efikasi diri dan regulasi emosi sebagai variabel bebas. Selain itu, partisipan yang diambil sebagai sampel dalam penelitian ini adalah individu yang merupakan mahasiswa Fakultas Ekonomi Dan Bisnis UNISSULA. Meninjau kembali uraian diatas yang

mengungkapkan adanya keterkaitan antara variabel efikasi diri, regulasi emosi dan kecemasan berbicara saat presentasi di depan kelas pada mahasiswa.

## **B. Perumusan Masalah**

Dari penjelasan latar belakang di atas, agar penyusunan skripsi dapat terarah, maka peneliti merumuskan rumusan masalah yaitu:

1. Apakah efikasi diri mempengaruhi kecemasan berbicara saat presentasi di depan kelas pada mahasiswa Fakultas Ekonomi Dan Bisnis Universitas Islam Sultan Agung?
2. Apakah regulasi emosi mempengaruhi kecemasan berbicara saat presentasi di depan kelas pada mahasiswa Fakultas Ekonomi Dan Bisnis Universitas Islam Sultan Agung?
3. Apakah terdapat hubungan antara efikasi diri dan regulasi emosi dengan kecemasan berbicara saat presentasi di depan kelas pada mahasiswa Fakultas Ekonomi Dan Bisnis Universitas Islam Sultan Agung?

## **C. Tujuan Penelitian**

Berkaitan dengan rumusan permasalahan di atas, maka tujuan yang ingin dicapai oleh peneliti adalah:

1. Untuk menguji secara empiris hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan berbicara saat presentasi di depan kelas pada mahasiswa Fakultas Ekonomi Dan Bisnis Universitas Islam Sultan Agung.
2. Untuk menguji secara empiris hubungan antara regulasi emosi dengan kecemasan berbicara saat presentasi di depan kelas pada mahasiswa Fakultas Ekonomi Dan Bisnis Universitas Islam Sultan Agung.
3. Untuk menguji secara empiris hubungan antara efikasi diri dan regulasi emosi dengan kecemasan berbicara saat presentasi di depan kelas pada mahasiswa Fakultas Ekonomi Dan Bisnis Universitas Islam Sultan Agung.

#### D. Manfaat Penelitian

a. Secara teoritis

- 1) Dengan dilakukannya penelitian ini, maka peneliti dapat mengetahui hubungan antara efikasi diri dan regulasi emosi dengan kecemasan berbicara saat presentasi di depan kelas pada mahasiswa fakultas psikologi unissula.
- 2) Dapat memberikan sumbangan ide-ide mengenai efikasi diri, regulasi emosi dan kecemasan berbicara saat presentasi di depan kelas pada mahasiswa.
- 3) Memberikan pemahaman mengenai betapa pentingnya meminimalisir kecemasan berbicara saat presentasi di depan kelas.
- 4) Pada penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk menambah wawasan ilmu psikologi utamanya dalam psikologi klinis dan psikologi perkembangan dalam kajian efikasi diri dan regulasi emosi dengan kecemasan berbicara saat presentasi di depan kelas.

b. Secara praktis

1) Untuk mahasiswa

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi, masukan serta pemikiran bagi Mahasiswa Fakultas Ekonomi Dan Bisnis Universitas Islam Sultan Agung terkait dengan efikasi diri, regulasi emosi dan kecemasan di depan umum. Penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan untuk mahasiswa yang akan berbicara di depan umum agar bisa lebih mengelola emosi dan kemampuan diri dengan baik.

## BAB II

### LANDASAN TEORI

#### A. Kecemasan berbicara saat presentasi di depan kelas

##### 1. Pengertian Kecemasan berbicara saat presentasi di depan kelas.

Ghufroon (2017) menjelaskan bahwa kecemasan merupakan pengalaman subjektif yang tidak menyenangkan berupa perasaan cemas, tegang, dan emosi yang dialami oleh seseorang. Philips (Ilyas, 2013) menjelaskan kecemasan berbicara saat presentasi di depan kelas dengan istilah *reticence*, yaitu ketidakmampuan individu untuk mengembangkan percakapan yang bukan disebabkan oleh kurangnya pengetahuan, akan tetapi karena adanya ketidakmampuan dalam menyampaikan pesan secara sempurna, yang ditandai dengan adanya reaksi psikologis dan filosofis. Masing-masing gejala yang ditunjukkan ketika mengalami kecemasan berbicara saat presentasi di depan kelas tidak dapat berdiri sendiri, namun masing-masing gejala saling berhubungan. Individu yang mengalami kecemasan berbicara saat presentasi di depan kelas akan mengalami gejala pada psikologisnya, dan akan mempengaruhi fisiologis, serta kognitifnya, semua gejala akan saling timbal balik satu sama lain.

Moreale dkk (Susanti & Supriyantini, 2013) menjelaskan bahwa *public speaking anxiety* atau kecemasan berbicara saat presentasi di depan kelas sebagai ketakutan atau kecemasan yang dihubungkan dengan kecemasan yang dirasakan ketika berada dalam situasi berbicara di depan umum secara nyata atau hanya ketika dibayangkan, yang muncul karena merasakan adanya ancaman terhadap *self-esteem* atau harga diri individu, modeling yang salah, harapan yang tidak realistis dan faktor negatif serta kepribadian terhadap situasi presentase. Kecemasan berbicara saat presentasi di depan kelas ini mengacu pada rasa takut dan cemas dalam mengantisipasi kecemasan ketika berbicara di depan umum. Seseorang yang memiliki kecemasan berbicara saat presentasi di depan kelas yang tinggi akan merasa bahwa individu tidak bagus

dalam berbicara di depan umum, dan akan merasa mendapatkan evaluasi yang buruk dari orang-orang di sekitarnya.

Rogers (Himmah, 2020) menjelaskan bahwa berbicara biasa dengan pada saat berbicara di depan umum memiliki perbedaan. Berbicara biasa merupakan komunikasi dua arah atau hanya berdialog saja, yaitu orang hanya akan menyampaikan pemikirannya sehingga merasa aman. Berbeda dengan berbicara di depan umum, ketika orang sudah berbicara di depan umum maka orang tersebut memegang kendali dan menjadi pemimpin pembicara di depan orang banyak sehingga terjadi proses komunikasi satu arah saja. Kecemasan dalam berbicara merupakan suatu bentuk perilaku yang sering dialami banyak orang. Dalam lingkup akademis, Fitrianingrum (2009) menjelaskan bahwa kecemasan berbicara yang dialami mahasiswa adalah ketika akan mempresentasikan tulisan ilmiahnya ataupun dalam diskusi dengan orang lain maupun dalam kelompok. Perasaan cemas ataupun grogi saat akan memulai berbicara di depan umum adalah suatu hal yang wajar dan pasti di alami oleh semua orang, bahkan seseorang yang telah berpengalaman berbicara di depan umum tidak terlepas dari perasaan cemas ini.

Berdasarkan uraian penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa kecemasan berbicara saat presentasi di depan kelas merupakan ketakutan yang berlebih sehingga menimbulkan suatu kegelisahan dan mengganggu pada saat akan menyampaikan sesuatu menggunakan lisan terhadap orang lain yang mendengarkan.

## **2. Aspek-aspek Kecemasan berbicara saat presentasi di depan kelas**

Rogers (Surjono, 2018) menyebutkan bahwa kecemasan berbicara saat presentasi di depan kelas dapat dibagi menjadi tiga (3) aspek, yaitu:

- a. Aspek fisik. Aspek fisik akan dirasakan sebelum orang berbicara di depan umum, contohnya detak jantung semakin cepat, lutut tremor, berkeringat dingin, suara sedikit bergetar, perut menjadi kram, dan hal ini terjadi sebelum aktivitas berbicara di depan umum.

- b. Aspek kognitif. Aspek kognitif sering terjadi selama penampilan berbicara di depan umum, seperti individu yang tiba-tiba lupa dengan apa yang akan disampaikan dengan benar, serta sering mengulang-ulang kata yang sama.
- c. Aspek emosional. Aspek emosional sering terjadi sebelum aspek fisik dan aspek kognitif, seperti munculnya rasa malu, rasa putus asa ataupun takut, serta panik sebelum berbicara di depan umum dimulai.

Semiun (2006) menyebutkan bahwa ada empat (4) aspek yang mempengaruhi kecemasan berbicara saat presentasi di depan kelas, yaitu:

- a. Aspek suasana hati. Aspek-aspek suasana hati dalam gangguan kecemasan adalah kecemasan, tegang, panik dan kekhawatiran. Individu yang mengalami kecemasan memiliki perasaan terhadap adanya hukuman atau bencana yang akan mengancam dari sumber tertentu yang tidak diketahui. Aspek suasana hati lainnya mencakup depresi dan sifat mudah marah.
- b. Aspek kognitif. Aspek-aspek kognitif dalam gangguan kecemasan menunjukkan pada kekhawatiran dan keprihatinan tentang bencana yang diantisipasi oleh individu yang takut berada ditengah khalayak ramai dalam menghabiskan banyak waktu untuk khawatir mengenai hal-hal yang kurang menyenangkan ataupun mengerikan yang mungkin terjadi dan kemungkinan merencanakan bagaimana harus menghindar.
- c. Aspek somatik. Aspek-aspek somatik dalam kecemasan dapat dibagi menjadi dua (2) kelompok yaitu (1) pertama adalah aspek-aspek langsung yang terdiri dari keringat, mulut kering, bernapas pendek, denyut nadi cepat, kepala terasa berdenyut, dan otot terasa tegang. (2) kedua apabila kecemasan berkepanjangan, aspek-aspek ditambah seperti tekanan darah meningkat secara kronis, sakit kepala, dan gangguan pencernaan (kesulitan dalam pencernaan, dan rasa nyeri pada perut) dapat terjadi.
- d. Aspek motorik. Orang-orang yang cemas sering merasa tidak tenang, gugup, kegiatan motorik menjadi tidak ada arti dan tujuan, seperti jari-jari kaki mengetuk, dan sangat kaget terhadap suara yang terjadi secara tiba-tiba. Aspek-aspek motor ini merupakan gambaran rancangan kognitif dan

somatik yang tinggi pada individu dan merupakan usaha untuk melindungi diri dari apa saja yang dirasakannya mengancam.

Greenberger (Tania, 2022) menyebutkan bahwa aspek-aspek kecemasan berbicara saat presentasi di depan kelas dengan empat (4) aspek, yaitu:

- a. Aspek reaksi fisik, yaitu otot tegang, perut kram, jantung berdetak kencang, kepala pusing, dan keringat dingin.
- b. Aspek reaksi perilaku, yaitu menghindari suatu aktivitas yang menyebabkan rasa cemas muncul.
- c. Aspek reaksi pemikiran, yaitu pemikiran negatif yang berlebihan karena merasa akan memperoleh bahaya, ancaman yang belum tentu terjadi.
- d. Aspek reaksi hati, yaitu gejala emosional yang disebabkan oleh kecemasan, diantaranya gugup, jengkel, marah dan panik.

Berdasarkan beberapa aspek, dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek kecemasan berbicara saat presentasi di depan kelas meliputi aspek fisik yaitu gejala fisik yang timbul akibat kecemasan seperti detak jantung berdebar cepat, lutut tremor, berkeringat dingin, suara yang terasa bergetar, perut menjadi kram, kemudian ada aspek kognitif yaitu kecemasan yang timbul akibat pikiran yang buruk dan belum tentu terjadi, kemudian aspek emosional seperti munculnya rasa malu, takut, serta panik sebelum berbicara di depan umum dimulai. Aspek yang akan digunakan untuk alat ukur di penelitian ini adalah aspek kecemasan berbicara saat presentasi di depan kelas menurut Rogers.

### **3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecemasan berbicara saat presentasi di depan kelas.**

Utomo (Kurniawan, 2022) menyebutkan bahwa kecemasan berbicara saat presentasi di depan kelas dipengaruhi oleh dua (2) faktor, yaitu:

- a. Faktor kematangan emosi, ditandai dengan kemampuan untuk tidak menunjukkan emosi secara berlebihan di depan orang lain, kemampuan untuk menilai situasi kritis, serta memiliki emosi yang stabil. Kematangan emosi berperan penting bagi mahasiswa dalam mengendalikan sikap dan

perilaku yang dapat memicu tindakan yang didorong oleh emosi pada saat pengambilan sebuah keputusan dengan mempertimbangkan konsekuensi dari emosi tersebut. Kecemasan berbicara saat presentasi di depan kelas yang dialami oleh mahasiswa dapat dikelola dengan baik melalui regulasi emosi yang stabil. Apabila individu tidak sanggup berpikir secara terbuka maka dapat menimbulkan perasaan putus asa bahkan depresi, sehingga diperlukan kemampuan mengendalikan emosi yang nantinya dapat membantu dalam mengontrol sikap dan perilaku sebagai respon terhadap kecemasan berbicara di depan *audiens*.

- b. Faktor efikasi diri, ditandai dengan adanya kepercayaan diri dalam menghadapi situasi yang tidak pasti, keyakinan untuk mencapai tujuan, serta kemampuan untuk memotivasi diri dalam menghadapi tantangan yang muncul. Efikasi diri yang dimiliki oleh mahasiswa dalam menjalankan tugas akademik yang berkaitan dengan berbicara di depan umum akan membuat individu merasa lebih tenang. Hal ini disebabkan oleh penekanan kecemasan berbicara saat presentasi di depan kelas melalui keyakinan terhadap kemampuan yang dimiliki untuk mengatasi tantangan kecemasan berbicara saat presentasi di depan kelas. Keyakinan terhadap kemampuan yang dimiliki individu akan mengarahkan kepada pemilihan tindakan, pengerahan usaha, serta keuletan yang didasari oleh batas-batas kemampuan yang dirasakan yang akan menuntun individu untuk berperilaku secara efektif.

