

Regulasi Diri dan Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Mahasiswa

Chatarina Lintang Larasati¹, Diana Permata Sari²

Universitas Sanata Dharma Yogyakarta

e-mail: *¹chatarinalalaa@gmail.com, ²diana_permatas@usd.ac.id

*corresponding author

Abstract. *Public speaking anxiety is a fear for many people, and college students are no exception. This study aims to determine the relationship between self-regulation and public speaking anxiety in college students. This type of research is a correlational quantitative research. The research hypothesis proposed is that self-regulation has a significantly negative relationship with public speaking anxiety. Respondents in this study were 150 students aged 18-25 years. The measuring instrument used in this study is a translation of the Short Self-Regulation Questionnaire scale compiled by Pichardo et al. (2013) (14 items, $r = 0.852$) and a modification of the Personal Report Public Speaking Anxiety scale compiled by Mortberg et al. (2018) (17 items, $r = 0.909$). The results showed that the hypothesis proposed by the researcher was accepted, namely that there is a significant negative relationship between self-regulation and public speaking anxiety in college students ($r = -0.455$; with $p = 0.000$). Based on these results, students who are able to regulate themselves well, could overcome public speaking anxiety.*

Keywords: *college students, public speaking anxiety, self-regulation*

Abstrak. Kecemasan berbicara di depan umum merupakan ketakutan bagi banyak orang, tak terkecuali pada mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa. Jenis penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif korelasional. Hipotesis penelitian yang diajukan adalah regulasi diri memiliki hubungan yang negatif secara signifikan dengan kecemasan berbicara di depan umum. Responden dalam penelitian ini adalah 150 orang mahasiswa berusia 18-25 tahun. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah terjemahan dari skala *Short Self-Regulation Questionnaire* yang disusun oleh Pichardo dkk. (2013) (14 item, $r = 0,852$) serta modifikasi dari skala *Personal Report Public Speaking Anxiety* yang disusun oleh Mortberg dkk. (2018) (17 item, $r = 0,909$). Hasil penelitian menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan oleh peneliti diterima, yaitu terdapat hubungan negatif yang signifikan antara regulasi diri dan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa ($r=-0,455$; dengan $p = 0,000$). Berdasarkan hasil tersebut, mahasiswa yang mampu meregulasi dirinya dengan baik, dapat mengatasi kecemasan berbicara di depan umum.

Kata kunci: *kecemasan berbicara di depan umum, mahasiswa, regulasi diri*

Unggah:	Revisi:	Diterima:
11-10-2024	25-10-2024	08-11-2024

Pendahuluan

Dewasa ini, mahasiswa semakin dituntut untuk mengembangkan kemampuan berbicara di depan umum. Kemampuan berbicara merupakan bagian dari keterampilan berbahasa yang cukup penting bagi mahasiswa, baik ketika dalam pembelajaran maupun dalam kehidupan sehari-hari (Darmuki dkk., 2018). Menurut Spark (2022), kemampuan berbicara mampu memberikan beberapa keuntungan bagi mahasiswa seperti peningkatan komunikasi, peningkatan kepercayaan diri, dan peningkatan kemampuan untuk mengekspresikan diri secara spontan. Selain itu, kemampuan berbicara dapat terpakai ketika mahasiswa sudah memasuki dunia kerja.

Metode yang sering digunakan dosen untuk melatih kemampuan berbicara pada mahasiswa adalah presentasi di depan kelas, baik dilakukan secara individu maupun berkelompok. Presentasi di depan kelas mampu membuat mahasiswa menyampaikan pengetahuan yang mereka punya serta sebagai penilaian dosen untuk melihat sejauh mana pengetahuan mahasiswa (Tsang, 2017). Namun, terdapat survei terhadap mahasiswa dari dua universitas di Inggris yang menemukan bahwa presentasi di depan kelas merupakan sumber kecemasan yang berdampak pada pembelajaran dan kesejahteraan (Grieve, 2021). Selain itu, terdapat sebuah penelitian pada mahasiswa di Brazil yang menunjukkan bahwa banyak mahasiswa yang cemas atau takut ketika berbicara di depan umum. Berdasarkan dua hal tersebut, menunjukkan bahwa berbicara di depan umum bukanlah suatu hal yang mudah bagi mahasiswa dan hal tersebut termasuk dalam kekhawatiran dalam berbicara.

