

# HUBUNGAN ANTARA PERCAYA DIRI DAN REGULASI DIRI DENGAN KECEMASAN BERBICARA DI DEPAN UMUM PADA MAHASISWA JURUSAN BIMBINGAN DAN KONSELING ANGKATAN 2018 UNIVERSITAS NEGERI SURABAYA

**Tessya Anidita Puspitasari**

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya  
E-mail : tessyapuspitarsari16010014046@mhs.unesa.ac.id.

**Dr. Hadi Warsito Wiryosutomo, M.Si., Kons**

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya  
E-mail : hadiwarsito@unesa.ac.id

## Abstrak

Setiap mahasiswa memiliki tingkat kecemasan berbicara di depan umum yang berbeda-beda. Hal tersebut dipengaruhi oleh percaya diri dan regulasi diri yang dimiliki dalam menyikapi suatu kejadian. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara percaya diri dan regulasi diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa jurusan bimbingan dan konseling angkatan 2018 Universitas Negeri Surabaya. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Populasinya adalah mahasiswa jurusan bimbingan dan konseling Angkatan 2018 Universitas Negeri Surabaya yang berjumlah 85 mahasiswa. Instrumen yang digunakan adalah skala percaya diri, regulasi diri, dan kecemasan berbicara di depan umum. Teknik analisis data menggunakan *product moment* untuk mencari hubungan secara parsial, dan analisis korelasi berganda untuk mencari hubungan secara bersama-sama. Hasil analisis dengan menggunakan *product moment* antara percaya diri (X1) dengan kecemasan berbicara di depan umum (Y) menunjukkan koefisien korelasi sebesar -0,524. Dan hasil dengan menggunakan *product moment* antara regulasi diri (X2) dengan kecemasan berbicara di depan umum (Y) sebesar -0,456. Hasil analisis data secara bersama-sama variabel percaya diri (X1) dan regulasi diri (X2) dengan kecemasan berbicara di depan umum (Y) menunjukkan koefisien korelasi sebesar -0,525. Nilai koefisien korelasi menunjukkan arah hubungan yang negatif. Artinya semakin tinggi percaya diri dan regulasi diri maka semakin rendah kecemasan berbicara di depan umum. Sebaliknya, semakin rendah percaya diri dan regulasi diri maka semakin tinggi kecemasan berbicara di depan umum.

**Kata Kunci:** Percaya diri, regulasi diri, kecemasan

## Abstract

*Each student has a different level of speaking anxiety. This can be influenced by self-confidence and self-regulation in dealing with an event. This study aims to examine the correlation between self-confidence and self-regulation with public speaking anxiety in students majoring in guidance and counseling for the 2018 class of Surabaya State University. This research uses quantitative methods. The population is 85 students majoring in guidance and counseling at the State University of Surabaya, totaling 85 students. The instrument used was a scale of self-confidence, self-regulation, and public speaking anxiety. Data analysis techniques use product moments to look for partial correlations, and multiple correlation analysis to find correlations simulant. The results of the analysis using product moment between self-confidence (X1) and public speaking anxiety (Y) showed a correlation coefficient of -0.524. And the results using the product moment between self-regulation (X2) with public speaking anxiety (Y) of -0.456. The results of data analysis together variables of self-confidence (X1) and self-regulation (X2) with public speaking anxiety (Y) showed a correlation coefficient of -0.525. Correlation coefficient values indicate the direction of the negative correlation. This means that the higher the self-confidence and self-regulation, the lower the anxiety of public speaking. Conversely, the lower the self-confidence and self-regulation, the higher the anxiety of public speaking.*

**Keywords:** Self-confidence, self-regulation, anxiety

## PENDAHULUAN

Program Bimbingan dan Konseling merupakan jurusan yang ada di Fakultas Ilmu Pendidikan (FIP).

Jurusan BK ini menghasilkan lulusan guru BK dimana yang dituntut untuk memiliki kompetensi di bidang BK dalam bentuk standar guru BK yang diatur dalam Asosiasi Bimbingan dan Konseling Indonesia (ABKIN).

Dalam Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 27 Tahun 2008 tentang Standar Kualifikasi Akademik dan Kompetensi Konselor, kompetensi yang dimaksudkan ialah kompetensi akademik dan profesional.