Monarth & Kase (Pabokori et al., 2023) menyebutkan ada beberapa faktor yang menyebabkan kecemasan berbicara di depan umum, yaitu:

- a. Faktor Biologis, rasa takut ataupun cemas yang dialami individu ketikaberhadapan dengan bahaya. Pada saat menghadapi situasi yang membuatnya merasa tidak nyaman maka respon fisiologis yang tampak adalah: (1) Sistem saraf simpatis memproduksi dan melepaskan adrenalin, yaitu suatu hormon fight (menghadapi) dan flight (menghindari) situasi bahaya, (2) detak jantung berdebar dengan kuat, tekanan darah naik, wajah memerah, (3) pernapasan tidak teratur, sulit mengatur pernapasan.

- b. Faktor Pikiran Negatif, pikiran akan memicu respon biologis. Ada saatnya respon biologis yang menampakkan kecemasan sehingga pikiran negatif akan muncul. Pikiran negatif yang umumnya muncul, yaitu: (1) bahwa berbicara di depan umum menakutkan, (2) pikiran yang berlebihan terhadap konsekuensi negatif dari suatu situasi sosial.
- c. Faktor Perilaku Menghindar, respon alami yang muncul saat mengalami kecemasan seperti bagaimana agar dapat lepas dari kondisi tertentu dengan cara menghindar.
- d. Faktor emosional dikarenakan rasa takut yang dialami seseorang dikarenakan respon fisiologis, kognitif, dan perilaku yang menggambarkan situasi takut sehingga kita sendiri yang mengembangkan rasa takut itu. Individu cenderung merasakan cemas, takut, khawatir, merasa tidak mudah menghadapi situasi sosial, tegang, panik, dan gugup menghadapi situasi berbicara di depan umum. Saat individu menghindari situasi berbicara di publik mereka menyadari implikasinya terhadap karir dan kehidupan sosial. Hal tersebut menyebabkan perasaan depresi, murung, frustrasi, putus asa, dan perasaan takut. Untuk itu individu harus memiliki kemampuan dalam menguasai diri serta pengaturan emosi yang baik. Pengaturan emosi yang baik dikenal dengan regulasi emosi.

Opt & Loffredo (Rahmawati, 2014) menunjukkan adanya tiga (3) faktor kecemasan berbicara saat presentasi di depan kelas, yaitu:

- a. Individu yang menggunakan pola pikir positif mempunyai kecemasan yang lebih rendah daripada individu yang berpola pikir negatif. Individu dengan pola pikir yang positif akan melihat segala hal dari sudut pandang yang positif, suka bekerja keras dan mampu mengendalikan emosinya ketika berbicara di depan umum. Sedangkan, individu dengan pola pikir negatif lebih menggunakan perasaan yang dimilikinya, seperti lebih mudah stres dan mengekspresikan kecemasan karena selalu fokus pada pendapat diri sendiri.

- b. Individu yang *ekstrovert* dan *introvert*. Individu yang *ekstrovert* memiliki kecemasan berbicara saat presentasi di depan kelas yang lebih rendah daripada individu yang *introvert*. Alasannya, individu yang *ekstrovert* lebih senang bergaul dengan siapa saja, sehingga individu *ekstrovert* ini lebih menyukai komunikasi yang *face to face* dan mengambil kesempatan dalam sebuah kelompok. Sedangkan pada individu *introvert* ini kurang banyak berkomunikasi dengan orang-orang, apalagi jika harus berbicara di depan banyak orang.
- c. Individu yang melihat sesuatu dengan intuisi (*intuitors*) atau dengan panca indra (*sensors*). Hasil penelitian menunjukkan bahwa *intuitors* memiliki tingkat kecemasan yang rendah daripada *sensors* ketika berbicara di depan umum. *Intuitors* sangat mentolelir adanya perbedaan pendapat, *intuitors* juga berani membuat lompatan dari poin satu ke poin yang lain. Berbeda dengan *sensors* yang lebih memandangi sesuatu pada apa dilihat, tanpa memikirkan lebih jauh dan menghasilkan kecemasan.

Adler dan Rodman (Mukaromah, 2022) menjelaskan bahwa faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan berbicara saat presentasi di depan kelas ada dua (2), yaitu:

- a. Pengalaman buruk di masa lalu. Pengalaman yang tidak mengasyikkan di masa lalu akan terus teringat oleh individu yang apabila mendapati pengalaman yang sama. Sebagai contoh, pernah dipermalukan saat memberikan pidato dan pernah gagal saat mengerjakan ujian semester.
- b. Pikiran yang tidak rasional. Terkadang individu membuat anggapan yang kurang baik tentang sesuatu yang tidak menentu di masa depan, seperti halnya orang yang mengalami kecemasan yang berfikir tidak akan mampu menanggulangi permasalahannya.

Berdasarkan beberapa faktor kecemasan berbicara saat presentasi di depan kelas, dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan berbicara saat presentasi di depan kelas yaitu Individu yang menggunakan pola pikir positif, *ekstrovert* dan *introvert*, melihat sesuatu dengan intuisi (*intuitors*) atau dengan panca indra (*sensors*).

## B. Efikasi diri

### 1. Pengertian Efikasi diri

Bandura (Lianto, 2019) dalam literturnya mendefinisikan efikasi diri sebagai keyakinan seseorang akan kemampuannya yang akan memengaruhinya dalam bereaksi terhadap situasi dan kondisi tertentu. Ivancevich dkk (Lianto, 2019) menjelaskan bahwa efikasi diri merujuk pada keyakinan individu mengenai kemampuannya dalam melaksanakan suatu tugas secara berhasil. Individu yang memiliki kepercayaan diri yang tinggi mengenai kemampuannya akan lebih optimis dan berupaya keras untuk dapat melibatkan diri dengan organisasi, daripada individu yang memiliki kepercayaan diri yang rendah. Individu yang memiliki efikasi diri tinggi, akan menganggap kegagalan kecil sebagai sukses yang tertunda, karena efikasi diri sangat memengaruhi suatu pilihan dan tindakan individu.

Kreitner (Rahmatullah, 2022) menjelaskan bahwa efikasi diri merupakan keyakinan seseorang mengenai peluangnya untuk dapat berhasil mencapai sebuah tugas pada tingkat tentu, atau dengan kata lain efikasi diri merupakan keyakinan pada penilaian diri yang berkenaan dengan kompetensi seseorang untuk sukses dalam tugas-tugasnya. Keyakinan pada efikasi diri juga mempengaruhi cara individu dalam menentukan pilihan tindakan, seperti seberapa banyak upaya yang dilakukan, seberapa lama individu akan tekun dalam menghadapi rintangan dan kegagalan, seberapa kuat ketahanan individu dalam menghadapi kesulitan, seberapa banyak tekanan dan kegundahan pengalaman individu dalam meniru tuntutan lingkungan, serta seberapa tinggi pemenuhan yang masing-masing individu dapat wujudkan.

Park dan Kim (Yuliyani, 2017) menjelaskan bahwa efikasi diri akademik sangat penting bagi pelajar untuk dapat mengontrol motivasi mencapai harapan-harapan akademik. Efikasi diri akademik apabila disertai dengan tujuan-tujuan yang spesifik dan pemahaman mengenai prestasi akademik, akan menjadi penentu suksesnya perilaku akademik selanjutnya. (Taylor, 2009) menjelaskan bahwa peran efikasi diri sebagai mekanisme yang mendasari perubahan perilaku, pemeliharaan dan generalisasi. Perubahan

perilaku terjadi setelah ada kegiatan pembelajaran siswa. Pada awal kegiatan pembelajaran, masing-masing individu memiliki tingkat keyakinan dan kemampuan yang berbeda. Perbedaan tingkat keyakinan ini berdasarkan pada pengalaman sebelumnya, misalkan pada pemahaman materi pelajaran sebelumnya, tingkat kecerdasan dan sikapnya dalam mengikuti kegiatan pembelajaran. Individu yang memiliki efikasi diri yang baik akan berhasil dalam kegiatan belajarnya dan dapat melakukan tugas-tugas akademiknya dengan lancar.

Berdasarkan uraian dari penjelasan efikasi diri, dapat disimpulkan bahwa efikasi diri merupakan keyakinan individu atas kemampuannya dalam menangani situasi yang muncul di dalam dirinya. Keyakinan yang dimiliki oleh individu akan mempengaruhi bagaimana cara dalam berpikir, memotivasi diri dan bertindak.

## 2. Aspek-Aspek Efikasi diri

Bandura (Patel, 2019) menyebutkan bahwa efikasi diri terdiri dari tiga (3) aspek diantaranya yaitu:

- a. Tingkat (*level*) berkaitan dengan tingkat kesulitan tugas yang mampu diselesaikan oleh individu. Apabila dihadapkan dengan tugas dari tingkat kesulitannya, maka keyakinan individu akan menyesuaikan dengan batas kemampuannya dalam menyelesaikan tuntutan perilaku sesuai harapan pada tingkat ini. Kemampuan pada tingkat (*level*) ini memiliki implikasi terhadap bagaimana individu memilih dan menjauhi perilaku di luar kemampuannya.
- b. Kekuatan (*strength*) merupakan tingkat harapan dan keyakinan individu tentang kemampuannya. Ketika harapannya lemah, maka akan menyebabkan goyah akibat kondisi yang tidak mendukung. Sedangkan pengharapan yang kuat akan membuat individu terdorong untuk melakukan suatu upaya. Kekuatan (*strength*) ini berkaitan dengan dimensi *level*, yakni semakin sulit tugas, semakin rendah keyakinan individu untuk menyelesaikan tugas tersebut.

c. Generalisasi (*generality*) merupakan keyakinan individu untuk menyelesaikan tugas-tugas tertentu dengan tuntas dan baik. Setiap individu tentunya memiliki keyakinan yang berbeda-beda sesuai dengan tugas-tugas yang berbeda juga. Ruang lingkup tugas yang dilakukan bisa berbeda dan tergantung dari persamaan derajat aktivitas, kemampuan yang diekspresikan dalam hal tingkah laku, pemikiran dan emosi, kualitas dari situasi yang ditampilkan dan sifat individu dalam tingkah laku secara langsung ketika menyelesaikan tugas. Individu yang memiliki efikasi diri rendah akan mudah menyerah, mengeluh ketika dihadapkan pada banyak tugas secara bersamaan ataupun pada kondisi yang berbeda dari biasanya, sedangkan pada individu yang memiliki keyakinan yang tinggi akan menjadikan ancaman sebagai tantangan dan sedikit menampakkan keraguan.

Bandura (Alkalah, 2016) menyebutkan bahwa terdapat empat (4) aspek-aspek efikasi diri, diantaranya yaitu:

- a. Kognitif, merupakan proses berpikir yang didalamnya termasuk pemerolehan, pengorganisasian dan penggunaan informasi. Kebanyakan tindakan manusia bermula dari sesuatu yang dipikirkan terlebih dahulu. Individu yang memiliki efikasi diri tinggi akan lebih senang membayangkan tentang kesuksesan. Sebaliknya pada individu yang efikasi diri rendah akan lebih banyak membayangkan kegagalan dan hal-hal yang dapat menghambat tercapainya kesuksesan. Bentuk tujuan personal juga dipengaruhi oleh penilaian akan kemampuan diri, dalam artian semakin individu mempresepsikan dirinya mampu maka individu akan semakin membentuk usaha-usaha dalam mencapai tujuannya dan semakin kuat komitmen individu terhadap tujuannya.
- b. Motivasi. Kebanyakan motivasi manusia dihubungkan melalui kognitif. Individu memberi motivasi atau dorongan bagi diri sendiri dan mengarahkan pada tindakan melalui tahap pemikiran-pemikiran sebelumnya. Kepercayaan akan kemampuan diri dapat mempengaruhi motivasi dalam beberapa hal, contohnya dengan menentukan tujuan yang

telah ditentukan, seberapa besar usaha yang dilakukan, seberapa tahan dalam menghadapi kesulitan dan ketahanan yang akan dihadapi.

- c. Afektif, merupakan proses pengaturan kondisi emosi dan reaksi emosional. Keyakinan individu akan *coping* yang dialami turut mempengaruhi level cemas dan stres seseorang saat individu menghadapi situasi yang sulit. Persepsi efikasi diri tentang kemampuannya mengontrol sumber stres memiliki peranan penting dalam timbulnya kecemasan. Individu yang percaya akan kemampuannya untuk mengontrol situasi cenderung tidak memikirkan hal-hal yang negatif, sedangkan pada individu yang merasa kurang mampu mengontrol situasi cenderung mengalami level kecemasan yang tinggi, selalu memikirkan kekurangan individu, memandang lingkungan sekitar penuh dengan ancaman, membesar-besarkan masalah kecil, dan terlalu cemas pada hal-hal kecil yang sebenarnya jarang terjadi.
- d. Seleksi. Kemampuan individu untuk memilih aktivitas dan situasi tertentu yang akan turut mempengaruhi efek dari suatu kejadian. Individu akan cenderung menghindari aktivitas dan situasi yang diluar batas kemampuannya, misalnya apabila individu merasa yakin bahwa individu mampu menangani suatu situasi, maka individu cenderung tidak menghindari situasi tersebut. Adanya pilihan yang dibuat, individu dapat meningkatkan kemampuan, minat dan hubungan sosialnya secara personal, sebab efikasi diri berperan penting untuk menentukan pilihan lingkungan.

Aspek lain dalam efikasi diri yang diungkapkan oleh Abdullah (Alkalah, 2016) mencakup sebagai berikut:

- a. Keyakinan terhadap kemampuan menghadapi situasi yang tidak menentu yang mengandung unsur kekaburan, tidak dapat diprediksikan dan penuh tekanan. Individu dengan efikasi diri yang tinggi akan memiliki keyakinan serta kemampuan dalam menghadapi tantangan dan akan berusaha lebih keras untuk mencapai keberhasilannya.

