

**HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DENGAN
KECEMASAN BERBICARA DI DEPAN UMUM PADA
MAHASISWA PRODI HUBUNGAN INTERNASIONAL
UNIVERSITAS SEBELAS MARET**

SKRIPSI

Oleh:

Rubhiatul Aulia Salis

201710515151



**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS BHAYANGKARA JAKARTA RAYA
2022**

**HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DENGAN
KECEMASAN BERBICARA DI DEPAN UMUM PADA
MAHASISWA PRODI HUBUNGAN INTERNASIONAL
UNIVERSITAS SEBELAS MARET**

SKRIPSI

Oleh:

Rubhiatul Aulia Salis

201710515151



PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS BHAYANGKARA JAKARTA RAYA

2022

LEMBAR PERSETUJUAN

Judul Skripsi : Hubungan Antara Regulasi Emosi dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa Prodi Hubungan Internasional Universitas Sebelas Maret

Nama Mahasiswa : Rubhiatul Aulia Salis

Nomor Pokok Mahasiswa : 201710515151

Program Studi/Fakultas : Psikologi/Psikologi

Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 25 Januari 2022

Bekasi, 31 Januari 2022

MENYETUJUI

Pembimbing I

Pembimbing II


Nurwahyuni Nasir, M.Psi., Psikolog
NIDN : 0331038702


Yuarini Wahyu Pertiwi, S.Psi., S.H., M.Psi., Psikolog
NIDN : 0301018405

LEMBAR PENGESAHAN

Judul Skripsi : Hubungan Antara Regulasi Emosi dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa Prodi Hubungan Internasional Universitas Sebelas Maret

Nama Mahasiswa : Rubhiatul Aulia Salis

Nomor Pokok Mahasiswa : 201710515151

Program Studi/Fakultas : Psikologi/Psikologi

Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 25 Januari 2022

Bekasi, 31 Januari 2022

MENGESAHKAN,

Ketua Tim Penguji : Yuarini Wahyu Pertiwi, S.Psi., S.H., M.Psi., Psikolog

NIDN : 0301018405

Penguji I : Lenny Utama Afriyenti, M.Psi., Psikolog

NIDN : 0329048504

Penguji II : Nurwahyuni Nasir, M.Psi., Psikolog

NIDN : 0331038702

MENGETAHUI,

Ketua Program Studi Psikologi

Dekan Fakultas Psikologi


Yulia Fitriani, S.Psi., M.A

NIDN : 0314078503


Mira Sekar Arumi, M.Psi., Psikolog

NIDN : 0317128504

LEMBAR PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

Skripsi yang berjudul Hubungan Antara Regulasi Emosi dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa Prodi Hubungan Internasional Universitas Sebelas Maret ini adalah benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri tidak mengandung materi yang ditulis oleh orang lain kecuali pengutipan sebagai referensi yang sumbernya telah dituliskan secara jelas sesuai dengan kaidah penulisan karya ilmiah.

Apabila di kemudian hari ditemukan adanya kecurangan dalam karya ini, saya bersedia menerima sanksi dari Universitas Bhayangkara Jakarta Raya sesuai dengan peraturan yang berlaku.

Saya mengizinkan skripsi ini dipinjam dan difoto copy melalui perpustakaan Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.

Saya memberikan izin kepada perpustakaan Universitas Bhayangkara Jakarta Raya untuk menyimpan skripsi ini dalam bentuk digital dan mempublikasikannya melalui internet selama publikasi tersebut melalui portal Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.

Bekasi, 31 Januari 2022

Yang membuat Pernyataan,



Rubhiatul Aulia Salis

201710515151

ABSTRAK

Rubhiatul Aulia Salis, 201710515151. Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa Prodi Hubungan Internasional Universitas Sebelas Maret.

Tujuan dari penelitian ini untuk melihat apakah terdapat hubungan antara regulasi emosi dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa prodi Hubungan Internasional Universitas Sebelas Maret. Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif prodi Hubungan Internasional Universitas Sebelas Maret, dengan teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu dengan menggunakan teknik *Non-Probability Sampling*. Sampel yang digunakan pada penelitian ini yaitu sebanyak 110 mahasiswa. Alat ukur penelitian yang digunakan berupa skala kecemasan berbicara di depan umum dan skala regulasi emosi menggunakan skala likert. Berdasarkan hasil analisis menggunakan korelasi *pearson product moment* diketahui bahwa terdapat hubungan negatif yang rendah antara regulasi emosi dengan kecemasan berbicara di depan umum dengan nilai signifikan sebesar 0,027 ($p > 0.05$) dengan nilai korelasi sebesar $-0,211^*$ yang artinya terdapat hubungan negative anatar regulasi emosi dengan kecemasan berbicara di depan umum pada penelitian ini. Hasil tersebut menunjukkan bahwa semakin rendah regulasi emosi yang dimiliki oleh mahasiswa maka semakin tinggi kecemasan berbicara di depan umum yang dirasakan oleh mahasiswa begitupun sebaliknya semakin tinggi regulasi emosi yang dimiliki oleh mahasiswa maka semakin rendah kecemasan berbicara di depan umum yang dirasakan oleh mahasiswa.

Kata Kunci : Regulasi Emosi, Kecemasan Berbicara Di Depan Umum

ABSTRACT

Rubhiatul Aulia Salis, 201710515151. *The Relationship Between Emotion Regulation and Anxiety Of Public Speaking in International Relation Department Student in The University Students of Sebelas Maret.*

The purpose of this research was to determine the relationship between emotion regulation and anxiety of public speaking in International Relation Department student in The University Students of Sebelas Maret. The subjects in this research were active student in International Relation Department In The University Of Sebelas Maret, using the technic Non-Probability Sampling. The sample in this study amounted to 110 students. The measuring instrument used in this research is the emotion regulation scale and anxiety of public speaking scale using the Likert scale. Based on the analysis using the pearson product moment correlation, it is known that there is a moderate negative relationship between emotion regulation and anxiety of public speaking with a significant value of 0,027 ($p > 0.05$) with a correlation value of -0,211, which means that there is a negative relationship between emotion regulation and anxiety of public speaking. The results indicate that the lower the emotion regulation, the higher anxiety of public speaking and vice versa the higher the emotion regulation, the lower anxiety of public speaking at the International Relation Department student In The University Of Sebelas Maret.*

Keywords : *Emotion Regulation, Anxiety of Public Speaking*

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Allah SWT berkat rahmat dan karunia-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa Prodi Hubungan Internasional Universitas Sebelas Maret” sesuai dengan waktu yang telah ditentukan. Tujuan penyusunan skripsi ini untuk memenuhi syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Psikologi (S.Psi) di Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.

Peneliti menyadari dalam proses penulisan skripsi ini terdapat banyak kesulitan dan kendala yang dihadapi namun selesainya skripsi ini tidak lepas dari bantuan banyak pihak, sehingga dalam kesempatan ini peneliti sampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya bagi semua pihak yang telah sangat membantu peneliti, terutama kepada yang saya hormati:

1. Kepada Allah SWT Tuhan Yang Maha Esa
2. Kepada Irjen Pol (Purn) Drs. H. Bambang Karsono, SH, MM., selaku Rektor Universitas Bhayangkara Jakarta Raya
3. Kepada Ibu Mira Sekar Arumi, M.Psi., Psikolog, selaku Dekan Fakultas Psikologi
4. Kepada Ibu Yulia Fitriani, S.Psi., M.A. selaku Ketua Program Studi
5. Kepada Ibu Nurwahyuni Nasir, M.Psi., Psikolog, selaku Dosen pembimbing yang telah membantu dan membimbing penulisan dalam menyelesaikan skripsi ini
6. Seluruh Bapak/Ibu Dosen Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya yang telah memberikan banyak ilmu serta pengalaman selama peneliti melaksanakan proses skripsi ini
7. Teristimewa kepada keluarga saya, serta ibu saya yang slelau mendoakan dan memberi dukungan moril maupun materil keada peneliti selama proses penyelesaian skripsi ini dan juga bapak saya yang sudah berada di surga yang

semasa hidupnya untuk selalu mendoakan serta meminta peneliti untuk cepat lulus menjadi sarjana psikologi.

8. Teruntuk sahabat-sahabat pejuang skripsi saya Cantika, Sulis, dan Nonik terimakasih atas dukungan, semangat dan kerjasamanya dari awal memulai skripsi ini hingga sampai tahap akhir.
9. Teruntuk sahabat saya Elen dan Rizky terimakasih atas dukungan, semangat dan terlebih untuk Rizky yang sudah membantu untuk menyebarkan kuesioner penelitian saya.
10. Teruntuk teman saya Alfi dan juga Lintang terimakasih atas bantuannya diawal skripsi sudah banyak membantu dan menyemangati peneliti untuk mengerjakan skripsi.
11. Kepada seluruh koresponden yang sudah mengisi kuesioner saya dengan benar dan jujur

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, oleh sebab itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari semua pihak demi kesempurnaan dan perbaikannya. Akhir kata peneliti mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dan peneliti berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi kita semua dan menjadi bahan masukan dalam dunia pendidikan

Bekasi, 31 Januari 2022

Rubhiatul Aulia Salis

201710515151

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
LEMBAR PERNYATAAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xii
BAB 1.....	1
PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Penelitian.....	1
1.2 Rumusan Masalah	9
1.3 Tujuan Penelitian.....	10
1.4 Manfaat Penelitian.....	10
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	10
1.4.2 Manfaat Praktis	10
1.5 Uraian Keaslian Penelitian	10
BAB II	14
LANDASAN TEORI.....	14
2.1 Kecemasan Berbicara Di Depan Umum.....	14
2.1.1 Definisi Kecemasan Berbicara Di Depan Umum	14
2.1.2 Aspek Kecemasan Berbicara Di Depan Umum.....	15

2.1.3 Faktor-Faktor yang mempengaruhi Kecemasan Berbicara di Depan Umum	16
2.2 Regulasi Emosi.....	18
2.2.1 Pengertian Regulasi Emosi	18
2.2.2 Aspek Regulasi Emosi	19
2.3 Hubungan Antara Regulasi Emosi dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum.....	19
2.4 Hipotesis Penelitian.....	21
BAB III	22
METODE PENELITIAN	22
3.1 Tipe Penelitian.....	22
3.2 Identifikasi Variabel Penelitian.....	22
3.3 Definisi Operasional Variabel Penelitian	23
3.3.1 Definisi Operasional Regulasi Emosi	23
3.4 Populasi dan Sample Penelitian.....	23
3.4.1 Populasi	23
3.4.2 Sampel.....	24
3.5 Teknik pengumpulan Data	24
3.5.1 Instrumen Penelitian	25
3.5.2 Validitas dan Reliabilitas	28
3.6 Hasil Uji Instrumen Data.....	32
3.7 Analisis Data	34
BAB IV	36
HASIL DAN PEMBAHASAN	36
4.1. Gambaran Konteks atau Ruang Lingkup Penelitian	36
4.1.1. Subjek Penelitian.....	36

4.2.	Pelaksanaan Penelitian	37
4.2.1.	Persiapan Penelitian	37
4.2.2.	Pelaksanaan Penelitian	38
4.3.	Hasil Penelitian.....	39
4.3.1.	Uji Asumsi	39
4.3.2.	Kategorisasi Subjek Penelitian.....	40
4.4.	Uji Hipotesis.....	44
4.5.	Pembahasan	45
BAB V		47
KESIMPULAN DAN SARAN		48
5.1.	Kesimpulan.....	48
5.2.	Saran.....	48
5.2.1.	Saran Praktik.....	48
5.2.2.	Saran Bagi Peneliti Selanjutnya.....	49
DAFTAR PUSTAKA		50
LAMPIRAN		53

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Alternatif Jawaban Skala Likert.....	25
Tabel 3.2 Blue Print Skala Kecemasan Berbicara Di Depan Umum.....	26
Tabel 3.3 Blue Print Skala Regulasi Emosi	27
Tabel 3.4 Tabel Kriteria Validitas.....	29
Tabel 3.5 Blue Print Kecemasan Berbicara Di Depan Umum.....	30
Tabel 3.6 Blue Print Regulasi Emosi	32
Tabel 3.7 Hasil Uji Coba Reliabilitas Kecemasan Berbicara Di Depan Umum...33	
Tabel 3.8 Hasil Uji Coba Reliabilitas Regulasi Emosi	33
Tabel 3.9 Klasifikasi Kekuatan Korelasi	35
Tabel 4.1 Gambaran Subjek Penelitian.....	37
Tabel 4.2 Hasil Uji Asumsi.....	39
Tabel 4.3 Kategori Skor Variabel Kecemasan Berbicara Di Depan Umum....	41
Tabel 4.4 Kategori Skor Variabel Regulasi Emosi	43
Tabel 4.5 Hasil Uji Korelasi <i>Pearson</i>	44

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1 Presentase Survey Kecemasan Berbicara Di Depan Umum	8
Gambar 1.2 Presentase Regulasi Emosi.....	8
Gambar 2.1 Kerangka Penelitian	21



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 – Surat Izin Penelitian.....	54
Lampiran 2 – Surat Balasan Perizinan Penelitian	55
Lampiran 3 – Butir Item.....	56
Lampiran 4 – Hasil Coding Try Out	62
Lampiran 5 – Hasil Coding Kuesioner Penelitian.....	65
Lampiran 6 – Uji Validitas.....	72
Lampiran 7 – Hasil SPSS	74
Lampiran 8 – Hasil SPSS Uji Hipotesis.....	76
Lampiran 9 – Hasil Wawancara.....	77
Lampiran 10 – Kuesioner Survey	78
Lampiran 11 – Kuesioner Penelitian.....	80
Lampiran 12 – Kartu Bimbingan	82