Kompetensi akademik ialah landasan ilmiah dalam pelaksanaan layanan BK. Pembentukan seorang konselor dengan kompetensi akademik ini melewati proses pendidikan formal jenjang strata satu (S1) bidang BK dengan ijazah sarjana pendidikan BK (S.Pd). Sedangkan kompetensi profesional ialah kemampuan dalam penguasaan layanan BK yang dikembangkan melewati pelatihan penerapan kompetensi akademik yang diperoleh melalui pendidikan profesi konselor yang berorientasi pada pengalaman dan kemampuan praktik lapangan serta sudah mendapatkan sertifikat pendidikan profesi BK dengan gelas konselor (kons.).

Kompetensi akademik dan profesional dibagi ke dalam kompetensi pedagogi, kepribadian, dan sosial. Sesuai dengan peraturan pemerintah mewajibkan lulusan sarjana BK memiliki semua kompetensi yang ada, maka sebagai mahasiswa dan calon guru BK juga diwajibkan untuk memiliki kompetensi tersebut. Salah satu kompetensinya yaitu kompetensi sosial yang menjelaskan jika seorang guru BK harus memiliki kemampuan komunikasi yang baik. Komunikasi ialah interaksi yang dilakukan antara dua orang atau lebih yang di dalamnya terdapat unsur menyampaikan dan menerima berbagai informasi. Jenis komunikasi sendiri ada dua yaitu komunikasi verbal yang penyampaiannya dilakukan menggunakan lisan atau berupa ucapan. Sedangkan komunikasi non verbal dilakukan dengan menggunakan semua aspek komunikasi kecuali kata-kata. Sebagai calon guru BK harus memiliki kemampuan berkomunikasi yang efektif baik secara langsung maupun tidak langsung. Ini dapat dikembangkan secara terus menerus melalui berbagai kegiatan setiap harinya terutama dalam dunia perkuliahan yang pada nantinya digunakan sebagai guru BK.

Bertanya kepada dosen, mempresentasikan tugas, berdiskusi dengan kelompok ialah beberapa bentuk kegiatan atau interaksi mahasiswa dalam melakukan kegiatan berkomunikasi di dalam kelas, dimana mahasiswa tidak hanya berinteraksi dengan dosen tetapi juga diharuskan untuk mengungkapkan gagasannya di depan banyak orang. Begitu juga halnya dengan mahasiswa BK yang berkompeten, mahasiswa diharuskan untuk memiliki kemampuan berbicara yang elok pada situasi antar pribadi maupun dengan orang banyak. Demi memenuhi kewajiban tersebut mahasiswa di perguruan tinggi kebanyakan menggunakan metode pembelajaran dengan sistem diskusi kelompok dan

presentasi dimana mahasiswa dapat memberikan pendapatnya, mengajukan pertanyaan dan berani menjawab pertanyaan yang diberikan, serta dapat mempresentasikan tugas dengan baik yang tujuannya untuk membiasakan mahasiswa menyampaikan pendapat di depan banyak orang. Namun, tidak jarang mahasiswa yang mengalami cemas ketika mengungkapkan pikirannya secara lisan pada saat melakukan diskusi kelompok, bertanya kepada dosen, maupun mengutarakan gagasannya di depan kelas saat mempresentasikan tugas. (Baidi, 2016) menyatakan jika ketakutan menyampaikan gagasan di depan banyak orang dialami oleh semua individu tak terkecuali mahasiswa.

Penelitian dari (Ririn, 2013) membahas tentang hubungan keterampilan bicara dan perasaan cemas ketika menyampaikan pendapat di depan banyak orang, mencetuskan presentase sebesar 42,65% pada perasaan cemas yang terjadi pada tingkatan mahasiswa. Apalagi pada mahasiswa awal yang memerlukan adaptasi dengan lingkungan baru yang sangat berbeda jauh pada waktu mereka masih menduduki bangku Sekolah Menengah Atas/ Kejuruan yang dituntut untuk lebih mandiri. Bentuk aktivitas adaptasi dapat mengakibatkan mahasiswa tidak berani mengungkapkan ide di depan banyak orang dan mahasiswa menunjukkan perasaan cemas. Maka dapat dikatakan bahwa mahasiswa dapat merasakan perasaan cemas saat mengutarakan pendapatnya di depan banyak orang. Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh (Rika wati, 2015) memperlihatkan bahwa perasaan cemas yang dirasakan ketika menyampaikan gagasan di depan banyak orang pada rata - rata mahasiswa yang memasuki perkuliahan di usia dewasa awal yang membuat emosi belum stabil. Rasa cemas juga muncul dengan berbagai macam alasan yang mendasari ketika presentasi di depan kelas diantaranya gugup, malu dengan teman-teman di kelas, takut, dan merasa minder yang ditunjukkan dalam interaksi antara individu dan mahasiswa lain. Aktivitas tersebut akan berbenturan dengan pribadi mahasiswa, interaksi sosial yang berdampak pada hubungan dengan orang lain.