- b. Keyakinan terhadap kemampuan menggerakkan motivasi, kemampuan kognitif dan melakukan tindakan yang diperlukan untuk mencapai suatu hasil. Efikasi diri yang ada pada diri individu mampu mempengaruhi aktivitas serta usaha yang dilakukan dalam menghadapi kesulitan untuk mencapai dan menyelesaikan tugas.
- c. Keyakinan mencapai target yang telah ditentukan. Individu menetapkan target untuk keberhasilannya dalam melakukan setiap tugas. Seseorang yang memiliki efikasi diri yang tinggi apabila gagal mencapai target, justru akan berusaha lebih giat lagi untuk meraih target dan cara belajarnya.
- d. Keyakinan terhadap kemampuan mengatasi masalah yang muncul. Individu dengan efikasi diri yang tinggi memiliki keyakinan mampu mengatasi masalah atau kesulitan dalam bidang tugas yang ditekuninya.

Berdasarkan beberapa aspek dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek efikasi diri meliputi aspek tingkat (*level*) yang berkaitan dengan tingkat kesulitan tugas yang mampu diselesaikan oleh individu, kemudian ada aspek kekuatan (*strength*) ini berkaitan dengan dimensi *level*, yaitu semakin sulit tugas, semakin rendah keyakinan individu untuk menyelesaikan tugas tersebut, kemudian aspek generalisasi (*generality*) yang merupakan keyakinan individu untuk menyelesaikan tugas-tugas tertentu dengan tuntas dan baik. Aspek yang digunakan sebagai alat ukur dalam penelitian ini yaitu menggunakan aspek efikasi diri yang dikemukakan oleh Bandura.

### **C. Regulasi Emosi**

#### **1. Pengertian Regulasi Emosi**

Gross & John, (2003) menjelaskan bahwa regulasi emosi merupakan suatu proses dalam membentuk emosi ketika mengalami peristiwa yang dapat memicu munculnya emosi, baik emosi positif maupun emosi negatif dan bagaimana cara individu tersebut mengekspresikannya. Setiap individu pada dasarnya harus mampu mengontrol emosinya agar tidak keluar dari batas kewajaran. Munculnya emosi positif maupun emosi negatif membuktikan pada respon seorang individu dalam menghadapi situasi yang terjadi dengan tetap berada pada emosi yang terkontrol. (Gross & Thompson, 2007) juga

menjelaskan bahwa regulasi emosi merupakan kemampuan yang dimiliki individu dalam mengevaluasi, memodifikasi dan memonitor secara khusus dan intensif dengan melalui sebuah proses intrinsik maupun ekstrinsik, yang mana dalam meregulasi emosi dapat dilakukan secara sadar maupun tidak sadar dengan tetap mempertahankan dimensi dari respon emosi itu sendiri.

Gottman dan Katz (Wahda, 2019) menjelaskan bahwa regulasi emosi merujuk pada kemampuan untuk menghalangi perilaku yang kurang tepat akibat kuatnya intensitas emosi positif atau negatif yang dirasakan, contohnya dengan dapat menenangkan diri dari pengaruh psikologis yang timbul akibat intensitas yang kuat dari emosi, dapat memusatkan perhatian kembali dan mengorganisir diri sendiri untuk mengatur perilaku yang tepat untuk mencapai suatu tujuan. Davis (Nurafifah, 2023) menjelaskan bahwa regulasi emosi juga merupakan suatu kemampuan individu dalam mempengaruhi kondisi emosinya yang melibatkan pengurangan emosi negatif dan peningkatan emosi positif. Regulasi emosi akan mempengaruhi pikiran dan perilaku individu dalam bertindak.

Eisenberg (Muhammad, 2010) menjelaskan bahwa regulasi emosi sebagai proses permulaan, pemeliharaan, modulating, intensitas atau lamanya perasaan dan proses emosi yang berhubungan dengan fisiologis, dimana proses regulasi emosi ini berperan dalam mencapai suatu tujuan. Regulasi emosi juga merupakan kemampuan dalam mencapai sesuatu melalui usaha yang mengatur perhatian, meliputi mengubah gangguan dan memfokuskan perhatian serta menyadari situasi yang mengarah ke emosi dengan membangun pemikiran yang positif secara baik melalui proses neuropsikologis.

Berdasarkan uraian penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi diartikan sebagai kemampuan yang dimiliki oleh masing-masing individu dalam mengontrol emosi yang akan diekspresikan dengan tetap menjaga kestabilan emosi tersebut. Pengontrolan emosi dapat dilakukan secara sadar ataupun tidak sadar dengan tujuan mengendalikan kesesuaian munculnya emosi secara tepat ketika dihadapkan pada situasi yang menekan.

Individu dengan kemampuan regulasi emosi yang baik akan memudahkan diri sendiri dalam menyelesaikan suatu masalah.

## 2. Aspek-Aspek Regulasi Emosi

Gross & Thompson (Rusmaladewi et al., 2020) menyebutkan bahwa indikator regulasi emosi adalah sebagai berikut:

- a. Memonitor emosi (*emotions monitoring*), merupakan individu yang menyadari dan memahami keseluruhan proses yang terjadi di dalam diri, perasaan, pikiran dan latar belakang dari tindakan yang dilakukan. Individu mampu terhubung dengan emosi-emosinya, pikirannya dan keterhubungan emosi dan pikiran ini membuat individu mampu menanamkan dari setiap emosi yang muncul. Proses perhatian yaitu mengatur informasi yang membangkitkan emosi dengan memindahkan fokus perhatian.
- b. Mengevaluasi emosi (*emotions evaluating*), merupakan individu yang mengelola dan menyeimbangkan emosi yang dialami. Mengelola emosi, khususnya emosi negatif seperti kemarahan, kesedihan, kecewa, dendam dan benci akan membuat individu tidak terbawa dan terpengaruh secara mendalam, sehingga mengakibatkan tidak mampu lagi berpikir secara rasional. Pengaturan emosi dengan cara yang dikenal yaitu memprediksi dan mengontrol syarat-syarat terjadinya emosi seperti tempat dan situasi yang biasa ditemui.
- c. Memodifikasi emosi (*emotions modifications*), merupakan individu yang merubah emosi sedemikian rupa sehingga mampu memotivasi diri terutama ketika individu berada dalam keadaan putus asa, cemas dan marah. Memodifikasi meliputi pemilihan respon yang adaptif yaitu pemilihan ekspresi emosi dengan cara yang sesuai dengan tujuan dan situasi.

Gross (Nurafifah, 2023) menyebutkan bahwa terdapat empat (4) aspek regulasi emosi antara lain yaitu:

- a. *Strategies to emotion regulation (strategies)*, merupakan keyakinan individu dalam menyelesaikan suatu masalah, kemampuan dalam

mengurangi emosi negatif, dan menciptakan ketenangan dalam diri ketika dihadapkan dengan emosi negatif.

- b. *Engaging in goal directed behavior (goals)*, merupakan kemampuan untuk melakukan suatu tugas dengan baik tanpa terpengaruh oleh emosi negatif yang dimiliki.
- c. *Control emotional response (impulse)*, merupakan kemampuan individu untuk mengontrol emosi dan respon yang muncul dalam diri, baik berupa nada berbicara, dan tingkah laku.
- d. *Acceptance of emotional response (acceptance)*, merupakan kemampuan individu untuk menerima segala kondisi yang berpotensi menimbulkan emosi negatif.

Greene (Mukaromah, 2022) menyebutkan bahwa regulasi emosi memiliki empat (4) aspek, yaitu:

- a. Keterampilan mengenal emosi, merupakan bentuk dari kemampuan individu dalam mengenali, menjelaskan dan menunjukkan emosinya, tidak cuma sebatas mengidentifikasi adanya perasaan positif serta negatif saja. Orang yang mampu mengenal emosinya dengan baik, maka hendak sanggup mengungkapkan respon emosi yang sesuai dan akhirnya bisa terbebas dari keadaan distress.
- b. Keahlian mengekspresikan emosi, merupakan kemampuan individu untuk bisa melepaskan emosi yang dipendam, baik positif maupun negatif kepada orang disekitarnya.
- c. Keterampilan mengelola emosi, merupakan keahlian orang untuk mengontrol emosinya sendiri serta mencoba untuk memantapkan dan merasionalkan emosinya.
- d. Keterampilan mengubah emosi, merupakan kemampuan seseorang untuk mengevaluasi dan bertanggung jawab pada emosi yang dirasakan sehingga ia mampu membuat keputusan yang tepat dalam menghadapi suatu masalah.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek yang terlibat dalam regulasi emosi meliputi aspek memonitor emosi dimana individu

mampu menyadari dan memahami keseluruhan proses yang terjadi di dalam diri, perasaan, pikiran dan latar belakang dari tindakan yang dilakukan, kemudian aspek mengevaluasi emosi (*emotions evaluating*) dimana individu mampu mengelola dan menyeimbangkan emosi yang dialami khususnya emosi negatif seperti kemarahan, kesedihan, kecewa, dendam dan benci, kemudian aspek memodifikasi (*emotions modifications*), individu dapat merubah emosi sedemikian rupa sehingga mampu memotivasi diri terutama ketika individu berada dalam keadaan putus asa, cemas dan marah. Aspek yang akan digunakan sebagai alat ukur dalam penelitian ini yaitu menggunakan aspek regulasi emosi yang dikemukakan oleh Thompson.

**D. Hubungan Antara Efikasi diri dan Regulasi Emosi dengan Kecemasan di Depan Umum pada Mahasiswa Fakultas Ekonomi Dan Bisnis Universitas Islam Sultan Agung**

Mahasiswa merupakan individu yang memulai pendidikannya pada jenjang perguruan tinggi untuk menempuh pendidikan tinggi selama jangka waktu tertentu. Mahasiswa dalam menempuh jenjang pendidikannya pada perguruan tinggi mulanya akan membutuhkan adaptasi, seperti saling memulai berbicara dengan teman. Berbicara di depan umum merupakan keterampilan yang wajib dimiliki oleh seluruh mahasiswa, terutama pada mahasiswa Fakultas Ekonomi Dan Bisnis Universitas Islam Sultan Agung, dikarenakan sebagai mahasiswa nantinya diharapkan sanggup untuk lebih bisa aktif, kreatif, kritis serta mampu berkomunikasi dengan baik seperti mampu membagikan ide-idenya dengan presentasi di depan banyak orang, berdiskusi serta melakukan tanya-jawab.

Ruang lingkup mahasiswa tentunya akan sangat luas, maka dari itu diperlukan keahlian dalam berbicara di depan umum dengan baik dan lancar, akan tetapi tidak jarang juga masih banyak ditemui mahasiswa yang merasakan cemas ketika akan mengungkapkan ide-idenya secara lisan. Kecemasan berbicara saat presentasi di depan kelas pada mahasiswa ini timbul karena takut akan reaksi *audiens*, kurang percaya diri ataupun takut materi yang dipaparkan ketika sedang presentasi di depan kelas tidak mampu dipahami oleh *audiens*, sehingga menyebabkan jantung

berdetak lebih kencang, pernapasan jadi tidak teratur dan materi yang sebelumnya dipahami seketika lenyap dalam otak. Freud (Mukaromah, 2022) menjelaskan bahwa kecemasan (*anxiety*) merupakan suatu perasaan yang tidak menyenangkan yang disertai dengan sensasi tubuh yang memperingatkan seseorang terhadap bahaya yang hendak tiba. Kecemasan berbicara saat presentasi di depan kelas merupakan suatu perasaan terancam, tertekan serta tidak menyenangkan dengan diiringi oleh reaksi fisik dan psikis akibat dari kekhawatiran yang berlebihan akibat tidak mampu menyesuaikan atau tidak mampu menghadapi situasi disaat berbicara di depan umum tanpa sebab yang jelas, dimana perasaan cemas ini muncul sebelum berbicara di depan umum.

Terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan berbicara saat presentasi di depan kelas yaitu regulasi emosi. Kecemasan terjadi akibat menyusutnya kemampuan regulasi emosi individu. Kecemasan ini menunjukkan bahwa semakin rendah regulasi emosi seseorang maka semakin tinggi kecemasan yang dialami saat berbicara di depan umum, demikian juga sebaliknya. Selain regulasi emosi, terdapat faktor lain yaitu efikasi diri. Orang dengan tingkat kecemasan yang rendah akan memperlihatkan sikap yang gigih, tidak cemas dan tidak memiliki tekanan dalam menghadapi sesuatu permasalahan, karena efikasi diri memiliki kedudukan untuk mengendalikan tinggi rendahnya kecemasan pada setiap individu.

Berdasarkan uraian hubungan antara efikasi diri dan regulasi emosi, dapat diperoleh pemahaman bahwa kecemasan dapat dipengaruhi oleh banyak faktor, diantaranya terdapat efikasi diri dan regulasi emosi. Supaya tidak mengalami kecemasan berbicara saat presentasi di depan kelas, setiap individu setidaknya harus mengetahui aspek yang dapat mempengaruhinya, dikarenakan sangat berarti dengan mengetahui dan memahami nantinya dapat membuat individu mengetahui bagaimana menempatkan diri, menentukan tindakan dan mengembangkan pemahaman diri dengan baik.

