HUBUNGAN REGULASI EMOSI DENGAN KECEMASAN PRESENTASI DI DEPAN KELAS PADA MAHASISWA BARU FIP UNP

Reysha Gusfendi[1], Taufik Taufik[2]

[1,2]*Universitas Negeri Padang*
E-mail: reyshagusfendi13@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh fenomena masih tingginya kecemasan mahasiswa baru dalam melakukan presentasi di depan kelas. Kecemasan tersebut ditandai dengan perasaan gugup, takut, khawatir melakukan kesalahan, serta munculnya gejala fisik dan psikologis yang menghambat kelancaran komunikasi akademik. Salah satu faktor yang diduga berhubungan dengan kecemasan presentasi di depan kelas adalah regulasi emosi. Penelitian ini bertujuan untuk: (1) mendeskripsikan gambaran tingkat regulasi emosi mahasiswa baru Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang, (2) mendeskripsikan gambaran tingkat kecemasan presentasi di depan kelas mahasiswa baru Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang, dan (3) menguji hubungan antara regulasi emosi dengan kecemasan presentasi di depan kelas pada mahasiswa baru Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan deskriptif korelasional. Populasi penelitian adalah seluruh mahasiswa baru Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang yang berjumlah 1.632 mahasiswa. Sampel penelitian berjumlah 321 mahasiswa yang diambil menggunakan teknik *proportionate stratified random sampling*. Instrumen pengumpulan data yang digunakan adalah angket regulasi emosi dan angket kecemasan presentasi di depan kelas. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif dan analisis korelasional. Data dianalisis dengan menggunakan menggunakan persentase, dan analisis korelasional menggunakan *rumus product moment correlation* dan perhitungannya dibantu dengan menggunakan program SPSS versi 25 *for windows*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) rata-rata skor capaian regulasi emosi mahasiswa baru Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang adalah 100,91 (71,87%) termasuk tinggi, (2) rata-rata skor capaian kecemasan presentasi di depan kelas mahasiswa baru Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang adalah 110,92 (73,94%) termasuk tinggi (3) terdapat hubungan negatif antara regulasi emosi dengan kecemasan presentasi di depan kelas dengan nilai korelasi -0,115. Artinya, terdapat korelasi negatif yang rendah antara kemampuan regulasi emosi dengan tingkat kecemasan yang dialami saat presentasi di depan kelas. Berdasarkan temuan tersebut, diperlukan peran layanan bimbingan dan konseling untuk membantu mahasiswa meningkatkan kemampuan regulasi emosi guna menurunkan tingkat kecemasan presentasi di depan kelas melalui layanan informasi, konseling perorangan, dan bimbingan kelompok. Serta dalam bidang BK yaitu bidang bimbingan belajar, pribadi, sosial dan karir.

Kata Kunci : *Regulasi Emosi, Kecemasan Presentasi di Depan Kelas*

PENDAHULUAN

Proses pembelajaran di perguruan tinggi menuntut mahasiswa untuk mampu menyesuaikan diri dengan berbagai tuntutan akademik. Tuntutan tersebut tidak hanya berfokus pada penguasaan materi, tetapi juga menekankan keaktifan mahasiswa dalam kegiatan diskusi dan presentasi di kelas. Mahasiswa diharapkan mampu berpikir kritis, kreatif, serta memiliki keterampilan komunikasi yang baik sebagai bagian dari pencapaian tujuan pembelajaran. Kegiatan akademik seperti presentasi, diskusi, dan tanya jawab menempatkan mahasiswa pada situasi yang mengharuskan mereka berbicara di hadapan orang lain. Namun, pada kenyataannya, ketika harus mengemukakan ide secara lisan dalam situasi akademik tersebut, mahasiswa sering mengalami kecemasan (Wahyuni, 2014).