Menurut penelitian yang dilakukan Rakhmat (2009) jika kejadian yang mempengaruhi mahasiswa dalam menyampaikan gagasan di hadapan banyak orang adalah rendahnya rasa percaya diri. Individu mengalami percaya diri rendah akan condong menjauhkan diri dari presentasi atau menghindari menyampaikan pendapat di depan banyak orang. Sedangkan (Wahyuni, 2014) dalam penelitian yang dilakukannya menjelaskan bahwa keadaan yang dapat menyulitkan mahasiswa dalam saat memaparkan pendapatnya di depan banyak orang adalah rendahnya rasa percaya diri pada mahasiswa. Hal ini didasari atas penelitiannya pada 10 mahasiswa yang

menempuh Program studi Psikologi di angkatan 2009 Universitas Mulawarman Samarinda yang menyatakan bahwa 90% mahasiswa tersebut mengatakan jika tidak percaya diri ketika harus presentasi di depan kelas terutama dalam menyampaikan pesan ke dosen secara langsung.

Percaya diri adalah sikap yakin yang dimiliki oleh individu supaya dapat melakukan tindakan. Ini berarti rasa cemas pada diri individu berbeda-beda tergantung pada rasa percaya diri yang dimiliki individu. Individu yang memiliki percaya diri yang rendah akan menilai bahwa dirinya kurang mampu dalam melakukan suatu kegiatan. Sedangkan mahasiswa dengan percaya diri yang memadai akan mampu mengurangi rasa cemas dalam menghadapi sesuatu yang terjadi seperti presentasi di depan kelas.

Kemampuan mahasiswa dalam menyikapi rasa percaya diri yang dimiliki bergantung pada individu itu sendiri. Kemampuan tersebut dapat ditunjukkan dengan bagaimana cara individu dalam mengatur diri yang disebut dengan regulasi diri. Maddux (2009) menyatakan bahwa regulasi diri akan tidak efektif dapat menyebabkan individu mnanggung permasalahan psikologis yang gawat, ibarat depresi dan perasaan cemas. Regulasi diri merupakan kemampuan seseorang untuk dapat mengatur atau mengontrol dan mengevaluasi tindakannya sendiri. Mahasiswa yang dapat mengatur atau mengontrol dan mengevaluasi dirinya dengan baik j akan memiliki perasaan cemas yang condong rendah dan dapat menyampaikan gagasannya dengan baik.

Fenomena ketakutan yang terjadi pada mahasiswa BK Universitas Negeri Surabaya dapat dilihat dari pada beberapa situasi, serupa saat mahasiswa memulai presentasi di depan kelas dan dilihat teman-teman sekelasnya, menjawab pertanyaan ketika presentasi, berkomunikasi kepada beberapa dosen. Ditambah lagi faktor lain adalah hubungan antar mahasiswa dengan mahasiswa lain di kelasnya, disebabkan beberapa individu yang kurang nyaman dengan keadaan pertemanan antar mahasiswa di kelasnya. Dalam rencana untuk mendapatkan informasi mengenai fenomena yang peneliti lihat di kampus, penelitian dimulai dengan mengambil data awal secara acak ke 25 responden yang diambil dari kalangan mahasiswa. BK Universitas Negeri Surabaya dengan menggunakan kuesioner kecemasan berbicara. Dalam pengambilan data awal tersebut, subjek yang digunakan yaitu mahasiswa angkatan 2018 BK. Hasilnya menunjukkan bahwa 17 dari total 25 responden mahasiswa yang mengalami persoalan dalam berbicara di depan kelas, artinya 68% mahasiswa mengalami masalah tersebut. Mahasiswa menjelaskan bahwa mereka cenderung cemas dan merasa grogi saat memulai presentasi didepan kelas dan takut bila kesulitan