### **E. Hipotesis Penelitian**

1. Terdapat hubungan antara Efikasi diri dan Regulasi Emosi dengan Kecemasan berbicara saat presentasi di depan kelas Pada Mahasiswa Fakultas Ekonomi Dan Bisnis UNISSULA.
2. Terdapat hubungan negatif antara Efikasi diri dengan Kecemasan berbicara saat presentasi di depan kelas Pada Mahasiswa Fakultas Ekonomi Dan Bisnis UNISSULA. Artinya, semakin tinggi efikasi diri mahasiswa Fakultas Ekonomi Dan Bisnis maka semakin rendah kecemasan berbicara saat presentasi di depan kelas pada mahasiswa Fakultas Ekonomi Dan Bisnis. Sebaliknya, semakin rendah efikasi diri mahasiswa Fakultas Ekonomi Dan Bisnis maka semakin tinggi kecemasan berbicara saat presentasi di depan kelas pada mahasiswa Fakultas Ekonomi Dan Bisnis.
3. Terdapat hubungan negatif antara Regulasi Emosi dengan Kecemasan berbicara saat presentasi di depan kelas Pada Mahasiswa Fakultas Ekonomi Dan Bisnis UNISSULA. Artinya, semakin tinggi regulasi emosi mahasiswa Fakultas Ekonomi Dan Bisnis maka semakin rendah kecemasan berbicara saat presentasi di depan kelas mahasiswa Fakultas Ekonomi Dan Bisnis. Sebaliknya, semakin rendah regulasi emosi maka semakin tinggi kecemasan berbicara saat presentasi di depan kelas pada mahasiswa Fakultas Ekonomi Dan Bisnis.

## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### A. Identifikasi Variabel Penelitian

Sugiyono, (2016) menjelaskan bahwa variabel penelitian merupakan suatu atribut, sifat atau nilai dari sekelompok objek yang diteliti dan memiliki variasi antara satu dengan yang lain dalam kelompok objek tersebut. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan dua (2) macam variabel, yaitu:

1. Variabel Terikat (*Dependent Variable*)

Variabel yang tergantung pada variabel lain disebut dengan variabel terikat (*dependent variable*). Variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat karena adanya variabel bebas Sugiyono (Efendi, 2016). Variabel terikat yang digunakan dalam penelitian ini yaitu kecemasan berbicara saat presentasi di depan kelas.

2. Variabel Bebas (*Independent Variable*)

Variabel yang tidak tergantung dengan variabel lainnya disebut dengan variabel bebas (*independent variable*). Variabel bebas merupakan variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel terikat Sugiyono (Efendi, 2016). Variabel bebas yang digunakan dalam penelitian ini yaitu efikasi diri dan regulasi emosi.

Variabel bebas (X1) = Efikasi diri

Variabel bebas (X2) = Regulasi Emosi

Variabel terikat (Y) = Kecemasan berbicara saat presentasi di depan kelas

#### B. Definisi Operasional

Definisi operasional variabel penelitian merupakan uraian dari variabel-variabel yang digunakan di dalam penelitian ini berdasarkan indikator-indikatornya, meliputi:

1. **Kecemasan berbicara saat presentasi di depan kelas**

Kecemasan di depan umum merupakan suatu kondisi yang membuat individu individu tidak tenang, khawatir dan gelisah dikarenakan

ketidakmampuan individu dalam menyampaikan informasi dan pengetahuan yang dimilikinya secara sempurna di depan umum yang disertai dengan perubahan fisik serta psikis. Variabel kecemasan di depan umum diukur menggunakan skala kecemasan berbicara saat presentasi di depan kelas yang dibuat Rogers (Surjono, 2018), terdiri dari tiga (3) aspek yaitu aspek fisik, kognitif dan emosi. Skala ini nantinya akan diukur menggunakan skala *likert*.

Tinggi rendahnya kecemasan berbicara saat presentasi di depan kelas dilihat dari skor yang diperoleh pada skala. Semakin tinggi skor kecemasan berbicara saat presentasi di depan kelas yang didapatkan maka semakin tinggi pula kecemasan berbicara saat presentasi di depan kelas subjek. Sebaliknya, semakin rendah skor yang didapatkan maka semakin rendah pula kecemasan berbicara saat presentasi di depan kelas pada subjek.

## **2. Efikasi diri**

Efikasi diri merupakan keyakinan seseorang atas kemampuan yang dimiliki untuk menguasai segala hal sehingga mampu menghadapi hambatan sesulit apapun dan mampu bertahan agar dapat menghasilkan sesuatu yang diinginkan, bermanfaat dan menguntungkan. Efikasi diri diukur menggunakan aspek dari Bandura (Patel, 2019) yang meliputi *Level* (tingkatan), *Strength* (kekuatan), *Generality* (generalitas). Skor yang tinggi menunjukkan efikasi diri yang baik dan skor yang rendah menunjukkan efikasi diri yang buruk.

Tinggi rendahnya efikasi diri dilihat dari skor yang diperoleh pada skala. Semakin tinggi skor efikasi diri yang didapatkan maka semakin tinggi pula tingkat efikasi diri subjek. Sebaliknya, semakin rendah skor yang didapatkan maka semakin rendah tingkat efikasi diri subjek.

## **3. Regulasi Emosi**

Regulasi emosi merupakan proses pembentukan emosi seseorang, emosi yang dimiliki dan pengalaman atau bagaimana seseorang mengekspresikan emosi. Skala regulasi emosi yang disusun berdasarkan aspek yang diidentifikasi oleh Gross & Thompson (Rusmaladewi et al., 2020) yaitu memonitor emosi, mengevaluasi emosi, dan memodifikasi emosi.

Tinggi rendahnya regulasi emosi individu dilihat dari skor yang diperoleh pada skala. Semakin tinggi skor yang didapatkan maka semakin tinggi pula kemampuan regulasi emosi subjek. Sebaliknya, semakin rendah skor yang didapatkan maka semakin rendah pula kemampuan regulasi emosi subjek.

### C. Populasi, Sampel dan Sampling

#### 1. Populasi

Populasi didefinisikan sebagai kelompok subjek yang hendak dikenai generalisasi penelitian. Adapun populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa angkatan 2022 - 2024 Fakultas Ekonomi Dan Bisnis Universitas Islam Sultan Agung Semarang yang berjumlah 994 mahasiswa dengan sampel penelitian sebanyak 91 mahasiswa.

**Tabel 1. Rincian Data Populasi**

Angkatan	Total
2022	302
2023	334
2024	358
<b>Total</b>	<b>994</b>

#### 2. Sampel

Sugiyono, (2017) menjelaskan bahwa sampel didefinisikan sebagai bagian dari populasi yang harus memiliki karakteristik atau ciri-ciri yang sama dengan dianggap mewakili populasinya. Semakin mirip karakteristik atau ciri-ciri sampel dengan populasinya maka semakin baik representasinya, dan hasilnya akan digeneralisasikan pada populasi. Sampel dalam penelitian ini adalah sebagian mahasiswa Fakultas Ekonomi Dan Bisnis Universitas Islam Sultan Semarang.

#### 3. Sampling

Sampel penelitian seringkali dihubungkan dengan berbagai teknik sampel (*sampling techniques*). Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik sampel berupa *cluster random sampling*. Sugiyono (Toriq & Kartiko, 2020) menyebutkan bahwa *cluster random sampling* merupakan teknik sampling daerah untuk menentukan sampel apabila objek yang akan diteliti atau sumber daya sangat luas. Teknik sampling ini, peneliti membagi populasi menjadi beberapa kelompok yang terpisah yang disebut dengan *cluster*

diantaranya mahasiswa Fakultas Ekonomi Dan Bisnis angkatan 2022-2024 dan dari beberapa *cluster* mahasiswa Fakultas Ekonomi Dan Bisnis diambil satu sampel yang dipilih secara *random* atau acak.

#### **D. Metode Pengumpulan Data**

Metode pengumpulan data merupakan langkah paling strategis dalam penelitian, dikarenakan tujuan dari penelitian yaitu untuk mendapatkan data. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan skala. Skala adalah sejumlah pertanyaan ataupun pernyataan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden dalam arti laporan tentang pribadinya atau hal-hal yang ingin diketahui. Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan tiga (3) skala yaitu skala efikasi diri, skala regulasi emosi, dan skala kecemasan berbicara saat presentasi di depan kelas.

##### **1. Skala kecemasan berbicara saat presentasi di depan kelas**

Skala kecemasan berbicara saat presentasi di depan kelas disusun berdasarkan aspek-aspek dari Rogers (Surjono, 2018) yaitu aspek fisik, aspek kognitif, dan aspek emosional. Pada skala kecemasan berbicara saat presentasi di depan kelas ini terdapat empat (4) alternatif pilihan jawaban yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS) dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Pada *item favorable* jawaban Sangat Sesuai (SS) mendapatkan skor 4, Sesuai (S) mendapatkan skor 3, Tidak Sesuai (TS) mendapatkan skor 2 dan Sangat Tidak Sesuai (STS) mendapatkan skor 1. Sedangkan pada *item unfavorable* jawaban Sangat Sesuai (SS) mendapatkan skor 1, Sesuai (S) mendapatkan skor 2, Tidak Sesuai (TS) mendapatkan skor 3, dan Sangat Tidak Sesuai (STS) mendapatkan skor 4.

Adapun rincian *blueprint* variabel skala kecemasan berbicara saat presentasi di depan kelas dijelaskan pada tabel di bawah ini:

**Tabel 2. Rancangan Aitem Skala Kecemasan berbicara saat presentasi di depan kelas.**

No.	Aspek	Aitem		Jumlah	Bobot
		<i>F</i>	<i>UF</i>		
1.	Aspek Fisik	5	5	10	33,3%
2.	Aspek Kognitif	5	5	10	33,3%
3.	Aspek Emosional	5	5	10	33,3%
<b>Total</b>		<b>15</b>	<b>15</b>	<b>32</b>	<b>100%</b>

## 2. Skala efikasi diri

Skala efikasi diri disusun berdasarkan aspek dari Bandura (Patel, 2019) yang meliputi tiga (3) aspek yaitu *Level* (tingkatan), *Strength* (kekuatan) dan *Generality* (generalitas). Skala efikasi diri pada penelitian ini berupa pernyataan pendukung (*favorable*) dan pernyataan tidak mendukung (*unfavorable*). Setiap aitem terdapat empat (4) pilihan jawaban yaitu SS (Sangat Sesuai), S (Sesuai), TS (Tidak Sesuai) dan STS (Sangat Tidak Sesuai). Pernyataan *favorable* diberikan skor dengan ketentuan yaitu : Sangat Sesuai (SS) = 4, Sesuai (S) = 3, Tidak Sesuai (TS) = 2, Sangat Tidak Sesuai (STS) = 1. Sedangkan pernyataan *unfavorable* diberikan skor dengan ketentuan yaitu : Sangat Sesuai (SS) = 1, Sesuai (S) = 2, Tidak Sesuai (TS) = 3 dan Sangat Tidak Sesuai (STS) = 4.

Adapun rincian *blueprint* variabel skala efikasi diri dijelaskan pada table di bawah ini:

**Tabel 3. Rancangan Aitem Skala Efikasi diri**

No.	Aspek	Aitem		Jumlah	Bobot
		<i>F</i>	<i>UF</i>		
1.	Level	5	5	10	33,3%
2.	Strength	5	5	10	33,3%
3.	Generality	5	5	10	33,3%
<b>Total</b>		<b>15</b>	<b>15</b>	<b>30</b>	<b>100%</b>

## 3. Skala regulasi emosi

Skala regulasi emosi disusun berdasarkan aspek-aspek dari Gross & Thompson (Rusmaladewi et al., 2020) yaitu memonitor emosi (*emotions monitoring*), mengevaluasi emosi (*emotions evaluating*) dan memodifikasi emosi (*emotions modification*). Kategori jawaban yang digunakan dalam skala ini yaitu SS (Sangat Sesuai), S (Sesuai), TS (Tidak Sesuai) dan STS (Sangat

Tidak Sesuai). Respon dari *item favorable* akan memiliki nilai bobot empat (4) untuk respon sangat sesuai, tiga (3) untuk respon sesuai, dua (2) untuk respon tidak sesuai dan satu (1) untuk respon sangat tidak sesuai. Respon aitem *unfavorable* akan memiliki bobot nilai satu (1) untuk respon sangat sesuai, dua (2) untuk respon sesuai, tiga (3) untuk respon tidak sesuai, dan empat (4) untuk respon sangat tidak sesuai.

Adapun rincian *blueprint* variabel skala regulasi emosi dijelaskan pada tabel di bawah ini:

**Tabel 4. Rancangan Aitem Skala Regulasi Emosi**

No.	Aspek	Aitem		Jumlah	Bobot
		F	UF		
1.	Memonitor emosi	5	5	10	33,33%
2.	Mengevaluasi emosi	5	5	10	33,33%
3.	Memodifikasi Emosi	5	5	10	33,33%
<b>Total</b>		<b>15</b>	<b>15</b>	<b>30</b>	<b>100%</b>

#### **E. Validitas, Uji Daya Beda dan Estimasi Reliabilitas Alat Ukur**

##### **1. Validitas**

Validitas bertujuan untuk mengetahui seberapa besar instrumen ukur dapat berfungsi, yang mana fungsi yaitu mampu menghasilkan data yang valid dan dapat dipercaya sesuai dengan tujuan ukurnya. Semakin tinggi tingkat validitas maka akan semakin valid sesuai dengan fungsi ukurnya, sebaliknya semakin rendah validitas alat ukurnya maka semakin jauh dari fungsi ukurnya atau tidak valid.

##### **2. Uji Daya Beda Aitem**

Dalam penelitian psikologi, uji daya beda aitem sangat penting untuk dilakukan. Tujuannya untuk mengetahui sejauh mana aitem skala mampu membedakan antara individu atau sekelompok individu yang memiliki atribut atau tidak memiliki atribut untuk diukur. Azwar (2017) menjelaskan bahwa uji daya beda aitem dilakukan berdasarkan memilih aitem sesuai dengan kemiripan fungsi alat ukur dengan fungsi ukur skala. Uji daya beda aitem didapat melalui perhitungan koefisien korelasi distribusi nilai aitem dengan nilai skala, kemudian mendapatkan hasil koefisien korelasi aitem total.