Perguruan tinggi bertujuan menghasilkan lulusan yang tidak hanya menguasai ilmu secara teoritis, tetapi juga mampu menerapkannya secara profesional (Ririn, Ilyas, & Marjohan, 2013). Visi dan misi perguruan tinggi menjadi dasar dalam penentuan metode pembelajaran yang lebih menekankan pada diskusi antarmahasiswa dan presentasi di depan kelas. Oleh karena itu, keterampilan komunikasi menjadi kompetensi penting yang harus dimiliki mahasiswa agar mampu menyampaikan ide dan gagasan secara efektif. Kemampuan berbicara di depan kelas mencakup kepercayaan diri, pengelolaan emosi, serta penggunaan bahasa verbal dan nonverbal yang sesuai.

Ketentuan tersebut sejalan dengan Standar Nasional Pendidikan Tinggi (SN-DIKTI) dalam Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 49 Tahun 2014 yang menyatakan bahwa lulusan Sarjana (S1) harus memiliki capaian pembelajaran yang mencakup sikap, pengetahuan, dan keterampilan. Keterampilan presentasi di depan kelas termasuk dalam keterampilan umum yang wajib dimiliki oleh setiap mahasiswa, terlepas dari bidang program studi yang ditempuh. Keterampilan ini tidak hanya penting dalam proses pembelajaran di perguruan tinggi, tetapi juga sangat dibutuhkan ketika mahasiswa memasuki dunia kerja agar mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan profesional.

Meskipun demikian, tidak semua mahasiswa mampu melakukan presentasi di depan kelas dengan baik. Sebagian mahasiswa mengalami kecemasan ketika harus berbicara di depan umum. Kecemasan tersebut dapat menimbulkan perasaan tegang, tidak nyaman, dan kecenderungan untuk menarik diri dari situasi komunikasi (Ririn, Ilyas, & Marjohan, 2013). Haryanti dan Tresniasari (2002) menyatakan bahwa sekitar 15–20% mahasiswa mengalami kecemasan berbicara di depan kelas. Penelitian Ririn (2013) pada mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang juga menunjukkan bahwa faktor keterampilan komunikasi dan kecemasan berbicara berada pada kategori yang cukup tinggi.

Kecemasan presentasi merupakan kondisi emosional sementara yang dapat mengganggu performa individu (Harianti, 2014). Kecemasan ini muncul akibat rasa takut akan penilaian negatif, seperti takut ditertawakan, dikritik, atau melakukan kesalahan saat berbicara di depan kelas (Osborne, 2004). Menurut Nevid, Rathus, dan Greene (2005), kecemasan ditandai oleh gejala fisik, proses mental, dan emosional, seperti jantung berdebar, berkeringat, kesulitan berkonsentrasi, serta munculnya perasaan panik dan malu. Kecemasan dibedakan menjadi *state anxiety* yang bersifat sementara dan *trait anxiety* yang cenderung menetap sebagai bagian dari kepribadian (Mayangsari dan Ranakusuma, 2014).

Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa regulasi emosi memiliki peran penting dalam menurunkan tingkat kecemasan. Aprisandityas dan Elfida (2012) menemukan adanya hubungan negatif yang signifikan antara regulasi emosi dan kecemasan, di mana semakin baik kemampuan

regulasi emosi maka semakin rendah tingkat kecemasan yang dialami individu. Gross (2007) menjelaskan bahwa regulasi emosi merupakan kemampuan individu untuk menilai, mengelola, dan mengekspresikan emosi secara adaptif melalui proses psikologis, kognitif, dan perilaku. Individu dengan regulasi emosi yang baik mampu mengontrol emosi negatif dan tetap fokus pada tujuan yang ingin dicapai.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang dilakukan peneliti pada mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang angkatan 2025, ditemukan bahwa banyak mahasiswa mengalami kecemasan saat melakukan presentasi di depan kelas. Kecemasan tersebut ditandai dengan perasaan gugup, takut melakukan kesalahan, serta munculnya pikiran negatif terkait penilaian dosen dan teman sebaya. Kondisi ini menyebabkan mahasiswa kesulitan mengingat materi dan kurang berani berpartisipasi dalam diskusi kelas, yang menunjukkan adanya keterkaitan antara regulasi emosi dan kecemasan presentasi. Berdasarkan fenomena tersebut, peneliti tertarik untuk meneliti hubungan antara regulasi emosi dengan kecemasan presentasi di depan kelas pada mahasiswa baru FIP UNP.