McCroskey (1984) mencetuskan sebuah konsep mengenai kekhawatiran dalam berbicara (*communication apprehension*) yaitu tingkat ketakutan atau kecemasan yang dirasakan seseorang terkait dengan komunikasi yang sedang berlangsung atau yang diantisipasi dengan orang lain. McCroskey (1984) mengemukakan empat bentuk kekhawatiran dalam berbicara (*communication apprehension*), yaitu kekhawatiran dalam berbicara sebagai sebuah sifat, kekhawatiran dalam berbicara pada konteks yang

digeneralisasi, kekhawatiran dalam berbicara dengan orang-orang yang digeneralisasi dan kekhawatiran dalam berbicara pada sebuah situasi atau keadaan. Kecemasan berbicara di depan umum juga merupakan perasaan khawatir yang muncul akibat pola pikir yang tidak tepat, baik mengenai diri sendiri maupun audiens. Hal ini menyebabkan seseorang kesulitan berpikir secara logis, kurang percaya diri, serta takut menerima tanggapan negatif dari audiens. (McCroskey, 1984). Lebih lanjut, McCroskey (1984) juga mengungkapkan bahwa berbicara di depan umum merupakan ketakutan terbesar bagi sebagian besar orang, tak terkecuali pada mahasiswa. Ketakutan ini dapat timbul karena kekhawatiran fisik terhadap pendengar, seperti takut ditertawakan, takut menjadi pusat perhatian, khawatir apa yang akan disampaikan tidak sesuai, dan merasa cemas bahwa dirinya mungkin akan membuat orang lain bosan (Osborne, 2004).

Terdapat sebuah penelitian yang menunjukkan bahwa kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa dapat muncul akibat dari kurangnya persiapan, kurangnya rasa percaya diri, takut menjadi pusat perhatian, dan takut melakukan kesalahan ketika berbicara di depan umum. Dari berbagai penyebab tersebut, dapat dilihat bahwa mahasiswa lebih berfokus pada persepsi orang lain mengenai dirinya daripada pandangan mereka terhadap dirinya sendiri (Pratama dkk., 2018). Penelitian lain menunjukkan bahwa mahasiswa yang memperlihatkan kepasrahan memiliki kecemasan berbicara di depan umum yang lebih tinggi (Genc dkk., 2016). Menurut Tee dkk. (2020) persiapan yang matang dan berpikir secara positif mampu membantu mahasiswa untuk mengurangi rasa cemas ketika berbicara di depan umum.

Lebih jauh lagi, Pusparini dan Suryatiningsih (2023) mengatakan bahwa kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa bersumber pada kepercayaan diri mereka. Maka dari itu, kepercayaan diri merupakan aspek penting keberhasilan mahasiswa ketika berbicara di depan umum (Pusparini & Suryatiningsih, 2023). Mahasiswa yang mempunyai percaya diri yang baik akan mudah untuk mengurangi kecemasan pada diri mereka ketika mereka presentasi. Selain itu, mahasiswa juga merasakan bahwa dinamika selama presentasi merupakan suatu hal yang positif

(Wahyuni, 2013). Sebuah temuan penelitian mengungkapkan bahwa regulasi diri dapat menjadi *coping strategy* bagi mahasiswa dalam menghadapi kecemasan berbicara di depan umum (Bembenutty dkk., 2015). Dalam hal ini kondisi yang dihadapi adalah berbicara di depan umum, dengan kemampuan seorang mahasiswa meregulasi dirinya maka rasa cemas ketika berbicara di depan umum bisa dihadapi (Bembenutty dkk., 2015).