menjawab pertanyaan yang diberikan ketika presentasi di kelas, meskipun dalam 8% dinyatakan tidak mengalami perasaan cemas yang berlebihan dalam menyampaikan ide atau gagasan di depan kelas. Peristiwa ini sejajar dengan penelitian dari (Ririn, 2013) yang menyebutkan mahasiswa jurusan BK angkatan 2011 FIP UNP mengalami ketakutan jika dituntut untuk memaparkan idenya di depan kelas, terutama pada saat mempresentasikan makalah, mempresentasikan tugas sehingga materi yang telah dikuasi tidak dapat disampaikan dengan baik. Mahasiswa juga mengungkapkan ketika menjelang presentasi merasa berkeringat, jantung berdetak kencang, badan gemetar, merasa selalu dinilai oleh orang lain atas setiap perbuatannya, dan takut jika ada pertanyaan dari audien.

Kondisi mahasiswa BK angkatan 2018 berdasarkan pengamatan terlihat mempunyai keunikan tersendiri dibandingkan dengan mahasiswa BK angkatan lain. Ketika berkomunikasi secara perorangan dengan sesama mahasiswa, angkatan 2018 terlihat sangat terbuka, tegas, dan terlihat santai. Namun, ketika diminta untuk menyampaikan pendapat atau gagasan di depan banyak orang mahasiswa BK angkatan 2018 masih kurang percaya diri dan mengalami cemas yang tinggi. Berdasarkan fenomena tersebut, peneliti bermaksud untuk mengetahui keterkaitan antara percaya diri dan regulasi diri dengan kecemasan berbicara di depan umum. Oleh karena itu peneliti mengambil judul “Hubungan antara Percaya Diri dan Regulasi Diri dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum”.

## **METODE**

Penelitian Penelitian yang dilakukan pada penelitian ini adalah penelitian hubungan atau korelasi. Tujuannya untuk mengetahui hubungan antara 2 variabel bebas yaitu percaya diri (X1), regulasi diri (X2) dengan variabel terikat kecemasan berbicara di depan umum (Y). Populasi dalam penelitian ini yaitu mahasiswa jurusan BK angkatan 2018 Universitas Negeri Surabaya yang berjumlah 85 mahasiswa. Karena subjeknya berjumlah 85 mahasiswa maka dikatakan sebagai jumlah yang kecil. Oleh karena itu peneliti memutuskan untuk melibatkan seluruh populasi sebagai subjek dalam penelitian. Pengumpulan datanya dengan menggunakan skala percaya diri, regulasi diri, dan kecemasan berbicara di depan umum.

## **HASIL**

Penelitian ini menggunakan uji normalitas untuk melihat apakah data dari setiap variabel mempunyai distribusi normal atau tidak. Pengujian normalitas ini menggunakan *One Sample Kolmogorov-Smirnov*. Berikut rangkuman uji normalitasnya:

**Tabel**  
**Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data Penelitian**

No.	Variabel	Nilai probabilitas	Ket.	Keputusan
1	Percaya diri	0.197	0,197>0,05	Normal
2	Regulasi diri	0.177	0,177>0,05	Normal
3	Kecemasan berbicara di depan umum	0.200	0,200>0,05	Normal

Berdasarkan rangkuman hasil di atas menerangkan jika nilai signifikansi untuk variabel percaya diri sebesar 0,197, variabel regulasi diri sebesar 0,177, dan variabel kecemasan berbicara di depan umum sebesar 0,200. Nilai ketiga variabel tersebut lebih besar dari 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa data dari ketiga variabel penelitian mempunyai distribusi normal.

Uji linieritas dilakukan untuk mengetahui apakah tiap-tiap variabel bebas memiliki hubungan linear atau tidak terhadap variabel terikatnya. Berikut rangkuman hasil uji linearitasnya:

**Tabel**  
**Rangkuman Hasil Uji Linieritas Data Penelitian**

Variabel	Sig.	Ket.	Keputusan
Percaya Diri(X1) * Kecemasan Berbicara di Depan Umum(Y)	0,00	0,00 < 0,05	Linear
Regulasi Diri(X2) * Kecemasan Berbicara di Depan Umum(Y)	0,00	0,00 < 0,05	Linear

Hasil rangkuman di atas menunjukkan bahwa nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05. Hal ini berarti ada hubungan yang linear antara variabel percaya diri (X1) dengan kecemasan berbicara di depan umum dan ada hubungan yang linear antara variabel regulasi diri (X2) dengan kecemasan berbicara di depan umum (Y).