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan deskriptif korelasional. Populasi penelitian adalah seluruh mahasiswa baru Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang yang berjumlah 1.632 mahasiswa. Sampel penelitian berjumlah 321 mahasiswa yang diambil menggunakan teknik *proportionate stratified random sampling*. Instrumen pengumpulan data yang digunakan adalah angket regulasi emosi dan angket kecemasan presentasi di depan kelas. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif dan analisis korelasional. Data dianalisis dengan menggunakan menggunakan persentase, dan analisis korelasional menggunakan *rumus product moment correlation* dan perhitungannya dibantu dengan menggunakan program SPSS versi 25 *for windows*

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN\

Regulasi Emosi

Pada tabel 1 dapat diketahui secara keseluruhan rata-rata skor capaian regulasi emosi adalah 100.91 (71,87%) termasuk tinggi. Apabila dilihat dari hasil analisis pada masing-masing sub variabel diperoleh rata-rata skor capaian *Cognitive Reappraisal* adalah 55.33 (73,78%) termasuk tinggi dan rata-rata skor capaian *Expressive Supression* adalah 45.48 (69,96%) termasuk tinggi**.**

Tabel 1. Deskripsi Data Regulasi Emosi Secara Keseluruhan

Regulasi Emosi									
No	Sub Variabel	Skor				Mean	Standar Deviasi	%	Ket
		Ideal	Minimal	Sangat Rendah	Sangat Tinggi				
1	*Cognitive Reappraisal* (15)	75	15	45	67	55.33	4.09	73.78	Tinggi

2	*Expressive Supression* (13)	65	13	19	65	45.48	8.68	69.96	Tinggi
Keseluruhan		140	28	64	132	100.91	12.77	71,87	Tinggi

Berdasarkan hasil penelitian diketahui sebanyak 71,87% mahasiswa baru FIP UNP memiliki regulasi emosi yang termasuk tinggi. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa baru FIP UNP telah memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik dalam menghadapi berbagai situasi, khususnya dalam konteks akademik dan sosial yang menuntut pengelolaan emosi secara adaptif. Tingginya rata-rata skor regulasi emosi mahasiswa baru FIP UNP menunjukkan bahwa secara umum mereka telah memiliki kemampuan pengelolaan emosi yang adaptif, yang berpotensi mendukung keberfungsian psikologis dan pencapaian tujuan akademik maupun sosial.

Tingginya regulasi emosi pada mahasiswa baru dalam penelitian ini dipengaruhi oleh waktu pengambilan data yang dilakukan pada bulan Desember, setelah mahasiswa menjalani masa adaptasi sejak masuk perkuliahan pada bulan Agustus. Pada periode tersebut, mahasiswa telah terbiasa dengan lingkungan kampus, pola pembelajaran, serta tuntutan akademik, sementara tekanan akademik masih relatif rendah. Selain itu, motivasi belajar yang masih tinggi, dukungan lingkungan perkuliahan yang suportif, serta minimnya pengalaman akademik negatif turut membantu mahasiswa dalam mengelola emosi secara lebih efektif, termasuk ketika menghadapi presentasi di depan kelas.

Hasil penelitian ini dapat dijelaskan menggunakan **teori regulasi emosi yang dikemukakan oleh Gross (2007).** Gross menjelaskan bahwa regulasi emosi merupakan proses di mana individu memengaruhi emosi yang mereka miliki, kapan emosi tersebut muncul, serta bagaimana emosi itu dialami dan diekspresikan. Regulasi emosi bukanlah upaya menekan emosi secara total, melainkan kemampuan untuk mengelola emosi agar tetap selaras dengan tuntutan situasi dan tujuan individu..