Sejalan dengan penjelasan di atas, regulasi diri merupakan kemampuan individu untuk mengontrol perilaku dan merupakan salah satu komponen utama dalam struktur kepribadian manusia (Bandura, 1986). Santrock (2007) juga mengemukakan bahwa regulasi diri dalam konteks belajar mampu membuat individu untuk mengevaluasi, mengatur tujuan dan beradaptasi agar menunjang prestasi. Sementara itu, Miller dan Brown (1991) mendefinisikan regulasi diri sebagai sebuah kapasitas seseorang untuk membimbing, merencanakan serta memantau perilakunya secara adaptif dalam menghadapi keadaan yang berubah-ubah. Kemudian, Miller dan Brown (1991) memformulasikan regulasi diri dalam tujuh dimensi, yaitu memperoleh informasi yang sesuai, melakukan evaluasi terhadap informasi tersebut, menimbulkan suatu perubahan, menemukan sebuah solusi, membuat suatu rencana, menerapkan rencana tersebut, serta menilai efektivitas dari rencana yang dibuat. Ketujuh dimensi tersebut memperlihatkan bahwa regulasi diri erat kaitannya dengan cara individu mengelola dirinya agar dapat mencapai tujuan.

Penelitian terkini mengungkapkan bahwa regulasi diri membantu mahasiswa untuk mengatur emosi dan perilaku selama proses pembelajaran akademik serta membantu mahasiswa memiliki strategi adaptif dalam mengekspresikan dan menyelesaikan masalah (Rodriguez dkk., 2022). Regulasi diri juga berkembang pada diri mahasiswa melalui pengalaman-pengalaman hidup, seperti contohnya seorang mahasiswa akan lebih mampu melihat sisi positif pada peristiwa buruk yang menimpa dirinya. Selain itu, regulasi diri pada mahasiswa juga cukup berpengaruh pada besarnya tekad mahasiswa dalam mencapai tujuannya, ketekunan serta membatasi hal-hal negatif (Rodriguez dkk., 2022). Selain itu, jika individu memiliki regulasi diri

yang kurang memadai, maka dapat membuat individu tersebut mengalami permasalahan psikologis seperti depresi dan kecemasan (Maddux, 2009).

Penelitian mengenai topik terkait masih minim dilakukan di Indonesia, maka dari itu peneliti ingin meneliti mengenai topik terkait. Namun begitu, terdapat satu penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Puspitasari dan Wiryosutomo (2020) mengenai hubungan antara percaya diri dan regulasi diri dengan kecemasan berbicara di depan umum, menunjukkan bahwa percaya diri dan regulasi diri memiliki hubungan dengan kecemasan berbicara di depan umum. Pada penelitian tersebut, peneliti memakai 85 sampel mahasiswa. Selaras dengan saran penelitian sebelumnya, penelitian ini akan memakai sampel responden yang lebih besar dan akan memakai populasi mahasiswa di Indonesia. Oleh karena itu, penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi diri dengan kecemasan berbicara di depan umum.

Metode

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian dengan pendekatan kuantitatif dan desain penelitian korelasional. Variabel independen dalam penelitian ini adalah regulasi diri, sedangkan variabel dependen dalam penelitian ini adalah kecemasan berbicara di depan umum. Responden pada penelitian ini berjumlah 150 orang dengan kriteria yakni mahasiswa atau mahasiswi di Indonesia dengan rentang usia 18-25 tahun serta pernah melakukan presentasi di depan kelas. Sampel pada penelitian ini dipilih dengan teknik *convenience sampling*. Pengambilan data dilakukan secara daring atau *online* dengan memakai media *google form* dan disebarikan pada berbagai media sosial seperti *Twitter*, *WhatsApp*, dan *Instagram*. Penelitian ini memakai dua skala yakni *Personal Report Public Speaking Anxiety* disusun oleh Mortberg dkk. (2018) yang telah melewati proses penerjemahan dan modifikasi serta skala *Short Self-Regulation Questionnaire* yang disusun oleh Pichardo dkk. (2013) yang telah melewati proses terjemahan. Analisis data pada penelitian ini dilakukan dengan memakai teknik *Spearman's Rho*.