### Hasil Uji Analisis Data

Setelah dilakukan pengujian normalitas dan linearitas. selanjutnya melakukan pengujian hipotesis untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat. Berikut adalah pembahasan dari uji hipotesis yang telah dilakukan :

#### a. Uji hipotesis pertama

Hipotesis ke-1 pada penelitian ini yaitu terdapat hubungan antara percaya diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa BK angkatan 2018 Universitas Negeri Surabaya. Berikut rangkuman hasil uji korelasi untuk hipotesis ke-1:

**Tabel**  
**Rangkuman Uji Korelasi Product Moment Hipotesis Pertama**

	Nilai	Nilai	Ket.

	Signifikansi	Koefisien Korelasi	
Percaya Diri * Kecemasan Berbicara di Depan Umum	0,00	-0,524	0,00 < 0,05

Berdasar rangkuman di atas menunjukkan bahwa angka signifikansi sebesar 0,00 atau < 0,05 berarti terdapat hubungan antara percaya diri dengan kecemasan berbicara di depan umum. Pada penafsiran koefisien korelasi, tanda (+) dan (-) menunjukkan arah hubungan. Sedangkan nilai korelasi *Pearson Correlate* sebesar -0,524 (dalam rentang derajat hubungan 0,40 – 0,599) artinya hubungan antara variabel percaya diri dengan kecemasan berbicara di depan umum mempunyai kekuatan korelasi sedang dan arah hubungan negatif menunjukkan jika percaya diri tinggi maka kecemasan berbicara di depan umum akan menurun.

Maka dapat dikatakan jika hipotesis nol ( $H_0$ ) ditolak dan hipotesis alternatif ( $H_a$ ) yang berbunyi “ada hubungan yang signifikan antara percaya diri dengan kecemasan berbicara di depan umum” diterima.

#### b. Uji hipotesis kedua

Hipotesis ke-2 pada penelitian ini ialah terdapat hubungan antara regulasi diri (X2) dengan kecemasan berbicara di depan umum (Y) pada mahasiswa BK angkatan 2018 Universitas Negeri Surabaya. Berikut rangkuman uji korelasi untuk hipotesis ke-2:

**Tabel**  
**Rangkuman Uji Korelasi Product Moment Hipotesis Kedua**

	Nilai Signifikansi	Nilai <i>Pearson Correlation</i>	Ket.
Regulasi Diri * Kecemasan Berbicara di Depan Umum	0,00	-0,456	0,00 < 0,05

Berdasar rangkuman di atas menunjukkan angka signifikansi sebesar 0,00 atau < 0,05 berarti terdapat hubungan antara regulasi diri dengan kecemasan berbicara di depan umum. Pada penafsiran koefisien korelasi, tanda (+) dan (-) menunjukkan arah hubungan. Sedangkan nilai korelasi *Pearson Correlate* sebesar -0,456 (dalam rentang derajat hubungan 0,40 – 0,599) artinya hubungan variabel regulasi diri dengan kecemasan berbicara di depan umum mempunyai kekuatan korelasi sedang dan arah hubungan negatif menunjukkan jika regulasi diri tinggi maka kecemasan berbicara di depan umum akan menurun.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa hipotesis nol ( $H_0$ ) ditolak dan hipotesis alternatif ( $H_a$ )

yang berbunyi “ada hubungan yang signifikan antara regulasi diri dengan kecemasan berbicara di depan umum” diterima.

c. Uji hipotesis ketiga

Hipotesis ke-3 pada penelitian ini yaitu terdapat hubungan antara percaya diri (X1) dan regulasi diri (X2) dengan kecemasan berbicara di depan umum (Y) pada mahasiswa BK angkatan 2018 Universitas Negeri Surabaya. Hasil dari hipotesis ketiga ini menggunakan uji korelasi berganda (simultan) dengan meminjam output analisis regresi berganda di *spss*.