Kecemasan Presentasi Di Depan Kelas

Pada tabel 2 dapat diketahui secara keseluruhan rata-rata skor capaian kecemasan presentasi di depan kelas mahasiswa baru FIP UNP adalah 110.92 (73.94%) termasuk tinggi. Apabila dilihat dari hasil analisis masing-masing sub variabel yaitu rata-rata skor capaian *unwillingness* adalah 44.22 (73.70%) termasuk tinggi, rata-rata skor capaian *avoiding* adalah 44.52 (74.20%) termasuk tinggi dan rata-rata skor capaian *control* adalah 22.18 (73.93%) termasuk tinggi.

Tabel 2. Deskripsi Data Kecemasan Presentasi Di Depan Kelas Secara Keseluruhan

Kecemasan Presentasi Di Depan Kelas

No	Sub Variabel	Skor				Mean	Standar Deviasi	%	Ket
		Ideal	Min	SR	ST				
1.	*Unwillingness* (12)	60	12	35	55	44.22	3.37	73.70	Tinggi
2.	*Avoiding* (12)	60	12	36	53	44.52	3.23	74.20	Tinggi
3.	*Control* (6)	30	6	15	28	22.18	2.52	73.93	Tinggi
Keseluruhan		150	30	86	136	110.92	9.12	73.94	Tinggi

Berdasarkan hasil penelitian diketahui sebanyak 73.94% mahasiswa baru FIP UNP memiliki kecemasan presentasi di depan kelas termasuk tinggi. Temuan ini menunjukkan bahwa

sebagian besar mahasiswa baru FIP UNP mengalami perasaan tegang, gugup, takut salah, serta khawatir dinilai negatif ketika harus **menyampaikan materi presentasi di depan kelas**.

Tingginya kecemasan presentasi di depan kelas pada mahasiswa dipengaruhi oleh karakteristik situasi presentasi yang bersifat menuntut dan evaluatif, di mana mahasiswa harus tampil, berbicara, serta dinilai secara akademik di hadapan dosen dan teman sebaya. Mahasiswa baru masih memiliki pengalaman yang terbatas dalam melakukan presentasi pada konteks perkuliahan, sehingga muncul kekhawatiran akan melakukan kesalahan, lupa materi, atau tidak mampu menjawab pertanyaan yang diajukan. Selain itu, perhatian dari banyak orang dan adanya perbandingan kemampuan dengan teman sekelas dapat meningkatkan rasa takut akan penilaian negatif.

Menurut **Burgoon dan Ruffner (1978),** kecemasan dalam situasi komunikasi lisan, termasuk **presentasi di depan kelas**, merupakan bentuk *communication apprehension*, yaitu ketakutan atau kecemasan individu ketika harus berbicara di hadapan orang lain dalam situasi formal. Dalam konteks presentasi kelas, kecemasan muncul karena mahasiswa merasa menjadi pusat perhatian, takut melakukan kesalahan saat menjelaskan materi, serta khawatir terhadap penilaian dosen dan teman sekelas.

Tingginya kecemasan presentasi di depan kelas pada mahasiswa baru FIP UNP dapat dipahami karena mereka belum terbiasa dengan **tuntutan belajar di perguruan tinggi**, seperti menjelaskan materi secara sistematis, menjawab pertanyaan secara langsung, dan berbicara dalam durasi tertentu. Kondisi ini menyebabkan mahasiswa baru cenderung merasa kurang percaya diri dan mengalami kecemasan saat melakukan presentasi di depan kelas.