Batas pemilihan aitem memiliki ketentuan tersendiri yaitu minimal koefisien korelasi di atas atau sama dengan 0,30. Tetapi jika beda aitem skor banyak yang di bawah minimal ketentuan maka dapat diturunkan menjadi 0,25. Pengujian daya beda aitem dalam penelitian ini menggunakan SPSS.

### 3. Reliabilitas Alat Ukur

Ciri dari instrumen alat ukur yang memiliki kualitas baik yaitu memiliki hasil skor yang cermat dan eror yang pengukuran kecil atau disebut reliabel. Reliabilitas merupakan konsistensi alat ukur yang artinya seberapa tinggi kecermatan pengukuran ditentukan oleh seberapa besar eror yang terjadi secara acak. Instrumen ukur dapat dikatakan reliabel apabila mampu menghasilkan jawaban yang beda-beda tiap subjek. Data penelitian dapat dipercaya apabila alat ukurnya memiliki reliabilitas yang baik sehingga hasil penelitiannya akurat.

Rentang angka koefisien reliabilitas berada pada angka 0 hingga 1. Koefisien reliabilitas yang besarnya mendekati angka 1 maka semakin reliabel alat ukur yang digunakan. Metode yang digunakan dalam penelitian reliabilitas koefisien yaitu menggunakan *Alpha Cronbach* pada program SPSS.

#### F. Teknik Analisis Data

Teknik analisis merupakan cara untuk mengolah data setelah semua data dari semua subjek terkumpul. Teknik analisis data dalam penelitian kuantitatif menggunakan analisis statistik. Analisis statistik merupakan cara ilmiah untuk mengumpulkan, menyusun, dan menganalisis data penelitian yang berbentuk angka.

Teknik statistik yang digunakan untuk menguji penelitian korelasi ini yaitu analisis regresi berganda dan korelasi parsial dengan bantuan program SPSS (*Statistical Product azid Service Solutions*). Teknik analisis regresi dua prediktor digunakan apabila terdapat dua variabel bebas. Analisis regresi dua prediktor berfungsi untuk menguji hipotesis pertama yang terdiri dari dua variabel bebas dan satu variabel tergantung yaitu efikasi diri dan regulasi emosi dengan kecemasan berbicara saat presentasi di depan kelas. Sedangkan hipotesis kedua dan ketiga dianalisis dengan menggunakan korelasi parsial.

Korelasi persial digunakan untuk menguji hubungan antara variabel bebas dan tergantung dimana terdapat salah satu variabel bebas yang dikendalikan.



## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Orientasi Kancan dan Persiapan Penelitian**

##### **1. Orientasi Kancan Penelitian**

Orientasi kancan penelitian didefinisikan sebagai bagian yang dilalui peneliti sebelum pelaksanaan penelitian, tujuannya adalah untuk merencanakan dan mempersiapkan segala sesuatu yang berkaitan dengan penelitian, seperti mempersiapkan segala keperluan dan persyaratan. Tujuan dari langkah orientasi kancan penelitian ini adalah agar penelitian yang telah dilakukan dapat berjalan lebih lancar dan mudah. Tahap awal penelitian meliputi pemilihan lokasi penelitian berdasarkan karakteristik populasi sasaran. Penelitian dilakukan di Fakultas Ekonomi Dan Bisnis dan Bisnis Universitas Islam Sultan Agung Semarang, yang beralamat di Jl. Kaligawe Raya Km.4, Terboyo Kulon, Kec. Genuk, Kota Semarang, Jawa Tengah.

Tahap selanjutnya yang peneliti lakukan yaitu survei pendahuluan untuk mengetahui apakah terdapat permasalahan terkait kecemasan berbicara saat presentasi di depan kelas di UNISSULA dengan melakukan wawancara terhadap mahasiswa Fakultas Ekonomi Dan Bisnis dan Bisnis, dan didapatkan adanya permasalahan yang saat ini terjadi yaitu mahasiswa masih merasa cemas ketika berbicara di depan umum. Kemudian peneliti juga meminta data jumlah mahasiswa yang akan digunakan untuk menetapkan jumlah populasi serta sampel penelitian agar sesuai dengan karakteristik yang ditentukan.

Peneliti menetapkan subjek penelitian berdasarkan pertimbangan berikut:

- a. Jumlah subjek memadai sebagai subjek penelitian.
- b. Wawancara pendahuluan menunjukkan terdapat permasalahan psikologis mahasiswa yaitu cemas ketika berbicara di depan umum.
- c. Terdapat izin dari pihak fakultas dengan baik untuk melakukan penelitian.

## 2. Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian

Persiapan penelitian agar pelaksanaan lancar dan meminimalis terjadinya kesalahan. Persiapannya meliputi menyiapkan perijinan, menyusun alat ukur, pengambilan data, uji coba alat ukur, estimasi, diskriminasi aitem dan reliabilitas alat ukur sebagai berikut:

### a. Perizinan Penelitian

Persiapan pertama diawali dengan mengajukan surat permohonan izin penelitian dan permohonan data mahasiswa. Surat permohonan izin penelitian tersebut dikeluarkan dari pihak Fakultas Psikologi UNISSULA dengan nomor surat 792/C.1/Psi-SA/V/2025 kepada pihak Fakultas Ekonomi Dan Bisnis dan Bisnis UNISSULA yang ditujukan untuk staff Tata Usaha Fakultas Ekonomi Dan Bisnis dan Bisnis UNISSULA.

### b. Penyusunan Alat Ukur

Penelitian menggunakan alat ukur yang dirancang berdasarkan aspek yang telah ditentukan dengan tujuan mengukur dan mendapatkan data untuk instrument penelitian. Instrument yang digunakan dalam penelitian ini berupa skala kecemasan berbicara saat presentasi di depan kelas, efikasi diri, dan regulasi emosi yang tersusun dari empat alternatif jawaban dengan masing-masing skor yakni aitem *favorable* yaitu Sangat Sesuai (4), Sesuai (3), Tidak Sesuai (2), dan Sangat Tidak Sesuai (1). Pada skor aitem *unfavorable* Sangat Sesuai (1), Sesuai (2), Tidak Sesuai (3) dan Sangat Tidak Sesuai (4).

#### 1) Skala Kecemasan berbicara saat presentasi di depan kelas

Skala yang disusun ini berdasarkan aspek-aspek dalam teori yang dikemukakan oleh Rogers (Surjono, 2018) yang meliputi aspek Fisik, Kognitif, dan Emosional. Aitem dalam skala kecemasan berbicara saat presentasi di depan kelas berjumlah 30 berupa 15 aitem *favorable* serta 15 aitem *unfavorable*. Butir aitem tersebut disusun dengan mengambil 5 aitem pernyataan pada tiap aspek.

**Tabel 5. Distribusi Sebaran Nomor Aitem Skala Kecemasan berbicara saat presentasi di depan kelas**

Aspek	Aitem		Total
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
Fisik	1,6,15,17,21	2,7,18,23,27	10
Kognitif	3,8,16,22,30	5,12,19,24,26	10
Emosional	4,9,13,20,25	10,11,14,28,29	10
<b>Total</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>30</b>

### 2) Skala Efikasi Diri

Skala ini berdasarkan dari aspek-aspek Bandura (Patel, 2019) yang meliputi aspek Tingkatan (*Level*), Kekuatan (*Strenght*), dan Generalitas (*Generality*). Aitem dalam skala Efikasi Diri berjumlah 30 berupa 15 aitem *favorable* dan 15 aitem *unfavorable*.

**Tabel 6. Distribusi Sebaran Nomor Aitem Skala Efikasi Diri**

Aspek	Aitem		Total
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
Level	3,8,12,17,29	4,9,16,20,25	10
Strength	1,7,13,15,24	2,11,19,26,30	10
Generality	5,10,21,23,27	6,14,18,22,28	10
<b>Total</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>30</b>

### 3) Skala Regulasi Emosi

Skala ini berdasarkan dari aspek-aspek Gross & Thompson (Rusmaladewi et al., 2020) yang meliputi aspek, Memonitor Emosi, Mengevaluasi Emosi, Memodifikasi Emosi. Aitem dalam skala Regulasi Emosi berjumlah 30 berupa 15 aitem *favorable* dan 15 aitem *unfavorable*.

**Tabel 7. Distribusi Sebaran Nomor Aitem Skala Regulasi Emosi**

Aspek	Aitem		Total
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
Memonitor emosi	4,12,17,23,29	1,7,15,20,28	10
Mengevaluasi emosi	5,8,13,24,30	2,6,11,16,18	10
Memodifikasi emosi	3,10,14,21,25	9,19,22,26,27	10
<b>Total</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>30</b>

### c. Uji Coba Alat Ukur

Uji coba alat ukur digunakan untuk melihat reliabilitas skala dan daya beda aitem. *Tryout* dilakukan pada 7 Mei 2025 sampai 9 Mei 2025 dengan 61 responden dari 334 total mahasiswa Fakultas Ekonomi Dan Bisnis UNISULA angkatan 2023, yang mengisi skala uji coba melalui *google form* yang dibagikan melalui link yang dikirimkan ke *WhatsApp* dengan durasi *tryout* selama 3 hari. Setelah data terkumpul, peneliti memberi skor sesuai dengan kaidah penelitian. Data tersebut kemudian dianalisis menggunakan SPSS versi 26.0 *for windows*.

Berdasarkan analisis data yang sudah dikerjakan dapat menunjukkan jika diperoleh reliabilitas yang cukup tinggi dengan standar daya beda aitem 0,3.

**Tabel 8. Persebaran Skala Uji Coba**

Angkatan	Jumlah Mahasiswa	Jumlah Responden
2023	196	42
2023	138	19
<b>Total</b>	<b>334</b>	<b>61</b>

### d. Uji Daya Beda Aitem Dan Reliabilitas Alat Ukur

Uji daya beda dan estimasi reliabilitas digunakan untuk mengetahui sejauh mana aitem dapat membedakan individu yang dengan atribut yang diukur atau tidak. (Azwar, 2012) menjelaskan bahwa daya beda aitem disebut baik jika koefisien korelasi aitem total sebesar  $\geq 0,3$ . Koefisien korelasi antara nilai aitem dengan nilai aitem total dihitung dengan SPSS versi 26.0 *for windows*.

Hasil dari perhitungan setiap skala, yaitu:

#### 1) Skala Kecemasan berbicara saat presentasi di depan kelas

Berdasarkan hasil uji coba daya beda aitem dari 30 aitem kecemasan berbicara saat presentasi di depan kelas ditemukan 28 aitem dengan daya beda aitem tinggi dan 2 aitem dengan daya beda aitem rendah. Koefisien daya beda aitem tinggi berkisar 0,327 sampai 0,663. Koefisien daya beda rendah berkisar 0,142 sampai 0,250. Estimasi reliabilitas skala kecemasan berbicara saat

presentasi di depan kelas menggunakan *alpha cronbach* dari 30 aitem senilai 0,906 sehingga disebut *reliable*. Rincian daya beda aitem tinggi dan rendah sebagai berikut:

**Tabel 9. Sebaran Aitem Berdaya Beda Tinggi dan Rendah Skala Kecemasan berbicara saat presentasi di depan kelas**

No	Aspek	Butir		Total	Jumlah	
		Favorable	Unfavorable		DB T	DB R
1	Fisik	1,6,15,17,21	2,7,18,23,27	10	10	0
2	Kognitif	3,8,16,22*,30	5*,12,19,24,26	10	8	2
3	Emosional	4,9,13,20,25	10,11,14,28,29	10	10	0
<b>TOTAL</b>		<b>15</b>	<b>15</b>	<b>30</b>	<b>28</b>	<b>2</b>

Keterangan: \*) : aitem daya beda rendah  
DBT: Daya Beda Tinggi  
DBR: Daya Beda Rendah

## 2) Skala Efikasi Diri

Berdasarkan hasil uji coba daya beda aitem dari 30 aitem efikasi diri ditemukan 25 aitem dengan daya beda aitem tinggi dan 5 aitem dengan daya beda aitem rendah. Koefisien daya beda aitem tinggi berkisar 0,361 sampai 0,694. Koefisien daya beda rendah berkisar -0,583 sampai 0,101. Estimasi reliabilitas skala kecemasan berbicara saat presentasi di depan kelas menggunakan *alpha cronbach* dari 30 aitem senilai 0,887 sehingga disebut *reliable*. Rincian daya beda aitem tinggi dan rendah sebagai berikut:

**Tabel 10. Sebaran Aitem Berdaya Beda Tinggi dan Rendah Skala Efikasi Diri**

No	Aspek	Butir		Total	Jumlah	
		Favorable	Unfavorable		DB T	DB R
1	Level	3,8,12,17,29	4*,9*,16,20,25	10	8	2
2	Strength	1,7,13,15,24	2,11,19,26,30	10	10	0
3	Generality	5,10*,21,23,27	6*,14*,18,22,28	10	7	3
<b>TOTAL</b>		<b>15</b>	<b>15</b>	<b>30</b>	<b>25</b>	<b>5</b>

Keterangan: \*) : aitem daya beda rendah  
DBT: Daya Beda Tinggi  
DBR: Daya Beda Rendah

### 3) Skala Regulasi Emosi

Berdasarkan hasil uji coba daya beda aitem dari 30 aitem regulasi emosi ditemukan 17 aitem dengan daya beda aitem tinggi dan 13 aitem dengan daya beda aitem rendah. Koefisien daya beda aitem tinggi berkisar 0,351 sampai 0,722. Koefisien daya beda rendah berkisar -0,260 sampai 0,294. Estimasi reliabilitas skala kecemasan berbicara saat presentasi di depan kelas menggunakan *alpha cronbach* dari 30 aitem senilai 0,837 sehingga disebut *reliable*. Rincian daya beda aitem tinggi dan rendah sebagai berikut:

**Tabel 11. Sebaran Aitem Berdaya Beda Tinggi dan Rendah Skala Regulasi Emosi**

No	Aspek	Butir		Total	Jumlah	
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>		DB T	DB R
1	Memonitor emosi	4*,12*,17,23,29*	1,7,15,20,28	10	7	3
2	Mengevaluasi emosi	5*,8*,13,24*,30*	2,6,11,16,18*	10	5	5
3	Memodifikasi emosi	3*,10*,14*,21*,25	9,19,22*,26,27	10	5	5
<b>TOTAL</b>		<b>15</b>	<b>15</b>	<b>30</b>	<b>17</b>	<b>13</b>

Keterangan: \*) : aitem daya beda rendah  
DBT: Daya Beda Tinggi  
DBR: Daya Beda Rendah

#### e. Penomoran Ulang

##### 1. Skala Kecemasan berbicara saat presentasi di depan kelas

Berdasarkan hasil uji coba daya beda aitem dari 30 aitem kecemasan berbicara saat presentasi di depan kelas ditemukan 28 aitem dengan daya beda aitem tinggi dan 2 aitem dengan daya beda aitem rendah. Koefisien daya beda aitem tinggi berkisar 0,327 sampai 0,663. Koefisien daya beda rendah berkisar 0,142 sampai 0,250. Estimasi reliabilitas skala kecemasan berbicara saat presentasi di depan kelas menggunakan *alpha cronbach* dari 30

aitem senilai 0,906 sehingga disebut *reliable*. Rincian daya beda aitem tinggi dan rendah sebagai berikut:

**Tabel 12. Sebaran Nomor Aitem Skala Kecemasan berbicara saat presentasi di depan kelas**

No	Aspek	Butir		Total
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	Fisik	1,6(5),15(14), 17(16),21(20)	2,7(6),18(17), 23(21),27(25)	10
2	Kognitif	3,8(7),16(15), 30(28)	12(11),19(18), 24(22),26(24)	8
3	Emosional	4,9(8),13(12), 20(19),25(23)	10(9),11(10), 14(13),28(26), 29(27)	10
<b>TOTAL</b>		<b>14</b>	<b>14</b>	<b>28</b>

(..) Penomoran aitem baru

## 2. Skala Efikasi Diri

Berdasarkan hasil uji coba daya beda aitem dari 30 aitem efikasi diri ditemukan 25 aitem dengan daya beda aitem tinggi dan 5 aitem dengan daya beda aitem rendah. Koefisien daya beda aitem tinggi berkisar 0,361 sampai 0,694. Koefisien daya beda rendah berkisar -0,583 sampai 0,101. Estimasi reliabilitas skala kecemasan berbicara saat presentasi di depan kelas menggunakan *alpha cronbach* dari 30 aitem senilai 0,887 sehingga disebut *reliable*. Rincian daya beda aitem tinggi dan rendah sebagai berikut:

**Tabel 13. Sebaran Nomor Aitem Skala Efikasi Diri**

No	Aspek	Butir		Total
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	Level	3,8(6),12(8), 17(12),29(24)	16(11),20(15), 25(20)	8
2	Strength	1,7(5),13(9), 15(10),24(19)	2,11(7),19(14), 26(21),30(25)	10
3	Generality	5(4),21(16), 23(18),27(22)	18(13),22(17), 28(23)	7
<b>TOTAL</b>		<b>14</b>	<b>11</b>	<b>25</b>

(..) Penomoran aitem baru

## 3. Skala Regulasi Emosi

Berdasarkan hasil uji coba daya beda aitem dari 30 aitem regulasi emosi ditemukan 17 aitem dengan daya beda aitem tinggi dan 13

aitem dengan daya beda aitem rendah. Koefisien daya beda aitem tinggi berkisar 0,351 sampai 0,722. Koefisien daya beda rendah berkisar -0,260 sampai 0,294. Estimasi reliabilitas skala kecemasan berbicara saat presentasi di depan kelas menggunakan *alpha cronbach* dari 30 aitem senilai 0,837 sehingga disebut *reliable*. Rincian daya beda aitem tinggi dan rendah sebagai berikut:

**Tabel 14. Sebaran Nomor Aitem Skala Regulasi Emosi**

No	Aspek	Butir		Total
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	Memonitor emosi	17(10),23(13)	1,7(4),15(8), 20(12),28(17)	7
2	Mengevaluasi emosi	13(7)	2,6(3),11(6), 16(9)	5
3	Memodifikasi emosi	25(14)	9(5),19(11), 26(15),27(16)	5
<b>TOTAL</b>		<b>4</b>	<b>13</b>	<b>17</b>

(..) Penomoran aitem baru

### B. Pelaksanaan Penelitian

Penelitian dilakukan pada hari Selasa 13 Mei hingga 15 Mei 2025 dengan dimulai menyebarkan *link google form* melalui aplikasi WhatsApp. Peneliti menyebarkan *link google form* dengan berkoordinasi kepada komting kelas pada masing-masing angkatan.

Peneliti menggunakan sistem penyebaran skala penelitian secara *offline* maupun online, namun dengan melalui *google form*. Peneliti memberikan jangka waktu pengisian selama 3 hari dan terkumpul 91 responden dari 358 total mahasiswa. Setelah semua data terkumpul, peneliti mengecek ulang untuk dilakukan skoring dan analisis data dengan menggunakan teknik regresi berganda dan korelasi persial.

**Tabel 15. Persebaran Sampel Penelitian**

No	Program Studi	Jumlah Mahasiswa	Jumlah Responden
1	Manajemen	209	50
2	Akuntansi	149	41
<b>Total</b>		<b>358</b>	<b>91</b>

### C. Analisis Data dan Hasil Penelitian

#### 1. Uji Asumsi

##### a. Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk mengidentifikasi sebaran data penelitian, apakah variabel mempunyai sebaran data normal atau tidak. Peneliti menggunakan *One-Sample Kolmogorov Smirnov Test*, dengan ketentuan jika nilai signifikansi dalam pengujian data dinyatakan normal apabila nilai lebih dari 0,05 atau 5%. Tabel hasil uji normalitas disajikan sebagai berikut:

**Tabel 16. Hasil Uji Normalitas**

Variabel	Mean	Standar Deviasi	Test Statistic	Sig.	<i>p</i>	Ket.
Kecemasan berbicara saat presentasi di depan kelas	66.00	8.877	0.70	0.200	>0.05	Normal
Efikasi Diri	73.13	7.264	0.134	0.000	<0.05	Tidak Normal
Regulasi Emosi	46.97	6.739	0.74	0.200	>0.05	Normal

##### b. Uji Linieritas

Uji linieritas digunakan untuk mengidentifikasi hubungan antara variabel bebas dan variabel tergantung, serta mengetahui hubungan termasuk linier atau tidak secara signifikan. Data penelitian yang terkumpul kemudian diujikan menggunakan  $F_{linier}$  dengan bantuan program SPSS for windows versi 26.00.

Berdasarkan hasil uji linieritas pada variabel kecemasan berbicara saat presentasi di depan kelas dengan efikasi diri didapatkan koefisien  $F_{lin}$  sebesar 38.978 dan taraf signifikan (Sig.) 0.000 ( $p < 0.05$ ). Hasil tersebut menunjukkan jika distribusi kecemasan berbicara saat presentasi di depan kelas dan efikasi diri membentuk garis lurus atau *linier*.

Berdasarkan hasil uji linieritas pada variabel kecemasan berbicara saat presentasi di depan kelas dengan regulasi emosi didapatkan koefisien  $F_{lin}$  sebesar 19.840 dan taraf signifikan (Sig.) 0.000 ( $p < 0.05$ ). Hasil tersebut menunjukkan jika distribusi kecemasan berbicara saat presentasi di depan kelas dan regulasi emosi membentuk garis lurus atau *linier*.

**c. Uji Multikolinieritas**

Uji multikolinieritas yang digunakan pada penelitian ini yaitu dengan teknik *Variance Inflation Factor* (VIF) untuk mengetahui apakah ada atau tidaknya hubungan antara variabel bebas dalam satu model regresi. Model regresi dinyatakan normal apabila variabel bebas tidak memiliki korelasi tinggi. Jika nilai VIF  $< 10$  dan nilai toleransi  $> 0.1$ , maka tidak terjadi multikolinieritas antar variabel bebas.

Hasil uji multikolinieritas dalam penelitian ini menunjukkan bahwa nilai *Variance Inflation Factor* (VIF) pada variabel efikasi diri (X1) dan regulasi emosi (X2) adalah  $1.399 < 10$  dan nilai *tolerance value*  $0.715 > 0.1$ . Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat multikolinieritas antar variabel bebas.

**2. Uji Hipotesis**

**a. Uji Hipotesis Pertama**

Pengujian hipotesis pertama dalam penelitian ini menggunakan analisis regresi berganda. Analisis regresi berganda bertujuan untuk mengevaluasi hubungan diantara ketiga variabel di dalam penelitian ini. Dari hasil uji korelasi menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang sangat signifikan antara efikasi diri, regulasi emosi, dan kecemasan berbicara saat presentasi di depan kelas dengan nilai korelasi R 0.331 dan nilai  $F_{hitung}$  21.806, dengan taraf signifikansi 0.000 ( $p < 0.05$ ). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat korelasi yang sangat signifikan antara efikasi diri dan regulasi emosi dengan kecemasan berbicara saat presentasi di depan kelas pada mahasiswa Fakultas Ekonomi Dan Bisnis UNISSULA.

Berdasarkan hasil hipotesis pertama yang diajukan dapat diterima, dengan nilai koefisien prediktor untuk variabel efikasi diri sebesar (-0.413),

dan untuk variabel regulasi emosi sebesar (-0.209), dengan konstanta sebesar 117.945. Rumus persamaan garis regresi yang dihasilkan yaitu  $Y=a+b_1X_1+b_2X_2$ , sehingga didapatkan hasil  $Y=117.945+ (-0.413)X_1+ (-0.209)X_2$ . Persamaan garis ini menjelaskan bahwa rata-rata skor perubahan dalam efikasi diri akan menghasilkan perubahan sebesar (-0.413) atau berkurang sebesar 0.413 dalam kecemasan berbicara saat presentasi di depan kelas, sedangkan skor perubahan dalam regulasi emosi akan menghasilkan perubahan sebesar (-0.209) atau berkurang sebesar 0.209 dalam kecemasan berbicara saat presentasi di depan kelas.

Berdasarkan hasil koefisien determinasi  $R_{square}$  sebesar 0,331 menjelaskan sumbangan efektif yang diperoleh dari variabel efikasi diri dan regulasi emosi sebesar 33,1% dengan variabel efikasi diri sebesar 24% dan regulasi emosi sebesar 9,1%, sedangkan 66,9% sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain diluar lingkup penelitian. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa hipotesis pertama dalam penelitian ini diterima, yang menunjukkan bahwa efikasi diri dengan regulasi emosi secara sangat signifikan mempengaruhi kecemasan berbicara saat presentasi di depan kelas.

#### **b. Uji Hipotesis Kedua**

Pengujian pada hipotesis kedua pada penelitian ini menggunakan korelasi persial, yang bertujuan untuk mengevaluasi hubungan variabel bebas ( $X_1$ ) dengan variabel tergantung ( $Y$ ) setelah mengontrol variabel lainnya. Berdasarkan hasil uji korelasi antara variabel efikasi diri ( $X_1$ ) dan kecemasan berbicara saat presentasi di depan kelas ( $Y$ ) telah didapatkan koefisien  $r_{x_1y}$  sebesar (-0.413) dengan taraf signifikansi 0.000 ( $p<0.05$ ).

Hasil dari uji hipotesis kedua ini menjelaskan bahwa terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara efikasi diri dengan kecemasan berbicara saat presentasi di depan kelas pada mahasiswa Fakultas Ekonomi Dan Bisnis UNISSULA, sehingga dapat dikatakan bahwa hipotesis kedua diterima. Hasil tersebut menjelaskan bahwa semakin tinggi efikasi diri mahasiswa Fakultas Ekonomi Dan Bisnis maka semakin rendah kecemasan

berbicara saat presentasi di depan kelas pada mahasiswa Fakultas Ekonomi Dan Bisnis. Sebaliknya, semakin rendah efikasi diri mahasiswa Fakultas Ekonomi Dan Bisnis maka semakin tinggi kecemasan berbicara saat presentasi di depan kelas pada mahasiswa Fakultas Ekonomi Dan Bisnis.

### c. Uji Hipotesis Ketiga

Pengujian pada hipotesis kedua pada penelitian ini menggunakan korelasi persial, yang bertujuan untuk mengevaluasi hubungan variabel bebas ( $X_2$ ) dengan variabel tergantung (Y) setelah mengontrol variabel lainnya. Berdasarkan hasil uji korelasi antara variabel regulasi emosi ( $X_2$ ) dan kecemasan berbicara saat presentasi di depan kelas (Y) telah didapatkan koefisien  $r_{x_2y}$  sebesar (-0.209) dengan taraf signifikansi 0.048 ( $p < 0.05$ ).

Hasil dari uji hipotesis ketiga ini menjelaskan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara regulasi emosi dengan kecemasan berbicara saat presentasi di depan kelas pada mahasiswa Fakultas Ekonomi Dan Bisnis UNISSULA, sehingga dapat dikatakan bahwa hipotesis ketiga diterima. Hasil tersebut menjelaskan bahwa semakin tinggi regulasi emosi mahasiswa Fakultas Ekonomi Dan Bisnis maka semakin rendah kecemasan berbicara saat presentasi di depan kelas mahasiswa Fakultas Ekonomi Dan Bisnis. Sebaliknya, semakin rendah regulasi emosi maka semakin tinggi kecemasan berbicara saat presentasi di depan kelas pada mahasiswa Fakultas Ekonomi Dan Bisnis.

### D. Deskriptif Hasil Pembahasan

Deskripsi hasil dari data penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan skor yang diperoleh subjek dalam pengukuran, dan kondisi subjek terkait atribut yang sedang diteliti. Model distribusi normal dipakai sebagai teknik untuk mengkategorisasikan subjek secara normatif dengan tujuan untuk mengelompokkan menjadi kelompok berjenjang berdasarkan variabel yang sedang diselidiki. Berikut ini adalah tabel kategorisasi norma subjek pada penelitian ini:

**Tabel 17. Kategorisasi Norma**

Rentang Skor	Kategorisasi
$X \leq \mu - 1.5\delta$	Sangat Rendah
$\mu - 1.5\delta < X \leq \mu - 0.5\delta$	Rendah
$\mu - 0.5\delta < X \leq \mu + 0.5\delta$	Sedang
$\mu + 0.5\delta < X \leq \mu + 1.5\delta$	Tinggi
$\mu + 1.5\delta < X$	Sangat Tinggi

Keterangan:  $\delta$  = Standar deviasi hipotetik

$\mu$  = Mean hipotetik

$X$  = Skor yang diperoleh

### 1. Deskripsi Skor Skala Kecemasan berbicara saat presentasi di depan kelas

Skala kecemasan berbicara saat presentasi di depan kelas berjumlah 28 pernyataan, dengan setiap pernyataan diberi skor aitem 1 sampai 4. Pada penelitian ini, subjek memperoleh nilai minimum sebesar 28, yang didapatkan dari (28x1), nilai maksimum sebesar 112, yang didapatkan dari (28x4), rentang skor pada skala kecemasan berbicara saat presentasi di depan kelas sebesar 84, yang didapatkan dari (112-28), nilai standar deviasi pada penelitian ini adalah 16,8, yang didapatkan dari  $([112- 28]/5)$ , serta rata-rata (mean) hipotetik sebesar 70, yang didapatkan dari  $([112+28]/2)$ .

Berdasarkan deskripsi data pada skala kecemasan berbicara saat presentasi di depan kelas, ditemukan nilai minimum empirik sebesar 44, nilai maksimum empirik sebesar 90, ratarata (mean) empirik senilai 66.00, dan standar deviasi empirik sebesar 8.877.

**Tabel 18. Deskripsi Skor Skala Kecemasan berbicara saat presentasi di depan kelas**

	Empirik	Hipotetik
Skor Minimum	44	28
Skor Maksimum	90	112
Mean (M)	66.00	70
Standar Deviasi	8.877	16.8

Berdasarkan rata-rata (mean) empiric yang diperoleh di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa rentang nilai subjek tergolong tinggi dengan perolehan skor sebesar 66.00. Berikut ini adalah kategori norma subjek pada skala kecemasan berbicara saat presentasi di depan kelas:

**Tabel 19. Kategorisasi Norma Skala Kecemasan berbicara saat presentasi di depan kelas**

Norma	Kategorisasi	Jumlah	Presentase
$95,2 < X \leq 112$	Sangat tinggi	0	0%
$78,5 < X \leq 95,2$	Tinggi	7	7,7%
$61,6 < X \leq 78,5$	Sedang	62	68,1%
$44,8 < X \leq 61,6$	Rendah	22	24,2%
$28 \leq X \leq 44,8$	Sangat Rendah	0	0%
Total		91	100%



**Gambar 1. Kategorisasi Norma Skala Kecemasan berbicara saat presentasi di depan kelas**

## 2. Deskripsi Skor Skala Efikasi Diri

Skala efikasi diri berjumlah 25 pernyataan, dengan setiap pernyataan diberi skor aitem 1 sampai 4. Pada penelitian ini, subjek memperoleh nilai minimum sebesar 25, yang didapatkan dari  $(25 \times 1)$ , nilai maksimum sebesar 100, yang didapatkan dari  $(25 \times 4)$ , rentang skor pada skala efikasi diri sebesar 75, yang didapatkan dari  $(100 - 25)$ , nilai standar deviasi pada penelitian ini adalah 15, yang didapatkan dari  $([100 - 25] / 5)$ , serta rata-rata (mean) hipotetik sebesar 62,5, yang didapatkan dari  $([100 + 25] / 2)$ .

Berdasarkan deskripsi data pada skala efikasi diri, ditemukan nilai minimum empirik sebesar 47, nilai maksimum empirik sebesar 91, rata-rata (mean) empirik senilai 73.13, dan standar deviasi empirik sebesar 7.264.

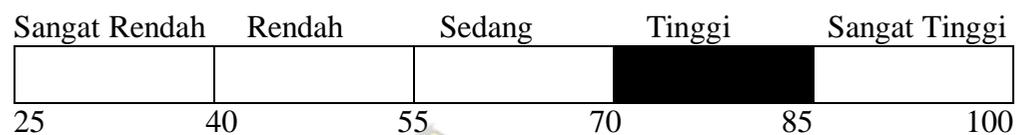
**Tabel 20. Deskripsi Skor Skala Efikasi Diri**

	Empirik	Hipotetik
Skor Minimum	47	25
Skor Maksimum	91	100
Mean (M)	73.13	62,5
Standar Deviasi	7.264	15

Berdasarkan rata-rata (mean) empiric yang diperoleh di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa rentang nilai subjek tergolong tinggi dengan perolehan skor sebesar 73.13. Berikut ini adalah kategori norma subjek pada skala efikasi diri:

**Tabel 21. Kategorisasi Norma Skala Efikasi Diri**

Norma	Kategorisasi	Jumlah	Presentase
$85 < X \leq 110$	Sangat tinggi	5	5,5%
$70 < X \leq 85$	Tinggi	60	65,9%
$55 < X \leq 70$	Sedang	25	27,5%
$40 < X \leq 55$	Rendah	1	1,1%
$25 < X \leq 40$	Sangat Rendah	0	0%
Total		91	100%

**Gambar 2. Kategorisasi Norma Skala Efikasi Diri**

### 3. Deskripsi Skor Skala Regulasi Emosi

Skala regulasi emosi berjumlah 17 pernyataan, dengan setiap pernyataan diberi skor aitem 1 sampai 4. Pada penelitian ini, subjek memperoleh nilai minimum sebesar 17, yang didapatkan dari  $(17 \times 1)$ , nilai maksimum sebesar 68, yang didapatkan dari  $(17 \times 4)$ , rentang skor pada skala efikasi diri sebesar 51, yang didapatkan dari  $(68 - 17)$ , nilai standar deviasi pada penelitian ini adalah 10,2, yang didapatkan dari  $[(68 - 17)/5]$ , serta rata-rata (mean) hipotetik sebesar 42,5, yang didapatkan dari  $[(68 + 17)/2]$ .

Berdasarkan deskripsi data pada skala regulasi emosi, ditemukan nilai minimum empirik sebesar 29, nilai maksimum empirik sebesar 65, rata-rata (mean) empirik senilai 46.97, dan standar deviasi empirik sebesar 6.739.

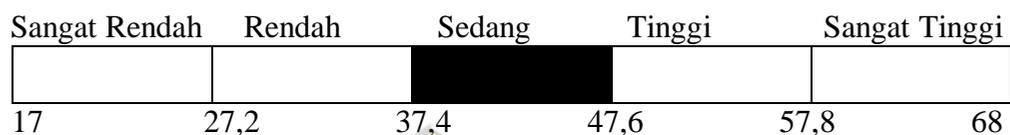
**Tabel 22. Deskripsi Skor Skala Regulasi Emosi**

	Empirik	Hipotetik
Skor Minimum	29	17
Skor Maksimum	65	68
Mean (M)	46.97	42,5
Standar Deviasi	6.739	10,2

Berdasarkan rata-rata (mean) empiric yang diperoleh di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa rentang nilai subjek tergolong tinggi dengan perolehan skor sebesar 46.97. Berikut ini adalah kategori norma subjek pada skala regulasi emosi:

**Tabel 23. Kategorisasi Norma Skala Regulasi Emosi**

Norma	Kategorisasi	Jumlah	Presentase
$57,8 < X \leq 68$	Sangat tinggi	5	6,6%
$47,6 < X \leq 57,8$	Tinggi	37	48,4%
$37,4 < X \leq 47,6$	Sedang	44	39,5%
$27,2 < X \leq 37,4$	Rendah	5	5,5%
$17 < X \leq 27,2$	Sangat Rendah	0	0%
Total		91	100%

**Gambar 3. Kategorisasi Norma Skala Regulasi Emosi**

### E. Pembahasan

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk melihat apakah terdapat hubungan antara efikasi diri dan regulasi emosi dengan kecemasan berbicara saat presentasi di depan kelas pada mahasiswa Fakultas Ekonomi Dan Bisnis UNISSULA. Hasil dari hipotesis pertama menunjukkan bahwa adanya korelasi antara efikasi diri dan regulasi emosi dengan kecemasan berbicara saat presentasi di depan kelas pada mahasiswa Fakultas Ekonomi Dan Bisnis dengan koefisien sebesar 0.331 dan nilai F 21.806, dengan taraf signifikansi 0.000 ( $p < 0.05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa diduga terdapat hubungan yang signifikan antara efikasi diri dan regulasi emosi dengan kecemasan berbicara saat presentasi di depan kelas pada mahasiswa Fakultas Ekonomi Dan Bisnis UNISSULA, yang dibuktikan dengan teori Bandura (Maharani & Nursalim, 2022) yang menyatakan bahwa individu dengan efikasi diri yang tinggi lebih cenderung mengambil tindakan yang diperlukan untuk mengatasi tantangan, termasuk situasi yang menimbulkan kecemasan, selain itu efikasi diri juga berhubungan dengan regulasi emosi, dimana individu yang percaya pada kemampuan diri sendiri lebih mampu mengelola emosi, seperti kecemasan. Berdasarkan hasil hipotesis pertama, dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima, yang ditunjukkan melalui hasil Hal ini selaras dengan penelitian (Novitasari & Laili, 2025) yang menunjukkan efikasi diri yang tinggi dan

regulasi emosi yang baik cenderung lebih mampu mengelola aspek kognitif, seperti kecemasan dan persepsi negatif terhadap tugas akademik. Individu juga dapat mengurangi dampak fisiologis dari stres, seperti gangguan tidur atau penurunan energi, serta memperbaiki perilaku individu dalam mengelola waktu dan tugas.

Hasil penelitian ini sejalan dengan (Mukaromah, 2022) bahwa regulasi emosi dan *self efficacy* berpengaruh terhadap kecemasan berbicara di depan umum dibuktikan dengan nilai sig sebesar 0.000 ( $p < 0.001$ ) yang artinya ketiga hipotesis dalam penelitian tersebut diterima dan mengarah pada pengaruh negatif yang berarti semakin tinggi regulasi emosi dan *self efficacy* yang dimiliki maka semakin rendah tingkat kecemasan yang dialami.

Hipotesis kedua digunakan untuk menguji hubungan efikasi diri dengan kecemasan berbicara saat presentasi di depan kelas, dengan mendapatkan hasil koefisien sebesar (-0.413) dengan taraf signifikansi 0.000 ( $p < 0.05$ ). Hasil ini menunjukkan bahwa hipotesis dapat diterima, yang dibuktikan melalui teori Bandura (Nafia & Al Fatah, 2022) yang menyatakan bahwa efikasi diri mengatur perilaku untuk terhindar dari kecemasan yang artinya semakin kuat efikasi diri individu, semakin berani pula menghadapi tindakan yang menekan. Individu yang mempunyai efikasi diri yang kuat, tidak akan membangkitkan pola-pola pikiran yang mengganggu dan dapat mengatasi hal yang sangat mengancam sekalipun. Sehingga terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara efikasi diri dengan kecemasan berbicara saat presentasi di depan kelas, yang artinya semakin tinggi efikasi diri mahasiswa maka semakin rendah kecemasan berbicara saat presentasi di depan kelas. Sebaliknya, semakin rendah efikasi diri mahasiswa maka semakin tinggi kecemasan berbicara saat presentasi di depan kelas pada mahasiswa Fakultas Ekonomi Dan Bisnis.

Hasil penelitian ini sejalan dengan (Ummah, 2019) bahwa ada hubungan negatif antara efikasi diri terhadap kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa. Dalam penelitian tersebut dijelaskan bahwa korelasi antara efikasi diri dengan kecemasan di depan umum berada pada kategori

tinggi, dibuktikan dengan menunjukkan nilai koefisien korelasi efikasi diri sebesar  $r = -0.609$  yang berada pada rentang nilai antara  $0,60 - 0,799$ .

Hipotesis ketiga digunakan untuk menguji hubungan regulasi emosi dengan kecemasan berbicara saat presentasi di depan kelas, dengan mendapatkan hasil koefisien sebesar  $(-0.209)$  dengan taraf signifikansi  $0.048$  ( $p < 0.05$ ). Hasil hipotesis ini menunjukkan bahwa hipotesis dapat diterima yang menjelaskan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara regulasi emosi dengan kecemasan berbicara saat presentasi di depan kelas pada mahasiswa. Sehingga dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi regulasi emosi mahasiswa maka semakin rendah kecemasan berbicara saat presentasi di depan kelas. Sebaliknya, semakin rendah regulasi emosi maka semakin tinggi kecemasan berbicara saat presentasi di depan kelas.