H a s i l

Tabel 1.

Hasil Uji Normalitas

Variabel	Statistic	df.	Sig.
Regulasi Diri	.078	150	.025
Kecemasan Berbicara Di Depan Umum	.099	150	.001

Berdasarkan hasil uji normalitas pada Tabel 1, didapatkan hasil bahwa skala regulasi diri tidak terdistribusi normal karena memperoleh skor signifikansi sebesar $p=0.025$ atau ($p<0.05$). Skala kecemasan berbicara di depan umum menunjukkan skor signifikansi sebesar $p=0.001$ atau ($p<0.05$) sehingga dapat dilihat bahwa data pada skala tersebut juga tidak terdistribusi normal. Berdasarkan hasil uji normalitas tersebut, kedua data dari dua variabel tidak terdistribusi normal. Uji hipotesis ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi diri dan kecemasan berbicara di depan umum adalah uji statistik nonparametrik dengan menggunakan teknik korelasi *Spearman's rho*. Kedua data tidak terdistribusi secara normal dikarenakan terdapat jawaban-jawaban responden yang ekstrem atau di luar kebiasaan (Santoso, 2010).

Tabel 2.

Hasil Uji Linearitas

<i>ANOVA Table</i>		<i>Sig.</i>
<i>Between</i>	<i>(Combined)</i>	.000
	<i>Linearity</i>	.000
	<i>Deviation Of</i>	
	<i>Linearity</i>	.107

Berdasarkan hasil uji linearitas pada Tabel 2, didapatkan angka signifikansi sebesar 0.000 atau $p<0.05$. Hal ini menunjukkan bahwa kedua variabel memiliki hubungan yang linear. Berdasarkan nilai signifikansi tersebut, penelitian ini dapat dilanjutkan dan kedua variabel dapat dilakukan uji hipotesis.

Tabel 3.
Hasil Uji Hipotesis Korelasi *Spearman's Rho*

		Regulasi Diri	Kecemasan Berbicara Di Depan Umum
Regulasi Diri	<i>Correlation</i>	1	-.473**
	<i>Coefficient</i>		
	<i>Sig. (1-tailed)</i>		.000
	<i>N</i>	150	150
Kecemasan Berbicara Di Depan Umum	<i>Correlation</i>	-.473**	1
	<i>Coefficient</i>		
	<i>Sig. (1-tailed)</i>	.000	
	<i>N</i>	150	150

Berdasarkan hasil uji korelasi *Spearman's rho*, didapatkan nilai signifikansi sebesar 0.000 atau $p < 0.05$ yang berarti bahwa uji korelasi dianggap signifikan. Uji korelasi tersebut juga menunjukkan nilai koefisien korelasi antar variabel sebesar $r = -0.473$. Hal tersebut menunjukkan bahwa variabel regulasi diri dengan kecemasan berbicara di depan umum berkorelasi secara negatif.

Diskusi

Penelitian ini memiliki tujuan untuk melihat apakah terdapat hubungan antara regulasi diri dan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa. Dalam menjawab tujuan tersebut, peneliti melakukan uji hipotesis *Spearman's Rho*. Berdasarkan hasil uji hipotesis, menunjukkan bahwa terdapat hasil yang signifikan untuk variabel regulasi diri dan kecemasan berbicara di depan umum. Hal ini dapat dilihat melalui nilai signifikansi sebesar 0.000. Uji hipotesis juga menunjukkan hasil hubungan negatif dengan nilai $r = -0.473$. Hasil tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat regulasi diri, maka semakin rendah tingkat kecemasan berbicara di depan umum dan begitu pula sebaliknya.

Penelitian ini juga menunjukkan hasil bahwa terdapat korelasi antara regulasi diri dengan kecemasan berbicara di depan umum. Hasil penelitian ini mendukung temuan sebuah penelitian yang mengatakan bahwa regulasi diri dapat menjadi *coping strategy* bagi mahasiswa untuk menghadapi kecemasan berbicara di depan umum (Bembenutty dkk., 2015). Selain itu, hasil penelitian ini cukup sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Maddux (2009) yaitu jika individu kurang baik dalam meregulasi dirinya, maka individu tersebut dapat mengalami masalah psikologis serius seperti gangguan kecemasan.

Berdasarkan hasil uji hipotesis, menunjukkan bahwa terdapat hasil yang signifikan untuk variabel regulasi diri dan kecemasan berbicara di depan umum. Hal ini dapat dilihat melalui nilai signifikansi sebesar 0.000. Uji hipotesis juga menunjukkan hasil hubungan negatif dengan nilai $r = -0.473$. Hasil tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat regulasi diri, maka semakin rendah tingkat kecemasan berbicara di depan umum dan begitu pula sebaliknya. Penelitian ini juga menunjukkan hasil bahwa terdapat korelasi antara regulasi diri dengan kecemasan berbicara di depan umum. Hasil penelitian ini mendukung temuan sebuah penelitian yang mengatakan bahwa regulasi diri dapat menjadi *coping strategy* bagi mahasiswa untuk menghadapi kecemasan berbicara di depan umum (Bembenutty dkk., 2015). Selain itu, hasil penelitian ini cukup sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Maddux (2009) yaitu jika individu kurang baik dalam meregulasi dirinya, maka individu tersebut dapat mengalami masalah psikologis serius seperti gangguan kecemasan.

Kesimpulan

Hasil pada penelitian ini selaras dengan hipotesis yang diajukan oleh peneliti (H_a), yaitu terdapat hubungan yang negatif dan signifikan antara regulasi diri dan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa. Hubungan tersebut bersifat negatif, yang artinya semakin tinggi tingkat regulasi diri, maka akan semakin rendah

tingkat kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa dan begitu pula sebaliknya.

Saran

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang negatif secara signifikan antara regulasi diri dan kecemasan berbicara di depan umum. Hal tersebut dapat menjadi gambaran bagi mahasiswa bahwa kecemasan berbicara di depan umum dapat diatasi dengan kemampuan mahasiswa dalam meregulasi dirinya. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki kemampuan meregulasi diri yang baik, dibuktikan dengan tidak ada mahasiswa yang berada pada kategori rendah (0%). Peneliti menyarankan mahasiswa untuk tetap mempertahankan kemampuan meregulasi dirinya tersebut. Bagi penelitian selanjutnya, diharapkan untuk dapat meneliti topik yang sama agar semakin memperbanyak literatur terkait dengan topik ini. Lalu, peneliti selanjutnya diharapkan untuk melakukan penyebaran serta pengisian skala secara luring agar peneliti selanjutnya dapat memantau responden dalam mengisi skala secara langsung.

Daftar Pustaka

- Bandura, A., & National Inst of Mental Health. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Prentice-Hall, Inc.
- Bembenuatty, H., White, M. C., & Vélez, M. R. (2015). *Developing self-regulation of learning and teaching skills among teacher candidates*. Springer.
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (2000). *On the Structure of Behavioral Self-Regulation*. Dalam Elsevier eBooks (hal. 41–84). <https://doi.org/10.1016/b978-012109890-2/50032-9>
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*. SAGE Publications.
- Darmuki, A., Andayani, Nurkamto, J., & Saddhono, K. (2018). The development and evaluation of speaking learning model by cooperative approach. *International Journal of Instruction*, 11(2), 115–128. <https://doi.org/10.12973/iji.2018.1129a>
- Genc, G., Kulusakli, E., & Aydin, S. (2016). Foreign language speaking anxiety and anxiety coping strategies employed by Turkish EFL learners. *Proceedings of 9th Annual International Conference of Education, Research and Innovation*, 417–423. <https://doi.org/10.21125/iceri.2016.1105>

- Grieve, R., Woodley, J., Hunt, S. E., & McKay, A. (2021). Student fears of oral presentations and public speaking in higher education: a qualitative survey. *Journal of Further and Higher Education*, 45(9), 1281–1293. <https://doi.org/10.1080/0309877x.2021.1948509>
- Maddux, J. E. (2009). *Self-efficacy: The power of believing you can*. Dalam S. J. Lopez & C. R. Snyder (Eds.), *Oxford handbook of positive psychology* (Edisi II, hal. 335–343). Oxford University Press.
- McCroskey, J. C. (1970). Measures of communication-bound anxiety. *Speech Monographs*, 37(4), 269–277. <https://doi.org/10.1080/03637757009375677>
- Miller, W.R. and Brown, J.M. (1991) *Self-Regulation as a Conceptual Basis for the Prevention and Treatment of Addictive Behaviours*. Dalam Heather, N., Miller, W.R. and Greeley, J., Eds., *Self-Control and the Addictive Behaviours*, Maxwell Macmillan Publishing Australia, Sydney, 3-79.
- Mörtberg, E., Jansson-Fröjmark, M., Pettersson, A., & Hennlid-Oredsson, T. (2018). Psychometric properties of the Personal Report of Public Speaking Anxiety (PRPSA) in a sample of university students in Sweden. *International Journal of Cognitive Therapy*, 11(4), 421–433. <https://doi.org/10.1007/s41811-018-0022-0>
- Osborne, J.W. 2004. *Kiat berbicara di depan umum untuk eksekutif dalam menuju keberhasilan*. Jakarta: Bumi Aksara
- Pichardo, C., Justicia, F., De La Fuente, J., Martínez-Vicente, J. M., & Berbén, A. B. G. (2014). Factor structure of the self-regulation questionnaire (srq) at spanish universities. *The Spanish Journal of Psychology*, 17. <https://doi.org/10.1017/sjp.2014.63>
- Pratama, R., Ikhsanudin, I., & Salam, U. (2018). A student's strategies to overcome speaking anxiety in public speaking class. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa*, 7(9), 1–8. <http://dx.doi.org/10.26418/jppk.v7i9.28694>
- Pusparini, D. A., & Suryatiningsih, N. (2023). Exploring students' public speaking skills through business meeting simulation. *Journal of English Teaching Applied Linguistics and Literatures (JETALL)*, 6(2), 183. <https://doi.org/10.20527/jetall.v6i2.17050>
- Puspitasari, T. A., & Wiryosutomo, H. W. (2020). Hubungan antara percaya diri dan regulasi diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa jurusan bimbingan dan konseling angkatan 2018 universitas negeri surabaya. *Jurnal BK UNESA*, 11(1), 122-128.
- Santoso, A. (2010). *Statistik untuk psikologi dari blog menjadi buku*. Yogyakarta: Universitas Sanata Dharma.
- Santrock, John W.. (2012). *Life-span development: Perkembangan masa-hidup edisi 13 jilid 1* (13). Jakarta: Erlangga.
- Spark. (2022). *7 insightful points that you can't miss about public speaking*. Diambil dari Planet Spark: <https://www.planetspark.in/elements/what-is-public-speaking#What-is-Public-Speaking?>
- Taylor, R. (2013). *Kiat-kiat pede untuk meningkatkan rasa percaya diri*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.

- Tee, X. T., Joanna, T. A. T., & Kamarulzaman, W. (2020). A Systematic Review of Self-Coping Strategies Used by University Students to Cope with Public Speaking Anxiety. *English language teaching*, 13(10), 57-73. <https://doi.org/10.5539/elt.v13n10p57>
- Tsang, A. (2017). Enhancing learners' awareness of oral presentation (delivery) skills in the context of self-regulated learning. *Active Learning in Higher Education*, 21(1), 39–50. <https://doi.org/10.1177/1469787417731214>
- Wahyuni, S. (2013). Hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa psikologi. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 1(4). <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v1i4.3519>