Hubungan antara Regulasi Emosi dengan Kecemasan Presentasi Di Depan Kelas

Kemudian, untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara regulasi emosi dengan kecemasan presentasi di depan kelas. Teknik analisis yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *product moment correlation*. Berikut korelasi kedua variabel:

Tabel 3. Korelasi antara Regulasi Emosi dengan Kecemasan Presentasi Di Depan Kelas

Correlations

		Emosi	Kecemasan
Emosi	Pearson Correlation	1	-.115*
	Sig. (2-tailed)		0.039
	N	321	321
Kecemasan	Pearson Correlation	-.115*	1
	Sig. (2-tailed)	0.039	
	N	321	321

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

Berdasarkan hasil uji korelasi Pearson, diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar r = –0,115 dengan nilai signifikansi 0,039. Nilai signifikansi tersebut lebih kecil dari taraf signifikansi 0,05. Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara regulasi emosi dan kecemasan. Arah hubungan yang negatif menunjukkan bahwa semakin tinggi regulasi emosi, maka kecemasan cenderung menurun. Namun demikian, nilai koefisien korelasi yang diperoleh tergolong sangat lemah, yang mengindikasikan bahwa hubungan antara kedua variabel tersebut tidak kuat.

Temuan ini dapat dijelaskan melalui **teori regulasi emosi Gross (2007)** yang menyatakan bahwa regulasi emosi berfungsi untuk mengelola pengalaman dan ekspresi emosi individu ketika menghadapi situasi yang menekan. Dalam presentasi di depan kelas, mahasiswa dengan regulasi emosi yang baik mampu **menyadari emosi cemas yang muncul, mengelola pikiran negatif, serta mengendalikan respons perilaku** seperti gemetar, suara bergetar, atau penghindaran kontak mata. Kemampuan ini membantu mahasiswa tetap dapat menjalankan presentasi meskipun berada dalam kondisi tertekan.

Lemahnya hubungan antara regulasi emosi dan kecemasan presentasi menunjukkan bahwa **kecemasan presentasi di depan kelas pada mahasiswa baru FIP UNP dipengaruhi oleh berbagai faktor lain**. Faktor-faktor tersebut antara lain kurangnya pengalaman presentasi, rendahnya kepercayaan diri, tuntutan akademik yang tinggi, serta kekhawatiran terhadap penilaian dosen dan teman sebaya. Mahasiswa baru umumnya masih berada pada tahap penyesuaian dengan budaya akademik perguruan tinggi, sehingga kecemasan presentasi lebih dominan dipicu oleh faktor situasional dibandingkan kemampuan regulasi emosi semata.

Selain itu, hasil penelitian ini juga dapat dipahami melalui temuan **Gross dan John (2003)** yang menjelaskan bahwa tidak semua strategi regulasi emosi bersifat adaptif dalam menurunkan kecemasan. Strategi seperti *expressive suppression* dapat membantu mahasiswa menampilkan perilaku yang tampak terkendali saat presentasi, tetapi tidak selalu menurunkan kecemasan yang dirasakan secara internal. Hal inilah yang dapat menjelaskan mengapa regulasi emosi berhubungan signifikan namun lemah dengan kecemasan presentasi, karena mahasiswa mungkin mampu mengendalikan ekspresi luar, tetapi tetap merasakan kecemasan saat berbicara di depan kelas.

Temuan ini **sejalan dengan penelitian Aldao et al. (2010)** yang menunjukkan bahwa hubungan antara regulasi emosi dan kecemasan bersifat kompleks dan dipengaruhi oleh jenis strategi regulasi emosi yang digunakan. Regulasi emosi yang adaptif cenderung menurunkan kecemasan, sedangkan regulasi yang kurang adaptif hanya menekan ekspresi emosi tanpa mengurangi pengalaman kecemasan itu sendiri. Dengan demikian, hasil penelitian ini memperkuat pandangan bahwa regulasi emosi memang berperan dalam kecemasan presentasi di depan kelas, namun perannya relatif kecil dibandingkan faktor komunikasi, pengalaman, dan konteks akademik.