**Tabel**

**Rangkuman Hasil Analisis Korelasi Berganda**

Hubungan Variabel	R	Nilai Signifikansi
Percaya Diri*Regulasi Diri*Kecemasan Berbicara di Depan Umum	-0,525	0,00

Berdasar rangkuman hasil di atas menunjukkan angka korelasi sebesar -0,525 (dalam rentang derajat hubungan 0,40 – 0,599) artinya hubungan antara variabel percaya diri dan regulasi diri dengan kecemasan berbicara di depan umum mempunyai kekuatan korelasi yang sedang serta arah hubungan negatif. Nilai signifikansi hipotesis ketiga sebesar 0,00 yang artinya < 0.05. Maka dari itu hipotesis nol ( $H_0$ ) ditolak dan hipotesis alternatif ( $H_a$ ) yang berbunyi “ada hubungan yang signifikan antara percaya diri dan regulasi diri dengan kecemasan berbicara di depan umum” diterima.

**PEMBAHASAN**

Berdasar hasil analisis tentang hubungan antara percaya diri dan regulasi diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa jurusan BK angkatan 2018 Universitas Negeri Surabaya diperoleh hasil jika keterkaitan percaya diri dengan kecemasan berbicara di depan umum dengan menggunakan analisis korelasi *product moment* mendapatkan nilai signifikansi percaya diri senilai  $0,00 < 0,05$  dan nilai koefisien korelasi *pearson correlate* senilai (-524) artinya terdapat keterkaitan antara percaya diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa BK angkatan 2018 Universitas Negeri Surabaya. Hal ini berarti semakin tinggi percaya diri maka kecemasan berbicara di depan umum rendah.

Santrock (2003) menyebutkan jika percaya diri merupakan perasaan yakin dari diri sendiri bahwa dirinya dapat meraih sesuatu yang diinginkan. Artinya apabila mahasiswa jurusan BK angkatan 2018 mempunyai rasa percaya diri yang tinggi maka akan dapat menurunkan perasaan cemas yang dimiliki ketika hendak menyampaikan pendapat di depan banyak orang. Berbeda dengan mahasiswa dengan percaya diri yang rendah maka

akan menilai bahwa dirinya kurang mampu dalam melakukan aktivitas dan menimbulkan berbagai hal yang kurang menguntungkan bagi dirinya sendiri seperti perasaan cemas saat menyampaikan pendapatnya ketika harus disaksikan banyak orang.

Rakhmat (2009) mengatakan jika faktor yang menghambat saat menyampaikan gagasan di depan banyak orang adalah kurangnya rasa percaya diri. Individu yang kurang percaya diri akan cenderung meninggalkan presentasi di depan banyak orang. Hal ini sejajar dengan penelitian yang dilakukan oleh (Wahyuni, 2014) dalam penelitiannya menyebutkan jika perasaan cemas disebabkan oleh kurangnya rasa percaya diri. Hal ini berdasarkan penelitiannya pada 10 mahasiswa Program studi Psikologi angkatan 2009 Universitas Mulawarman Samarinda yang 9 dari 10 mahasiswa menyatakan tidak percaya diri ketika harus presentasi di depan kelas terutama berbicara langsung dengan dosen. Adanya keterkaitan antara percaya diri dengan kecemasan berbicara di depan umum ini sesuai dengan yang diteliti oleh (Wahyuni, 2014), penelitian ini menguji hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan bicara di depan banyak orang pada mahasiswa. Hasil tersebut menyimpulkan jika ada keterkaitan yang negatif antara kepercayaan diri dengan perasaan cemas saat berbicara di depan banyak orang pada mahasiswa.

Keterkaitan regulasi diri dengan kecemasan berbicara di depan umum berdasar analisis menggunakan korelasi *product moment* mendapatkan nilai signifikansi regulasi diri  $0,00 < 0,05$  dan nilai koefisien *pearson correlate* sebesar (-456) artinya terdapat hubungan antara variabel regulasi diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa bimbingan dan konseling Angkatan 2018 Universitas Negeri Surabaya.

Gebhardt (2000) beranggapan bahwa regulasi merupakan suatu proses yang mengontrol perilaku supaya dapat mencapai tujuan tertentu. Mahasiswa yang dapat mengontrol serta mengevaluasi dirinya dengan baik juga akan memiliki tingkat cemas yang rendah dan dapat berkomunikasi dengan lancar tanpa merasakan cemas.

