

**PENGARUH REGULASI EMOSI DAN *SELF EFFICACY* TERHADAP  
KECEMASAN BERBICARA DI DEPAN UMUM PADA PENGURUS  
ORGANISASI IPNU-IPPNU KECAMATAN DAWE KABUPATEN KUDUS**

**SKRIPSI**

**Diajukan untuk Memenuhi sebagian Syarat  
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi  
Dalam Ilmu Psikologi**



Disusun Oleh :

**MAR'ATUL MUKAROMAH**

**NIM : 1807016009**

**PSIKOLOGI**

**FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN**

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG**

**2022**

## **PERNYATAAN KEASLIAN**

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Mar`atul Mukaromah  
NIM : 1807016009  
Jurusan : Psikologi  
Fakultas : Psikologi dan Kesehatan

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul :

**PENGARUH REGULASI EMOSI DAN *SELF EFFICACY* TERHADAP  
KECEMASAN BERBICARA DI DEPAN UMUM PADA PENGURUS  
ORGANISASI IPNU-IPPNU KECAMATAN DAWE KABUPATEN KUDUS**

Secara keseluruhan adalah hasil penelitian karya saya sendiri, kecuali bagian tertentu yang dirujuk dari sumbernya.

Kudus, 16 Februari 2022

Pembuat Pernyataan,



**MAR`ATUL MUKAROMAH**

NIM 1807016009



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO  
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN  
JURUSAN PSIKOLOGI

Jl. Prof. Dr. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

PENGESAHAN

Naskah skripsi berikut ini:

Judul : PENGARUH REGULASI EMOSI DAN *SELF EFFICACY* TERHADAP  
KECEMASAN BERBICARA DI DEPAN UMUM PADA PENGURUS  
ORGANISASI IPNU-IPPNU KECAMATAN DAWE KABUPATEN KUDUS  
Nama : Mar'atul Mukaromah  
NIM : 1807016009  
Jurusan : Psikologi

Telah ditujikan dalam sidang munaqosah oleh dewan penguji Fakultas Psikologi dan Kesehatan  
UIN Walisongo Semarang dan dapat diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh  
gelar sarjana dalam Ilmu Psikologi.

Semarang, 31 Maret 2022

DEWAN PENGUJI

Penguji I

Dr. Widyatusti, M.Ag.  
NIP: 197503192009012003



Penguji II

Dr. Abdul Wahib, M.Ag.  
NIP: 196006151991031004

Penguji III

Dr. Wening Wihartati, M.Si  
NIP: 19771022006042004

Penguji IV

Dr. Baidi Bukhosi S.Ag., M.Si  
NIP: 1973042719966031 001

Pembimbing I

Dr. Abdul Wahib, M.Ag.  
NIP: 196006151991031004

Pembimbing II

Dr. Nikmah Rochmawati, M.Si  
NIP:

## KATA PENGANTAR

*Alhamdulillahirabbil`aalamiin*, puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas segala rahmat serta karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan lancar. Shalawat serta salam selalu tercurahkan kepada Nabi Agung Muhammad SAW.

Skripsi ini yang berjudul “Pengaruh Regulasi Emosi dan *Self Efficacy* terhadap Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Pengurus Organisasi IPNU-IPPNU kecamatan Dawe kabupaten Kudus” diajukan sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S.Psi). Penulis menyadari bahwa skripsi ini belum dapat dikatakan sempurna. Namun berkat kepercayaan diri yang tinggi, motivasi, kerja keras, optimisme, dukungan, bimbingan serta do’a dari berbagai pihak menjadikan penulisan skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik dan tepat waktu. Oleh karena itu, secara khusus penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Bapak Prof. Dr. H. Imam Taufiq, M.Ag. selaku rektor Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
2. Bapak Prof. Syamsul Ma`arif, M.Ag. selaku Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Negeri Semarang.
3. Ibu Wening Wihartati, S.Psi, M.Si selaku Ketua Jurusan Psikologi dan Dr. Nikmah Rochmawati, M.Si selaku Sekretaris Jurusan Psikologi Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Negeri Semarang.
4. Pembimbing I sekaligus dosen wali yakni Bapak Dr. Abdul Wahib, M.Ag.
5. Pembimbing II yakni Ibu Dr. Nikmah Rochmawati, M.Si yang telah memberikan bimbingan, arahan, motivasi serta waktunya dalam proses pengerjaan skripsi.
6. Dosen, pegawai dan seluruh civitas akademik Fakultas Psikologi dan Kesehatan yang telah memberikan pelayanan serta fasilitas yang menunjang selama pembelajaran di Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.

7. Kedua orang tua saya, bapak Markun Jazin dan ibu Sukanah. Tidak ada kata yang cukup untuk cinta dan kasih sayang dari *panjenengan* kepada saya. Semangat dan doa restu *panjenengan* sangat berarti dalam kesuksesan saya di dunia dan di akhirat.
8. Ketiga kakakku yang tersayang Maulana Aris Fakhruddin, Muhammad Abi Sa`idin, Umi Sa`idah serta adikku Muhammad Abdullah `Idrus yang selalu memberikan dukungan penuh dalam setiap langkah saya.
9. Ketua organisasi IPNU dan IPPNU kecamatan Dawe kabupaten Kudus yakni mas Haidar Halim dan mbak Vilda Kistia Marcella P, yang telah membantu dan memberikan izin untuk melaksanakan penelitian.
10. Pengurus organisasi IPNU-IPPNU kecamatan Dawe kabupaten Kudus yang telah berkenan untuk mengisi kuesioner penelitian yang telah peneliti buat.
11. Teman baik saya Dhurrotun Nafisah dan M. Elva Nur Farid yang telah membantu saya dalam proses pengambilan sampel uji coba penelitian serta seluruh pihak yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu yang telah membantu dan memberikan dukungan dalam pengerjaan skripsi saya terima kasih atas dukungan yang telah kalian berikan.

Kepada mereka semua, penulis tidak dapat memberikan balasan apa-apa selain ucapan terima kasih dan semoga Allah SWT membalas seluruh kebaikan mereka. Penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, dengan tangan terbuka penulis menerima segala kritik dan saran dari pembaca agar penulis dapat memperbaiki skripsi ini.

Kudus, 14 Februari 2022

Penulis,



**Mar`atul Mukaromah**

NIM 1807016009

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>PERNYATAAN KEASLIAN.....</b>	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN.....</b>	<b>iii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>iv</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xi</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>xii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	6
C. Tujuan Penelitian .....	6
D. Manfaat Penelitian .....	7
E. Keaslian Penelitian.....	8
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA .....</b>	<b>10</b>
A. Kecemasan Berbicara di Depan Umum .....	10
1. Definisi Kecemasan Berbicara di Depan Umum .....	10
2. Aspek-aspek Kecemasan Berbicara di Depan Umum .....	12
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Berbicara di Depan Umum.....	14
4. Konsep Kecemasan Berbicara di Depan Umum dalam Perspektif Islam	16
B. Regulasi Emosi.....	18
1. Definisi Regulasi Emosi.....	18
2. Aspek-aspek Regulasi Emosi.....	19
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Regulasi Emosi .....	21
4. Konsep Regulasi Emosi dalam Perspektif Islam .....	24

C. <i>Self Efficacy</i> .....	25
1. Definisi <i>Self Efficacy</i> .....	25
2. Aspek-aspek <i>Self Efficacy</i> .....	26
3. Faktor-faktor <i>Self Efficacy</i> .....	28
4. Konsep <i>Self Efficacy</i> dalam Perspektif Islam.....	30
D. Hubungan Regulasi Emosi dan <i>Self Efficacy</i> terhadap Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Pengurus Organisasi IPNU-IPPNU Kecamatan Dawe Kabupaten Kudus.....	31
E. Hipotesis.....	33
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>34</b>
A. Jenis dan Pendekatan Penelitian.....	34
B. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional .....	34
1. Variabel Penelitian .....	34
2. Definisi Operasional.....	35
C. Tempat dan Waktu Penelitian .....	36
1. Tempat Penelitian.....	36
2. Waktu Penelitian .....	36
D. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling.....	36
1. Populasi .....	36
2. Sampel.....	37
3. Teknik Sampling .....	38
E. Teknik Pengumpulan Data.....	39
1. Skala Regulasi Emosi.....	40
2. Skala <i>Self Efficacy</i> .....	41
3. Skala Kecemasan Berbicara di Depan Umum .....	42
F. Uji Validitas dan Reliabilitas .....	42
1. Uji Validitas .....	42
2. Uji Reliabilitas .....	46
G. Sebaran Skala .....	47

H. Teknik Analisis Data.....	48
1. Uji Asumsi Klasik.....	49
a. Uji Normalitas.....	49
b. Uji Linearitas.....	49
c. Uji Multikolinearitas.....	50
2. Uji Hipotesis.....	50
<b>BAB IV PEMBAHASAN.....</b>	<b>52</b>
A. Deskripsi Subjek Penelitian .....	52
B. Deskripsi Data Penelitian.....	53
C. Hasil Uji Asumsi.....	55
1. Uji Normalitas.....	55
2. Uji Linearitas.....	56
3. Uji Multikolinearitas.....	57
D. Hasil Analisis Data.....	58
E. Pembahasan.....	60
<b>BAB V PENUTUP.....</b>	<b>66</b>
A. Kesimpulan .....	66
B. Saran.....	66
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>68</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>73</b>
<b>DAFTAR RIWAYAT HIDUP .....</b>	<b>112</b>



## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Struktur Kepengurusan	37
Tabel 3.2	Kriteria Penilaian	40
Tabel 3.3	Blueprint Skala Regulasi Emosi	41
Tabel 3.4	Blueprint Skala <i>self efficacy</i>	41
Tabel 3.5	Blueprint Skala Kecemasan Berbicara	42
Tabel 3.6	Validitas Regulasi Emosi	44
Tabel 3.7	Validitas <i>Self Efficacy</i>	45
Tabel 3.8	Validitas Kecemasan	45
Tabel 3.9	Tabel <i>Reliability</i> Seluruh Item	47
Tabel 3.10	Tabel <i>Reliability</i> Item Valid	47
Tabel 3.11	Sebaran Item Regulasi Emosi	47
Tabel 3.12	Sebaran Item <i>Self Efficacy</i>	48
Tabel 3.13	Sebaran Item Kecemasan	48
Tabel 4.1	Deskripsi Subjek Penelitian	52
Tabel 4.2	Deskripsi Data Penelitian	53
Tabel 4.3	Kategorisasi Variabel	54
Tabel 4.4	Uji Normalitas	55
Tabel 4.5	Uji Linearitas	56
Tabel 4.6	Uji Multikolinearitas	57
Tabel 4.7	Uji Regresi Linier Berganda	58
Tabel 4.8	Tabel Anova	58
Tabel 4.9	Tabel Coefficients	59

## **DAFTAR GAMBAR**

Gambar 2.1	Kerangka Teoritik	32
------------	-------------------	----

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Skala Kuesioner	73
Lampiran 2	Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas	83
Lampiran 3	Data Penelitian	104
Lampiran 4	Kategorisasi Data Penelitian	107
Lampiran 5	Uji Linearitas	111

## **ABSTRACT**

This study aims to empirically examine the effect of emotion regulation and self-efficacy on public speaking anxiety. The population in this study is the IPNU-IPPNU organizational management, Dawe sub-district, Kudus district for the period 2022-2024. The sampling method used purposive sampling. The data collection method used is by using a psychological scale consisting of an emotional regulation scale, a self-efficacy scale and a public speaking anxiety scale. Data collection was carried out using a questionnaire that was made by the researcher himself based on the previous theory to obtain data on general speaking anxiety. The data analysis method used is multiple linear regression test with the help of SPSS 25.0 program. The results of this study are: 1) Emotion regulation has an effect on public speaking anxiety as evidenced by a sig value of 0.005 ( $p < 0.01$ ). 2) Self-efficacy has an effect on public speaking anxiety as evidenced by a sig value of 0.000 ( $p < 0.01$ ). 3) Emotion regulation and self-efficacy have an effect on public speaking anxiety with a sig value of 0.000 ( $p < 0.01$ ). It can be concluded that the three hypotheses in this study are accepted. The results of this study lead to a negative influence, which means that the higher the emotional regulation and self-efficacy possessed, the lower the level of anxiety experienced by the administrators.

Keywords: Emotion Regulation, Self Efficacy and Speaking Anxiety

## ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris pengaruh regulasi emosi dan *self efficacy* terhadap kecemasan berbicara di depan umum. Populasi dalam penelitian ini adalah pengurus organisasi IPNU-IPPNU kecamatan Dawe kabupaten Kudus periode 2022-2024. Metode pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Metode pengumpulan data yang digunakan yaitu dengan menggunakan skala psikologi yang terdiri dari skala regulasi emosi, skala *self efficacy* dan skala kecemasan berbicara di depan umum. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan angket kuesioner yang dibuat oleh peneliti sendiri berdasarkan teori sebelumnya untuk memperoleh data mengenai kecemasan berbicara umum. Metode analisis data yang digunakan adalah uji regresi linier berganda dengan bantuan program SPSS 25.0. Hasil penelitian ini adalah: 1) Regulasi emosi berpengaruh terhadap kecemasan berbicara di depan umum dibuktikan dengan nilai sig sebesar 0,005 ( $p < 0,01$ ). 2) *Self efficacy* berpengaruh terhadap kecemasan berbicara di depan umum dibuktikan dengan nilai sig sebesar 0,000 ( $p < 0,01$ ). 3) Regulasi emosi dan *self efficacy* berpengaruh terhadap kecemasan berbicara di depan umum dengan nilai sig sebesar 0,000 ( $p < 0,01$ ). Dapat disimpulkan bahwa ketiga hipotesis pada penelitian ini diterima. Hasil penelitian ini mengarah pada pengaruh negatif yang artinya bahwa semakin tinggi regulasi emosi dan *self efficacy* yang dimiliki maka semakin rendah tingkat kecemasan yang dialami oleh para pengurus.

Kata kunci : Regulasi Emosi, *Self Efficacy* dan Kecemasan Berbicara

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang

Kecemasan (*anxiety*) merupakan keadaan di mana orang mempunyai pemikiran yang takut tentang hal-hal kurang baik yang dikira terjadi lebih cepat daripada nanti (Nevid, 2009: 165). Sigmund Freud (1936: 69) berpendapat jika kecemasan merupakan fungsi ego buat memperingatkan orang. tentang mungkin datangnya sesuatu bahaya sehingga bisa disiapkan reaksi adaptif yang cocok untuk menghadapi bahaya tersebut. Kecemasan dalam berdialog di depan umum merupakan kecenderungan yang mengecam, menahan serta sangat mengusik ketenangan hati yang diiringi oleh respon raga serta mental sebab ketegangan yang tidak jelas, tidak dapat mengatur kondisi saat berdialog di tempat terbuka sebab alasan yang tidak diketahui (Atkinson, 1996: 248). Berbeda dengan komentar Osborn (2004: 65) yang menggambarkan sensasi kecemasan yang timbul dalam diri seorang sebab ketakutan terhadap orang yang di hadapannya (pendengar), yang dia takutkan ialah ditertawakan serta memikirkan tampilan dirinya yang mungkin dianggap tidak pantas.

Kecemasan berdialog di depan umum bisa dilihat dari tanda gejala fisik serta mental. gejala fisik contohnya tangan berkeringat, jantung berdebar-debar, berdialog jadi gagap, dll. Gejala psikis bisa ditafsirkan dengan tidak terdapatnya keahlian untuk fokus serta sensasi kecemasan timbul. Pemicu kecemasan berdialog di depan umum yaitu 1) Susah melihat langkah apa yang wajib diambil, 2) Susah bagaimana mengawali dialog, 3) Tidak bisa memprediksi apa yang diharapkan oleh audiens serta 4) Tidak terdapatnya persiapan buat berdialog di depan umum (Helena, 2010: 14).

Kecemasan dapat menimbulkan kecurangan sebagai bentuk perilaku *harm avoidance* seseorang dalam kegiatan khususnya berbicara di depan umum

(Firmantyo & Alsa, 2017: 4). Akan tetapi bila dilihat dari sisi lain, sesungguhnya kecemasan tidak senantiasa berakibat negatif. Kecemasan bisa berdampak positif bila pola pikir orang menganggapnya sebagai motivasi untuk terus belajar jadi lebih baik. Hendaknya kecemasan bisa berubah jadi abnormal bila kadarnya tidak cocok dengan proporsi ancaman.

Utami (1991: 12) mengemukakan kalau sensasi kecemasan berbicara di depan banyak orang bisa dibatasi dengan menenangkan diri. Lewat relaksasi, orang dapat merasakan ketenangan yang sebetulnya sehingga mereka hendak lebih siap untuk berdialog di tempat terbuka, seorang wajib membatasi kecemasan yang dirasakan di kala mereka sedang membuat pertunjukan ataupun berdialog di tempat terbuka. Dari uraian tersebut hingga bisa dikatakan kalau Al-Qur'an sanggup jadi obat penghilang rasa cemas, gelisah, seluruh perasaan takut serta gugup. Sesuai dengan Firman Allah SWT QS.Al-Isra' ayat 82 sebagai berikut (RI, 2009: 289) :

وَنُنزِّلَ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ ۖ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسْرًا ﴿٨٢﴾

Artinya : “Dan kami turunkan dari Al-Qur'an (sesuatu) yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang yang beriman, sedangkan bagi orang yang zalim (Al-Qur'an itu) hanya akan menambah kerugian”. (Q.S Al-Isra' 17: 82) (RI, 2009, p. 290).

Ayat di atas menyiratkan kalau Al-Qur'an diturunkan selaku antitoksin ataupun obat untuk seluruh permasalahan yang dirasakan manusia, penyakit kejiwaan yang meliputi keraguan, ketegangan, ketakutan, serta ketidakpastian yang dapat membayang-bayangi tiap dikala di hati umatnya. Ilmu yang berkonsentrasi pada kejiwaan merupakan psikologi. Psikologi pada dasarnya tidak cuma mengulas tentang kejiwaan saja, namun lebih luas mempelajari sikap manusia yang dikira selaku akibat dari permasalahan mental. Dari berbagai permasalahan, salah satunya merupakan gangguan kecemasan.

Di Indonesia, kecemasan berbicara di depan umum sangat mungkin terjadi di berbagai kalangan, akan tetapi kasus kecemasan berbicara di depan umum rata-rata dialami oleh para mahasiswa. Remaja termasuk kedalam golongan yang rentan terhadap kecemasan. Resiko mengalami kecemasan dapat terjadi ketika remaja memasuki fase remaja awal hingga remaja madya (Ayu dkk, 2021: 188). Hal ini dipengaruhi oleh semakin meningkatnya beban di lingkungan akademik serta sosial pada fase remaja awal hingga remaja madya.

Delta Novitasari (2009: 1) sudah menganalisis pada 99 mahasiswa jurusan dakwah di Akademi di Jakarta serta dari hasil yang sudah dituntaskan diperoleh data yang melaporkan kalau mereka mengalami kecemasan berbicara di depan umum tingkatan sedang. Walaupun begitu, kecemasan ini tidak cuma terjalin di Indonesia. Kecemasan berbicara di depan umum merupakan permasalahan yang paling serius di negara-negara maju semacam AS. Motley (1994: 13) melaporkan sekitar 85% orang Amerika hadapi kecemasan berbicara di depan umum. Motley (1994: 14) pula mengatakan kalau sekitar 15% hingga 20% mahasiswa Amerika mengidap kecemasan berbicara di depan umum. Riset ini didukung oleh Flax (2009: 4) yang hasil penelitiannya menampilkan kalau orang-orang di Amerika menyangka berdialog di depan universal selaku ketakutan terbesar yang mereka rasakan dibanding dengan bermacam perasaan takut menghadapi penyakit kronis apalagi kematian.

Perihal ini pula dirasakan oleh sebagian pengurus IPNU-IPPNU kecamatan Dawe kabupaten Kudus. Pasalnya organisasai IPNU-IPPNU di kecamatan Dawe merupakan salah satu organisasi teraktif di kota Kudus dikarenakan kecamatan tersebut memiliki lebih dari lima sekolah keagamaan. IPNU-IPPNU merupakan singkatan dari Ikatan Pelajar Nahdlatul Ulama serta Ikatan Pelajar Putri Nahdlatul Ulama. IPNU-IPPNU ialah organisasi pengkaderan untuk generasi muda Nahdlatul Ulama (NU) yang bersumber dari golongan pesantren serta pendidikan umum, yang diharapkan nantinya bisa berkiprah di bermacam bidang, baik di bidang pembelajaran, warga, politik, birokrasi serta bermacam bidang yang lain.



Tujuan utama IPNU-IPPNU ialah buat membentuk anak muda putra-putri Nahdlatul Ulama dalam melakukan serta mengembangkan Islam *Ahlussunah Waljama'ah* guna bisa mengaplikasikan nilai-nilai nahdliyin.

Untuk bisa mewujudkan pengembangan yang diharapkan umumnya para pengurus membuat suatu pelatihan, seminar serta aktivitas positif yang lain dengan mengundang anak muda yang masih menyandang status sebagai pelajar serta mahasiswa guna menata akhlak, belajar tentang kepemimpinan serta keorganisasian dengan baik. Namun dalam membagikan pelatihan, sosialisasi maupun seminar kerap kali para pengurus mengalami masalah yakni permasalahan yang datangnya bukan dari orang lain melainkan permasalahan dalam dirinya sendiri, ialah kecemasan berdialog di depan umum.

Sebelumnya pada tanggal 23- 27 Agustus 2021 peneliti melaksanakan pra riset dengan 12 pengurus IPNU-IPPNU kecamatan Dawe kabupaten Kudus. Metode yang digunakan merupakan wawancara. Usai melaksanakan wawancara 9 pengurus dari mereka mengakui kala hendak berbicara di depan umum mereka merasa risau, takut, kehabisan keyakinan diri. Tetapi, ketiga antara lain tidak merasa canggung, apalagi mengakui mereka merasa percaya dengan keahlian mereka bila telah mempersiapkannya dengan matang. Dari informasi lapangan yang ditemui peneliti, maka penting untuk mencari jawaban ataupun solusi untuk mereka supaya mereka tidak lagi mengalami kecemasan berbicara di depan umum.

Ada sebagian faktor yang bisa mempengaruhi kecemasan berbicara di depan umum yang pertama, ialah tingkatan regulasi emosi orang. Sills dkk (2014: 98) berpendapat kalau kecemasan terjadi sebab kurangnya tingkatan keahlian regulasi emosi orang. Perihal ini membuktikan kalau semakin rendah pengaturan emosi seseorang maka semakin tinggi kecemasan yang dialami ketika berbicara di depan umum, demikian juga sebaliknya.

Riset yang dilaksanakan oleh Aprisandityas & Elfida (2012: 87) menampilkan hubungan negatif yang signifikan antara regulasi emosi dengan

kecemasan. Hal ini menunjukkan kalau semakin rendah regulasi emosi seseorang maka akan semakin tinggi kecemasan yang dialami. Hasil penelitian ini menegaskan kembali pendapat Sill & Barlow, dkk (2006: 587) kalau kecemasan bisa terjadi sebab berkurangnya kapasitas untuk mengendalikan perasaan individu.

Regulasi emosi saja tidak cukup untuk menanggulangi kecemasan berbicara di depan umum. Terdapat perihal lain yang tentu saja dapat mempengaruhi kecemasan yang dialami, khususnya keyakinan akan kemampuan diri (*self efficacy*) yang dimilikinya (Situmorang, Wibowo, & Mulawarman, 2018: 18). Senada dengan pendapat Myers (2009: 651) bahwa salah satu variabel yang mempengaruhi kecemasan pada seseorang adalah efikasi diri (*self efficacy*). Tidak hanya itu, Bandura (1997: 196) mengungkapkan kalau *self efficacy* yang rendah akan menimbulkan kecemasan pada seseorang. Hal ini disebabkan *self efficacy* berfungsi sebagai alat pengendali tingkat kecemasan pada setiap individu.

Sebagian riset telah menunjukkan jika regulasi emosi dan *self efficacy* secara positif mempengaruhi kecemasan berbicara di depan umum. Hal ini diperkuat dengan nilai korelasi sebesar 0,305 dengan nilai p-value sebesar 0,000 yang menunjukkan kalau ada hubungan positif antara regulasi emosi dengan kecemasan berbicara di depan umum (Novitasari, 2016: 1). Beberapa riset pula menampilkan bahwa variabel *self efficacy* berikan sumbangan yang layak terhadap variabel kemandirian sebesar 30,2% (Wahyuni, 2015: 1). Diperkuat oleh Haziqaturzikra dan Suci (2019: 6) dengan nilai koefisien korelasi ( $r$ ) sebesar -0,518 dan nilai  $p = 0,000$ , hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *self efficacy* dengan kecemasan berbicara di depan umum.

Oleh sebab itu, bersumber pada fakta yang terjadi di lapangan maka menarik untuk diteliti serta diulik bagaimana solusinya, maka peneliti ingin mengetahui lebih dalam tentang kecemasan yang dirasakan para pengurus organisasi IPNU-IPPNU saat berbicara di depan umum, serta bagaimana kaitannya antara kecemasan dengan regulasi emosi dan *self efficacy* yang

dimilikinya. Bersumber pada pemikiran tersebut, peneliti ingin melakukan penelitian dengan mengangkat judul "Pengaruh Regulasi Emosi dan *Self Efficacy* Terhadap Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Pengurus Organisasi IPNU-IPPNU Kecamatan Dawe Kabupaten Kudus”.

## **B. Rumusan Masalah**

Dari latar belakang diatas, agar penyusunan skripsi dapat lebih terarah maka peneliti merumuskan rumusan masalah yaitu :

1. Apakah regulasi emosi dapat berpengaruh terhadap kecemasan berbicara di depan umum pada pengurus IPNU-IPPNU Kecamatan Dawe Kabupaten Kudus?
2. Apakah *self efficacy* dapat berpengaruh terhadap kecemasan berbicara di depan umum pada pengurus IPNU-IPPNU Kecamatan Dawe Kabupaten Kudus?
3. Apakah terdapat pengaruh antara regulasi emosi dan *self efficacy* terhadap kecemasan berbicara di depan umum pada pengurus IPNU-IPPNU Kecamatan Dawe Kabupaten Kudus?

## **C. Tujuan Penelitian**

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

1. Untuk menguji secara empiris pengaruh regulasi emosi terhadap kecemasan berbicara di depan umum pada pengurus IPNU-IPPNU Kecamatan Dawe Kabupaten Kudus.
2. Untuk menguji secara empiris pengaruh *self efficacy* terhadap kecemasan berbicara di depan umum pada pengurus IPNU-IPPNU Kecamatan Dawe Kabupaten Kudus.

3. Untuk menguji secara empiris pengaruh regulasi emosi dan *self efficacy* terhadap kecemasan berbicara di depan umum pada pengurus IPNU-IPPNU Kecamatan Dawe Kabupaten Kudus.

#### **D. Manfaat Penelitian**

##### a. Secara teoritis

- 1) Dengan dilaksanakannya riset ini, maka periset dapat mengetahui pengaruh regulasi emosi dan *self efficacy* terhadap kecemasan berbicara di depan umum pada pengurus IPNU-IPPNU Kecamatan Dawe Kabupaten Kudus.
- 2) Dari hasil riset ini nantinya, diharapkan mampu memberikan kontribusi ilmiah dalam disiplin ilmu psikologi klinis dan pendidikan tentang regulasi emosi, *self efficacy* serta kecemasan berbicara di depan umum.
- 3) Dapat memberikan sumbangan ide-ide mengenai regulasi emosi, *self efficacy* dan kecemasan berbicara di depan umum pada pengurus organisasi.
- 4) Memberikan pemahaman mengenai betapa pentingnya meminimalisir kecemasan berbicara di depan umum.

##### b. Secara praktis

###### 1) Untuk organisasi

Hasil dari riset ini diharapkan mampu memberikan masukan serta penilaian bagi pengurus dan anggota organisasi terkhusus IPNU-IPPNU Kecamatan Dawe Kabupaten Kudus terkait regulasi emosi, *self efficacy* dan kecemasan berbicara di depan umum.

###### 2) Untuk pendidikan

Riset ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam dunia pendidikan terkait regulasi emosi, *self efficacy* dan kecemasan berbicara di depan umum.

###### 3) Untuk peneliti

Riset ini diharapkan bisa menjadi masukan dan sebagai bahan rujukan penelitian selanjutnya mengenai regulasi emosi, *self efficacy* dan kecemasan berbicara di depan umum.

#### **E. Keaslian Penelitian**

Sebelumnya peneliti telah memeriksa beberapa hasil penelitian yang pernah dilakukan sebelumnya. Dan ada sebagian *literature* penelitian terdahulu yang dikira sesuai dengan penelitian ini, antara lain :

Pertama, penelitian yang dilakukan oleh Ery Sulisty (2015) dengan judul “Hubungan Antara Regulasi Emosi dengan Kecemasan Menghadapi Pertandingan”. Bersumber pada hasil penelitian terhadap 74 atlet menampilkan hasil hipotesis negatif yang signifikan antara regulasi emosi dengan kecemasan menghadapi pertandingan. Sehingga tingkat regulasi emosi atlet tergolong sedang dan tingkat kecemasan atlet dikategori rendah.

Kedua, penelitian yang dilakukan oleh Annie Aprisandyas (2020) yang bertajuk “Hubungan Regulasi Emosi dengan Kecemasan Ibu Hamil”. Berdasarkan hasil penelitian terhadap 73 responden diketahui analisis korelasi *product moment*. Berdasarkan analisis data yang dilakukan ditemukan hasil kalau ada hubungan signifikan dan negatif antara regulasi emosi dengan kecemasan ibu hamil di UPTD.

Ketiga, riset yang dicoba oleh Tsanas Egar Puspanagri (2017) yang berjudul “Hubungan Antara Regulasi Emosi dengan Kecemasan Berbicara di Depan Kelas”. Bersumber pada hasil penelitian dengan 60 sampel ditemui adanya hubungan negatif yang signifikan antara regulasi emosi dengan kecemasan berbicara di depan kelas.

Keempat, penelitian yang dilakukan oleh Famutia Anisa (2019) dengan judul “Pengaruh *Self-Efficacy* Terhadap Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional Berbasis Komputer (UNBK) pada Siswa di SMPN 3 Rambatan”. Berdasarkan hasil penelitian dengan memakai 94 siswa diperoleh hasil yang menunjukkan

terdapat pengaruh yang signifikan antara *self efficacy* dengan kecemasan menghadapi ujian nasional.

Kelima, penelitian yang dilakukan oleh Dewi Kusuma Wardhani (2015) yang berjudul “Hubungan Antara *Self-Efficacy* Terhadap Kecemasan Menghadapi Ujian Skripsi pada Mahasiswa Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta”. Berdasarkan penelitian dengan memakai 43 subjek yang diuji cobakan diperoleh hasil negatif antara *self efficacy* dengan kecemasan menghadapi ujian skripsi. Dan tingkat *self efficacy* mahasiswa terkategori tinggi dan tingkat kecemasan menghadapi skripsi dalam kategori sedang.

Keenam, penelitian yang dipimpin oleh Alia Shinta Dewi (2018) yang berjudul “Pengaruh Efikasi Diri Terhadap Kecemasan Menghadapi Mutasi Pada Pegawai Negeri Sipil Direktorat Jenderal Pajak”. Data yang diperoleh dalam penelitian tersebut kalau ada pengaruh negatif antara efikasi diri terhadap kecemasan menghadapi mutasi pada pegawai negeri sipil direktorat jenderal pajak.

Dari penelitian yang telah dipaparkan di atas dapat disimpulkan bahwa ada beberapa variabel yang sama namun berbeda dengan subjek yang diteliti oleh peneliti. Tetapi, belum ada penelitian yang meneliti tentang Pengaruh Regulasi Emosi dan *Self Efficacy* Terhadap Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Pengurus Organisasi IPNU-IPPNU Kecamatan Dawe Kabupaten Kudus. Oleh karena itu, kebaruan atau perbandingan penelitian ini terdapat pada subjek penelitian.

## BAB II

### KAJIAN PUSTAKA

#### A. Kecemasan Berbicara di Depan Umum

##### 1. Definisi Kecemasan Berbicara di Depan Umum

Kecemasan (*anxiety*) merupakan perasaan yang tidak menyenangkan, diiringi dengan sensasi tubuh guna berikan peringatan terhadap bahaya yang hendak datang (Freud 2013: 74). Bagi Freud (2013: 52) kecemasan adalah fungsi ego untuk memberi peringatan kepada orang tentang mungkin atau tidaknya datangnya bahaya sehingga bisa disiapkan respon adaptif yang pas untuk menghadapi bahaya tersebut. Dalam kamus psikologi Chaplin (2000: 53) mengemukakan pendapatnya kalau kecemasan merupakan perasaan kombinasi yang berisi ketakutan, kekhawatiran serta kebingungan mengenai perasaan yang berkaitan dengan bahaya yang hendak tiba tanpa dikenali sebab khusus dari ketakutan tersebut.

Pendapat yang lain dipaparkan oleh Oltmans & Emery (2013: 192) yang mengatakan jika, kecemasan ialah reaksi emosional yang sifatnya negatif semacam rasa khawatir, rasa cemas serta rasa takut terhadap hal-hal di masa depan. Sesuai dengan komentar Nevid & Green (2005: 163) kecemasan adalah suatu keadaan apprehensi ataupun kekhawatiran tentang hal kurang baik yang hendak terjadi di masa mendatang.

Seseorang hanya akan mengalami kecemasan pada kondisi-kondisi tertentu (McCroskey, 1984: 13). Kecemasan yang kerap terjadi pada tiap orang yaitu kecemasan berbicara di depan umum (*Public Speaking*), contohnya presentasi di kelas, membagikan pidato di muka umum, jadi moderator di sebuah kegiatan, dan dikala pemberian pendapat pada rapat-rapat tertentu ataupun *meeting*. Pendapat lain mengatakan kecemasan berbicara di depan umum adalah perasaan tidak nyaman yang sifatnya tidak ajeg (Wahyuni, 2015: 56). Kondisi tidak aman tersebut dirasakan kala

individu membayangkan hal-hal kurang baik saat hendak berbicara di muka umum, saat hendak serta saat sedang melakukan penyampaian informasi kepada pendengar yang dihadapannya.

Bukhori (2016: 159) mengemukakan jika kecemasan berbicara di muka umum ini tidak sedikit dialami oleh anak muda seperti mahasiswa yang menekuni bidang sosial keagamaan. Sama halnya pada pengurus organisasi IPNU-IPPNU pada penelitian ini. Rahayu (2004: 131) berkomentar jika kecemasan berbicara di muka umum akan memusatkan orang untuk tidak melakukan presentasi serta mengurangi keterlibatan dirinya dalam interaksi di hadapan banyak orang. Philips (2014: 279) menyebutkan kecemasan ini sama halnya dengan sebutan *reticence*, atau asumsi ketidakmampuan seseorang dalam meningkatkan dialog yang bukan diakibatkan karena minimnya pengetahuan yang dimiliki, tetapi disebabkan adanya ketidakmampuan dalam mengantarkan informasi secara baik, yang ditandai dengan munculnya reaksi fisik serta psikologis. Kecemasan berdialog di depan umum merupakan suatu perasaan terancam, tertekan serta dirasa tidak menyenangkan dengan diiringi oleh reaksi fisik dan psikis akibat perasaan cemas yang berlebihan akibat tidak sanggup menyesuaikan ataupun tidak sanggup menghadapi suasana dikala berbicara di muka umum tanpa terdapat sebab yang jelas (Atkinson, 1996: 248).

Dari beberapa pendapat peneliti diatas, dapat disimpulkan mengenai definisi kecemasan berbicara di depan umum adalah suatu keadaan yang membuat individu merasa tidak tenang, khawatir serta risau dikarenakan ketidakmampuan individu dalam menyampaikan informasi dan pengetahuan yang dimilikinya secara sempurna di depan umum yang disertai dengan perubahan fisik dan psikis.



## 2. Aspek-aspek Kecemasan Berbicara di Depan Umum

Aspek kecemasan berbicara di depan umum dalam penelitian ini berpedoman pada komponen aspek kecemasan berbicara di depan umum menurut Roger (2004: 57). Roger menyebutkan tiga aspek yaitu:

- a. Aspek fisik (fisiologis), berkaitan dengan respon badan saat mengalami suasana yang menimbulkan kecemasan seperti, detak jantung berdebar kencang, nyeri perut, tangan tremor, berkeringat dingin serta indikasi fisik lainnya.
- b. Aspek kognitif, proses terbentuknya kecemasan diawali dari proses kognitif seseorang dalam menghadapi stimulus yang menurutnya bahaya (Mar'ati & Chaer, 2017: 33). Aspek kognitif ialah respon yang berkaitan dengan keahlian berpikir negatif tentang diri sendiri dikala dalam situasi presentasi, semacam kesusahan *recall* (memanggil) kalimat-kalimat yang awal mulanya sudah tersimpan di dalam otak dengan waktu yang singkat serta gampang melupakan poin-poin berarti.
- c. Aspek emosi, ialah respon emosi yang berhubungan dengan persepsi orang terhadap akibat psikologis dari kecemasan yang dialaminya. Semacam, timbulnya rasa ketidakmampuan dalam diri ataupun perasaan tidak percaya akan potensi yang sudah dimilikinya.

Greenberger dan Padesky (2004: 210) menyebutkan empat aspek yang dapat mempengaruhi kecemasan, yaitu :

- a. Aspek fisik, kala individu sedang menghadapi kecemasan maka akan mencuat respon fisik seperti berkeringat dingin, mulut kering, serta apabila individu menghadapi cemas yang kelewatan maka akan berakibat lebih buruk semacam sesak napas sampai gangguan usus.
- b. Aspek sikap, ketika individu mengalami kecemasan, maka akan timbul perasaan tidak tenang, gugup tanpa makna yang jelas, menggerakkan tangan, menggaruk kepala serta lain sebagainya.

- c. Aspek kognitif, kerap kali seseorang akan berpikir untuk menjauh dari suatu yang dirasa bahaya saat dia mengalami takut dan kecemasan. Sebagai contoh, orang yang sedang khawatir berbicara di depan umum hendak terus menerus berfikir secara tidak rasional setelah itu dia akan berpikir bagaimana ia bisa terbebas dari ketakutan tersebut.
- d. Aspek suasana hati, perasaan cemas, gugup, takut serta khawatir tergolong dalam aspek ini. Individu yang sedang cemas merasa akan ada sesuatu yang buruk dan mengecam dirinya tapi penyebabnya tidak diketahui dengan jelas.

Bagi Burgon dan Ruffner (1978: 143) menyatakan kecemasan terdiri dari 3 aspek ialah :

- a. Aspek keengganan, yang berkaitan dengan ketidakminatan orang melaksanakan sesuatu yang dianggap menakutkan, dan akan timbul sikap menjauh.
- b. Aspek kepanikan, berkaitan dengan pengalaman individu terhadap pemberian *reward* ataupun *punishment* di masa lalu.
- c. Aspek tidak terkontrol, yakni ketidakmampuan individu dalam mengendalikan diri untuk mengurangi perasaan cemas yang dialami.

Bersumber penjelasan di atas, peneliti hendak memakai teori komponen aspek kecemasan berbicara di depan umum menurut (Roger, 2004) sebagai indikator dari kecemasan berbicara di depan umum sebab komponen aspek tersebut lebih spesifik dalam menguak kecemasan berbicara di depan umum.

### **3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Berbicara di Depan Umum**

Faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan berbicara di depan umum ialah regulasi emosi. Menurut Sills dkk (2006: 4) kecemasan bisa terjadi karena menyusutnya tingkatan regulasi emosi yang dimiliki oleh individu. Semakin rendah regulasi emosi seseorang maka semakin tinggi tingkat kecemasan yang dialami. Variabel lain yang bisa menjadi faktor pengaruh kecemasan berbicara di depan umum yaitu *self efficacy*. Sebagaimana dengan pendapat Myers, dkk (2000: 744) *self efficacy* dapat mempengaruhi kecemasan. Senada dengan Albert Bandura (1999: 8) bahwa tingkat *self efficacy* yang rendah akan meningkatkan kecemasan pada individu. Dikarenakan *self efficacy* memiliki peran penting dalam mengontrol tinggi rendahnya kecemasan.

Terdapat peneliti lain yang berpendapat bahwa terdapat empat faktor lain yang bisa mempengaruhi kecemasan berbicara di depan umum (Monart, 2007) yaitu:

#### **a. Faktor Biologis**

Dikala seseorang merasa adanya ketidaknyamanan pada dirinya, reaksi fisiologis yang awal, sistem saraf memproduksi dan membebaskan adrenalin, yang mana sistem saraf tersebut berkaitan dengan hormon *fight* (menghadapi) dan *flight* (menjauhi) suasana yang dianggap bahaya. Kedua, jantung berdetak dengan frekuensi yang cepat, tekanan darah menjadi naik, wajah bisa mengalami pergantian warna menjadi kemerahan. Ketiga, mencuat perasaan dingin yang merasuk pada badan. Keempat, susah mengendalikan nafas sampai menimbulkan kesesakan.

b. Faktor pikiran negatif

Ketika individu sedang dalam keadaan takut maka akan timbul pikiran-pikiran negatif yang menyelimutinya. Sebagai contoh menyangka berbicara di depan umum itu sangat menakutkan, mengkhawatirkan apabila dipermalukan para audiens.

c. Faktor menghindar

Dikala individu mengalami kecemasan maka akan muncul respon bagaimana cara supaya bisa lepas dari kondisi cemas dengan strategi menjauh. Ada perilaku yang muncul dikala dalam kondisi tersebut. Seperti, memberikan alibi untuk menghindar, timbul perilaku cemas seperti berdialog dengan nada cepat, berjalan mondar-mandir, gampang marah jika ada yang berupaya mengusik.

d. Faktor emosional

Ketika individu berupaya untuk menjauhi perasaan negatifnya semacam kecemasan di depan umum, maka individu tersebut akan hendak menyadari konsekuensinya. Bila individu tidak sanggup berpikir secara terbuka, maka dapat menimbulkan perasaan putus asa bahkan sampai depresi. Untuk itu individu perlu memiliki kemampuan untuk mengendalikan emosi atau yang biasa disebut dengan regulasi emosi.

Adler dan Rodman (1991: 26) menjabarkan faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan berbicara di depan umum ada dua yakni :

a. Pengalaman buruk di masa lalu

Pengalaman yang tidak mengasyikkan di masa lalu akan terus teringat individu 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.

Bersumber pada uraian beberapa faktor diatas, maka dapat disimpulkan faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan di depan umum yaitu faktor pikiran negatif, faktor kematangan emosi, faktor regulasi emosi, efikasi diri (*self efficacy*) dan faktor pengalaman negatif masa lalu.

#### 4. Konsep Kecemasan dalam Perspektif Islam

Kecemasan dalam Al-Qur'an memiliki beberapa istilah diantaranya yaitu *khauf*, *yahzan*, *dhaiq*. Pertama, *khauf* berasal dari bahasa arab yang artinya takut. *Khauf* artinya perasaan takut yang muncul karena sesuatu yang dianggap berbahaya dan mencelakakan (Mei, 2015: 11). Menurut Quraish Shihab dalam tafsir Al-Misbah menjelaskan bahwa *khauf* merupakan guncangan hati karena dugaan akan datangnya bahaya dikemudian nanti (Dolizal, 2017: 2). Kedua, *yahzan* berasal dari kata *hazn* yang berarti lawan dari kata bahagia yaitu sedih atau sengsara. Sedih dapat diartikan sebagai kurangnya perasaan senang dan bahagia, dapat juga bermakna *jabal* (membentuk atau gunung) (Ahmad R, 1985: 81). Ketiga, *dhaiq* berasal dari kata *daqa* yang artinya sempit dan ragu. Kesempitan disini yang dimaksudkan karena keraguan yang ada dalam hati manusia (Nuhaya, 2020: 33).

Al-Qur'an tidak membahas mengenai kecemasan secara spesifik, karena dalam bahasa Arab terdapat beberapa istilah, banyak kata yang memiliki satu makna dalam beberapa lafadz yang biasa disebut *muradif*. Sedangkan lawan kata dari *muradif* yaitu *musytarak* atau satu lafadz yang

memiliki beberapa makna. Dan kata cemas termasuk dalam kategori *muradif* maka dari itu Al-Qur'an memuat dengan berbagai lafadz.

Mengenai kecemasan dan solusinya sebetulnya normal sekali kala seorang anak Adam merasa cemas dalam membayangkan apa yang hendak terjadi pada waktu yang akan datang. Kecemasan ini dapat diakibatkan oleh bermacam hal tetapi sebagian diantaranya tidak dikenali penyebabnya secara pasti. Abdul Aziz Al-Husaini (2004: 22) menyebutkan terdapat beberapa hal yang dapat menyebabkan kecemasan, antara lain:

- a. Lemahnya keimanan kepada Allah SWT
- b. Minimnya keyakinan kepada Allah SWT
- c. Sering berpikir negatif
- d. Minimnya permintaan do'a kepada Allah SWT
- e. Kurang menggantungkan diri kepada Allah SWT semasa hidup
- f. Masih gampang terbawa hawa nafsu seperti ketamakan, keserakahan, keegoisan dan ambisi yang berlebihan

Allah berfirman dalam surat Al-Baqarah ayat 38 yang artinya:

“Kami berfirman “Turunlah kalian seluruhnya dari surga itu! Kemudian bila tiba petunjuk-Ku, tentu tidak ada kekhawatiran atas mereka, dan tidak (pula) mereka bersedih hati” (QS. Al-Baqarah: 38).

Ayat tersebut menerangkan, bila seseorang mengikuti petunjuk dalam Al-Qur'an serta rasul-Nya, maka tidak akan terdapat rasa kekhawatiran serta ketakutan pada sesuatu masalah yang hendak dihadapi dan tidak ada pula kesedihan di hati atas bermacam urusan duniawi. Menurut Muhammad Amin Al-Harari (Bairut: Dar Tauq Al-Najah, 2001: 327) seseorang yang menemukan petunjuk dari Allah tidak akan merasa takut, khawatir dan cemas akan sesuatu yang sedang dihadapi. Bagi orang yang beriman dan selalu berpegang teguh kepada petunjuk Allah SWT, maka baginya akan mudah dalam menghadapi segala macam masalah, kesusahan dan sesuatu yang mengenai dirinya baik saat ini maupun di masa mendatang. Karena yakin dan

pasrah kepada Allah merupakan jalan terbaik untuk dapat menemukan keridhaan-Nya.

Dapat disimpulkan kalau orang beriman yang menjajaki petunjuk Allah akan tahan uji, tidak khawatir diintimidasi, tidak takut terhadap sesuatu yang terjadi di masa mendatang, tidak merasa cemas terhadap kesusahan yang sedang dihadapi dan tidak akan bersedih apabila menemui musibah atau bencana.

## **B. Regulasi Emosi**

### **1. Definisi Regulasi Emosi**

Thompson (Thompson, 1994: 27) menyatakan bahwa regulasi emosi adalah suatu keahlian mengontrol emosi serta sikap sebagai cara untuk dapat melakukan penyeimbangan emosi di lingkungan sekitarnya. Regulasi emosi adalah kemampuan yang dimiliki individu untuk mengevaluasi, menanggulangi, mengelola dan melepaskan emosi yang tepat untuk mencapai keseimbangan emosional (Gross, 1998: 275).

Menurut Cole (2004: 320) regulasi emosi lebih menitikberatkan pada bagaimana emosi itu sendiri sanggup mengendalikan proses psikologis. Regulasi emosi memiliki dampak yang merugikan, semacam mengganggu proses pemusatan atensi, mengusik proses pemecahan masalah dan mengusik ikatan antar individu. Regulasi emosi adalah strategi yang bisa digunakan individu dalam mengubah jalan serta pengalaman untuk mengungkapkan emosi (Robert L. Leahy, 2011). Regulasi emosi merupakan cara yang digunakan seseorang dalam mengelola emosinya demi mencapai kestabilan emosi (Alfinuha & Nuqul, 2017: 15).

Definisi regulasi emosi memiliki makna lain yaitu keahlian mengendalikan emosi yang terlibat dalam kepribadian, emosi, kognitif dan sosial (Jerman, 2006). Regulasi emosi yakni kemampuan individu untuk tetap tenang dibawah tekanan (Reivich, 2002: 11). Bisa dikatakan kalau orang

yang memiliki keahlian meregulasi emosi yang baik bisa mengatur dirinya apabila sedang merasa jengkel dan bisa mengatasi perasaan cemas, sedih dan marah sehingga dengan begitu dapat mempercepat individu dalam pemecahan masalah. Thompson (2019: 27) mendefinisikan kemampuan regulasi emosi selaku kemampuan yang bermanfaat untuk memonitor, mengevaluasi serta memodifikasi respon emosional individu untuk mencapai tujuan individu tersebut.

Dari beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi adalah strategi yang digunakan individu untuk menilai, mengatasi, mengelola serta mengungkapkan emosi-emosi negatif yang timbul pada diri individu dengan cara mengubah reaksi emosi dan tingkah laku yang sesuai dengan situasi dan kondisi yang dihadapi.

## **2. Aspek-aspek Regulasi Emosi**

Menurut Thompson (2019: 27) menyatakan regulasi emosi memiliki tiga aspek yaitu:

### **a. Memonitor emosi (*emotions monitoring*)**

*Emotions monitoring* ialah bagian yang berarti dalam mengendalikan emosi, sebab membantu tercapainya aspek-aspek lain. *Emotions monitoring* merupakan keahlian individu dalam menyadari serta menguasai proses yang terjadi dalam dirinya, meliputi perasaannya, pikirannya, serta tindakannya secara keseluruhan.

### **b. Mengevaluasi emosi (*emotions evaluating*)**

Aspek ini merupakan salah satu bentuk dari mengelola serta mengatur emosi. Keahlian mengelola emosi-emosi negatif yang dirasakan semacam kecemasan, kesedihan, kekecewaan dan lain sebagainya. Sebagai contoh kala individu mengalami kecemasan setelah itu berusaha untuk menolak emosi tersebut dengan cara menyeimbangkan ataupun mengatur kecemasan yang dialami tersebut.



c. Memodifikasi emosi (*emotion modification*)

Modifikasi disini maksudnya metode untuk merubah emosi dengan sedemikian rupa sehingga bisa mendorong dirinya untuk terbebas dari perasaan yang buruk semacam cemas, takut, marah dan putus asa.

Menurut Gross (2014: 249) terdapat empat aspek regulasi emosi yaitu:

- a. Strategi (*strategies*), merupakan kepercayaan individu untuk bisa mengatasi suatu masalah, artinya individu tersebut memiliki keahlian untuk menciptakan suatu cara untuk mengurangi emosi negatif.
- b. Terlibat dalam perilaku yang diarahkan pada tujuan (*goals*), merupakan sebuah tindakan untuk tidak mudah terbawa emosi negatif yang sedang dialami supaya tetap dapat berpikir dan dapat menyelesaikan sesuatu dengan baik.
- c. Pengendalian emosi (*impulse*), hal ini terkait dengan bagaimana individu dalam mengontrol dan merespon emosi serta kemudian diperlihatkan melalui reaksi fisik dan tingkah laku. Supaya individu tersebut tidak merasakan emosi negatif yang berlebihan.
- d. Penerimaan respon emosi (*acceptance*), berkaitan dengan kemampuan individu dalam menerima suatu kejadian atau peristiwa yang memunculkan emosi negatif.

Kemudian menurut Greene (2003) regulasi emosi memiliki empat aspek yaitu :

a. Keterampilan mengenal emosi

Aspek ini 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

Aspek ini menyangkut kemampuan individu untuk bisa melepaskan emosi yang dipendam, baik positif maupun negatif kepada orang disekitarnya.

c. Keterampilan mengelola emosi

Keterampilan ini merupakan keahlian orang untuk mengontrol emosinya sendiri dan mencoba untuk memantapkan dan merasionalkan emosinya.

d. Keterampilan mengubah emosi

Keterampilan mengubah disini yang dimaksud 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, peneliti memakai kumpulan teori aspek dari Thompson (2019: 27) yakni memonitor emosi (*emotions monitoring*), mengevaluasi emosi (*emotions evaluating*), dan memodifikasi emosi (*emotions modification*).

### **3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Regulasi Emosi**

Menurut Thompson (2019: 27) menyatakan faktor regulasi emosi terbagi menjadi dua yaitu:

a. Faktor Intrinsik

Faktor intrinsik ialah faktor yang timbul dalam diri individu. Faktor intrinsik yang mempengaruhi regulasi emosi individu diantaranya yaitu :

1) Temperamen individu

Temperamen merupakan ciri individu yang sudah ada semenjak ia lahir dan relatif menetap dalam diri individu. Perbedaan temperamen seseorang menunjukkan perbedaan kompetensi dalam meregulasi emosi.

2) Sistem saraf dan fisiologis

Dalam perihal ini, berkaitan dengan kematangan sistem biologis individu. Disebabkan perbedaan kematangan sistem biologis menjadi dasar untuk meningkatkan kemampuan individu dalam meregulasi emosi, dimana perihal ini dapat diobservasi selama masa kanak-kanak.

b. Faktor Ekstrinsik

Bentuk pengasuhan dan sosialisasi merupakan bagian dari faktor ekstrinsik regulasi emosi. Sebab perihal ini berhubungan dengan respon emosi dan ikatan yang berkembang antara anak dengan pengasuh dari interaksi yang dilakukan.

Faktor yang dapat mempengaruhi regulasi emosi menurut Albert Bandura (1991: 249) yaitu:

a. Faktor Internal

- 1) Pengamatan diri (*self observation*), faktor ini meliputi pengamatan diri terhadap kualitas dan kuantitas penampilan, sikap, tingkah laku dan lain sebagainya.
- 2) Proses evaluasi (*judgmental process*), semacam melihat dan membandingkan perilaku dengan perilaku orang lain serta memberikan penilaian perilaku tersebut dengan pentingnya suatu aktivitas.

3) Reaksi diri (*self response*), kesimpulannya dengan pengamatan serta *judgement* yang terjadi, seseorang akan mengevaluasi diri sendiri dan setelah itu memberikan *reward* atau *punishment* kepada diri sendiri.

b. Faktor Eksternal

1) Faktor eksternal sebagai contoh orang tua serta guru dapat mempengaruhi anak-anak dalam belajar memahami sesuatu dari yang baik hingga yang buruk. Melalui pengalaman berinteraksi tersebut kemudian anak dapat melakukan pengembangan pada dirinya sendiri.

2) Faktor eksternal pengaruhi regulasi diri dalam wujud penguatan (*reinforcement*). Penguatan dapat berbentuk *reward* yang bertujuan supaya tingkahlaku semacam itu menjadi opsi untuk dilakukan lagi.

Peneliti lain menyebutkan bahwa terdapat lima faktor yang dapat mempengaruhi regulasi emosi (Brener, 1997), yaitu diantaranya:

a. Umur, banyak riset yang menyatakan kalau seiring bertambahnya umur, semakin orang menjadi dewasa maka semakin fleksibel pula strategi regulasi emosi yang dimiliki.

b. Jenis kelamin, Karista (2005) berpendapat bahwa perbedaan pengaturan emosi dapat berbeda disebabkan perbedaan jenis kelamin.

c. Pola asuh, pola asuh orang tua dalam meningkatkan perasaan serta pikiran nantinya hendak berikan pengaruh besar pada pengaturan emosi yang digunakan oleh anak.

d. Pemahaman mengenai emosi, pengetahuan ini berkaitan dengan bagaimana orang tua dalam mengajari anaknya tentang emosi yang mereka rasakan serta sinyal emosi yang dialami oleh orang disekitarnya dapat membantu mereka untuk mengatur emosi. Pengetahuan ini berkaitan dengan bagaimana orang tua atau pengasuh memperkenalkan emosi tertentu kepada anak.

- e. Perbedaan individual, setiap orang tentu mempunyai perbedaan kemampuan maka tentu berpengaruh juga terhadap regulasi emosi yang dimiliki.

Bersumber pada uraian diatas dapat disimpulkan bahwa faktor yang mempengaruhi regulasi emosi seseorang diantaranya yaitu yang *pertama*, faktor intrinsik yang berkaitan dengan umur, jenis kelamin, dan pengetahuan yang dimiliki oleh individu. *Kedua*, faktor ekstrinsik yang berkaitan dengan pola asuh, dan sosialisasi.

#### 4. Konsep Regulasi Emosi dalam Perspektif Islam

Al-Qur'an tidak menyebutkan kosakata yang spesifik bermakna emosi, akan tetapi ditemukan istilah *ghadab* dari akar kata *gadza* yang berarti sangat marah. Bentuk pengungkapan kata marah dapat dilihat dari dua kata kunci *ghadab* dan *ghaidz*. Menurut Al-ghazali definisi marah yaitu perasaan yang tersimpan dalam hati. Potensi timbulnya emosi positif dan negatif sebenarnya sudah dimiliki manusia sejak dirinya dilahirkan. Di dalam islam segala bentuk nafsu dan emosi diharuskan untuk dikendalikan, bukan ditekan atau dihilangkan. Nafsu dapat sesuai dengan porsinya apabila emosi dapat dikendalikan. Dengan begitu masing-masing komponen yang ada dalam diri manusia dapat bekerjasama dengan baik (Rovi Husnain, 2019: 84).

Pengaturan emosi sangat berarti bagi manusia, karena bertujuan untuk meregangkan ketegangan yang mencuat akibat konflik batin yang memuncak (Alim, 2017: 62). Perihal ini Al-Qur'an memberi pedoman bagi umat muslim supaya bisa mengendalikan emosi mereka guna mengurangi ketegangan fisik dan psikis serta efek negatifnya. Telah dijelaskan dalam hadits Nabi SAW sebagai berikut:

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ , رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ , عَنِ النَّبِيِّ ﷺ قَالَ : لَيْسَ الشَّدِيدُ بِالصُّرْعَةِ , وَلَكِنَّ الشَّدِيدَ الَّذِي يَمْلِكُ نَفْسَهُ عِنْدَ الْغَضَبِ .

Artinya : “Dari Abu Hurairah RA, dari Nabi SAW bersabda: orang yang kuat (yang sesungguhnya) itu bukanlah orang yang jago pergulatan (perkelahian), akan tetapi orang yang kuat (yang sesungguhnya) adalah orang yang mampu menahan dirinya ketika marah” (HR. Bukhori No.5763 & HR. Muslim, No. 2609).

Hadits tersebut menerangkan bahwa emosi tidaklah untuk ditahan akan tetapi Nabi Muhammad SAW menyarankan untuk sebisa mungkin dikendalikan. Husnaini, (2019: 85) Tidak hanya hadits mengenai arahan untuk mengatur emosi Nabi Muhammad SAW pula mencontohkan bagaimana cara mengendalikan emosi yaitu dengan :

- a. Berwudhu
- b. Merubah posisi dari berdiri ke duduk
- c. Berusaha untuk tenang
- d. Mengingat janji-janji Allah SWT untuk orang-orang yang mampu mengendalikan emosinya.

Tuntunan Nabi Muhammad SAW mengenai regulasi emosi (mengatur emosi) mempunyai keselarasan dengan perspektif psikologi positif. Yang mana dengan mengendalikan emosi maka akan berdampak positif terhadap kesehatan psikis serta psikologis.

### **C. *Self Efficacy* (Efikasi Diri)**

#### **1. Definisi *Self Efficacy* (Efikasi Diri)**

*Self efficacy* (efikasi diri) diartikan sebagai keyakinan yang dimiliki individu terhadap kemampuannya untuk melakukan sesuatu di suasana tertentu dengan pencapaian berhasil (Bandura, 1997: 208). Dalam teori sosial kognitif, Albert Bandura (Bandura, 1997: 204) mengatakan kalau efikasi diri bisa membantu orang dalam memutuskan pilihan, mengerahkan seluruh tenaga, ketekunan serta tidak kenal lelah yang mereka tunjukkan dalam mengatasi permasalahan dan tingkat ketegangan yang dimiliki orang

ketika menyelesaikan tanggung jawab dalam hidup mereka. Berikutnya, (Bandura dkk, 1999: 4) juga menambahkan bahwa *self efficacy* ialah kepercayaan yang dimiliki orang dalam memahami situasi tertentu dalam mencapai hasil yang positif.

Efikasi diri (*self efficacy*) merupakan kepercayaan individu yang berkaitan dengan seberapa individu mampu melakukan suatu perilaku dalam perilaku tertentu (Friedman, 2008: 184). Perihal ini sependapat dengan Alwisol (2009: 287) bahwa *self efficacy* sebagai persepsi diri sendiri mengenai kemampuan yang dimiliki dalam situasi tertentu, *Self efficacy* berhubungan dengan kepercayaan diri terhadap potensi melakukan tindakan yang telah diharapkan.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa *self efficacy* adalah keyakinan individu pada kemampuan yang dimiliki untuk memotivasi dirinya dalam menyelesaikan tugas serta mengatasi hambatan yang sedang dihadapi dalam mencapai hasil yang diharapkan.

## **2. Aspek-aspek *Self Efficacy* (Efikasi Diri)**

Menurut Bandura (1997: 203) terdapat tiga aspek efikasi diri pada manusia yaitu :

### **a. Tingkatan (*level*)**

Tiap masalah mempunyai derajat kesulitan yang berbeda serta tiap individu dapat mengukur tingkat potensi dan keterampilan dirinya untuk bisa menyelesaikan setiap masalah. Apabila individu bisa mengkategorikan masalah yang dihadapi dari derajat yang sangat mudah hingga paling susah, maka *self efficacy* akan mampu mengatur pengetahuan sesuai dengan tingkat kesulitan yang dihadapi. Dengan hal ini dapat membawa individu pada perilaku pemecahan masalah berdasarkan pada tingkat kemampuan yang dimiliki masing-masing.

b. Kekuatan (*strength*)

Berkaitan dengan tingkatan kekuatan keyakinan individu mengenai tentang kemampuan yang dimiliki. Pengalaman yang buruk dapat memperlambat harapan individu. Sebaliknya pengharapan yang kuat dapat mendorong individu untuk tetap bertahan dalam usahanya. Aspek ini mempunyai keterkaitan dengan aspek *level*, yang mana semakin tinggi *level* taraf kesulitan tugas, maka semakin lemah kepercayaan untuk menuntaskan masalah tersebut.

c. Generalisasi (*generality*)

Aspek ini berkaitan dengan luas bidang tugas yang mana maksudnya orang merasa yakin akan keahlian yang dimiliki. Keyakinan ini dapat mempengaruhi semangat, keuletan serta ketahanan dalam mencapai tujuan untuk pemecahan masalah yang sedang dihadapinya.

Aspek efikasi diri menurut Lauster (1998: 30) sebagai berikut :

- a. Keyakinan terhadap keahlian yang dimiliki semacam perilaku positif individu bahwa dirinya mengerti dan harus bersungguh-sungguh atas yang dijalani.
- b. Optimis pada dirinya sendiri dengan senantiasa berfikir positif dalam menghadapi permasalahan yang bersangkutan dengan dirinya sendiri, harapan serta kemampuannya.
- c. Objektif, percaya diri dalam melihat suatu masalah dengan memandang kebenaran yang semestinya bukan dari pendapatnya pribadi.
- d. Bertanggung jawab, ketersediaan individu dalam menanggung sesuatu yang sudah jadi konsekuensinya.
- e. Rasional serta realistis, analisa terhadap permasalahan, dengan memakai sudut pandang pemikiran yang bisa diterima oleh nalar serta sesuai dengan kenyataan yang ada.



Menurut Risvi, Johanna & Helly (1988: 30) *self efficacy* terdapat beberapa aspek sebagai berikut :

- a. Harapan hasil (*outcome expectancy*) yaitu tentang pengharapan terhadap kemungkinan keberhasilan yang sudah dicoba.
- b. Harapan efikasi (*efficacy expectancy*) yaitu mengenai kepercayaan individu terhadap kemampuan melakukan suatu tindakan yang diperlukan demi mencapai keberhasilan.
- c. Nilai hasil (*outcome value*) yaitu nilai kebermaknaan atas apa yang diperolehnya.

Bandura menegaskan kembali kalau ketiga aspek di atas yang sangat akurat untuk bisa menjelaskan tingkat *self efficacy* yang dimiliki seseorang. Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek *self efficacy* adalah tingkat kesulitan (*level*), kekuatan (*strength*) dan generalisasi (*generality*) (Bandura, 2006).

### **3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Self Efficacy***

Menurut Bandura (1997: 195) *self efficacy* dapat dipengaruhi oleh empat hal yaitu:

- a. *Mastery Experience*

*Mastery Experience* atau pengalaman yang berkaitan dengan pengalaman individu di masa lalu. *Mastery experience* merupakan faktor yang paling pokok dari *self efficacy*. Secara garis besar keberhasilan akan sanggup meningkatkan pengharapan individu terpaut kemampuan, sebaliknya kegagalan cenderung dapat menurunkan harapan.

- b. *Social modeling*

*Social modeling* merupakan pengamatan individu mengenai kesuksesan orang lain dengan potensi yang dianggap sejajar dalam mengerjakan suatu tugas maka akan dapat meningkatkan *self efficacy*

individu. Namun, *self efficacy* bisa dapat menurun dikala melihat orang lain yang kompetensinya sama menemui kegagalan. Secara garis besar, sosial modeling tidak begitu menyumbangkan pengaruh besar dalam peningkatan *self efficacy*, akan tetapi pemodelan sosial dapat memberikan sumbangan yang cukup besar dalam penurunan *self efficacy*.

c. Persuasi Sosial

Dalam hal ini, individu diberikan saran, nasihat serta bimbingan sehingga diharapkan bisa meningkatkan keyakinan dalam dirinya dapat mendorong tercapainya tujuan yang hendak dicapai. Biasanya orang yang diyakinkan dengan metode ini pasti akan berupaya lebih baik untuk mencapai suatu tujuan. Tetapi pengaruh ini tidak berakibat besar pada diri seseorang, disebabkan tidak memberikan pengalaman yang bisa dilihat secara nyata oleh individu.

d. Kondisi Fisik dan Emosional

Ketika individu menghadapi ketakutan, stress seta kecemasan yang berlebihan maka *self efficacy* seseorang akan menjadi rendah, sehingga emosi yang kuat cenderung akan mengurangi usaha seseorang.

Menurut (Greenberger, 2004: 205) terdapat dua faktor yang dapat mempengaruhi *self efficacy*:

- a. *Direct experience*, ialah hasil dari pengalaman diri sendiri dalam mengerjakan suatu tugas di masa lalu.
- b. *Indirect experience*, merupakan bentuk hasil dari mengamati pengalaman orang lain dalam mengerjakan suatu tugas yang mirip seperti yang sedang ia lakukan.

Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang dapat mempengaruhi *self efficacy* seseorang yaitu berkaitan dengan pengalaman-pengalaman individu di masa lalu.

#### 4. Konsep *Self Efficacy* dalam Persepektif Islam

Al-Qur'an tidak menyebutkan *self efficacy* secara spesifik hanya saja bersifat lebih umum. Noornajihan (2014: 89) mengatakan bahwa konsep *self efficacy* dalam Al-Qur'an memiliki keterkaitan dengan konsep *uluhiyah* dan konsep *ahsan al-taqwim*. *Self efficacy* ialah kepercayaan ataupun keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya dalam menggapai keberhasilan sesuai dengan yang diinginkannya. Bagi konsep barat hasil yang diperoleh individu itu timbul dari usaha yang sudah dikerjakannya. Tetapi, Al-Qur'an menerangkan kalau keberhasilan manusia dalam mencapai tujuan yang diharapkan itu datangnya dari Allah (Hasanah, 2016: 39).

Noornajihan (2014: 97) menyebutkan bahwa konsep *self efficacy* dalam islam memiliki keterkaitan dengan tawakal yang meliputi:

- a. Keyakinan diri kepada Allah SWT
- b. Yakin akan keterlibatan Allah dalam usaha yang dilakukan
- c. Keberhasilan yang didapat semata-mata berasal dari Allah SWT

Setiap orang mempunyai kemampuan yang tidak sama serta permasalahan yang tidak sama pula, walaupun demikian mereka senantiasa harus percaya kalau mereka mempunyai upaya untuk menghadapi dan menuntaskan masalah yang terjadi. Maka dari itu percayalah pada kemampuan diri agar masalah yang dihadapi dapat terselesaikan dengan apik hingga dapat menjadi orang yang lebih baik lagi pada kedepannya. Allah SWT berfirman dalam Q.S Al-'Imran ayat 139 (RI, 2009: 67) sebagai berikut :

﴿ وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ ﴾

Artinya : “ Dan janganlah kalian (merasa) lemah, dan jangan (pula) bersedih hati, sebab kamu paling tinggi (derajatnya), bila kalian beriman”. (Q.S Al-'Imran 4: 139).

Tafsir Quraish Shihab (1994: 227) mengatakan bahwa ayat tersebut menjelaskan supaya umat islam untuk tidak bersifat lemah, berkecil hati, tidak yakin dalam menghadapi suatu perkara, penderitaan hingga kekalahan yang pahit untuk diterima. Sebab Allah SWT menciptakan manusia dengan begitu sempurna dari makhluk yang lain. Dengan begitu manusia haruslah percaya bahwa dirinya sanggup untuk menuntaskan masalah-masalah tersebut dengan kelebihan yang sudah Allah berikan. Seperti halnya para pengurus organisasi IPNU-IPPNU, harusnya mereka tidak bersikap pasif serta merasa lemah. Jalani tugas dan rintangan dengan yakin atas kuasa Allah SWT.

#### **D. Hubungan Regulasi Emosi dan *Self Efficacy* Terhadap Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Pengurus Organisasi IPNU-IPPNU Kecamatan Dawe Kabupaten Kudus**

Pengurus organisasi IPNU-IPPNU tidak sedikit dari mereka masih menyandang status sebagai pelajar serta mahasiswa. Berbicara di depan umum merupakan keterampilan yang wajib dimiliki oleh seluruh pengurus organisasi IPNU-IPPNU. Sebagai pengurus organisasi diharapkan sanggup untuk lebih aktif, kreatif, kritis, serta mampu berkomunikasi dengan baik. Sebab sebagai pengurus diharapkan mampu membagikan ide-idenya dengan presentasi di depan banyak orang, berdiskusi serta dikala melaksanakan tanya jawab dengan lembaga-lembaga yang mempunyai keterkaitan dengan IPNU-IPPNU.

Ruang lingkup pengurus sangat luas, maka dari itu diperlukan keahlian berbicara di depan umum dengan baik dan benar. Akan tetapi, masih banyak ditemui pengurus yang merasakan cemas ketika akan mengungkapkan ide-idenya secara lisan. Kecemasan berbicara di depan umum pada pengurus ini timbul dipicu karena takut akan reaksi audiens, tidak percaya diri, ataupun takut materi yang dipaparkan tidak mampu dipahami oleh audiens, sehingga menyebabkan

jantung berdetak kencang, pernafasan jadi tidak teratur, serta materi yang sebelumnya dihafal seketika lenyap dalam otak.

Kecemasan (*anxiety*) merupakan suatu perasaan yang tidak menyenangkan yang disertai dengan sensasi tubuh yang memperingatkan seseorang terhadap bahaya yang hendak tiba (Freud, 2013). Kecemasan berbicara di depan umum ialah suatu perasaan terancam, tertekan serta tidak menyenangkan dengan diiringi oleh reaksi fisik dan psikis akibat kekhawatiran yang berlebihan akibat tidak mampu menyesuaikan atau tidak mampu menghadapi situasi dikala berbicara di depan umum tanpa sebab yang jelas, dimana perasaan tersebut muncul sebelum berbicara di depan umum (Atkinson, 1996).

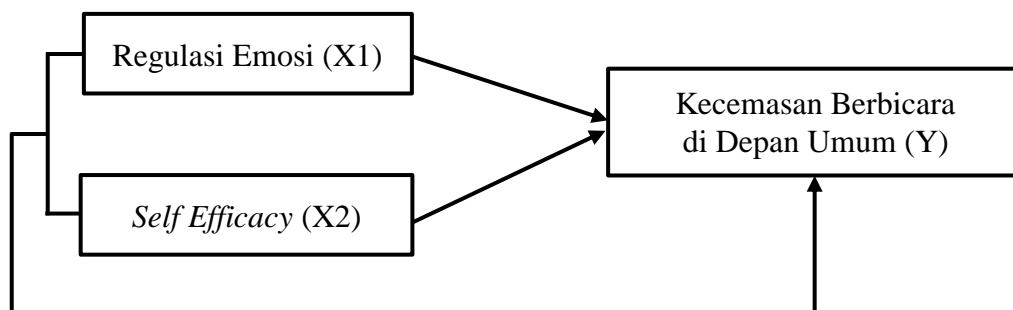
Terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan berbicara di depan umum yang pertama yaitu regulasi emosi. Sills dkk (2014) mengungkapkan bahwa kecemasan terjadi akibat menyusutnya kemampuan regulasi emosi individu. Hal tersebut menunjukkan bahwa semakin rendah regulasi emosi seseorang maka semakin tinggi kecemasan yang dialami saat berbicara di depan umum, demikian juga sebaliknya. Namun bukan hanya itu saja, terdapat faktor lain yang dapat mempengaruhi kecemasan yaitu *self efficacy*.

Sebagaimana yang diungkapkan oleh Myers dkk (2000: 744) bahwa *self efficacy* dapat mempengaruhi kecemasan. Orang dengan tingkat kecemasan yang tinggi akan memperlihatkan sikap yang gigih, tidak cemas dan tidak mempunyai tekanan dalam menghadapi sesuatu permasalahan. Perihal ini sejalan dengan ungkapan Bandura (1999) bahwa *self efficacy* yang rendah akan mempengaruhi tingkat kecemasan seseorang. Hal ini dikarenakan karena *self efficacy* mempunyai kedudukan untuk mengendalikan tinggi rendahnya kecemasan pada setiap individu. Senada dengan pendapat Yulikhah dkk (2019: 67) bahwa individu dengan *self efficacy* yang rendah cenderung tidak percaya diri dengan dirinya sendiri serta gampang menyerah. Hal tersebut disebabkan karena *self efficacy* memiliki kedudukan penting untuk mengontrol tinggi rendahnya kecemasan pada

setiap individu. Secara simultan, *self efficacy* dapat berpengaruh terhadap kecemasan.

Berdasarkan uraian di atas dapat diperoleh pemahaman bahwa kecemasan dapat dipengaruhi oleh banyak faktor, diantaranya yaitu ada regulasi emosi dan *self efficacy*. Supaya tidak mengalami kecemasan berbicara di depan umum, setiap individu setidaknya harus mengetahui aspek yang dapat mempengaruhinya. Perihal ini sangat berarti sebab dengan mengetahui dan memahami itulah yang nantinya dapat membuat individu mengetahui bagaimana menempatkan diri, menentukan tindakan dan mengembangkan pemahaman diri dengan baik.

Dilihat dari dinamika yang sudah dipaparkan, peneliti menggambarkan bahwa regulasi emosi dan *self efficacy* mempengaruhi kecemasan berbicara di depan umum. Keterkaitan antar variabel penelitian ini bisa dilihat pada gambar 2.1 di bawah ini:



Gambar 2.1 Kerangka Teoritik

## E. Hipotesis

Menurut Nazir (1998: 182) hipotesis hanyalah jawaban sementara atas pertanyaan penelitian, dan fakta yang harus diuji secara empiris. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa hipotesis ini merupakan rujukan atau jawaban sementara dan diterima selama beberapa waktu sebagai pedoman untuk langkah penelitian selanjutnya. Berdasarkan pemaparan di atas, maka penulis mengajukan hipotesis yaitu adanya pengaruh regulasi emosi dan *self efficacy* terhadap

kecemasan berbicara di depan umum. Hipotesis dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Ada pengaruh regulasi emosi terhadap kecemasan berbicara di depan umum pada pengurus organisasi IPNU-IPPNU Kecamatan Dawe Kabupaten Kudus.
2. Ada pengaruh *self efficacy* terhadap kecemasan berbicara di depan umum pada pengurus organisasi IPNU-IPPNU Kecamatan Dawe Kabupaten Kudus.
3. Ada pengaruh antara regulasi emosi dan *self efficacy* terhadap kecemasan berbicara di depan umum pada pengurus organisasi IPNU-IPPNU Kecamatan Dawe Kabupaten Kudus.

## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### A. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Metode dalam penelitian ini menggunakan metode kuantitatif, yang mana memfokuskan pada hasil analisis data yang berupa angka-angka yang diolah dengan menggunakan metode statistik. Metode penelitian kuantitatif merupakan metode penelitian yang berlandaskan pada fenomena-fenomena yang terjadi, dan digunakan untuk meneliti populasi atau sampel tertentu (Sugiyono, 2013: 8). Dengan menggunakan metode kuantitatif maka akan diperoleh hasil signifikansi hubungan antar variabel-variabel yang terlibat. Dapat dikatakan bahwa, penelitian kuantitatif merupakan penelitian dengan sampel yang besar (Azwar, 2017:5). Pada dasarnya penelitian kuantitatif menggunakan pendekatan penelitian inferensial (dalam pengujian hipotesis). Pendekatan inferensial merupakan pendekatan penelitian yang menguji suatu hipotesis dengan cara menganalisis satu variabel dengan variabel lainnya (paling tidak dua variabel) (Azwar, 2017: 6).

#### B. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional

##### 1. Variabel Penelitian

Dalam riset ini, terdiri dari tiga variabel yang terdiri dua variabel independen (X) dan satu variabel dependen (Y) yakni :

- a. Variabel Independen (X1): Regulasi emosi
- b. Variabel Independen (X2): *Self efficacy*
- c. Variabel Dependen (Y) : Kecemasan berbicara di depan umum

##### 2. Definisi Operasional

- a. Regulasi emosi

Regulasi emosi adalah strategi yang digunakan individu untuk menilai, mengatasi, mengelola serta mengungkapkan emosi-emosi negatif



yang timbul pada diri individu dengan cara mengubah reaksi emosi dan perilaku yang sesuai dengan situasi dan kondisi yang dihadapi. Variabel regulasi emosi diukur dengan menggunakan skala yang dibuat oleh peneliti yang terdiri dari tiga aspek yaitu memonitor emosi (*emotions monitoring*), mengevaluasi emosi (*emotions monitoring*) dan memodifikasi emosi (*emotions modification*). Skala ini diukur menggunakan skala likert. Semakin tinggi skor skala regulasi emosi pengurus maka akan semakin tinggi pula tingkat regulasi emosi yang dimiliki oleh pengurus IPNU-IPPNU kecamatan Dawe. Begitupun sebaliknya, semakin rendah skor skala regulasi emosi maka akan semakin rendah pula tingkat regulasi emosi yang dimiliki oleh pengurus IPNU-IPPNU kecamatan Dawe.

b. *Self efficacy*

*Self efficacy* adalah keyakinan individu pada kemampuan yang dimiliki untuk memotivasi dirinya dalam menyelesaikan tugas serta mengatasi hambatan yang dihadapi dalam mencapai hasil yang diharapkan. Variabel *self efficacy* diukur dengan menggunakan skala *self efficacy* yang dibuat oleh peneliti yang terdiri dari tiga aspek *self efficacy* yaitu aspek tingkat (*level*), aspek kekuatan (*strength*) dan aspek generalisasi (*generality*). Skala ini diukur menggunakan skala likert. Semakin tinggi skor skala *self efficacy* maka akan semakin tinggi pula tingkat *self efficacy* yang dimiliki oleh pengurus IPNU-IPPNU kecamatan Dawe. Kebalikannya, semakin rendah skor skala *self efficacy* maka akan semakin rendah pula tingkat *self efficacy* yang dimiliki oleh pengurus IPNU-IPPNU kecamatan Dawe.

c. Kecemasan berbicara di depan umum

Kecemasan di depan umum adalah suatu kondisi yang membuat individu merasa 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 di depan umum yang dibuat oleh periset terdiri dari tiga aspek yaitu aspek fisiologis, aspek kognitif dan aspek emosi. Skala ini nantinya akan diukur menggunakan skala likert. Semakin tinggi skor skala kecemasan berbicara di depan umum maka semakin tinggi pula kecemasan berbicara di depan umum yang dialami oleh pengurus IPNU-IPPNU kecamatan Dawe. Begitupun sebaliknya, semakin rendah skor skala kecemasan berbicara di depan umum maka semakin rendah pula tingkat kecemasan berbicara di depan umum yang dialami oleh pengurus IPNU-IPPNU kecamatan Dawe.

### **C. Tempat dan Waktu Penelitian**

#### 1. Tempat Penelitian

Tempat penelitian ini dilaksanakan di Gedung NU yang terletak di Jl.Raya Kudus-Colo desa Piji kecamatan Dawe kabupaten Kudus. Dikarenakan masih dalam situasi pandemi covid-19 maka penelitian ini dilaksanakan secara langsung dengan tetap mematuhi protokol kesehatan yang telah ditetapkan oleh pemerintah.

#### 2. Waktu Penelitian

Penelitian ini akan dilaksanakan pada bulan Januari 2022 selama dua minggu dengan cara penyebaran kuesioner melalui *Group WhatsApp* dan menggunakan media *Google Formulir*.

### **D. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling**

#### 1. Populasi

Populasi merupakan jumlah totalitas orang yang hendak diteliti serta mempunyai beberapa karakteristik yang sama. Karakteristik tersebut bisa

berupa usia, tingkat pendidikan, jenis kelamin dan lain sebagainya (Latipun, 2015: 29). Populasi dari penelitian ini adalah seluruh pengurus IPNU-IPPNU kecamatan Dawe masa khidmat tahun 2020-2022 yang berjumlah 838 orang dari 18 Desa. Berikut merupakan rincian jumlah pengurus dapat dilihat pada tabel 3.1.

Tabel 3.1 Struktur Kepengurusan

<b>Struktur Pengurus</b>	<b>Jumlah</b>
Pengurus Tingkat Ranting	756
Pengurus PAC	82
<b>Total Keseluruhan</b>	<b>838</b>

## 2. Sampel

Sampel merupakan sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh keseluruhan populasi (Sugiyono, 2018: 81). Langkah-langkah pengambilan sampel secara lengkap adalah sebagai berikut :

- a. Mendata jumlah pengurus IPNU IPPNU tingkat kecamatan Dawe masa khidmat tahun 2020-2022.
- b. Mentotal jumlah sampel dari seluruh pengurus yang jadi populasi penelitian. Pada riset ini rumus yang digunakan untuk menentukan jumlah sampel merupakan rumus *Slovin*, yaitu  $n = \frac{N}{1+(Ne^2)}$

Keterangan :

$n$  = Jumlah sampel

$N$  = Jumlah populasi

$e$  = *Margin error* (tingkat kesalahan) ditetapkan 10%

$$n = \frac{838}{1+(838 \times 0,1^2)}$$

$$n = \frac{838}{1+(838 \times 0,01)}$$

$$n = \frac{838}{1 + 8,38}$$

$$n = \frac{838}{9,38}$$

$$n = 89,3$$

$$n = 100 \text{ (dibulatkan)}$$

Berdasarkan hasil dari rumus tersebut dapat diketahui bahwa sampel dalam penelitian ini berjumlah 100 pengurus IPNU-IPPNU kecamatan Dawe kabupaten Kudus. Akan tetapi diluar dugaan peneliti, dalam pengambilan data terdapat **110 pengurus** yang berkenan menjadi sampel penelitian ini.

### 3. Teknik Sampling

Teknik sampling merupakan bentuk metode dalam pengambilan jumlah sampel dari keseluruhan populasi yang nantinya digunakan untuk penelitian (Latipun 2015: 34). Metode pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan *non-probability sampling*, artinya tidak memberikan kesempatan yang sama untuk seluruh anggota dari populasi untuk diseleksi menjadi anggota sampel (Sugiyono, 2013: 91). Kemudian teknik yang digunakan ialah *purposive sampling* yaitu pemilihan anggota sampel dengan pertimbangan tertentu sesuai dengan yang dikehendaki oleh peneliti (Sugiyono, 2013: 85). Sampel yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 110 pengurus. Dalam penelitian ini, peneliti telah menentukan kriteria untuk sampel yang digunakan sebagai subjek penelitiannya, yaitu:

- a. Laki-laki dan perempuan yang masih menyandang status sebagai mahasiswa.
- b. Pengurus aktif di Organisasi IPNU-IPPNU kecamatan Dawe kabupaten Kudus periode 2020-2022.

- c. Aktif dalam berorganisasi dan sering mendapat tugas untuk berbicara di depan umum.

#### **E. Teknik Pengumpulan Data**

Metode pengumpulan data yang digunakan pada riset ini ialah dengan menggunakan metode skala. Skala yang digunakan sebagai alat ukur untuk menghasilkan sebuah data yang bersifat kuantitatif. Bentuk skala yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah skala *likert*. Skala *likert* adalah skala yang dikembangkan oleh likert yang bisa digunakan untuk mengukur persepsi, sikap pendapat serta fenomena sosial (Sugiyono, 2017: 136). Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu skala regulasi emosi, *self efficacy* dan kecemasan berbicara di depan umum.

Skala dalam penelitian ini dibedakan menjadi dua kelompok item, yaitu item *favourable* serta item *unfavourable*. Item *favourable* adalah item yang isinya menunjang atau menampilkan karakteristik adanya atribut yang diukur, sedangkan item *unfavourable* adalah item yang isinya tidak menunjang atau tidak menggambarkan dari karakteristik atribut yang diukur (Azwar, 2012: 42). Dalam pelaksanaannya, bentuk penilaian skala ini memakai format skala dengan 5 kategori respon, dimana nantinya subjek dimohon untuk memilih salah satu di antara empat kemungkinan jawaban yang ada, meliputi:

- a. Sangat sesuai (SS)
- b. Sesuai (S)
- c. Netral (N)
- d. Tidak sesuai (STS)
- e. Sangat tidak sesuai (TS)

Tabel 3.2 Kriteria Penilaian

<b>Jawaban</b>	<b><i>Favourable</i></b>	<b><i>Unfavourable</i></b>
Sangat sesuai	5	1
Sesuai	4	2
Netral	3	3
Tidak sesuai	2	4
Sangat tidak sesuai	1	5

Pada penelitian ini menggunakan tiga skala yaitu skala regulasi emosi, *self efficacy* dan kecemasan berbicara di depan umum.

1. Skala Regulasi Emosi

Variabel regulasi emosi diukur dengan menggunakan skala regulasi emosi. Item disusun berdasarkan tiga aspek regulasi emosi menurut Thompson (2019: 27), yaitu: memonitor emosi (*emotions monitoring*), mengevaluasi emosi (*emotions evaluating*), dan memodifikasi emosi (*emotions modification*). Jumlah totalitas item dalam variabel ini adalah 32 item. Adapun *blueprint* skala regulasi emosi sebagaimana dalam tabel 3.3.

Tabel 3.3 *Blueprint* Regulasi Emosi

<b>No.</b>	<b>Aspek</b>	<b>Item</b>		<b>Jumlah</b>
		<b>Favourable</b>	<b>Unfavourable</b>	
1.	Memonitor emosi ( <i>emotions monitoring</i> )	1,2,3,17,18,25	14,15,16,19,20,26	12
2.	Mengevaluasi emosi ( <i>emotions evaluating</i> )	11,12,13,23,24,28	4,5,6,21,22,27	12
3	Memodifikasi emosi ( <i>emotions</i>	7,8,29,32,33,34	9,10,30,31,35,36	12

	<i>modification</i> )		
<b>Total Item</b>			<b>36</b>

## 2. Skala *Self Efficacy*

Variabel *self efficacy* diukur dengan menggunakan skala *self efficacy*. Item disusun berdasarkan tiga aspek *self efficacy* yang dikemukakan oleh Bandura (1997: 203), ialah : aspek tingkat (*level*), aspek kekuatan (*strength*) dan aspek generalisasi (*generality*). Jumlah keseluruhan item dalam variabel ini adalah 32 item. Adapun *blueprint* t skala *self efficacy* sebagaimana dalam tabel 3.4.

Tabel 3.4 *Blueprint Self Efficacy*

No.	Aspek	Item		Jumlah
		Favourable	Unfavourable	
1.	Aspek tingkat ( <i>level</i> )	1,3,5,20,22,31	2,4,6,18,19,21	12
2.	Aspek kekuatan ( <i>strength</i> )	7,9,23,26,33,34	8,10,24,25,35,36	12
3	Aspek generalisasi ( <i>generality</i> )	11,13,14,17,27,30	12,15,16,28,29,32	12
<b>Total Item</b>				<b>36</b>

## 3. Skala Kecemasan Berbicara di Depan Umum

Pada variabel dependen ini diukur dengan menggunakan skala kecemasan berbicara di depan umum. Item disusun berdasarkan tiga aspek kecemasan berbicara di depan umum menurut Roger (2004), yaitu: aspek fisiologis, aspek kognitif dan aspek emosi. Jumlah keseluruhan item dalam variabel ini adalah 36 item. Adapun *blueprint* skala kecemasan berbicara di depan umum tertuang dalam tabel 3.5.

Tabel 3.5 *Blueprint* Kecemasan Berbicara di Depan Umum

No.	Aspek	Item		Jumlah
		Favourable	Unfavourable	
1.	Aspek Fisiologis	1,8,18,21,23,25	9,10,11,19,20,22	12
2.	Aspek Kognitif	2,7,12,24,30,36	6,17,26,27,31,32	12
3	Aspek Emosi	3,5,13,15,33,35	4,14,16,28,29,34	12
<b>Total Item</b>				<b>36</b>

## F. Validitas dan Reliabilitas

### 1. Uji Validitas

Validitas berasal dari kata *validity* yang berarti memiliki makna sejauh mana tingkat akurasi suatu skala dalam melaksanakan fungsi pengukurannya. Pengukuran dapat dikatakan memiliki validitas yang tinggi apabila menghasilkan data yang akurat serta dapat memberikan gambaran mengenai variabel yang sedang diukur seperti kehendak tujuan pengukuran tersebut (Azwar, 2014: 8). Sebelum ketiga skala dalam penelitian digunakan sebagai media pengumpul data pada penelitian, maka peneliti mengawali dengan berbagai upaya untuk meningkatkan validitas yang telah dibuat. Pertama, dalam penyusunan item, diusahakan hanya menulis item-item yang sesuai dan tidak bertentangan dari tujuan yang diukur. Sehingga, dalam penyusunan item harus menyesuaikan dan berpegang teguh pada skala *blueprint* yang sudah dibuat sebelumnya. *Blueprint* tersebut dibuat sebagai bentuk upaya untuk memberikan gambaran terkait isi skala yang dibuat dan menjadi sebuah pedoman untuk tidak berubah-ubah pada lingkup yang dituju (Azwar, 2012: 131).

Dalam penelitian ini menggunakan uji validitas isi dengan menilai relevansi dari setiap pertanyaan serta mengkaji apakah seluruh isi kuesioner



telah komprehensif sesuai dengan informasi yang hendak digali. Istilah yang dipakai dalam penelitian ini yakni proses *judgment expert* yakni penilaian yang bersifat kualitatif yang dilaksanakan oleh orang yang bukan penulis atau perancang item itu sendiri (Straub & Gefen, 2004: 13). Dalam penilaian ini dilakukan oleh dua dosen. Penilaian ini bertujuan untuk menengok keselarasan item dengan variabel yang hendak diukur. Lalu peneliti juga meminta kepada tiga mahasiswa yang aktif dalam berorganisasi untuk mengevaluasi serta memberikan penilaian terhadap tingkat keterbacaan skala yang sudah dibuat. Apabila terdapat bahasa dan kata yang baginya ambigu serta kurang tepat nantinya akan diganti menggunakan bahasa dan istilah yang lebih jelas dipahami.

Selanjutnya adalah melakukan uji validitas dan reliabilitas. Pengujian ini bertujuan untuk mengenali item mana yang bisa digunakan sebagai alat pengumpulan data. Dalam riset ini perlu diadakan uji coba alat ukur supaya menghasilkan validitas dan reliabilitas yang tinggi. Skala yang hendak diuji cobakan sebagai alat ukur meliputi skala regulasi emosi, *self efficacy* dan kecemasan berbicara di depan umum. Subjek yang hendak dikenakan uji coba mempunyai karakteristik yang sama yaitu remaja atau mahasiswa yang menjabat sebagai pengurus organisasi IPNU-IPPNU di luar kecamatan Dawe yang berjumlah 32 orang.

Uji validitas item dilakukan untuk mengetahui seberapa layak butir pernyataan dari setiap variabel. Validitas dalam alat ukur ini akan diuji dengan menggunakan formula *correlated Item-total correlation*. Syarat minimum untuk dapat dikatakan bahwa suatu butir instrumen valid yaitu jika mencapai indeks validitas  $\geq 0,3$  (Sugiyono, 2013: 126). Serta memiliki koefisien *product moment correlation*  $> r$  tabel dari Pearson. Jadi setelah melaksanakan uji coba, selanjutnya dilakukan pemilahan item dengan menggunakan bantuan program SPSS 25.0 pada setiap perhitungannya. Tiap

item yang bisa dikatakan valid apabila nilai koefisiennya  $\geq 0,3$ , sebaliknya item yang dikatakan gugur apabila nilai koefisiennya  $\leq 0,3$ .

**a) Hasil Uji Validitas Variabel Regulasi Emosi**

Tabel 3.6 Validitas Regulasi Emosi

No.	Aspek	Item		Jumlah
		Favourable	Unfavourable	
1.	Memonitor emosi ( <i>emotions monitoring</i> )	1,2,3,17,18*,25*	14*,15,16,19,20,26	12
2.	Mengevaluasi emosi ( <i>emotions evaluating</i> )	11,12,13,23,24*,28	4,5,6*,21,22,27	12
3	Memodifikasi emosi ( <i>emotions modification</i> )	7,8,29,32,33*,34	9*,10,30*,31,35,36	12
<b>Total Item</b>				<b>36</b>

*Keterangan:*

Simbol (\*): item gugur

Berdasarkan hasil uji coba skala regulasi emosi, sudah diperoleh hasil bahwa 29 dari 36 item yang diuji cobakan mempunyai koefisien korelasi lebih dari 0,3. Sehingga item tersebut bisa dikatakan layak serta bisa digunakan sebagai alat pengumpulan data pada penelitian ini. Item-item yang mempunyai koefisien korelasi di bawah 0,3 yaitu item nomor 6, 9, 18, 24, 25, 30, 33.

**b) Hasil Uji Validitas Variabel *Self Efficacy***

Tabel 3.7 Validitas *Self Efficacy*

No.	Aspek	Item		Jumlah
		Favourable	Unfavourable	

1.	Aspek tingkat ( <i>level</i> )	1*,3,5,20,22,31	2,4,6*,18,19,21	12
2.	Aspek kekuatan ( <i>strength</i> )	7,9,23,26,33,34	8,10,24,25,35,36*	12
3	Aspek generalisasi ( <i>generality</i> )	11,13*,14,17,27,30	12,15,16,28*,29*,32	12
<b>Total Item</b>				<b>36</b>

*Keterangan :*

Simbol (\*): item gugur

Berdasarkan hasil uji coba skala regulasi emosi, sudah diperoleh hasil bahwa 30 dari 36 item yang diuji cobakan mempunyai koefisien korelasi lebih dari 0,3. Sehingga item tersebut bisa dikatakan layak dan bisa digunakan sebagai alat pengumpulan data pada penelitian ini. Item-item yang mempunyai koefisien korelasi di bawah 0,3 yaitu item nomor 1, 6, 13, 28, 29, 36.

### c) Hasil Uji Validitas Variabel Kecemasan Berbicara di Depan Umum

Tabel 3.8 Validitas Kecemasan Berbicara di Depan Umum

No.	Aspek	Item		Jumlah
		Favourable	Unfavourable	
1.	Aspek Fisiologis	1,8,18,21,23,25	9*,10,11,19,20,22	12
2.	Aspek Kognitif	2,7,12,24,30,36	6,17,26,27,31*,32*	12
3	Aspek Emosi	3,5,13*,15,33,35	4,14,16,28*,29*,34	12
<b>Total Item</b>				<b>36</b>

*Keterangan:*

Simbol (\*): item gugur

Bersumber pada hasil uji coba skala regulasi emosi, telah diperoleh hasil bahwa 30 dari 36 item yang diuji cobakan memiliki

koefisien korelasi lebih dari 0,3. Sehingga item tersebut bisa dikatakan layak serta bisa digunakan sebagai alat pengumpulan data pada penelitian ini. Item-item yang mempunyai koefisien korelasi di bawah 0,3 yaitu item nomor 9, 13, 28, 29, 31, 32.

## 2. Uji Reliabilitas

Reliabilitas berasal dari *reliability*. Suatu pengukuran yang dapat menghasilkan data dengan mempunyai tingkat reliabilitas yang tinggi disebut sebagai pengukuran yang reliabel (*reliable*) (Azwar, 2014: 7). Pengujian reliabilitas skala pada riset ini memakai teknik *alpha cronbach (a)* dengan menggunakan bantuan program SPSS 25 sebagai perhitungannya. Koefisien reliabilitas alat ukur dapat dianggap baik jika nilai koefisiennya berada pada rentang 0,00 sampai dengan 1,00. Apabila koefisien dari reliabilitasnya mendekati 1,00 maka dapat dikatakan reliabilitasnya semakin tinggi. Namun sebaliknya, apabila koefisien dari reliabilitasnya mendekati 0,00 maka dapat dikatakan reliabilitasnya semakin rendah.

Masing-masing variabel dapat dikatakan reliabel apabila angka korelasi (koefisien reliabilitas) yang diperoleh ( $r_{xy}$ )  $>0,6$  dan sebaliknya jika angka korelasi (koefisien *reliable*) diperoleh ( $r_{xy}$ )  $<0,6$  maka dapat dinyatakan tidak reliabel (Sujarweni, 2014: 193). Hasil uji reliabilitas pada penelitian ini dapat dilihat sebagai berikut:

Tabel 3.9 Tabel *Reliability* Seluruh Item

Variabel	Skor <i>Reliability</i>	Jumlah Item
Regulasi Emosi	0,847	36
<i>Self Efficacy</i>	0,874	36
Kecemasan Berbicara di Depan Umum	0,917	36

Tabel 3.10 Tabel *Reliability* Item Valid

Variabel	Skor <i>Reliability</i>	Jumlah Item
Regulasi Emosi	0,900	29
<i>Self Efficacy</i>	0,905	30
Kecemasan Berbicara di Depan Umum	0,933	30

### G. Sebaran Skala Item

Berdasarkan hasil uji coba skala, telah diketahui item-item yang dapat bertahan dengan mempunyai nilai koefisien korelasi  $>0,3$ . Sehingga item-item tersebut layak digunakan sebagai alat pengumpulan data. Sebaran item yang terpilih lalu diurutkan kembali setelah item yang gugur dibuang. Dapat dilihat pada tabel 3.10, 3.11 dan 3.12 sebagai berikut:

Tabel 3.11 Sebaran Item Regulasi Emosi

No.	Aspek	Item		Jumlah
		Favourable	Unfavourable	
1.	Memonitor emosi ( <i>emotions monitoring</i> )	1,2,3,14	12,13,15,16,20	9
2.	Mengevaluasi emosi ( <i>emotions evaluating</i> )	9,10,11,19,22	4,5,17,18,21	10
3	Memodifikasi emosi ( <i>emotions modification</i> )	6,7,23,25,26	8,24,27,28	9
<b>Total Item</b>				<b>28</b>

Tabel 3.12 Sebaran Item *Self Efficacy*

No.	Aspek	Item		Jumlah
		Favourable	Unfavourable	
1.	Aspek tingkat ( <i>level</i> )	2,4,17,19,26	1,3,15,16,18	10
2.	Aspek kekuatan ( <i>strength</i> )	5,7,20,23,28,29	6,8,21,22,30	11
3	Aspek generalisasi ( <i>generality</i> )	9,11,14,24,25	10,12,13,27	9
<b>Total Item</b>				<b>30</b>

Tabel 3.13 Sebaran Item Kecemasan Berbicara di Depan Umum

No.	Aspek	Item		Jumlah
		Favourable	Unfavourable	
1.	Aspek Fisiologis	1,8,16,19,21,23	9,10,17,18,20	11
2.	Aspek Kognitif	2,7,11,22,26,30	6,15,24,25	10
3	Aspek Emosi	3,5,13,27,29	4,12,14,28	9
<b>Total Item</b>				<b>30</b>

## H. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data merupakan tindakan yang dilakukan oleh peneliti untuk mengolah data menjadi informasi yang lebih mudah dipahami. Beberapa analisis data yang digunakan menggunakan bantuan program SPSS 25.0 yaitu sebagai berikut:

## 1. Uji Asumsi Klasik

Uji asumsi klasik yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji normalitas, uji linearitas, dan uji multikolinearitas.

### a. Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk mengenali apakah variabel bebas dan variabel terikat dalam penelitian ini dapat berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan metode *kolmogorov smirnov* dengan bantuan program SPSS 25.0 *for windows*. Jika nilai signifikan  $>0,05$  maka dapat dinyatakan berdistribusi normal, bila nilai signifikan  $<0,05$  maka dapat dinyatakan tidak berdistribusi secara normal (Arsih et al., 2018: 105).

### b. Uji Linearitas

Uji linearitas digunakan untuk menguji apakah antara variabel independen (X) dan variabel dependen (Y) terdapat hubungan linier atau tidak. Jika dalam perhitungan ternyata tidak menunjukkan hubungan linier maka analisis regresi tidak dapat dilanjutkan. Pengujian ini dapat dilakukan dengan bantuan program SPSS 25.0 *for windows* dengan menggunakan *test for linearity* pada taraf signifikan 0,05 (Arsih, S, & Susubiyani, 2018: 106). Ada pendapat yang menyatakan bahwa hubungan linier jika *deviation from linearity* lebih dari 0,05 atau nilai signifikan *linearity* kurang dari 0,05 maka dapat dinyatakan terdapat hubungan antara variabel independen (X) dengan variabel dependen (Y) (Azwar, 2015: 53).

### c. Uji Multikolinearitas

Uji multikolinearitas bertujuan untuk menguji apakah terdapat korelasi antara variabel independen (bebas) dalam model regresi. Untuk dapat mengetahui ada atau tidaknya multikolinearitas dalam model regresi yaitu dengan menggunakan nilai *tolerance* dan *variance inflation*

*factor* (VIF). Jika nilai *tolerance* menunjukkan > 0,1 dan VIF < 10 maka dapat dinyatakan tidak dijumpai multikolinearitas pada model regresi (Marianus Subianto 1, 2016: 702).

## 2. Uji Hipotesis

Untuk menguji hipotesis pada penelitian ini, peneliti menggunakan teknik analisis regresi. Analisis regresi adalah sebuah metode yang digunakan untuk dapat mengetahui pengaruh antara variabel bebas (x) terhadap variabel terikat (y). Penelitian ini menggunakan teknik analisis regresi linier berganda. Teknik analisis berganda merupakan teknik yang dapat digunakan untuk mengetahui nilai pengaruh dua atau lebih variabel independen (bebas) terhadap suatu variabel dependen (terikat). Model regresi linier berganda dapat diperoleh dengan perhitungan sebagai berikut: (Sugiyono, 2017: 275).

$$Y = a + b_1 X_1 + b_2 X_2 + e$$

Keterangan:

Y = kecemasan berbicara di depan umum

a = konstanta

b<sub>1</sub> = koefisien regresi antara regulasi emosi terhadap kecemasan berbicara di depan umum

b<sub>2</sub> = koefisien regresi antara *self efficacy* terhadap kecemasan berbicara di depan umum

X<sub>1</sub> = regulasi emosi

X<sub>2</sub> = *self efficacy*

e = *error*



Proses perhitungan hipotesis pada penelitian ini menggunakan bantuan program IBM SPSS versi 25.0 *for Windows*. Untuk mengetahui terdapat pengaruh atau tidak antara dua variabel tersebut, dapat diketahui melalui tingkat signifikansi. Apabila tingkat signifikan  $p < 0,01$  maka dapat dinyatakan bahwa hipotesis diterima, namun jika tingkat signifikan  $p > 0,01$  maka dapat dikatakan bahwa hipotesis yang diajukan peneliti ditolak. Berdasarkan analisis regresi linier berganda yang telah dipaparkan diatas, maka peneliti ingin mengetahui pengaruh regulasi emosi dan *self efficacy* terhadap kecemasan berbicara di depan umum.

## BAB IV

### PEMBAHASAN

#### A. Deskripsi Subjek Penelitian

Responden penelitian ini sebanyak 110 pengurus organisasi IPNU-IPPNU yang berjenis kelamin laki-laki serta perempuan. Responden penelitian ini dipaparkan pada tabel 4.1 di bawah ini.

Tabel 4.1 Deskripsi Subjek Penelitian

		Jenis Kelamin			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-laki	51	46.4	46.4	46.4
	Perempuan	59	53.6	53.6	100.0
	Total	110	100.0	100.0	

		Status Pendidikan			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Mahasiswa	110	100.0	100.0	100.0

Berasaskan tabel di atas, terpampang jelas responden penelitian yang berjenis kelamin laki-laki sebanyak 51 pengurus dengan persentase 46%. Sementara pada responden dengan jenis kelamin perempuan sebanyak 59 pengurus dengan persentase 53,6%. Sedangkan terkait persebaran status pendidikan yang sedang ditempuh sebanyak 110 pengurus seluruhnya berstatus mahasiswa dengan persentase 100%.

## B. Deskripsi Data Penelitian

Hasil olah data statistik data penelitian ini dideskripsikan pada tabel 4.2 di bawah ini.

Tabel 4.2 Deskripsi Data Penelitian

		Statistics		
		Regulasi Emosi (X)	Self Efficacy (Y)	Kecemasan Berbicara di Depan Umum (Z)
N	Valid	110	110	110
	Missing	0	0	0
Mean		93.97	102.56	87.63
Median		93.00	98.50	89.00
Std. Deviation		13.700	15.669	15.541
Minimum		63	77	48
Maximum		132	147	129
Sum		10337	11282	9639

Berdasarkan hasil olah statistik di atas dapat dijelaskan bahwa variabel regulasi emosi mempunyai skor maksimum 132, skor minimum 63, standar deviasi berada pada skor 13,7, median 93 dan mean 93,97. Kemudian variabel *self efficacy* memiliki skor maksimum 147, skor minimum 77, standar deviasi 15,7, median 98,50 serta mean 102,56. Sedangkan variabel kecemasan berbicara di depan umum mempunyai skor maksimum 129, skor minimum 48, standar deviasi nya 15,541, mediannya 89 serta mean 87,63.

Selanjutnya dalam sebuah data juga diperlukan mengkategorisasikan data. Yang bertujuan guna memposisikan subjek penelitian ke dalam golongan-golongan yang posisinya berjenjang berdasarkan suatu kontinum atribut yang telah diukur (Azwar, 2017: 147). Kontinum pada penelitian ini berdasarkan pada

skala regulasi emosi, *self efficacy* dan kecemasan berbicara di depan umum yang diperoleh dari posisi rendah ke tinggi. Untuk kategorisasi data variabel regulasi emosi, *self efficacy* dan kecemasan berbicara di depan umum pada riset ini dapat dipaparkan pada tabel 4.3.

Tabel 4.3 Kategorisasi Variabel

**Kategorisasi Regulasi Emosi**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	29	26.4	26.4	26.4
	Sedang	66	60.0	60.0	86.4
	Tinggi	15	13.6	13.6	100.0
	Total	110	100.0	100.0	

**Kategorisasi Data Self Efficacy**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	0	0	0	0
	Sedang	19	17.3	17.3	17.3
	Tinggi	91	82.7	82.7	100.0
	Total	110	100.0	100.0	

**Kategorisasi Data Kecemasan Berbicara di Depan Umum**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	20	18.2	18.2	18.2
	Sedang	72	65.5	65.5	83.6
	Tinggi	18	16.4	16.4	100.0
	Total	110	100.0	100.0	

Dari hasil olah data di atas telah diketahui skor kategorisasi dari masing-masing variabel penelitian ini, diantaranya regulasi emosi, *self efficacy* dan

kecemasan berbicara di depan umum pada pengurus IPNU-IPPNU Kecamatan Dawe Kabupaten Kudus diperoleh 29 pengurus (26,4%) dalam kategori rendah, lalu 66 pengurus (60%) di kategori sedang dan 15 pengurus (13%) dalam kategori tinggi. Kemudian skor kategorisasi pada variabel *self efficacy* memperlihatkan 19 pengurus (17,3%) dalam kategori sedang, sedangkan 91 pengurus (82,7%) dalam kategori tinggi serta tidak ada pengurus yang memiliki *self efficacy* dalam kategori rendah. Sementara itu untuk kategorisasi pada variabel kecemasan berbicara di depan umum diperoleh 20 pengurus (18,2%) dalam kategori rendah, lalu 72 pengurus (65,5%) dalam kategori sedang serta 18 pengurus (16,4%) dalam kategori kecemasan yang tinggi. Dari hasil uraian di atas dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi para pengurus dalam kategori sedang, *self efficacy* yang dimiliki pengurus dalam kategori tinggi dan kecemasan berbicara di depan umum yang dialami pengurus dalam kategori sedang.

### C. Hasil Uji Asumsi

#### 1. Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk mengenali apakah variabel bebas dan variabel terikat dalam penelitian ini dapat berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas dalam riset ini memakai metode *kolmogorov smirnov* dengan bantuan program SPSS 25.0 *for windows*. Jika nilai signifikan  $>0,05$  maka dapat dinyatakan berdistribusi normal, bila nilai signifikan  $<0,05$  maka dapat dinyatakan tidak berdistribusi secara normal (Arsih et al., 2018: 105). Hasil uji normalitas data pada penelitian ini dapat dilihat pada tabel 4.4 di bawah ini.

Tabel 4.4 Uji Normalitas

<b>One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test</b>	
Unstandardized Residual	
N	110

Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	.0000000
	Std. Deviation	11.99211214
Most Extreme Differences	Absolute	.056
	Positive	.056
	Negative	-.042
Test Statistic		.056
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 <sup>c,d</sup>

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. This is a lower bound of the true significance.

Berdasarkan hasil uji normalitas yang sudah dilakukan dengan menggunakan rumus *Kolmogorov-Smirnov* maka diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,200 yang maknanya nilai tersebut  $>0,005$  yang berarti data penelitian ini berdistribusi normal.

## 2. Uji Linearitas

Tujuan dilakukannya uji linearitas yaitu untuk menguji apakah antara variabel independen (X) dan variabel dependen (Y) terdapat hubungan linier atau tidak. Pengujian ini dilakukan dengan bantuan program SPSS 25.0 *for windows* dengan menggunakan *test for linearity* pada taraf signifikan 0,05 (Arsih, S, & Susubiyani, 2018: 106). Hasil uji linearitas dapat dilihat pada tabel 4.5 di bawah ini.

Tabel 4.5 Uji linearitas

Variabel	<i>Linearity</i>	<i>Deviation from Linearity</i>	Keterangan
Kecemasan berbicara di depan umum dengan	0,00	0,654	Linier

regulasi emosi.			
Kecemasan berbicara di depan umum dengan <i>self efficacy</i> .	0,00	0,365	Linier

Berdasarkan hasil uji linearitas yang telah dilakukan dapat dilihat bahwa nilai signifikan pada kolom *linearity* antara variabel Y dengan variabel X1 yaitu 0,00 yang artinya  $<0,05$  dan pada kolom *deviation from linearity* sebesar 0,654 artinya lebih besar dari 0,05 maka bisa disimpulkan bahwa hubungan data bersifat linier antara kecemasan berbicara di depan umum dengan regulasi emosi. Sama halnya dengan nilai signifikansi antara variabel Y dengan variabel X2 yaitu pada kolom *linearity* diperoleh angka 0,00 artinya  $<0,05$  dan *deviation from linearity* diperoleh skor sebesar 0,365 yang berarti lebih besar dari 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa hubungan data bersifat linier antara kecemasan berbicara di depan umum dengan *self efficacy*.

### 3. Uji Multikolinearitas

Tujuan dilakukannya uji multikolinearitas yaitu digunakan untuk menguji apakah terdapat korelasi antara variabel independen (bebas) dalam model regresi. Hasil uji multikolinearitas penelitian ini dapat dilihat pada tabel 4.6 di bawah ini.

Tabel 4.6 Uji Multikolinearitas

Model		Coefficients <sup>a</sup>				Collinearity Statistics		
		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.	Tolerance	VIF
		B	Std. Error	Beta				
1	(Constant)	159.417	8.561		18.620	.000		

Regulasi Emosi (X1)	-0.330	.116	-.291	-2.851	.005	.534	1.873
Self Efficacy (X2)	-.397	.101	-.401	-3.924	.000	.534	1.873

a. Dependent Variable: Kecemasan Berbicara di Depan Umum

Berdasarkan uji multikolinearitas yang telah dilakukan dapat dilihat bahwa nilai *tolerance* kedua variabel 0,534 artinya  $>0,10$  dan nilai VIF kedua variabel 1,873 artinya kurang dari 10. Maka dapat ditarik kesimpulan bahwa dalam penelitian ini tidak terjadi multikolinearitas antar variabel independen.

#### D. Hasil Analisis Data

Setelah menyelesaikan uji asumsi, langkah selanjutnya yaitu uji hipotesis. Terdapat tiga hipotesis yang diajukan sebelumnya yang pertama, terdapat pengaruh signifikan antara regulasi emosi dengan kecemasan berbicara di depan umum. Kedua, terdapat pengaruh signifikan antara *self efficacy* terhadap kecemasan berbicara di depan umum dan yang terakhir yaitu terdapat pengaruh signifikan antara regulasi emosi dan *self efficacy* terhadap kecemasan berbicara di depan umum. Hasil analisis data penelitian ini menggunakan analisis regresi linier berganda. Sebagai berikut :

Tabel 4.7 Uji Regresi Linier Berganda

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.636 <sup>a</sup>	.405	.393	12.104

a. Predictors: (Constant), Self Efficacy (X2), Regulasi Emosi (X1)



Tabel 4.8 Tabel Anova

		ANOVA <sup>a</sup>				
Model		Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	10650.346	2	5325.173	36.350	.000 <sup>b</sup>
	Residual	15675.372	107	146.499		
	Total	26325.718	109			

a. Dependent Variable: Kecemasan Berbicara di Depan Umum (Y)

b. Predictors: (Constant), Self Efficacy (X2), Regulasi Emosi (X1)

Berdasarkan tabel 4.8 di atas diketahui nilai signifikansi yang di dapat sebesar 0,000 ( $<0,05$ ) dan nilai F sebesar 36.350 yang berarti hipotesis secara simultan diterima dengan nilai R Square sebesar 0,405 maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh variabel regulasi emosi dan *self efficacy* secara simultan berpengaruh terhadap variabel kecemasan berbicara di depan umum sebesar 40,5 %, sedangkan sisanya 59,5 % dipengaruhi oleh variabel lain di luar penelitian ini.

Tabel 4.9 Tabel Coefficients

		Coefficients <sup>a</sup>				
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	159.417	8.561		18.620	.000
	Regulasi Emosi (X1)	-.330	.116	-.291	-2.851	.005
	Self Efficacy (X2)	-.397	.101	-.401	-3.924	.000

a. Dependent Variable: Kecemasan Berbicara di Depan Umum (Y)

Berdasarkan hasil pengolahan data di atas maka dapat disimpulkan bahwa variabel regulasi emosi memiliki nilai signifikansi sebesar 0,005 ( $p<0,01$ ) dan maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis pertama yang diajukan diterima yaitu variabel regulasi emosi berpengaruh terhadap variabel kecemasan berbicara di

depan umum. Selanjutnya nilai signifikan variabel *self efficacy* sebesar 0,000 ( $p < 0,01$ ) maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis kedua yang diajukan peneliti diterima yaitu *self efficacy* berpengaruh terhadap variabel kecemasan berbicara di depan umum. Serta pada tabel 4.8 menunjukkan hasil nilai signifikan sebesar 0,000 ( $p < 0,01$ ) sehingga hipotesis ketiga diterima, yaitu ada pengaruh secara simultan variabel regulasi emosi dan *self efficacy* terhadap kecemasan berbicara di depan umum.

Berdasarkan analisis data di atas, diperoleh koefisien regresi linier berganda yaitu  $a = 159,417$  ;  $b_1 = -0,330$  ;  $b_2 = -0,397$  dapat dibentuk dengan menggunakan model regresi linier berganda sebagai berikut :

$$Y = 159,417 + -0,330X_1 + -0,397X_2$$

Keterangan  $Y$  : Kecemasan berbicara di depan umum,  $X_1$  : Regulasi emosi dan  $X_2$  : *self efficacy*. Hasil nilai konstanta 159,417 ini menunjukkan bahwa nilai kecemasan berbicara di depan umum tanpa adanya regulasi emosi dan *self efficacy*. Nilai koefisien  $X_1$  (-0,330) berarti bahwa setiap penambahan satu skor regulasi emosi pada pengurus maka akan menurunkan kecemasan berbicara di depan umum 0,330 atau 33,0%. Koefisien regresi  $X_2$  (-0,397) artinya setiap penambahan satu skor pada *self efficacy* maka akan menurunkan kecemasan berbicara di depan umum 0,397 atau 39,7%. Dari hasil analisis tersebut maka dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi regulasi emosi dan *self efficacy* maka akan semakin rendah kecemasan berbicara di depan umum. Sebaliknya, semakin rendah tingkat regulasi emosi dan *self efficacy* maka semakin tinggi kecemasan berbicara di depan umum.

## **E. Pembahasan**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh regulasi emosi dan *self efficacy* terhadap kecemasan berbicara di depan umum pada pengurus organisasi IPNU-IPPNU kecamatan Dawe kabupaten Kudus. Dalam penelitian

ini terdapat tiga hipotesis yaitu pengaruh regulasi emosi terhadap kecemasan berbicara di depan umum, pengaruh *self efficacy* terhadap kecemasan berbicara di depan umum serta pengaruh regulasi emosi dan *self efficacy* terhadap kecemasan berbicara di depan umum.

Uji hipotesis dilakukan menggunakan analisis regresi linier berganda yang menghasilkan nilai signifikan secara parsial pengaruh variabel regulasi emosi terhadap kecemasan berbicara di depan umum diperoleh nilai sig 0,005 ( $p < 0,01$ ), secara parsial pengaruh *self efficacy* terhadap kecemasan berbicara di depan umum diperoleh nilai sig 0,000 ( $p < 0,01$ ) serta secara simultan pengaruh variabel regulasi emosi dan *self efficacy* terhadap kecemasan berbicara di depan umum diperoleh nilai sig 0,000 ( $p < 0,01$ ).

**Hipotesis pertama**, berdasarkan hasil uji signifikansi secara parsial diperoleh angka sebesar 0,005 ( $p < 0,01$ ) maka dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi berpengaruh terhadap kecemasan berbicara di depan umum pada pengurus organisasi IPNU-IPPNU kecamatan Dawe kabupaten Kudus. Artinya semakin tinggi regulasi emosi maka semakin rendah kecemasan berbicara yang dialami. Sebaliknya semakin rendah regulasi emosi maka semakin tinggi kecemasan berbicara yang dialami. Senada dengan hasil riset Sari dkk (2020: 65) yang mana mengelola emosi (regulasi emosi) berpengaruh secara signifikan terhadap kecemasan para siswa di era new normal. Dari penelitian Tortellah, Balle & Sese (2010: 688) menjelaskan bahwa strategi pengelolaan emosi atau istilahnya regulasi emosi yang tidak tepat akan mudah mengakibatkan kecemasan hingga depresi. Hasil penelitian ini menguatkan penelitian sebelumnya dari riset yang dilaksanakan oleh Aprisandityas & Elfida (2012: 87) menampilkan hubungan negatif yang signifikan antara regulasi emosi dengan kecemasan. Hal ini menunjukkan kalau semakin rendah regulasi emosi seseorang maka akan semakin tinggi kecemasan yang dialami. Hasil penelitian ini juga menegaskan kembali pendapat Sill & Barlow, dkk (2006: 587) kalau kecemasan bisa terjadi sebab berkurangnya kapasitas untuk mengendalikan perasaan individu.

Menurut Thompson (2019: 27) individu dengan regulasi yang tinggi yaitu dapat mengontrol diri ketika sedang merasa kesal, cemas, sedih serta marah sehingga dengan begitu dapat mempercepat individu dalam pemecahan masalah. Penelitian lain oleh Kusuma (2020: 187) menunjukkan hasil hubungan negatif antara regulasi emosi dengan kecemasan yang mana semakin rendah regulasi emosi maka semakin tinggi tingkat kecemasan yang dialami. Senada dengan hasil riset Sulistyono (2014: 14) bahwa terdapat hubungan negatif antara regulasi emosi dengan kecemasan dalam menghadapi pertandingan. Putnam & Silk (2005: 906) menyatakan bahwa apabila individu mampu mengelola emosi-emosinya dengan efektif maka tekanan negatif yang dialami akan mudah terkontrol dengan baik. Salah satu ciri pengurus yang memiliki regulasi emosi yang tinggi yaitu terdapat mengontrol dirinya ketika sedang cemas.

Telah banyak penelitian mengenai regulasi emosi dan kecemasan. Salah satunya riset oleh Egloff dkk (2006: 366) menunjukkan hasil bahwa saat kondisi yang menekan individu diminta untuk berpidato di depan umum dalam waktu yang singkat maka timbul perasaan cemas yang kemudian meningkatkan respon fisiologis. Berbeda dengan riset yang dilakukan oleh Hoffman dkk (2009) bahwa individu yang menekan perasaan cemas maka bisa jadi akan lebih cemas dari sebelumnya. Sebaliknya, seseorang yang sebelumnya mengevaluasi emosinya sendiri, individu akan lebih mudah mengurangi kecemasan yang dialami.

**Hipotesis kedua**, berdasarkan hasil uji signifikan secara parsial diperoleh angka sebesar 0,000 ( $p < 0,01$ ) maka dapat disimpulkan bahwa *self efficacy* berpengaruh terhadap kecemasan berbicara didepan umum pada pengurus organisasi IPNU-IPPNU kecamatan Dawe kabupaten Kudus. Artinya semakin tinggi *self efficacy* maka semakin rendah kecemasan berbicara yang dialami. Sebaliknya semakin rendah *self efficacy* maka semakin tinggi kecemasan berbicara yang dialami. Sejalan dengan penelitian Utami & Nurjati (2017: 219) yang mendapat hasil terdapat hubungan yang positif antara *self efficacy* dengan kecemasan berbicara di depan umum. Pengurus yang memiliki *efficacy* diri yang

tinggi akan merasa optimis karena memiliki keyakinan terhadap kemampuan yang dimiliki saat berbicara di depan umum. Salah satu faktor pengaruh kecemasan yaitu *self efficacy*, sama halnya yang dikemukakan oleh Utomo (2012: 88) dari riset yang telah dilakukan mengungkap bahwa kecemasan berpidato di muka umum dipengaruhi bisa dipengaruhi oleh banyak faktor, tidak lain yaitu kematangan emosi dan *self efficacy*. *Self efficacy* bekerja untuk memastikan dan menentukan gimana individu melakukan pendekatan terhadap berbagai tekanan dan tantangan yang dihadapi. Ketika individu merasa cemas, itu tandanya individu memiliki tingkat *self efficacy* yang rendah, sementara individu dengan tingkat *efficacy* yang tinggi maka ia akan merasa yakin atas kemampuannya dalam menghadapi tantangan dan menganggap bahwa rintangan sebagai suatu tantangan yang perlu dihadapi (Wahyuni, 2015: 54)

Salah satu ciri pengurus yang memiliki *self efficacy* tinggi yaitu dengan tidak mudah menyerah ketika dihadapi kesulitan saat berbicara di depan umum. Ormrod (2008: 22) mengatakan bahwa individu dengan efikasi diri tinggi maka ia memiliki kegigihan yang tinggi pula dan tidak mudah menyerah saat menghadapi tantangan. *Self efficacy* merupakan salah satu variabel yang dapat mempengaruhi kecemasan hal ini diperkuat oleh pendapat Myers (2009) bahwa salah satu variabel yang berpengaruh pada kecemasan yaitu efikasi diri (*self efficacy*). Selanjutnya, Bandura (1997: 31) juga berkomentar kalau *self efficacy* rendah dapat menimbulkan kecemasan pada seseorang. Hal tersebut dikarenakan *self efficacy* berfungsi sebagai alat pengendali tingkat kecemasan pada setiap individu.

**Hipotesis ketiga**, berdasarkan hasil uji signifikan diperoleh angka sebesar 0,000 ( $p < 0,01$ ) maka bisa disimpulkan bahwa variabel regulasi emosi dan *self efficacy* berpengaruh terhadap variabel kecemasan berbicara di depan umum pada pengurus organisasi IPNU-IPPNU Kecamatan Dawe Kabupaten Kudus. Besarnya pengaruh simultan regulasi emosi dan *self efficacy* berasaskan analisis data yang telah dilakukan pada tabel *R Square* diperoleh nilai sebesar 0,405 maka

dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh variabel regulasi emosi dan *self efficacy* secara simultan berpengaruh terhadap variabel kecemasan berbicara di depan umum sebesar 40,5 %, sedangkan sisanya 59,5 % dipengaruhi oleh variabel lain di luar penelitian ini. Artinya semakin tinggi regulasi emosi dan *self efficacy* maka semakin rendah kecemasan berbicara yang dialami. Sebaliknya semakin rendah regulasi emosi dan *self efficacy* maka semakin tinggi kecemasan berbicara yang dirasakan. Adanya pengaruh regulasi emosi terhadap kecemasan berbicara sejalan dengan hasil riset Novitasari (2016) bahwa regulasi emosi dan *self efficacy* secara positif mempengaruhi kecemasan berbicara di depan umum.

Kecemasan berbicara di depan umum sangat mungkin dapat dialami oleh berbagai kalangan, akan tetapi kasus kecemasan berbicara di muka umum rata-rata dialami oleh para remaja terutama mahasiswa. Remaja termasuk kedalam golongan yang rentan terhadap kecemasan. Resiko mengalami kecemasan dapat terjadi ketika remaja memasuki fase remaja awal hingga remaja madya (Ayu dkk, 2021: 188). Akan tetapi, tingkat kecemasan berbicara di depan umum kembali pada masing-masing individu dalam menyikapi keadaan tersebut. Selain dengan kemampuan mengelola emosi, kecemasan berdialog di muka umum juga dapat ditekan dengan *self efficacy* atau keyakinan diri terhadap kemampuan yang dimilikinya. Hasil dari riset ini menunjukkan bahwa ada pengaruh negatif antara regulasi emosi dan *self efficacy* terhadap kecemasan berbicara di depan umum. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi regulasi emosi dan *self efficacy* maka semakin rendah kecemasan yang dialami. Sebaliknya, semakin rendah regulasi emosi dan *self efficacy* maka semakin tinggi kecemasan yang dialami. Pengurus yang memiliki tingkat regulasi emosi yang tinggi lebih mampu mengontrol emosinya sehingga ia mampu mengurangi kecemasan yang dialaminya.

Persamaan penelitian ini dengan riset-riset sebelumnya yaitu terdapat pengaruh variabel regulasi emosi dan *self efficacy* terhadap kecemasan berbicara di depan umum. Sedangkan perbedaan penelitian ini dengan riset-riset sebelumnya yaitu belum ada penelitian mengenai pengaruh regulasi emosi dan

*self efficacy* terhadap kecemasan berbicara didepan umum secara simultan. Serta skala dari penelitian ini dibuat sendiri oleh peneliti dengan menitikberatkan pada *grand teory* psikologi yang telah ada. Penelitian ini selain meneliti pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen secara simultan (bersamaan) juga meneliti pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen secara parsial (masing-masing). Keterbatasan dalam penelitian ini yaitu adanya jumlah subjek penelitian ini yang memiliki kriteria mahasiswa sangat terbatas dan memungkinkan hasil penelitian yang kurang representatif, serta pengumpulan data dalam penelitian ini hanya menggunakan skala sehingga memungkinkan data yang diperoleh bias, karena perbedaan keseriusan setiap responden dalam menjawab pernyataan yang berupa kuesioner.

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Keseluruhan kesimpulan dari penelitian ini adalah :

1. Regulasi emosi berpengaruh terhadap kecemasan berbicara di depan umum. Semakin tinggi regulasi emosi yang dimiliki pengurus maka akan semakin rendah kecemasan yang mereka alami. Sebaliknya, semakin rendah regulasi emosi yang dimiliki pengurus maka akan semakin tinggi kecemasan yang alami.
2. *Self efficacy* berpengaruh terhadap kecemasan berbicara di depan umum. Semakin tinggi *self efficacy* yang dimiliki pengurus maka akan semakin rendah kecemasan yang mereka alami. Sebaliknya, semakin rendah *self efficacy* yang dimiliki pengurus maka akan semakin tinggi kecemasan yang alami.
3. Regulasi emosi dan *self efficacy* berpengaruh terhadap kecemasan berbicara di depan umum. Semakin tinggi regulasi dan *self efficacy* yang dimiliki pengurus maka akan semakin rendah kecemasan yang mereka alami. Sebaliknya, semakin rendah regulasi dan *self efficacy* yang dimiliki pengurus maka akan semakin tinggi kecemasan yang alami.

#### **B. Saran**

Beberapa saran terkait penelitian ini :

1. Bagi subjek penelitian  
Diharapkan subjek penelitian supaya lebih memperhatikan dalam mengelola emosi (regulasi emosi) dan *self efficacy* agar subjek bisa mengendalikan segala bentuk kecemasan yang dialami.



## 2. Bagi Organisasi

Bagi ketua IPNU-IPPNU diharapkan mampu mengambil langkah yang tepat seperti memberikan atau mengadakan agenda-agenda yang mampu meningkatkan regulasi emosi dan *self efficacy* para pengurus serta menjadikan hasil penelitian ini sebagai bahan evaluasi untuk organisasi dalam menurunkan tingkat kecemasan berbicara pada pengurus.

## 3. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan mampu menambah variabel-variabel lain yang melibatkan faktor-faktor eksternal yang berpengaruh terhadap kecemasan berbicara di depan umum seperti, pola asuh, dukungan sosial, pengaruh teman sebaya, tekanan lingkungan, tekanan akademik, kondisi medis dan lain sebagainya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adler, R. B., & Rodman, G. (1991). Understanding human communication by and prepared by. *Understanding Human Communication*, 33.
- Alfinuha, S., & Nuqul, F. L. (2017). Bahagia dalam meraih cita-cita: kesejahteraan subjektif mahasiswa teknik arsitektur ditinjau dari regulasi emosi dan efikasi diri. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(1), 12. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v2i1.1357>
- Annie Aprisandityas, & Diana Elfida. (2012). Hubungan antara regulasi emosi dengan kecemasan pada ibu hamil. *Jurnal Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau*, 8(12), 80–89.
- Arsih, R. B., S, S., & Susubiyani, A. (2018). Pengaruh kepuasan gaji, kepuasan kerja dan iklim organisasi terhadap komitmen organisasi dan turnover intention. *Jurnal Sains Manajemen Dan Bisnis Indonesia*, 8(2), 97–115. <https://doi.org/10.32528/jsmbi.v8i2.1787>
- Atkinson, R. (1996). *Pengantar Psikologi*. Jakarta: Erlangga.
- Ayu, G., Candra, A., Made, L., & Sukmayanti, K. (n.d.). Peran frekuensi latihan yoga terhadap tingkat kecemasan pada remaja di kabupaten Tabanan. *Jurnal Psikologi Udayana*. 187–195.
- Azwar. (2012). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar. (2012). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bandura, A. (1991). Social cognitive theory of self-regulation. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50(2), 248–287. [https://doi.org/10.1016/0749-5978\(91\)90022-L](https://doi.org/10.1016/0749-5978(91)90022-L)
- Bandura, A. (1997). Self-Efficacy in Changing Societies. In *Psychology* (pp. 1–329).

<https://doi.org/10.1109/EVER.2017.7935960>

- Bandura, A. (2006). Guide for constructing self-efficacy scales. *Self-Efficacy Beliefs of Adolescents*, 5(1), 307–337.
- Bandura, A., Freeman, W. H., & Lightsey, R. (1999). Self-Efficacy: The exercise of control. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, Vol. 13, pp. 158–166. <https://doi.org/10.1891/0889-8391.13.2.158>
- Bukhori, B. (2016). Kecemasan berbicara di depan umum ditinjau dari kepercayaan diri dan keaktifan dalam organisasi kemahasiswaan. *Jurnal Komunikasi Islam*, 6(1), 158–186.
- Campbell-Sills, L., Barlow, D. H., Brown, T. A., & Hofmann, S. G. (2006). Acceptability and suppression of negative emotion in anxiety and mood disorders. *Emotion*, 6(4), 587–595. <https://doi.org/10.1037/1528-3542.6.4.587>
- Cole, P. M., Martin, S. E., & Dennis, T. A. (2004). Emotion regulation as a scientific construct: Methodological challenges and directions for child development research. *Child Development*, 75(2), 317–333. <https://doi.org/10.1037/1528-3542.6.3.356>
- Egloff, B., Schmukle, S. C., Burns, L. R., & Schwerdtfeger, A. (2006). Spontaneous emotion regulation during evaluated speaking tasks: Associations with negative affect, anxiety expression, memory, and physiological responding. *Emotion*, 6(3), 356–366. <https://doi.org/10.1037/1528-3542.6.3.356>
- Firmantyo, T., & Alsa, A. (2017). Integritas akademik dan kecemasan akademik dalam menghadapi ujian nasional pada siswa. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(1), 1. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v1i1.959>
- Frued, S. (2013). On Freud's "Inhibitions, symptoms and anxiety." *In International Psychoanalytical Association*.

- Griva, K., Myers, L. B., & Newman, S. (2000). Illness perceptions and self efficacy beliefs in adolescents and young adults with insulin dependent diabetes mellitus. *Psychology and Health*, 15(6), 733–750. <https://doi.org/10.1080/08870440008405578>.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>
- Gross, J. J. (2014). *Handbook of emotion regulation (2nd ed.)*. New York, NY, US: Guilford Press.
- Hasanah, N. (2016). *Konsep self-efficacy dalam Al-Qur'an konsep self-efficacy dalam Al- Qur'an*. Fakultas Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.
- Husnaini, R. (2019). Hadis mengendalikan amarah aalam perspektif psikologi. *Diroyah: Jurnal Ilmu Hadis*, 4(1), 79–87.
- Kusuma, R. T. (2020). Regulasi emosi dan kecemasan pada petugas pemadam kebakaran di kabupaten Bantul. *Acta Psychologia*, 2(2), 183–190. <https://doi.org/10.21831/ap.v2i2.33358>
- Mar'ati, R., & Chaer, M. T. (2017). Pengaruh pembacaan dan pemaknaan ayat-ayat Al-Qur'an terhadap penurunan kecemasan pada santriwati. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(1), 30. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v1i1.966>
- Marianus Subianto 1. (2016). Pengaruh gaji dan insentif terhadap kinerja karyawan pada PT.Serba Mulia Auto. 4, 698–712.
- McCroskey, J. C. (1984). The communication apprehension perspective. *Avoiding Communication: Shyness, Reticence, and Communication Apprehension*, pp. 13–38.

- Novitasari, V. D. S. & R. (2016). *Hubungan antara regulasi emosi dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa jurusan teknik sipil Universitas Islam Indonesia* (Vol. 000).
- Putnam, K. M., & Silk, K. R. (2005). Emotion dysregulation and the development of borderline personality disorder. *Development and Psychopathology*, 17(4), 899–925. <https://doi.org/10.1017/S0954579405050431>
- Robert L. Leahy, D. T. & L. A. N. (2011). *Emotion Regulation in Psychotherapy*.
- Sari, P., Bulantika, S. Z., Utami, F. P., & Kholidin, F. I. (2020). Pengaruh manajemen stress dan kelola emosi terhadap tingkat kecemasan siswa di masa new normal. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 2(2), 62–67. <https://doi.org/10.51214/bocp.v2i2.44>
- Situmorang, D. D. B., Wibowo, M. E., & Mulawarman, M. (2018). Konseling kelompok active music therapy berbasis cognitive behavior therapy (CBT) untuk meningkatkan self-efficacy mahasiswa millennials. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 3(1), 17. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v3i1.2508>
- Straub, D., & Gefen, D. (2004). Validation guidelines for is positivist research. *Communications of the Association for Information Systems*, 13(June 2014). <https://doi.org/10.17705/1cais.01324>
- Sugiyono, P. D. (2013). *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sulistyo, E. (2014). Hubungan antara regulasi emosi dengan kecemasan menghadapi pertandingan. *Psikologi*. Diunduh dari <http://eprints.ums.ac.id/id/eprint/37466>
- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2–3), 25–52. <https://doi.org/10.1111/j.1540-5834.1994.tb01276.x>

- Thompson, R. A. (2019). Emotion dysregulation: A theme in search of definition. *Development and Psychopathology*, 31(3), 805–815. <https://doi.org/10.1017/S0954579419000282>
- Utami, L. H., & Nurjati, L. (2017). Hubungan self-efficacy, belief dan motivasi dengan kecemasan mahasiswa dalam pembelajaran bahasa inggris. *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(2), 219–238. <https://doi.org/10.15575/psy.v4i2.1447>
- Wahyuni, E. (2015). Hubungan self-efficacy dan keterampilan komunikasi. *Jurnal Komunikasi Islam*, 05(01), 51–82.
- Wijaya, B. D. (2019). *Pengaruh efikasi diri akademik, resiliensi, dan motivasi berprestasi terhadap prestasi akademik mahasiswa*. Fakultas Psikologi UIN Walisongo Semarang.
- Yulikhah, S., Bukhori, B., & Murtadho, A. (2019). Self concept, self efficacy, and interpersonal communication effectiveness of student. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 4(1), 65. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v4i1.3196>

## LAMPIRAN

### LAMPIRAN 1

#### SKALA

#### SKALA I REGULASI EMOSI

NO.	ITEM PERNYATAAN	SS	S	N	TS	STS
1.	Setelah memarahi teman, saya dapat segera meminta maaf kepadanya.					
2.	Saya menyadari ketika saya sedang merasa cemas.					
3.	Saya tau apa saja yang dapat membuat saya merasa gelisah.					
4.	Ketika saya sedang panik, saya tidak tahu tindakan apa yang harus saya lakukan.					
5.	Seringkali saya merenungi kompetensi saya yang tidak sebaik teman-teman.					
6.	Saya mampu untuk segera bangkit dari kegagalan di masa lalu.					
7.	Saya dapat mengetahui letak kesalahan saya saat presentasi, yaitu akibat kurang tenang dalam menyampaikan materi.					
8.	Saya sulit menghilangkan perasaan putus asa setelah menemui kegagalan.					
9.	Saya mampu mengendalikan kecemasan					

	saya di depan banyak orang.					
10.	Saya mampu menahan kegelisahan dikala hendak berbicara di depan umum.					
11.	Saya mampu mempertimbangkan resiko ketika saya tidak dapat mengendalikan kegelisahan dikala hendak berbicara di depan umum.					
12.	Terkadang saya bingung mengapa tiba-tiba kesal dengan teman.					
13.	Ketika saya melakukan kesalahan saya malu untuk meminta maaf.					
14.	Ketika saya menyadari telah berbuat kesalahan, maka saya dapat segera meminta maaf.					
15.	Ketika saya merasa cemas berlebihan, saya tidak tahu tindakan apa yang dapat mengurangi kecemasan saya.					
16.	Seringkali saya merasa cemas dengan sebab yang tidak saya ketahui.					
17.	Seringkali saya tidak dapat mengontrol kegelisahan yang saya rasakan.					
18.	Saya tidak mampu mencari hal-hal yang bisa membuat saya tenang ketika sedang					



	gelisah.					
19.	Saya mampu memotivasi diri saya untuk dapat mengontrol kecemasan yang sedang saya alami.					
20.	Seringkali saya melampiaskan amarah saya kepada teman seorganisasi.					
21.	Seringkali saya bertindak berlebihan ketika sedang merasa cemas.					
22.	Saya akan tetap mencoba berfikir positif disaat kekhawatiran sedang saya rasakan					
23.	Ketika saya merasa diremehkan maka saya akan lebih termotivasi untuk menunjukkan kemampuan saya.					
24.	Seringkali saya tidak mengerti tindakan apa yang harus saya lakukan ketika saya sedang cemas.					
25.	Saya bisa mengatasi rasa kekesalan dengan melakukan hal-hal yang saya senang.					
26.	Saya sering bercerita kepada teman dekat saya ketika saya sedang sedih.					
27.	Saya tidak mampu mengungkapkan kesedihan kepada orang lain.					
28.	Saya sulit menceritakan masalah saya					

	kepada orang lain.					
--	--------------------	--	--	--	--	--

**SKALA II *SELF EFFICACY***

<b>NO.</b>	<b>ITEM PERNYATAAN</b>	<b>SS</b>	<b>S</b>	<b>N</b>	<b>TS</b>	<b>STS</b>
1.	Saya merasa malu mengungkapkan pendapat saya saat diskusi dengan teman.					
2.	Ketika saya mendapatkan tugas menjadi moderator dalam sebuah acara organisasi, maka saya akan memberikan performa terbaik.					
3.	Ketika saya mendapatkan tugas yang tidak saya sukai, maka saya akan menghindari tugas tersebut.					
4.	Saya akan bersungguh-sungguh dalam menyampaikan materi presentasi.					
5.	Saya tidak akan menyerah dalam mempelajari materi presentasi yang nantinya akan saya sampaikan.					
6.	Sering kali saya mudah menyerah, ketika banyak orang meragukan keahlian saya.					
7.	Saya akan bersungguh-sungguh dalam menyampaikan materi di depan banyak orang.					

8.	Saya merasa tidak yakin untuk bisa menjadi pembawa acara yang profesional.					
9.	Saya yakin saya dapat menyampaikan materi presentasi sebaik teman-teman saya yang lain.					
10.	Saya enggan ketika harus mendapat tugas menjadi moderator, yang seharusnya itu bukan tugas saya.					
11.	Saya yakin bisa mengerjakan tugas yang sudah jadi tanggung jawab saya dengan seluruh kompetensi yang saya miliki.					
12.	Saya kurang bersemangat dalam menjalani tugas yang telah menjadi kewajiban saya.					
13.	Sering kali saya bermalas-malasan dalam mengerjakan tugas.					
14.	Saya memiliki kemampuan menyelesaikan konflik di dalam organisasi.					
15.	Ketika saya diberikan tugas menjadi pembawa acara disalah satu acara organisasi, maka akan saya tolak, karena saya merasa tidak mampu mendapat tugas tersebut.					

16.	Saya keberatan dikala mendapat tugas menjadi moderator di acara sosialisasi.					
17.	Saya mampu mengerjakan tugas secara efisien.					
18.	Saya malas ketika mendapat tugas menjadi pemateri presentasi.					
19.	Saya akan mempersiapkan diri dengan baik dikala mendapat tugas menjadi pemateri presentasi.					
20.	Saya akan berusaha dengan baik dalam menyampaikan materi di muka umum.					
21.	Saya akan merasa cemas dan ragu dengan kemampuan yang saya miliki apabila mendapatkan tugas menjadi presentator secara tiba-tiba.					
22.	Seringkali saya kurang yakin ketika mendapatkan tugas menjadi pemateri presentasi, sehingga saya menyampaikan materi seadanya.					
23.	Saya akan mengusahakan menjadi pemateri yang profesional.					
24.	Saya akan berantusias mengerjakan tugas yang dianggap sulit oleh orang lain.					

25.	Saya tidak akan mengeluh mengerjakan tugas yang seharusnya dikerjakan oleh orang lain.					
26.	Saya cukup percaya diri dalam menyampaikan materi di muka umum.					
27.	Ketika di organisasi yang saya ikuti terdapat suatu konflik maka saya akan menghindari konflik tersebut.					
28.	Saya akan bersikeras mencari solusi yang tepat ketika di organisasi yang saya ikut dalam keadaan berkonflik.					
29.	Saya tidak akan menyerah, ketika mendapat tugas yang sulit.					
30.	Sering kali saya mudah menyerah ketika sedang mengalami kesulitan.					

### SKALA III KECEMASAN BERBICARA DI DEPAN UMUM

NO.	ITEM PERNYATAAN	SS	S	N	TS	STS
1.	Ketika cemas detak jantung saya akan berdebar dengan kencang.					
2.	Kepala saya terasa berdenyut hebat saat akan presentasi.					
3.	Ketika saya takut menyampaikan materi					

	presentasi, maka tatapan saya akan mengarah ketembok.					
4.	Saya akan berusaha semaksimal mungkin untuk bisa menjawab pertanyaan yang sulit dari audiens.					
5.	Saya merasa sangat ketakutan, karena saya merasa tidak mampu menjawab pertanyaan dari para audiens.					
6.	Saya dapat bersikap santai ketika harus berbicara di muka umum.					
7.	Karena gugup saat presentasi berjalan, dapat membuat saya mudah lupa materi apa yang harus saya sampaikan.					
8.	Saat berpidato saya merasa seluruh otot tubuh saya menegang.					
9.	Saya merasa tenang ketika memberikan pidato.					
10.	Saya merasa sangat rileks saat berbicara di muka umum.					
11.	Ketika dalam kondisi cemas, saya tidak dapat berkonsentrasi dengan baik.					
12.	Saya akan mempelajari materi dengan sebaik mungkin supaya ketika presentasi saya mampu memberikan performa					

	terbaik.					
13.	Ketika saya dalam kondisi gelisah, saya akan mudah terkejut apabila mendengar suara secara tiba-tiba.					
14.	Setelah penyampaian materi selesai, saya aktif menjawab pertanyaan dari audiens.					
15.	Saya bisa bersikap tenang saat ada audiens memberikan saya pertanyaan.					
16.	Saat berbicara di depan umum badan saya bergetar hebat dan cara saya berbicara menjadi terbata-bata.					
17.	Saya merasa biasa saja saat berbicara di depan umum.					
18.	Saya merasa percaya diri ketika berbicara di depan umum.					
19.	Saat berbicara di depan umum dan saya merasa cemas maka nafas saya menjadi tidak teratur.					
20.	Saat berpidato saya bisa berbicara dengan sangat lancar tanpa terbata-bata.					
21.	Ketika saya merasa grogi tangan saya akan berkeringat.					
22.	Terkadang saat cemas menyerang saya,					

	saya tidak tahu harus berbuat apa.					
23.	Sekujur tubuh saya berkeringat dingin saat akan berbicara di depan banyak orang.					
24.	Ketika presentasi sedang berlangsung, saya merasa nyaman dan tidak merasa kebingungan.					
25.	Saat presentasi belum dimulai, sedikitpun saya tidak memikirkan hal-hal yang buruk.					
26.	Sering kali saya memikirkan hal-hal yang tidak jelas saat presentasi belum dimulai					
27.	Ketika saya merasa tidak sanggup berbicara di depan umum, maka disitulah saya merasa bersalah karena sebelumnya tidak menyiapkan materi dengan maksimal.					
28.	Saya berantusias menjawab pertanyaan yang diberikan teman ketika presentasi.					
29.	Saya tergesa-gesa untuk menjelaskan materi presentasi, supaya presentasi cepat selesai.					
30.	Saya takut salah ketika menyampaikan presentasi.					



## LAMPIRAN 2

### UJI VALIDITAS DAN RELIABILITAS

#### 1. Regulasi Emosi (X1)

		TOTAL
X1.1	Pearson Correlation	.567**
	Sig. (2-tailed)	0,001
	N	32
X1.2	Pearson Correlation	.558**
	Sig. (2-tailed)	0,001
	N	32
X1.3	Pearson Correlation	.423*
	Sig. (2-tailed)	0,016
	N	32
X1.4	Pearson Correlation	.680**
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	32
X1.5	Pearson Correlation	.495**
	Sig. (2-tailed)	0,004
	N	32
X1.6	Pearson Correlation	0,348
	Sig. (2-tailed)	0,051
	N	32
X1.7	Pearson Correlation	.604**
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	32
X1.8	Pearson Correlation	.360*
	Sig. (2-tailed)	0,043
	N	32

X1.9	Pearson Correlation	0,308
	Sig. (2-tailed)	0,086
	N	32
X1.10	Pearson Correlation	.603 <sup>***</sup>
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	32
X1.11	Pearson Correlation	.590 <sup>***</sup>
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	32
X1.12	Pearson Correlation	.524 <sup>***</sup>
	Sig. (2-tailed)	0,002
	N	32
X1.13	Pearson Correlation	.468 <sup>***</sup>
	Sig. (2-tailed)	0,007
	N	32
X1.14	Pearson Correlation	0,172
	Sig. (2-tailed)	0,347
	N	32
X1.15	Pearson Correlation	.535 <sup>***</sup>
	Sig. (2-tailed)	0,002
	N	32
X1.16	Pearson Correlation	.402 <sup>*</sup>
	Sig. (2-tailed)	0,022
	N	32
X1.17	Pearson Correlation	.397 <sup>*</sup>
	Sig. (2-tailed)	0,024
	N	32
X1.18	Pearson Correlation	-0,262
	Sig. (2-tailed)	0,147
	N	32
X1.19	Pearson Correlation	.777 <sup>***</sup>
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	32

X1.20	Pearson Correlation	.519 <sup>***</sup>
	Sig. (2-tailed)	0,002
	N	32
X1.21	Pearson Correlation	.689 <sup>***</sup>
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	32
X1.22	Pearson Correlation	.610 <sup>***</sup>
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	32
X1.23	Pearson Correlation	.641 <sup>***</sup>
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	32
X1.24	Pearson Correlation	-0,071
	Sig. (2-tailed)	0,698
	N	32
X1.25	Pearson Correlation	-0,196
	Sig. (2-tailed)	0,283
	N	32
X1.26	Pearson Correlation	.444 <sup>*</sup>
	Sig. (2-tailed)	0,011
	N	32
X1.27	Pearson Correlation	.518 <sup>***</sup>
	Sig. (2-tailed)	0,002
	N	32
X1.28	Pearson Correlation	.473 <sup>***</sup>
	Sig. (2-tailed)	0,006
	N	32
X1.29	Pearson Correlation	.428 <sup>*</sup>
	Sig. (2-tailed)	0,015
	N	32
X1.30	Pearson Correlation	0,336
	Sig. (2-tailed)	0,060
	N	32

X1.31	Pearson Correlation	.655**
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	32
X1.32	Pearson Correlation	.357*
	Sig. (2-tailed)	0,045
	N	32
X1.33	Pearson Correlation	-.632**
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	32
X1.34	Pearson Correlation	.361*
	Sig. (2-tailed)	0,043
	N	32
X1.35	Pearson Correlation	.375*
	Sig. (2-tailed)	0,034
	N	32
X1.36	Pearson Correlation	.580**
	Sig. (2-tailed)	0,001
	N	32
TOTAL	Pearson Correlation	1
	Sig. (2-tailed)	
	N	32

\*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

### Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	32	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	32	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

**Case Processing Summary**

		N	%
Cases	Valid	32	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	32	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.847	36

**Item-Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X1.1	111.3438	274.104	.507	.838
X1.2	110.9375	273.028	.493	.838
X1.3	111.9063	278.991	.342	.843
X1.4	111.5000	272.710	.639	.835
X1.5	112.4375	282.641	.446	.840
X1.6	111.6250	286.952	.284	.844
X1.7	110.6875	282.028	.570	.839
X1.8	111.2188	285.983	.293	.844
X1.9	112.4375	290.512	.255	.845
X1.10	111.4375	273.286	.548	.837
X1.11	111.1250	280.694	.550	.838
X1.12	111.2500	282.903	.480	.840
X1.13	110.7188	287.241	.429	.842
X1.14	111.4375	294.383	.102	.849

X1.15	111.5625	279.802	.484	.839
X1.16	110.7500	284.323	.339	.843
X1.17	111.0625	280.899	.316	.844
X1.18	110.5000	309.161	-.310	.855
X1.19	111.5000	266.710	.744	.831
X1.20	111.5625	276.964	.457	.839
X1.21	111.8125	268.609	.643	.833
X1.22	111.5000	277.226	.565	.837
X1.23	110.6563	281.846	.611	.838
X1.24	111.7813	306.564	-.161	.859
X1.25	111.3125	310.673	-.266	.859
X1.26	110.4688	283.289	.386	.842
X1.27	111.0625	281.609	.469	.840
X1.28	110.4063	289.668	.442	.842
X1.29	110.3125	290.609	.395	.843
X1.30	111.9688	286.547	.266	.845
X1.31	111.6250	274.500	.613	.836
X1.32	110.7813	287.596	.299	.844
X1.33	111.8125	329.383	-.673	.868
X1.34	110.9688	286.999	.300	.844
X1.35	111.4375	285.157	.309	.844
X1.36	111.5000	276.065	.528	.838

### Reliability Statistics

Cronbach's	
Alpha	N of Items
.900	28

### Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X1.1	88.4688	284.709	.466	.897
X1.2	88.0625	281.093	.506	.896

X1.3	89.0313	286.870	.359	.900
X1.4	88.6250	281.661	.632	.894
X1.5	89.5625	290.641	.469	.897
X1.6	87.8125	290.544	.580	.896
X1.7	88.3438	290.620	.394	.898
X1.8	88.5625	280.577	.580	.894
X1.9	88.2500	287.290	.617	.895
X1.10	88.3750	291.726	.481	.897
X1.11	87.8438	295.620	.447	.898
X1.12	88.6875	289.706	.455	.897
X1.13	87.8750	295.081	.294	.900
X1.14	88.1875	288.351	.343	.901
X1.15	88.6250	274.758	.757	.891
X1.16	88.6875	285.641	.458	.897
X1.17	88.9375	276.770	.653	.893
X1.18	88.6250	286.048	.563	.895
X1.19	87.7813	289.080	.666	.895
X1.20	87.5938	292.314	.382	.899
X1.21	88.1875	289.835	.485	.897
X1.22	87.5313	297.934	.472	.898
X1.23	87.4375	298.641	.435	.898
X1.24	88.7500	284.581	.578	.895
X1.25	87.9063	296.926	.288	.900
X1.26	88.0938	295.249	.317	.900
X1.27	88.5625	294.254	.304	.900
X1.28	88.6250	285.597	.509	.896

## 2. *Self Efficacy (X2)*

<b>Correlations</b>		TOTAL
X2.01	Pearson Correlation	0,319
	Sig. (2-tailed)	0,075

	N	32
X2.02	Pearson Correlation	.545**
	Sig. (2-tailed)	0,001
	N	32
X2.03	Pearson Correlation	.493**
	Sig. (2-tailed)	0,004
	N	32
X2.04	Pearson Correlation	.451**
	Sig. (2-tailed)	0,010
	N	32
X2.05	Pearson Correlation	.641**
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	32
X2.06	Pearson Correlation	-0,007
	Sig. (2-tailed)	0,969
	N	32
X2.07	Pearson Correlation	.406*
	Sig. (2-tailed)	0,021
	N	32
X2.08	Pearson Correlation	.535**
	Sig. (2-tailed)	0,002
	N	32
X2.09	Pearson Correlation	.543**
	Sig. (2-tailed)	0,001
	N	32
X2.10	Pearson Correlation	.524**
	Sig. (2-tailed)	0,002
	N	32
X2.11	Pearson Correlation	.641**
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	32
X2.12	Pearson Correlation	.526**
	Sig. (2-tailed)	0,002



	N	32
X2.13	Pearson Correlation	0,323
	Sig. (2-tailed)	0,071
	N	32
X2.14	Pearson Correlation	.584**
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	32
X2.15	Pearson Correlation	.454**
	Sig. (2-tailed)	0,009
	N	32
X2.16	Pearson Correlation	.406
	Sig. (2-tailed)	0,021
	N	32
X2.17	Pearson Correlation	.538**
	Sig. (2-tailed)	0,002
	N	32
X2.18	Pearson Correlation	.655**
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	32
X2.19	Pearson Correlation	.500**
	Sig. (2-tailed)	0,004
	N	32
X2.20	Pearson Correlation	.573**
	Sig. (2-tailed)	0,001
	N	32
X2.21	Pearson Correlation	.589**
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	32
X2.22	Pearson Correlation	.520**
	Sig. (2-tailed)	0,002
	N	32
X2.23	Pearson Correlation	.639**
	Sig. (2-tailed)	0,000

	N	32
X2.24	Pearson Correlation	.485**
	Sig. (2-tailed)	0,005
	N	32
X2.25	Pearson Correlation	.687**
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	32
X2.26	Pearson Correlation	.677**
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	32
X2.27	Pearson Correlation	.595**
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	32
X2.28	Pearson Correlation	-.390*
	Sig. (2-tailed)	0,027
	N	32
X2.29	Pearson Correlation	-0,039
	Sig. (2-tailed)	0,831
	N	32
X2.30	Pearson Correlation	.355*
	Sig. (2-tailed)	0,046
	N	32
X2.31	Pearson Correlation	.569**
	Sig. (2-tailed)	0,001
	N	32
X2.32	Pearson Correlation	.379*
	Sig. (2-tailed)	0,032
	N	32
X2.33	Pearson Correlation	.440*
	Sig. (2-tailed)	0,012
	N	32
X2.34	Pearson Correlation	.394*
	Sig. (2-tailed)	0,025

	N	32
X2.35	Pearson Correlation	.497**
	Sig. (2-tailed)	0,004
	N	32
X2.36	Pearson Correlation	0,027
	Sig. (2-tailed)	0,885
	N	32
TOTAL	Pearson Correlation	1
	Sig. (2-tailed)	
	N	32

\*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

#### Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	32	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	32	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

#### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.874	36

**Item-Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X2.01	125.0313	244.999	.266	.873
X2.02	125.9063	234.539	.490	.868
X2.03	124.6875	241.577	.454	.870
X2.04	125.5313	239.934	.398	.870
X2.05	124.5938	239.733	.614	.868
X2.06	125.1250	255.403	-.089	.883
X2.07	124.9063	240.281	.346	.872
X2.08	125.6563	232.297	.470	.869
X2.09	124.7188	242.660	.513	.870
X2.10	126.0000	234.387	.465	.869
X2.11	124.9063	238.410	.611	.868
X2.12	126.0000	231.290	.455	.869
X2.13	124.6875	245.190	.273	.873
X2.14	124.7500	240.452	.553	.869
X2.15	125.3750	238.242	.395	.871
X2.16	125.6563	239.136	.339	.872
X2.17	125.1875	238.415	.494	.869
X2.18	125.6875	227.706	.604	.865
X2.19	126.0000	234.645	.436	.870
X2.20	125.1875	236.802	.531	.868
X2.21	125.7500	234.774	.544	.867
X2.22	124.7813	242.176	.486	.870
X2.23	124.7500	240.065	.613	.868
X2.24	126.2813	238.402	.433	.870
X2.25	126.0938	230.152	.647	.865
X2.26	124.7500	238.323	.651	.867
X2.27	125.2500	237.742	.558	.868
X2.28	126.1875	268.867	-.448	.889
X2.29	124.6875	254.996	-.089	.878
X2.30	126.1875	241.770	.290	.873

X2.31	125.3750	235.016	.521	.868
X2.32	125.3125	241.577	.319	.872
X2.33	124.8125	243.641	.401	.871
X2.34	125.3125	240.157	.330	.872
X2.35	125.5938	235.797	.437	.870
X2.36	125.0000	253.355	-.025	.877

### Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	32	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	32	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

### Reliability Statistics

Cronbach's	
Alpha	N of Items
.905	30

### Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X2.01	103.1875	236.480	.526	.901
X2.02	101.9688	245.257	.435	.903
X2.03	102.8125	242.544	.418	.903
X2.04	101.8750	243.661	.580	.901
X2.05	102.1875	243.899	.334	.904
X2.06	102.9375	234.641	.491	.902
X2.07	102.0000	246.968	.459	.903
X2.08	103.2813	235.112	.533	.901
X2.09	102.1875	241.319	.624	.900

X2.10	103.2813	231.757	.519	.901
X2.11	102.0313	244.096	.533	.902
X2.12	102.6563	240.814	.413	.903
X2.13	102.9375	242.383	.338	.905
X2.14	102.4688	240.967	.518	.901
X2.15	102.9688	230.999	.600	.899
X2.16	103.2813	235.112	.508	.901
X2.17	102.4688	239.870	.535	.901
X2.18	103.0313	236.999	.574	.900
X2.19	102.0625	247.028	.411	.903
X2.20	102.0313	244.741	.541	.902
X2.21	103.5625	240.706	.462	.902
X2.22	103.3750	232.500	.671	.898
X2.23	102.0313	242.547	.604	.901
X2.24	102.5313	240.386	.579	.900
X2.25	103.4688	245.096	.287	.905
X2.26	102.6563	237.330	.548	.900
X2.27	102.5938	246.636	.264	.906
X2.28	102.0938	247.701	.365	.904
X2.29	102.5938	243.475	.327	.905
X2.30	102.8750	237.984	.464	.902

### 3. Kecemasan Berbicara di Depan Umum (Y)

#### Correlations

		TOTAL
Y.1	Pearson Correlation	.516 <sup>**</sup>
	Sig. (2-tailed)	0,003
	N	32
Y.2	Pearson Correlation	.391 <sup>*</sup>
	Sig. (2-tailed)	0,027
	N	32
Y.3	Pearson Correlation	.420 <sup>*</sup>

	Sig. (2-tailed)	0,017
	N	32
Y.4	Pearson Correlation	.398*
	Sig. (2-tailed)	0,024
	N	32
Y.5	Pearson Correlation	.699**
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	32
Y.6	Pearson Correlation	.654**
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	32
Y.7	Pearson Correlation	.683**
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	32
Y.8	Pearson Correlation	.655**
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	32
Y.9	Pearson Correlation	0,263
	Sig. (2-tailed)	0,146
	N	32
Y.10	Pearson Correlation	.766**
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	32
Y.11	Pearson Correlation	.751**
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	32
Y.12	Pearson Correlation	.483**
	Sig. (2-tailed)	0,005
	N	32
Y.13	Pearson Correlation	0,230
	Sig. (2-tailed)	0,206
	N	32
Y.14	Pearson Correlation	.351*

	Sig. (2-tailed)	0,049
	N	32
Y.15	Pearson Correlation	.402 <sup>*</sup>
	Sig. (2-tailed)	0,023
	N	32
Y.16	Pearson Correlation	.571 <sup>***</sup>
	Sig. (2-tailed)	0,001
	N	32
Y.17	Pearson Correlation	.715 <sup>***</sup>
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	32
Y.18	Pearson Correlation	.467 <sup>**</sup>
	Sig. (2-tailed)	0,007
	N	32
Y.19	Pearson Correlation	.709 <sup>***</sup>
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	32
Y.20	Pearson Correlation	.749 <sup>***</sup>
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	32
Y.21	Pearson Correlation	.370 <sup>*</sup>
	Sig. (2-tailed)	0,037
	N	32
Y.22	Pearson Correlation	.590 <sup>**</sup>
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	32
Y.23	Pearson Correlation	.400 <sup>*</sup>
	Sig. (2-tailed)	0,023
	N	32
Y.24	Pearson Correlation	.590 <sup>**</sup>
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	32
Y.25	Pearson Correlation	.659 <sup>***</sup>



	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	32
Y.26	Pearson Correlation	.707**
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	32
Y.27	Pearson Correlation	.604**
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	32
Y.28	Pearson Correlation	0,070
	Sig. (2-tailed)	0,705
	N	32
Y.29	Pearson Correlation	0,085
	Sig. (2-tailed)	0,645
	N	32
Y.30	Pearson Correlation	.732**
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	32
Y.31	Pearson Correlation	0,251
	Sig. (2-tailed)	0,166
	N	32
Y.32	Pearson Correlation	0,002
	Sig. (2-tailed)	0,991
	N	32
Y.33	Pearson Correlation	.351
	Sig. (2-tailed)	0,049
	N	32
Y.34	Pearson Correlation	.537**
	Sig. (2-tailed)	0,002
	N	32
Y.35	Pearson Correlation	.529**
	Sig. (2-tailed)	0,002
	N	32
Y.36	Pearson Correlation	.822**

	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	32
TOTAL	Pearson Correlation	1
	Sig. (2-tailed)	
	N	32

\*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

\*\*. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

#### Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	32	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	32	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

#### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.917	36

#### Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Y.1	97.7500	419.032	.485	.915
Y.2	98.7813	420.434	.346	.916
Y.3	99.0000	417.677	.372	.916
Y.4	100.2500	426.129	.371	.916
Y.5	98.8125	405.448	.670	.912
Y.6	99.4688	404.386	.618	.913
Y.7	98.0000	407.871	.654	.912

Y.8	98.6875	403.383	.618	.913
Y.9	98.5625	424.706	.206	.918
Y.10	98.9063	398.217	.740	.911
Y.11	98.7500	400.516	.724	.911
Y.12	98.1563	414.717	.439	.915
Y.13	99.3750	429.919	.193	.917
Y.14	99.3438	416.620	.284	.918
Y.15	98.3125	419.964	.358	.916
Y.16	99.4063	409.023	.529	.914
Y.17	99.4375	401.738	.685	.912
Y.18	98.7500	414.774	.421	.915
Y.19	98.7813	405.338	.681	.912
Y.20	99.0000	395.742	.718	.911
Y.21	98.5625	420.512	.322	.916
Y.22	98.5938	412.314	.556	.914
Y.23	98.8438	418.846	.352	.916
Y.24	98.6875	409.190	.552	.914
Y.25	98.7188	409.886	.630	.913
Y.26	98.9375	404.770	.679	.912
Y.27	99.0000	406.258	.563	.913
Y.28	99.3125	434.931	.021	.920
Y.29	99.4063	433.797	.013	.922
Y.30	98.3438	404.426	.706	.912
Y.31	99.5000	426.065	.198	.918
Y.32	100.1563	437.362	-.034	.919
Y.33	98.0625	421.996	.303	.917
Y.34	99.5313	412.967	.497	.914
Y.35	98.5938	412.055	.486	.914
Y.36	98.3750	399.468	.803	.910

### Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	32	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	32	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

### Reliability Statistics

Cronbach's	
Alpha	N of Items
.933	30

### Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Y.1	83.7500	389.935	.501	.931
Y.2	84.7813	392.693	.325	.933
Y.3	85.0000	388.710	.382	.932
Y.4	86.2500	397.032	.382	.932
Y.5	84.8125	377.964	.655	.929
Y.6	85.4688	376.193	.621	.930
Y.7	84.0000	378.000	.697	.929
Y.8	84.6875	373.512	.656	.929
Y.9	84.9063	371.894	.707	.928
Y.10	84.7500	371.032	.759	.928
Y.11	84.1563	385.168	.464	.931
Y.12	85.3438	388.555	.276	.935
Y.13	84.3125	390.867	.369	.932
Y.14	85.4063	383.023	.481	.931
Y.15	85.4375	375.996	.636	.929
Y.16	84.7500	386.645	.414	.932

Y.17	84.7813	376.241	.705	.929
Y.18	85.0000	365.484	.768	.927
Y.19	84.5625	391.673	.327	.933
Y.20	84.5938	383.926	.557	.930
Y.21	84.8438	388.072	.401	.932
Y.22	84.6875	378.480	.607	.930
Y.23	84.7188	379.628	.683	.929
Y.24	84.9375	377.351	.663	.929
Y.25	85.0000	379.097	.543	.931
Y.26	84.3438	376.297	.707	.929
Y.27	84.0625	391.286	.351	.933
Y.28	85.5313	387.418	.431	.932
Y.29	84.5938	383.023	.502	.931
Y.30	84.3750	370.306	.834	.927

**LAMPIRAN 3****DATA PENELITIAN**

<b>No.</b>	<b>Regulasi Emosi (X1)</b>	<b>Self Efficacy (X2)</b>	<b>Kecemasan Berbicara di Depan Umum (Y)</b>
S1	98	115	96
S2	132	138	48
S3	72	101	93
S4	102	113	87
S5	83	92	112
S6	85	83	117
S7	83	81	82
S8	80	117	99
S9	75	91	94
S10	76	94	99
S11	96	109	76
S12	107	113	66
S13	88	87	91
S14	88	102	114
S15	111	90	90
S16	91	108	88
S17	96	94	115
S18	93	96	94
S19	71	97	113
S20	115	137	61
S21	104	110	74
S22	99	111	75
S23	93	99	65
S24	76	92	110
S25	93	91	98
S26	109	124	59
S27	104	128	86
S28	73	90	129
S29	104	115	78
S30	127	131	81
S31	92	82	102
S32	103	81	98

S33	92	118	99
S34	87	92	71
S35	123	124	67
S36	96	116	79
S37	103	109	65
S38	90	104	77
S39	76	95	106
S40	100	122	89
S41	82	89	89
S42	86	90	90
S43	89	90	91
S44	87	91	89
S45	75	93	88
S46	90	96	93
S47	111	113	81
S48	122	133	62
S49	124	147	57
S50	106	97	88
S51	89	111	79
S52	71	77	98
S53	99	119	75
S54	77	86	104
S55	99	93	81
S56	90	112	90
S57	105	128	53
S58	87	86	93
S59	103	103	80
S60	104	94	84
S61	107	119	90
S62	84	95	94
S63	96	102	88
S64	97	124	67
S65	83	81	103
S66	92	91	102
S67	92	114	56
S68	104	96	94
S69	87	89	94
S70	83	84	121

S71	113	137	108
S72	88	90	89
S73	97	102	83
S74	105	94	112
S75	83	97	101
S76	108	120	76
S77	111	116	77
S78	88	89	106
S79	88	111	89
S80	108	146	63
S81	87	88	83
S82	73	105	95
S83	94	87	84
S84	96	101	91
S85	99	98	95
S86	117	117	95
S87	99	92	94
S88	95	107	93
S89	90	86	98
S90	82	105	69
S91	86	90	85
S92	94	110	84
S93	105	94	80
S94	102	110	72
S95	82	102	90
S96	116	110	58
S97	109	119	72
S98	91	96	86
S99	93	83	103
S100	115	112	85
S101	82	108	80
S102	107	111	72
S103	79	81	86
S104	95	90	98
S105	86	111	93
S106	63	84	116
S107	78	84	87
S108	71	79	100



S109	71	88	80
S110	84	97	94

#### **LAMPIRAN 4**

#### **KATEGORISASI DATA PENELITIAN**

##### **1. Kategorisasi Data Regulasi Emosi**

$$X_{\max} = 132$$

$$X_{\min} = 63$$

$$\text{Range} = X_{\max} - X_{\min}$$

$$= 132 - 63$$

$$= 69$$

$$\text{Mean} = (X_{\max} + X_{\min}) : 2$$

$$= 132 + 63 : 2$$

$$= 97,5$$

$$\text{SD} = \text{Range} : 6$$

$$= 69 : 6$$

$$= 11,5$$

Untuk Persamaan :

$$\text{Rendah} = X < M - 1\text{SD}$$

$$= X < 97,5 - 11,5$$

$$= X < 86$$

$$\text{Sedang} = M - 1\text{SD} \leq X \leq M + 1\text{SD}$$

$$= 97,5 - 11,5 \leq X \leq 97,5 + 11,5$$

$$= 86 \leq X \leq 109$$

$$\text{Tinggi} = M + 1\text{SD} \leq X$$

$$= 97,5 + 11,5$$

$$= 109 \leq X$$

## Statistics

Kategorisasi

N	Valid	110
	Missing	0

## Kategorisasi Regulasi Emosi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	29	26.4	26.4	26.4
	Sedang	66	60.0	60.0	86.4
	Tinggi	15	13.6	13.6	100.0
	Total	110	100.0	100.0	

## 2. Kategorisasi Data *Self Efficacy* (X2)

$$X_{\max} = 77$$

$$X_{\min} = 147$$

$$\text{Range} = X_{\max} - X_{\min}$$

$$= 147 - 77$$

$$= 70$$

$$\text{Mean} = (X_{\max} + X_{\min}) : 2$$

$$= 224 : 2$$

$$= 112$$

$$\text{SD} = \text{Range} : 6$$

$$= 70 : 6$$

$$= 11,6$$

Untuk Persamaan :

$$\text{Rendah} = X < M - 1\text{SD}$$

$$= X < 77 - 11,6$$

$$= X < 65,4$$

$$\text{Sedang} = M - 1\text{SD} \leq X \leq M + 1\text{SD}$$

$$\begin{aligned}
 &= 77 - 11,6 \leq X < 77 + 11,6 \\
 &= 65,4 \leq X < 88,6 \\
 \text{Tinggi} &= M + 1SD \leq X \\
 &= 77 + 11,6 \\
 &= 88,6 \leq X
 \end{aligned}$$

### Statistics

Kategorisasi		
N	Valid	110
	Missing	0

### Kategorisasi Data *Self Efficacy*

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sedang	19	17.3	17.3	17.3
	Tinggi	91	82.7	82.7	100.0
Total		110	100.0	100.0	

### 3. Kategorisasi Data Kecemasan Berbicara di Depan Umum (Y)

$$X_{\max} = 48$$

$$X_{\min} = 129$$

$$\text{Range} = X_{\max} - X_{\min}$$

$$= 129 - 48$$

$$= 81$$

$$\text{Mean} = (X_{\max} + X_{\min}) : 2$$

$$= 177 : 2$$

$$= 88,5$$

$$\text{SD} = \text{Range} : 6$$

$$= 81 : 6$$

$$= 13,5$$

Untuk Persamaan :

$$\begin{aligned} \text{Rendah} &= X < M - 1SD \\ &= X < 88,5 - 13,5 \\ &= X < 75 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{Sedang} &= M - 1SD \leq X \leq M + 1SD \\ &= 88,5 - 13,5 \leq X \leq 88,5 + 13,5 \\ &= 75 \leq X \leq 102 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{Tinggi} &= M + 1SD \leq X \\ &= 88,5 + 13,5 \\ &= 102 \leq X \end{aligned}$$

### Statistics

Kategorisasi		
N	Valid	110
	Missing	0

### Kategorisasi Data Kecemasan Berbicara di Depan Umum

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	20	18.2	18.2	18.2
	Sedang	72	65.5	65.5	83.6
	Tinggi	18	16.4	16.4	100.0
	Total	110	100.0	100.0	

**LAMPIRAN 5**  
**UJI LINEARITAS**

**1. Uji Linearitas Kecemasan Berbicara di Depan Umum (Y) dengan Regulasi Emosi (X1)**

**ANOVA Table**

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Kecemasan Berbicara di Depan Umum * Regulasi Emosi (X1)	Between Groups	(Combined)	15372.018	46	334.174	1.922	.008
		Linearity	8394.585	1	8394.585	48.281	.000
		Deviation from Linearity	6977.433	45	155.054	.892	.654
	Within Groups		10953.700	63	173.868		
	Total		26325.718	109			

**2. Uji Linearitas Kecemasan Berbicara di Depan Umum (Y) dengan Self Efficacy (X2)**

**ANOVA Table**

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Kecemasan Berbicara di Depan Umum * Self Efficacy (X2)	Between Groups	(Combined)	17021.268	47	362.155	2.413	.001
		Linearity	9459.176	1	9459.176	63.031	.000
		Deviation from Linearity	7562.092	46	164.393	1.095	.365
	Within Groups		9304.450	62	150.072		
	Total		26325.718	109			

## DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama : Mar`atul Mukaromah  
Tempat, tanggal lahir : Kudus, 03 April 2001  
Alamat : Margorejo RT 01/RW 10 Kecamatan Dawe Kabupaten Kudus  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Agama : Islam  
No.Hp/Email : 0856-0220-8411/ immaratul.m@gmail.com  
Nama Ayah : Markun Jazin  
Pekerjaan Ayah : Guru Non PNS  
Nama Ibu : Sukanah  
Pekerjaan Ibu : Ibu Rumah Tangga

### Riwayat Pendidikan

Pendidikan Formal :

1. MI Matholi`ul Hija : Lulus tahun 2012
2. Mts NU Ibtidaul Falah : Lulus tahun 2015
3. MA NU Ibtidaul Falah : Lulus tahun 2018

Pendidikan Non Formal :

4. TPQ Raudlatul Mujawwidin : Lulus tahun 2010

Kudus, 19 Februari 2022



**Mar`atul Mukaromah**

NIM 1807016009