Berdasarkan pembahasan tersebut, dapat disimpulkan bahwa **regulasi emosi memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan kecemasan presentasi di depan kelas**, tetapi kekuatan hubungannya sangat lemah. Oleh karena itu, upaya menurunkan kecemasan presentasi pada mahasiswa baru FIP UNP perlu dilakukan secara komprehensif, tidak hanya melalui penguatan regulasi emosi, tetapi juga melalui pelatihan presentasi, peningkatan kepercayaan diri, serta pemberian pengalaman berbicara di depan kelas secara bertahap.

Implikasi terhadap Layanan Bimbingan dan Konseling

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa mahasiswa baru FIP UNP memiliki regulasi emosi yang termasuk tinggi, namun kecemasan presentasi di depan kelas juga termasuk tinggi. Selain itu, hubungan antara regulasi emosi dan kecemasan presentasi bersifat negatif signifikan namun sangat lemah. Temuan ini menunjukkan bahwa meskipun mahasiswa memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik, kemampuan tersebut **belum sepenuhnya diterapkan secara efektif dalam konteks presentasi di depan kelas**. Oleh karena itu, pelayanan Bimbingan dan Konseling perlu difokuskan pada penguatan pemahaman dan penerapan regulasi emosi melalui layanan informasi, konseling perorangan, dan bimbingan kelompok.

1. Layanan Informasi

   Menurut **Prayitno (2012)**, layanan informasi bertujuan memberikan pemahaman kepada peserta didik mengenai diri, lingkungan, serta tugas-tugas perkembangannya. Dalam konteks penelitian ini, layanan informasi diarahkan untuk membantu mahasiswa memahami kecemasan presentasi di depan kelas, faktor penyebabnya, serta pentingnya regulasi emosi dalam menghadapi tuntutan akademik. Mahasiswa perlu diberikan pemahaman bahwa kecemasan saat presentasi merupakan reaksi yang umum dialami, namun dapat dikelola melalui strategi regulasi emosi yang tepat.
2. Layanan Konseling Perorangan

   Layanan konseling perorangan diberikan kepada mahasiswa yang mengalami kecemasan presentasi di depan kelas pada tingkat tinggi dan dirasakan mengganggu proses belajar. Menurut **Prayitno (2012)**, konseling perorangan bertujuan membantu individu memahami diri, mengentaskan masalah, serta mengembangkan potensi yang dimilikinya. Dalam penelitian ini, konseling perorangan dapat difokuskan pada membantu mahasiswa mengevaluasi penerapan regulasi emosi yang selama ini digunakan dan mengembangkan strategi yang lebih efektif.
3. Layanan Bimbingan Kelompok

   Layanan bimbingan kelompok merupakan layanan yang memanfaatkan dinamika kelompok untuk membantu individu mengembangkan kemampuan pribadi dan sosial. Dalam layanan ini, mahasiswa dapat saling berbagi pengalaman mengenai kecemasan saat presentasi di depan kelas, mendiskusikan strategi yang digunakan untuk mengelola emosi, serta memperoleh dukungan dari anggota kelompok lain. Melalui proses ini, mahasiswa tidak hanya memahami konsep regulasi emosi, tetapi juga mampu mempraktikkannya secara langsung dalam suasana yang aman dan mendukung.Layanan bimbingan kelompok memanfaatkan dinamika kelompok untuk membantu mahasiswa mengembangkan kemampuan emosional dan sosial melalui interaksi antaranggota kelompok. Layanan ini sangat relevan bagi mahasiswa baru yang masih berada pada tahap penyesuaian diri dengan lingkungan perkuliahan dan tuntutan akademik, termasuk tuntutan presentasi di depan kelas.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa layanan informasi, konseling perorangan, dan bimbingan kelompok merupakan layanan utama yang dapat dioptimalkan dalam membantu mahasiswa baru FIP UNP mengelola kecemasan presentasi di depan kelas. Melalui ketiga layanan tersebut, mahasiswa diharapkan mampu memahami kecemasan yang dialami, mengembangkan strategi regulasi emosi yang adaptif, serta menerapkannya secara efektif dalam konteks presentasi akademik