Maddux (2009) mengatakan jika regulasi diri yang kurang baik dapat membuat individu mengalami masalah psikologis serius, misalnya depresi dan gangguan cemas. Ini berarti semakin tinggi regulasi diri maka rasa cemas saat berada atau disaksikan orang banyak ketika berbicara rendah. Hal ini sejalan dengan yang diteliti (Rosliani & Ariati, 2016) yang meneliti tentang hubungan antara regulasi diri dengan perasaan cemas saat menghadapi dunia kerja. Peneliti tersebut menyimpulkan bahwa ada hubungan regulasi diri dengan perasaan cemas saat menghadapi dunia kerja.

Sedangkan hubungan percaya diri dan regulasi diri dengan kecemasan berbicara di depan umum berdasarkan

uji signifikansi hipotesis ketiga mendapatkan nilai signifikansi sebesar 0,00 yang artinya  $< 0,05$ . Hal ini berarti terdapat hubungan antara percaya diri dan regulasi diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa BK angkatan 2018 Universitas Negeri Surabaya. Dalam uji korelasi berganda menunjukkan nilai koefisien korelasi antara variabel percaya diri dan regulasi diri dengan kecemasan berbicara di depan banyak orang sebesar -0,525.

Individu yang memiliki tingkat percaya diri tinggi dapat dengan mudah untuk mengatasi perasaan cemas yang ada dalam dirinya. (Baumeister, Gailliot, & Dwall, 2006) mengatakan jika pengaturan diri yang baik dapat memperoleh regulasi diri yang baik, sehingga akan memunculkan perilaku yang sesuai. Regulasi diri adalah cara individu untuk dapat mengatur atau mengontrol perilakunya serta mengevaluasi perilakunya. (Dwi Alfiana, 2013) mengemukakan bahwa regulasi dapat diperlihatkan oleh seseorang dengan terus menerus berlatih dan mengontrol setiap aktivitas yang dilakukannya.

Percaya diri dan regulasi diri pada individu dapat mengatasi seseorang yang mengalami masalah-masalah yang berkaitan dengan perasaan cemas saat menyampaikan pendapat dan disaksikan banyak orang. Dari hasil penelitian tersebut memperlihatkan jika ada keterkaitan antara percaya diri dan regulasi diri dengan kecemasan berbicara di depan banyak orang. Dimana individu yang mempunyai rasa percaya diri tinggi dan regulasi diri yang tinggi akan mengalami kecemasan berbicara di depan umum yang rendah. Berbeda dengan individu yang mempunyai percaya diri rendah dan regulasi diri rendah maka ia akan mempunyai tingkat kecemasan berbicara di depan banyak orang yang tinggi.

## PENUTUP

### Simpulan

Dari hasil penelitian, maka kesimpulan yang diperoleh:

1. Berdasarkan analisis menggunakan korelasi *product momen* mendapatkan nilai koefisien korelasi percaya diri dengan kecemasan berbicara di depan banyak orang sebesar -0,524, berarti terdapat hubungan antara percaya diri dengan kecemasan berbicara di depan banyak orang pada mahasiswa BK angkatan 2018 Universitas Negeri Surabaya.
2. Berdasarkan analisis menggunakan korelasi *product momen* mendapatkan nilai koefisien korelasi regulasi diri dengan kecemasan berbicara di depan banyak orang sebesar -0,456, berarti terdapat hubungan antara regulasi diri dengan kecemasan berbicara di depan banyak

orang pada mahasiswa BK angkatan 2018 Universitas Negeri Surabaya.

3. Berdasarkan analisis menggunakan korelasi berganda mendapatkan nilai koefisien korelasi percaya diri dan regulasi diri dengan kecemasan berbicara di depan banyak orang sebesar -0,525, berarti terdapat hubungan antara percaya diri dan regulasi diri dengan kecemasan berbicara pada mahasiswa BK angkatan 2018 Universitas Negeri Surabaya.