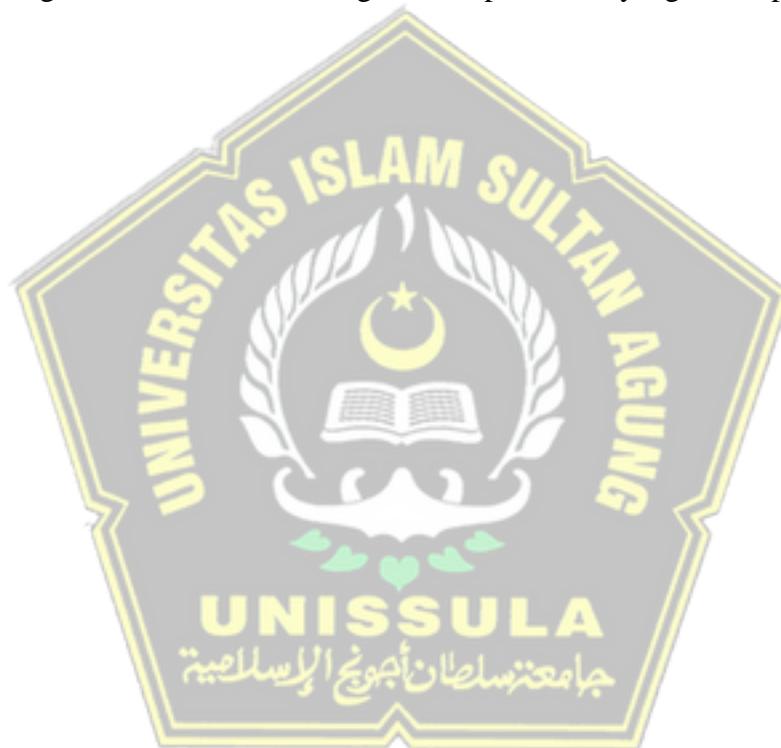
Hasil penelitian ini sejalan dengan (Adolph, 2016) bahwa ada hubungan negatif antara regulasi emosi terhadap kecemasan berbicara di depan umum. Dalam penelitian tersebut dijelaskan bahwa hubungan antara regulasi emosi dengan kecemasan berbicara di depan umum memiliki hubungan negatif yang sangat signifikan, dibuktikan dengan menunjukkan nilai koefisien korelasi efikasi diri sebesar  $r = -0.568$  dengan nilai signifikan  $0.000$  ( $p < 0.05$ ).

Hasil hipotesis ditemukan bahwa kecemasan berbicara saat presentasi di depan kelas pada mahasiswa Fakultas Ekonomi Dan Bisnis Unissula termasuk dalam kategori sedang yang berasal dari analisis deskriptif yang menunjukkan ada 62 subjek (68,1%) dengan kecemasan berbicara saat presentasi di depan kelas. Hasil koefisien determinasi  $R_{square}$  sebesar  $0,331$  menjelaskan sumbangan efektif yang diperoleh dari variabel efikasi diri dan regulasi emosi sebesar  $33,1\%$  dengan variabel efikasi diri sebesar  $24\%$  dan regulasi emosi sebesar  $9,1\%$  sehingga dapat diartikan bahwa efikasi diri lebih berperan dalam mempengaruhi kecemasan berbicara saat presentasi di depan kelas, sedangkan  $66,9\%$  sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain diluar lingkup penelitian. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa hipotesis pertama dalam penelitian ini diterima, yang menunjukkan bahwa efikasi diri

dengan regulasi emosi secara sangat signifikan mempengaruhi kecemasan berbicara saat presentasi di depan kelas.

#### **F. Kelemahan Penelitian**

Penelitian ini tidak luput dari kelemahan yang terjadi, yaitu pada pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan *google form* dengan melalui bantuan *WhatsApp*, sehingga pada pengambilan data masih terdapat beberapa yang tidak merespon atau dengan kata lain masih banyak yang tidak menghiraukan dan tidak mengisi skala penelitian yang sudah peneliti berikan



## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan, maka dapat disimpulkan yakni:

1. Adanya hubungan yang sangat signifikan antara efikasi diri dan regulasi emosi dengan kecemasan berbicara saat presentasi di depan kelas pada mahasiswa Fakultas Ekonomi Dan Bisnis Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Sehingga dapat disimpulkan hipotesis pertama diterima.
2. Adanya hubungan negatif yang sangat signifikan antara efikasi diri dan kecemasan berbicara saat presentasi di depan kelas pada mahasiswa Fakultas Ekonomi Dan Bisnis Universitas Islam Sultan Agung Semarang, dimana semakin tinggi efikasi diri mahasiswa maka semakin rendah kecemasan berbicara saat presentasi di depan kelas pada mahasiswa Fakultas Ekonomi Dan Bisnis. Sebaliknya, semakin rendah efikasi diri mahasiswa maka semakin tinggi kecemasan berbicara saat presentasi di depan kelas pada mahasiswa Fakultas Ekonomi Dan Bisnis. Sehingga dapat disimpulkan hipotesis kedua diterima.
3. Adanya hubungan negatif yang signifikan antara regulasi emosi dan kecemasan berbicara saat presentasi di depan kelas pada mahasiswa Fakultas Ekonomi Dan Bisnis Universitas Islam Sultan Agung Semarang, dimana semakin tinggi regulasi emosi mahasiswa maka semakin rendah kecemasan berbicara saat presentasi di depan kelas mahasiswa Fakultas Ekonomi Dan Bisnis. Sebaliknya, semakin rendah regulasi emosi mahasiswa maka semakin tinggi kecemasan berbicara saat presentasi di depan kelas pada mahasiswa Fakultas Ekonomi Dan Bisnis. Sehingga dapat disimpulkan hipotesis ketiga diterima.

## **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan, peneliti memberi saran kepada beberapa pihak:

### **1. Bagi Mahasiswa**

Diharapkan mahasiswa bisa mempertahankan efikasi diri, dengan cara menambah pengetahuan dan kompetensi yang dimilikinya, serta berusaha untuk tidak menghindari kesempatan berbicara di depan kelas. Selain itu, untuk mempertahankan kemampuan regulasi emosi yang bertujuan menurunkan tingkat kecemasan berbicara saat presentasi di depan kelas, mahasiswa Fakultas Ekonomi Dan Bisnis dan bismis bisa mengikuti organisasi kampus atau mengikuti forum diskusi agar dapat berlatih berbicara di depan kelas atau di depan banyak orang.

### **2. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Diharapkan bagi peneliti selanjutnya yang memiliki ketertarikan dengan melibatkan variabel efikasi diri, regulasi emosi dan kecemasan berbicara saat presentasi di depan kelas, peneliti menyarankan untuk peneliti selanjutnya juga dapat menggunakan variabel-variabel dan data demografi yang lebih lengkap yang mungkin dapat mempengaruhi ataupun dikaitkan dengan kecemasan berbicara. Sehingga penelitian selanjutnya dapat memberikan lebih banyak informasi mendalam pada ilmu psikologi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adolph, r. (2016). *Peran regulasi emosi dalam mengurangi kecemasan berbicara di depan umum pada siswa sma. 2*, 1–23.
- Alkalah, c. (2016). *Hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan berbicara di depan umum. 19(5)*, 1–23.
- Azwar, s. (2012). *760464992-azwar-2012-penyusunan-skala-psikologi-edisi-2-saifuddin-azwar.pdf*.
- Azwar, s. (2017). *Metode penelitian psikologi (edisi ii)*. Yogyakarta: *pustaka pelajar*.
- Efendi, m. (2016). Variabel penelitian dan definisi operasional. *Jurnal ilmiah akuntansi*, 3(6), 61–77.
- Fitrianingrum, u. (2009). Perilaku koping pada mahasiswa psikologi yang mengalami kecemasan komunikasi interpersonal. *Institutional repository ums*.
- Friniar, gismin, s. S., & aditya, a. M. (2023). Pengaruh regulasi emosi terhadap penerimaan diri wanita dewasa awal yang mengalami bodyshaming. *Jurnal psikologi karakter*, 3(1), 21–27.
- Ghufron, & risnawati. (2017). *Teori-teori psikologi*. Ar-ruzz media.
- Gross & thompson, r. (2007). Emotion regulation: conceptual foundations. Handbook of emotion regulation. *Emotion*, july.
- Gross, j. J., & john, o. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of personality and social psychology*, 85(2), 348–362.
- Haedar, p. (2021). *Hubungan efikasi diri terhadap kecemasan berbicara di depan umum pada siswa smp negeri 8 palopo*.
- Haris, i. (2015). Hubungan antara regulasi emosi dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa jurusan teknik sipil universitas islam indonesia. *Analisis teknologi acceptance model (tam) terhadap tingkat penerimaan e-learning pada kalangan mahasiswa*, 3(2), 54–67.
- Himmah, f. (2020). *Hubungan kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa baru fakultas psikologi uin maulana malik ibrahim malang*. 16–17.
- Ilyas, a., & . M. (2013). Hubungan antara keterampilan komunikasi dengan kecemasan berbicara di depan umum. *Konselor*, 2(1), 273–278.
- Irda sari. (2020). Analisis dampak pandemi covid- 19 terhadap kecemasan masyarakat : literature review. *Bina generasi : jurnal kesehatan*, 12(1), 69–76.
- Kasih, d., & sudarji, s. (2012). Hubungan self efficacy terhadap kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa program studi psikologi universitas bunda mulia. *Jurnal psibernetika*, 5(2), 46–58.

- Kurniawan, r. D. (2022). *Program khusus pengembangan bahasa arab universitas islam negeri program khusus pengembangan bahasa arab fakultas psikologi tahun ajaran 2021 / 2022 universitas islam negeri.*
- Lianto, l. (2019). Self-efficacy: a brief literature review. *Jurnal manajemen motivasi*, 15(2), 55.
- Maharani, s. T., & nursalim, m. (2022). Hubungan antara efikasi diri dan regulasi emosi individu terhadap kemampuan resiliensi peserta didik di smp negeri 10 surabaya. *Jurnal bk unesa*, 12(2), 705–715.
- Mayangsari, e. D., & i. Ranakusuma, o. (2015). Hubungan regulasi emosi dan kecemasan pada petugas penyidik polri dan penyidik pns. *Journal psikogenesis*, 3(1), 13–27.
- Muhammad, d. (2010). Hubungan self efficacy dan regulasi emosi dengan kenakalan remaja pada siswa smp n 7 klaten. *Ekp*, 13(3), 576.
- Mukaromah, m. (2022). Pengaruh regulasi emosi dan self efficacy terhadap kecemasan berbicara di depan umum pada pengurus organisasi ipnu-ippnu kecamatan dawu kabupaten kudu. *Journal of economic perspectives*, 2(1), 1–4.
- Nafia, a., & al fatah, s. A. A. (2022). Peranan self efficacy dalam mengatasi kecemasan berbicara di depan umum. *Muttaqien; indonesian journal of multidiciplinary islamic studies*, 3(2), 265–273.
- Novitasari, n. E., & laili, n. (2025). *Stress akademik pada mahasiswa tingkat akhir di universitas muhhamadiyah sidoarjo the relationship between self efficacy , emotional regulation and academic stress in final year pendahuluan*. 8(1), 141–158.
- Nurafifah, l. (2023). Regulasi emosi pada proses penerimaan diri remaja dengan keluarga broken home. *Skripsi*, 1–278.
- Pabokori, a. D. Z. E., zainuddin, k., & ridfah, a. (2023). Video self modelling untuk mengatasi kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa di makassar. *Journal on education*, 06(01), 7492–7508.
- Patel. (2019). Teori efikasi diri. *Perpustakaan universitas islam riau*, 9–25.
- Prakoso, b. (2014). Hubungan antara berpikir positif dengan kecemasan berbicara di depan umum. *Naskah publikasi*, 0–8.
- Rahmatullah, g. (2022). Pengaruh self efficiacy dan motivasi kerja karyawan pada pt asuransi umum bumi putera. *Skripsi*, 1–150.
- Rahmawati, r. (2014). *Proceeding seminar nasional psikometri*. 270–282.
- Reni susanti, & sri supriyantini. (2013). Pengaruh expressive writing therapy terhadap penurunan tingkat kecemasan berbicara di muka umum pada mahasiswa. *Jurnal psikologi uin sultan syarif kasim riau*, 9(desember), 119–129.

- Rusmaladewi, indah, d. R., kamala, i., & anggraini, h. (2020). Regulasi emosi pada mahasiswa selama proses pembelajaran daring di program studi pg-paud fkip upr. *Jurnal pendidikan dan psikologi pintar harati*, 16(2), 43.
- Semiun, y. (2006). *Kesehatan mental 1*. Kanisius.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif kualitatif, r&d*.
- Surjono, h. D. (2018). Pengaruh kepercayaan diri terhadap kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa fakultas psikologi universitas muhammadiyah gresik. *Molucca medica*, 11(april), 13–45.
- Suwanto, m. (2015). *Implementasi metode bayesian dalam menentukan kecemasan pada hars (hamilton anxiety rating scale)*. 151, 10–17.
- Tania, v. (2022). Hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa fakultas psikologi unissula. *Journal of economic perspectives*, 2(1), 1–4.
- Toriq, y. A., & kartiko, d. C. (2020). The effect of learning by using modified basketball on student motivation. *Jurnal pendidikan*, 5(1), 135–139.
- Ummah, m. S. (2019). Hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa fakultas ilmu kesehatan universitas sahid surakarta. *Sustainability (switzerland)*, 11(1), 1–14.
- Wahda, k. (2019). Hubungan regulasi emosi dengan resiliensi pada remaja di panti asuhan “darul aitam” aceh sepakat-medan. *Skripsi*, 45.
- Yuliyani, r. (2017). 234933-peran-efikasi-diri-self-efficacy-dan-kem-63a319d4. *Jurnal formatif*, 7(2), 130–143.
- Zimmerman, b. J. (2010). Self-efficacy and educational development. In *self-efficacy in changing societies* (issue december).