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan tentang hubungan regulasi emosi dengan kecemasan presentasi di depan kelas pada mahasiswa baru FIP UNP, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Rata-rata skor capaian regulasi emosi adalah 100.91 atau 71,87% termasuk tinggi. Mayoritas 96,57% mahasiswa baru FIP UNP memiliki tingkat regulasi emosi yang tinggi.
2. Rata-rata skor capaian kecemasan presentasi di depan kelas mahasiswa baru FIP UNP adalah 110.92 atau 73.94% termasuk tinggi. Mayoritas 95,64% mahasiswa baru FIP UNP memiliki tingkat kecemasan presentasi di depan kelas termasuk tinggi.

3. Terdapat hubungan negatif yang signifikan antara regulasi emosi dan kecemasan. Arah hubungan yang negatif menunjukkan bahwa semakin tinggi regulasi emosi, maka kecemasan cenderung menurun. Begitupun sebaliknya, semakin rendah regulasi emosi maka semakin tinggi juga kecemasan presentasi di depan kelas. Nilai koefisien korelasi yang diperoleh tergolong sangat lemah, yang mengindikasikan bahwa regulasi emosi **bukan satu-satunya faktor** yang memengaruhi kecemasan presentasi masih terdapat faktor lain seperti kepercayaan diri, pengalaman presentasi,

DAFTAR PUSTAKA

Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical psychology review*, *30*(2), 217-237.

Aprisandityas, A., & Elfida, D. (2012). Hubungan antara regulasi emosi dengan kecemasan pada ibu hamil. *Jurnal Psikologi*, *8*(2), 80-89.

Burgoon, M., & Ruffner, M. (1978). Human communication: a revision of approaching speech, communication.

Gross, J.J & Jhon, O.P. (2003). Individual Differences in Two Emotion Regulation Processes: Implications for Affect, Relationship, and Well Being.*Journal Personality and Social Psychology*, 85(2), 348-362.

Gross, J.J. (2007). *Hanbook of Emotion Regulation*. New York: The Guilford Press.

Harianti, N. (2014). Hubungan antara self-efficacy dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa fakultas psikologi Universitas Wisnuwardhana Malang. *Psikovidya*, *18*(1).

Haryanthi, L. P. S., & Tresniasari, N. (2012). Efektivitas metode terapi ego state dalam mengatasi kecemasan berbicara di depan publik pada mahasiswa fakultas psikologi uin syarif hidayatullah jakarta. *Jurnal Insan*, *14*(5), 32-40.

Ilyas, Asmidir, et al. Hubungan antara keterampilan komunikasi dengan kecemasan berbicara di depan umum. *Jurnal ilmiah konseling*, 2013, 2.1: 273-278.

Jeffrey, N., Rathus, A. S., & Greene, B. (2005). Psikologi abnormal. *Alih bahasa: Tim Fakultas Psikologi UI). Jakarta: Penerbit Erlangga*.

Mayangsari, E. D., & Ranakusuma, O. I. (2014). Hubungan regulasi emosi dan kecemasan pada petugas penyidik POLRI dan penyidik PNS. *Jurnal psikogenesis*, *3*(1), 13-27.

Osborne, J. W., & Asparyogi, A. (2004). *Kiat berbicara di depan umum untuk eksekutif: Jalan menuju keberhasilan*. Bumi Aksara.

Prayitno. (2012). *Jenis Layanan dan Kegiatan Pendukung Konseling*. Padang: Universitas Negeri Padang.

Wahyuni, S. (2014). Hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa psikologi. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, *1*(4).