### Saran

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan, maka saran yang diberikan kepada beberapa pihak antara lain:

1. Bagi mahasiswa Jurusan BK

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan antara percaya diri dan regulasi diri dengan kecemasan berbicara di depan banyak orang pada mahasiswa BK angkatan 2018 Universitas Negeri Surabaya. Harapannya penelitian ini dapat menjadi bahan referensi bahwa perasaan cemas saat menyampaikan gagasan di depan banyak orang dapat ditekan dengan mengembangkan percaya diri dan regulasi diri yang baik. Melatih percaya diri dan regulasi diri perlu dilakukan oleh mahasiswa-mahasiswa yang memiliki rasa cemas ketika hendak menyampaikan gagasan. Hal itu dapat dimulai dengan melakukan latihan tampil di hadapan cermin secara mandiri, sebelum melakukan kegiatan-kegiatan pelatihan yang lebih luas. Seperti pelatihan publik speaking dan lain sebagainya.

2. Bagi jurusan BK

Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara percaya diri dan regulasi diri dengan kecemasan berbicara di depan umum. Sehingga saran bagi jurusan BK adalah diadakannya program dengan harapan dapat meningkatkan percaya diri dan regulasi diri pada mahasiswa.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Dari hasil penelitian yang dilakukan maka saran untuk peneliti yang akan melakukan penelitian di kemudian hari yaitu:

a. Kecemasan berbicara di depan banyak orang berhubungan dengan percaya diri dan regulasi diri dengan koefisien korelasi yang sedang, yang berarti ada variabel-variabel lain yang juga mempunyai keterkaitan dengan kecemasan berbicara di depan umum sehingga diharapkan peneliti selanjutnya dapat mempertimbangkan variabel-variabel lain yang mempunyai

keterkaitan dengan kecemasan berbicara di depan banyak orang.

- b. Subjek yang digunakan hanya meliputi pada tingkat jurusan harapannya lebih ditingkatkan oleh peneliti selanjutnya untuk meneliti pada subjek yang lebih besar seperti lingkup fakultas maupun universitas.

Pada Mahasiswa Psikologi. *eJournal Psikologi*. Vol. 2 (1) : hal. 50-64.

## DAFTAR PUSTAKA

- Baidi, B. (2016). Kecemasan Berbicara di Depan Umum Ditinjau dari Kepercayaan Diri dan Keaktifan dalam Organisasi Kemahasiswaan. *Jurnal Komunikasi Islam*. Vol.6 (1) : hal 181-183.
- Baumeister, R. F., Gailliot, M., & Dwall, C. N. (2006). Self-Regulation and Personality : How Interventions Increase Regulatory Success, and How Depletion Moderates The Effects of Traits on Behavior. *Journal of Personality*
- Depdiknas. (2008). *Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 29 Tahun 2008 tentang Standar Kualifikasi Akademik dan Kompetensi Konselor*.
- Dwi Alfiana, A. (2013). Regulasi Diri Mahasiswa Ditinjau dari Keikutsertaan dalam Organisasi Kemahasiswaan. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*. Vol. 1 (2) : hal. 85-103.
- Jalaludin Rahkmat. (2009). *Psikologi Komunikasi Bandung* : PT.Remaja Rosdakarya.
- Jonathan, Sarwono. (2006). *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*. Yogyakarta : Graha Ilmu.
- Maddux, J.E. (2009). *Self Regulation*. In *shane J. Lopez (Ed) : The Enclyopedia of Positive Psychology*.
- Maes, S., & Gebhardt, W. (2000). Self-regulation and healt behavior: the healt behavior goal model. Dalam M. Boekaerts, P.R. Pintrich, & M. Zeidner (Eds.), *Handbook of self-regulation*, 343-368. San Diego, CA: Academic Press.
- Rika Wati, M. (2015) Hubungan antara Konsep Diri dengan Kecemasan saat Berbicara di Depan Umum pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. *Naskah Publikasi*. Surakarta : Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Ririn, A. & J. (2013). Hubungan antara Keterampilan Komunikasi dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum (Studi Korelasional Terhadap Mahasiswa Jurusan Bimbingan Dan Konseling FIP UNP Angkatan 2011). *Jurnal Ilmiah Konseling*. Vol. 2 (1). Hal : 273-278.
- Roslani, N., & Ariati, J. (2016). Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Pengurus Ikatan Lembaga Mahasiswa Psikologi Indonesia (ILMPO). *Jurnal Empati*. Vol. 2 (1) : hal. 249-256.
- Santrock, John W. (2003). *Adolescence Sixth Edition*. (Alih bahasa : Shinto B. Adelar & Sherly Saragih). Jakarta : Erlangga.
- Wahyuni, S. (2014). Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum