

Peran Regulasi Emosi dalam Mengurangi Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Siswa SMA

Arrozi Hiban Faudhiki Yusuf

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Sahat Saragih

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Yanto Prasetyo

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

E-mail: faudhikiyusuf16@gmail.com

Abstract

This study aims to determine the relationship between emotion regulation and public speaking anxiety. This study used a correlational quantitative research method with 132 subjects. In this study, the participants involved were the entire population. The measuring instrument in this study used a 45-item public speaking anxiety scale and an emotion regulation scale consisting of 22 items. Participants who participated in this study were class XI students of SMAN 13 Surabaya. Based on the calculation of the analysis using product moment analysis, the results show that there is a negative and very significant relationship between emotion regulation and public speaking anxiety in high school students. Based on this, the higher the ability of emotion regulation, the lower the level of public speaking anxiety in high school students.

Keywords: *Public speaking anxiety; emotion regulation; high school students.*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dan kecemasan berbicara di depan umum. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif korelasional dengan 132 subjek. Dalam penelitian ini, partisipan yang terlibat adalah keseluruhan populasi. Alat ukur dalam penelitian ini menggunakan skala kecemasan berbicara di depan umum sebanyak 45 aitem dan skala regulasi emosi yang terdiri atas 22 aitem. Partisipan yang turut serta dalam penelitian ini yaitu siswa kelas XI SMAN 13 Surabaya. Berdasarkan perhitungan analisis menggunakan analisis product moment di dapatkan hasil bahwa terdapat hubungan negatif dan sangat signifikan antara regulasi emosi dengan kecemasan berbicara di depan umum pada siswa SMA. Berdasarkan hal tersebut, semakin tinggi kemampuan regulasi emosi maka semakin rendah tingkat kecemasan berbicara di depan umum pada siswa SMA.

Kata kunci: *Kecemasan berbicara di depan umum; regulasi emosi; siswa SMA.*

Pendahuluan

Masa remaja ditandai dengan banyaknya gejala emosi, hambatan, dan berbagai transformasi yang mencakup aspek fisik, psikologis, dan sosial (Hurlock, 2003). Masa dimana seorang remaja mencari jati diri mereka adalah masa SMA, oleh karena itu, setiap masalah yang timbul biasanya perlu segera ditangani dan diselesaikan. Masalah yang terlalu lama di biarkan begitu saja dapat berpotensi untuk menghambat perkembangan siswa secara optimal. Berdasarkan fakta yang ada, masa remaja siswa SMA dapat dilihat sebagai periode transisi menuju kedewasaan. Saat siswa SMA berusaha meningkatkan diri, mereka dihadapkan pada berbagai tantangan dan masalah. Bagi siswa SMA, masa remaja merupakan waktu eksplorasi untuk menemukan identitas mereka sendiri.

Sekolah adalah suatu institusi pendidikan formal yang sangat penting bagi setiap siswa. Selain sebagai tempat untuk pengembangan diri, siswa juga memperoleh pengetahuan, keterampilan sosial, kemampuan fisik dan mental, serta persiapan untuk masa depan (Papalia, 2009). Sekolah tidak hanya menjadi tempat belajar, tetapi juga tempat untuk mengasah potensi siswa. Di lingkungan sekolah, siswa dapat bersaing dalam prestasi akademik sambil memperoleh pendidikan tentang etika dan pengembangan keterampilan khusus.

Dalam proses belajar di sekolah, kemampuan berkomunikasi merupakan hal yang penting bagi siswa. Kemampuan ini diperlukan saat siswa mengemukakan pendapat, menanyakan pertanyaan, memberikan respons, dan berinteraksi dengan orang lain. Berbicara di depan umum menjadi sarana efektif untuk menyampaikan informasi penting dan gagasan. Meskipun demikian, masih banyak siswa yang mengalami kesulitan berbicara di depan umum. Beberapa kendala yang dirasakan seperti kurang nyaman, bingung, dan malu sering menjadi alasan utama mengapa siswa merasa kecemasan saat menyampaikan gagasannya di hadapan banyak orang.

kecemasan saat berbicara di depan umum adalah kondisi ketegangan fisik dan mental yang timbul tanpa alasan yang jelas, mengganggu ketenangan batin, serta menghambat kemampuan untuk mengontrol diri saat berbicara di hadapan banyak orang (Atkinson, 1996). Kecemasan saat berbicara di depan umum dapat terlihat dari aspek fisik dan mental seseorang. Contoh gejala fisiknya antara lain jantung berdebar, telapak tangan yang berkeringat, dan tidak lancar ketika berbicara. Gejala psikologis atau mental dapat tercermin saat berada di depan banyak orang namun merasa kurang percaya diri atau malu.

Peneliti melakukan survei observasi dan wawancara mengenai kecemasan berbicara di depan umum pada bulan September 2023 ketika sebagian siswa melakukan kegiatan LDKS di Prigen, Pasuruan, Jawa Timur. Berdasarkan hal itu didapatkan temuan bahwa sekitar 12 siswa mengalami gejala yang sesuai dengan faktor pemicu kecemasan berbicara di depan umum menurut Helena (2010), yaitu: 1) Kesulitan dalam menentukan langkah yang harus diambil, 2) Kesulitan dalam memulai percakapan, 3) Ketidakmampuan untuk memprediksi harapan audiens, dan 4) Kurangnya kesiapan untuk tampil berbicara di depan umum.

Delta Novitasari (2009) melakukan penelitian terhadap 99 mahasiswa di sebuah Akademi di Jakarta. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa sebagian besar dari mereka mengalami tingkat kecemasan sedang ketika berbicara di depan umum. Meskipun demikian, masalah kecemasan ini tidak hanya ditemui di Indonesia. Bahkan di negara maju seperti Amerika Serikat, kecemasan saat berbicara di depan umum dianggap sebagai masalah serius yang perlu diperhatikan. Motley (1994) juga mencatat sekitar 15% hingga 20% mahasiswa di Amerika mengalami kecemasan saat berbicara di depan umum. Temuan ini didukung oleh Flax (2009) menunjukkan bahwa orang-orang di Amerika cenderung memandang berbicara di depan umum sebagai salah satu ketakutan utama mereka.

Faktanya bahwa beberapa siswa mengalami kesulitan dalam berbicara di depan umum. Hal ini didukung oleh penelitian Andrianto (2008) yang menunjukkan bahwa kecemasan berbicara di depan umum merupakan bentuk fobia yang bermanifestasi dalam bentuk pikiran-pikiran yang tidak menyenangkan, seperti takut dikritik dan dianggap kurang kompeten oleh orang lain. Menurut penelitian sebelumnya oleh Rogers, N. (2004), terdapat fenomena yang diakibatkan oleh kecemasan berbicara di depan umum pada siswa SMA. Penelitian menunjukkan bahwa kecemasan berbicara di depan umum sangat meluas di kalangan pelajar, mahasiswa, dan masyarakat pada umumnya. Menurut data, 20% hingga 85% dari mereka yang berbicara di depan umum merasa gugup. Karena masalah ini, siswa dapat memutuskan untuk tidak hadir dari mata pelajaran tertentu membutuhkan presentasi lisan.

Ada beberapa faktor yang memengaruhi kecemasan saat berbicara di depan umum, salah satunya adalah kemampuan seseorang dalam mengatur emosi mereka. Menurut Sills et al. (2014), kurangnya kemampuan dalam mengatur emosi dapat menyebabkan kecemasan. Hal ini menunjukkan bahwa semakin rendah kemampuan regulasi emosi seseorang, semakin tinggi tingkat kecemasan yang mereka alami, dan sebaliknya. Penelitian oleh Aprisandityas & Elfida (2012) juga menemukan bahwa ada hubungan terbalik antara regulasi emosi dan tingkat kecemasan. Mereka menunjukkan bahwa semakin baik seseorang dalam mengatur emosinya, semakin rendah tingkat kecemasan yang mereka alami. Sebaliknya, jika seseorang memiliki regulasi emosi yang kurang efektif, maka cenderung meningkatkan tingkat kecemasan mereka.

Regulasi emosi adalah kemampuan seseorang secara sadar dan paham untuk mengontrol emosi pada diri sendiri dan berperilaku sesuai dengan tujuan tertentu yang diinginkan serta kemampuan untuk menerapkannya sesuai dengan keinginan daripada individu itu sendiri sehingga respon emosi dapat disampaikan dengan tepat (Gratz & Roemer, 2004). Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dijelaskan sebelumnya, penelitian ini akan membahas dari sudut pandang berbeda mengenai hubungan antara kemampuan regulasi emosi dengan tingkat kecemasan saat berbicara di depan umum pada siswa SMA.

Metode

Desain Penelitian

Penelitian ini adalah jenis penelitian kuantitatif korelasional, yang bertujuan untuk menginvestigasi sejauh mana perubahan pada satu variabel terkait dengan perubahan pada satu atau lebih variabel lainnya berdasarkan nilai koefisien korelasi. Penelitian ini dilakukan untuk mengidentifikasi hubungan antara regulasi emosi (variabel X) dengan kecemasan berbicara di depan umum (variabel Y).

Populasi

Populasi dalam penelitian ini mencakup semua siswa kelas XI SMA Negeri 13 Surabaya tahun ajaran 2023-2024 yang berjumlah 344 siswa dari total 10 kelas. Berikut ini merupakan tabel yang menunjukkan jumlah peserta didik kelas XI SMA Negeri 13 Surabaya. Dalam penelitian ini, teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah Teknik Sampling Jenuh, sehingga semua populasi dijadikan sampel. Walaupun peneliti menggunakan keseluruhan populasi dalam pengambilan sampel, peneliti juga melampirkan kriteria sebagai batasan pengambilan sampel.

Kriteria tersebut yang dimaksudkan yakni :

- a. Merupakan siswa atau siswi SMA Negeri 13 Surabaya kelas XI.
- b. Merupakan remaja berusia sekitar 16 – 18 tahun.
- c. Menggunakan smartphone.
- d. Bersedia berpartisipasi dalam penelitian.

Instrumen Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini, data dikumpulkan menggunakan alat ukur berupa skala. Skala *Likert* digunakan untuk menilai sikap, pendapat, dan persepsi individu terhadap fenomena sosial. Dengan menggunakan skala *Likert*, variabel yang ingin diukur dipisahkan menjadi indikator-indikator variabel. Selanjutnya, indikator-indikator tersebut digunakan sebagai dasar untuk menyusun item-item instrumen dalam bentuk pernyataan. Skala yang digunakan adalah dari dua variabel yakni, variabel kecemasan berbicara di depan umum dan variabel regulasi emosi yang dibuat berdasarkan aspek-aspek yang sudah ditentukan. Peneliti menggunakan skala likert terdiri dari lima jawaban pilihan, sangat setuju (SS), setuju (S), netral (N), tidak setuju (TS), dan sangat tidak setuju (STS). Dalam penyusunan kuesioner, peneliti menggunakan item-item yang terdiri dari pernyataan positif atau yang mendukung (*favourable*) serta pernyataan negatif atau yang tidak mendukung (*unfavourable*). Pernyataan yang *favourable* digunakan untuk menggambarkan perilaku yang sesuai dengan variabel yang diukur, sementara pernyataan *unfavourable* digunakan untuk menggambarkan perilaku yang tidak sesuai dengan variabel yang diukur.

Teknik Analisis Data

Metode analisis yang digunakan adalah teknik korelasi *product moment*. Analisis korelasi *product moment* digunakan untuk menemukan hubungan antara dua variabel ketika data keduanya berbentuk interval atau rasio, dan berasal dari sumber data yang sama untuk kedua variabel tersebut. Teknik analisis korelasi

product moment dibantu dengan aplikasi *Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) 25.0 for windows*.

Hasil

Uji asumsi

Uji normalitas dapat dilakukan dengan menggunakan bantuan program *Statistic Package for Social Science for Windows (SPSS)* versi 25.0 dengan uji Kolmogorov Smirnov. Data yang tersebar dinyatakan normal jika $p > 0.05$, begitu juga sebaliknya data dinyatakan tidak normal jika $p < 0,05$. Sebaran skor variabel regulasi emosi dengan kecemasan di depan umum diperoleh koefisien statistik Kolmogorov Smirnov = 0,061 pada $p = 0,200$ ($p > 0.05$). Sehingga dapat diasumsikan bahwa sebaran data regulasi emosi dengan kecemasan di depan umum berdistribusi normal. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel di bawah.

Tabel 1.
Hasil Uji Normalitas

<i>Statistic kolmogrof smirnov</i>	P	Keterangan
0,061	0,200	Normal

Uji linieritas dapat menggunakan bantuan program *Statistic Package for Social for Windows (SPSS)* versi 25.0 dengan menggunakan acuan nilai $p > 0,05$ menunjukkan adanya hubungan yang linear antara kedua variabel, sebaliknya jika $p < 0,05$ menunjukkan tidak adanya hubungan terhadap kedua variabel. Berdasarkan hasil uji linearitas regulasi emosi dengan kecemasan berbicara di depan umum, menunjukkan koefisien *F Deviation from Linearity* sebesar 1,050 pada $p = 0,417$ ($p > 0,05$), dapat diartikan terdapat hubungan yang linear. Hasil selengkapnya dapat dilihat dari tabel dibawah.

Tabel 2.
Hasil Uji Linieritas

<i>F Deviation of Linearity</i>	P	Keterangan
1,050	0,417	Linear

Uji hipotesis

Uji analisis data menggunakan *product moment* dengan bantuan program *Statistic Package for Social (SPSS) versi 25.0 for Windows*. Hasil analisis *product moment* diperoleh nilai koefisien korelasi $r_{xy} = -0,568$ dengan nilai signifikansi sebesar $p = 0,000$ ($p < 0,05$) artinya terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara regulasi emosi dengan kecemasan berbicara di depan umum pada siswa SMA. Dari hasil tersebut, maka hipotesis dalam penelitian yang berbunyi “apakah ada korelasi negatif antara kemampuan regulasi emosi dengan tingkat kecemasan berbicara di depan umum pada siswa SMA” dapat diterima. Sehingga dapat diartikan semakin tinggi tingkat regulasi emosi yang dimiliki akan semakin

rendah kecemasan berbicara di depan umum pada siswa. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel di bawah.

Tabel 3.
Hasil Uji *Product Moment*

r_{xy}	P	Keterangan
-0,568	0,000	Sangat Signifikan

* *Correlation is significant at the 0.01 level (1-tailed)*

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian korelasi menunjukkan bahwa hipotesis “terdapat hubungan antara regulasi emosi dengan kecemasan berbicara di depan umum pada siswa SMA” diterima. Dapat dibuktikan bahwa terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara regulasi emosi dengan kecemasan berbicara di depan umum. Dapat diartikan, semakin tinggi kemampuan regulasi emosi maka akan semakin rendah tingkat kecemasan berbicara di depan umum pada siswa SMA dan juga berlaku sebaliknya.

Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Aprisandityas dan Elfida (2012) hubungan antara regulasi emosi dengan kecemasan pada ibu hamil. Menemukan bahwa ada korelasi negatif yang signifikan antara kemampuan ibu hamil dalam mengatur emosi dan tingkat kecemasan yang mereka alami. Semakin baik ibu hamil dalam mengatur emosinya, semakin rendah tingkat kecemasan yang mereka alami, dan sebaliknya.

Penelitian yang pernah dilakukan selanjutnya adalah yang dilakukan oleh Nurul Ma'rifah (2020) yang mengungkapkan terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kemampuan mahasiswa dalam mengatur emosi dan tingkat kecemasan saat berbicara di depan umum. Dengan kata lain, semakin baik mahasiswa dalam mengatur emosi mereka, semakin rendah tingkat kecemasan yang mereka alami saat berbicara di depan umum, dan sebaliknya. Akan tetapi hal yang membedakan dengan penelitian yang dilakukan oleh penulis terdapat pada subjek, yaitu menggunakan siswa kelas XI SMA.

Kecemasan berbicara di depan umum dapat dialami oleh semua kalangan, sering terjadi pada remaja, terutama di kalangan pelajar. Remaja termasuk kelompok yang rentan terhadap kecemasan dalam berbagai situasi yang kurang menguntungkan. Seorang remaja adalah orang yang mampu beradaptasi dengan perubahan keadaan dalam berbagai situasi yang tidak terlalu menguntungkan. Resiko mengalami kecemasan dapat muncul saat remaja memasuki periode awal hingga tengah masa remaja (Ayu dkk, 2021). Akan tetapi, tingkat kecemasan berbicara di depan umum kembali pada masing-masing individu dalam menyikapi situasi tersebut. Kecemasan berbicara di depan umum juga dapat ditekan dengan kemampuan mengelola emosi yang dimilikinya terutama ketika tampil.

Hasil penelitian ini mengindikasikan bahwa terdapat korelasi negatif antara regulasi emosi dan kecemasan saat berbicara di depan umum. Artinya, semakin efektif regulasi emosi seseorang, semakin rendah tingkat kecemasan yang dialami

ketika berbicara di depan umum. Sebaliknya, semakin buruk kemampuan regulasi emosi, semakin tinggi tingkat kecemasan dalam situasi tersebut. Siswa dengan kemampuan regulasi emosi yang efektif dapat lebih terampil dalam mengelola emosi mereka, sehingga mampu mengurangi kecemasan saat berbicara di depan umum (Gross, 2007).

Salah satu indikator penting menurut peneliti agar siswa tidak mengalami kecemasan berbicara di depan umum adalah mengurangi perasaan tidak mampu saat akan berbicara di depan umum, dengan mengurangi perasaan tersebut siswa dapat lebih siap ketika berbicara di depan umum. Hal ini sesuai dengan respon subjek ketika menjawab kuisisioner pada item nomor 26 skala kecemasan berbicara di depan umum yang berkaitan dengan indikator perasaan tidak mampu ketika berbicara di depan umum. Perasaan cemas ini muncul karena takut dengan respon pendengar, yaitu takut ditertawakan, takut bahwa apa yang akan dikemukakan mungkin tidak pantas untuk dikemukakan, dan rasa takut bahwa mungkin dirinya akan membosankan (Osborne, 2007).

Kesimpulan

Penelitian mengenai regulasi emosi dan kecemasan berbicara di depan umum pada siswa kelas XI SMA. Untuk mengetahui baik buruknya kemampuan regulasi emosi yang dimiliki siswa dan untuk mengetahui tinggi rendahnya tingkat kecemasan berbicara di depan umum pada siswa SMA. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif korelasional dengan menggunakan kuisisioner dan menggunakan uji korelasi *product moment*. Berdasarkan temuan dari penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa terdapat korelasi negatif yang signifikan antara kemampuan regulasi emosi dengan tingkat kecemasan saat berbicara di depan umum pada siswa SMA. Ini menunjukkan bahwa semakin efektif siswa SMA dalam mengatur emosi mereka, semakin rendah tingkat kecemasan yang mereka alami saat berbicara di depan umum. Sebaliknya, jika kemampuan mereka dalam mengatur emosi kurang baik, maka tingkat kecemasan mereka saat berbicara di depan umum akan cenderung lebih tinggi. Berdasarkan hasil analisis deskriptif, tingkat kecemasan saat berbicara di depan umum dan kemampuan regulasi emosi siswa diklasifikasikan sebagai sedang. [Justify, Candara 12, spacing 1,15]

Saran yang dapat diberikan oleh peneliti kepada siswa SMA diharapkan agar dapat meningkatkan keterampilan dalam mengatur regulasi emosi mereka, baik untuk mengelola emosi positif maupun negatif dengan lebih baik. Hal ini dapat dicapai melalui praktik meditasi, menjaga pikiran positif terhadap setiap aktivitas yang dilakukan, atau mengikuti pelatihan untuk mengembangkan pola pikir positif. Tujuannya adalah membantu siswa mengatasi kecemasan yang muncul saat mereka berbicara di depan umum. Kepada SMA Negeri 13 Surabaya diharapkan agar memperluas kesempatan untuk siswa meningkatkan keterampilan *public speaking*. Hal ini dapat dicapai melalui praktik presentasi di kelas, memperbanyak sesi diskusi atau mengikuti pelatihan untuk mengembangkan kemampuan berbicara di depan umum. Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk melakukan penelitian dengan topik yang sama, disarankan untuk membahas secara detail dan jelas mengenai

“Hubungan Antara Regulasi Emosi dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum. Melakukan penelitian dengan subjek penelitian yang lebih luas seperti siswa dari berbagai tingkatan mulai kelas X hingga kelas XII, untuk melihat seberapa besar kecemasan yang dialami siswa SMA dari berbagai tingkatan kelas saat berbicara di depan umum. Melakukan penelitian dengan mempertimbangkan berbagai faktor yang mempengaruhi kecemasan saat berbicara di depan umum, seperti faktor biologis, psikologis, dan sosial. Mengadakan penelitian menggunakan pendekatan eksperimen untuk mengetahui lebih dalam pengaruh regulasi emosi dalam mengurangi kecemasan berbicara di depan umum.

Referensi

- Adiyanti, M. M. (2014). Regulasi Emosi dan Kelompok Teman Sebaya Pelaku *Cyberbullying*. *jurnal psikologi*, Vol. 41, 60 - 73.
- Alawiyah, D., Nurasmı, N., Asmila, N., & Fatasyah, R. (2022). Upaya meningkatkan kepercayaan diri terhadap kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa. *RETORIKA: Jurnal Kajian Komunikasi dan Penyiaran Islam*, 4(2), 104-113.
- Andriani, F., & Srisadono, W. (2017). Hambatan Siswa SMA Di Boyolali Dalam Pelatihan Public Speaking. *WACANA: Jurnal Ilmiah Ilmu Komunikasi*, 16(2), 193-202.
- Brandao, T., Matias, M., Ferreira, T., Vieira, J., Schulz, M. S., & Matos, P. M. (2020). *Attachment, emotion regulation, and well-being in couples: Intrapersonal and interpersonal associations*. *Journal of Personality*, 88(4), 748-761.
- Bukhori, B. (2016). Kecemasan Berbicara di Depan Umum Ditinjau dari Kepercayaan Diri dan Keaktifan Dalam Organisasi Kemahasiswaan. *Jurnal Komunikasi Islam*, 6 (1).
- Burgoon, M. & Ruffner, M. (1978). *Human Communication*. New York. Holt Rinehart and Winston.
- Hurlock, E. B. (2012). Psikologi Perkembangan, Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan (terjemahan). Jakarta. Erlangga.
- Jalal, N. M., Gaffar, S. B., Syam, R., Syarif, K. A., & Idris, M. (2023). Pemberian pelatihan *public speaking* untuk meningkatkan kepercayaan diri dan keterampilan presentasi di depan umum. *Jurnal Abdimas Indonesia*, 3(2), 192-200.
- Jaya, A. A. (2020). Hubungan Antara Berpikir Positif dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Mahasiswa (*Doctoral dissertation*, Universitas Negeri Jakarta).
- Julianto, V., Indriyani, R., Munir, M. M. R., Sulantri, C., & Hasanah, S. M. (2018). Pengaruh Membaca Al Fatihah Reflektif Intuitif terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Mahasiswa Prodi Psikologi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. *Jurnal Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim*, 13(2), 162-171.

- Nisrima, S., Yunus, M. N., & Hayati, E. N. (2017). Pembinaan perilaku sosial remaja penghuni yayasan islam media kasih kota Banda Aceh. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Kewarganegaraan*, 1(1).
- Prakoso, B., & Partini Msi, P. (2014). Hubungan antara Berpikir Positif dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum (*Doctoral dissertation*, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Santrock, J.W. (2005). *Adolescence*, Perkembangan Remaja. Jakarta. Erlangga.
- Septiana, V. D. (2016). Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa Jurusan Teknik Sipil Universitas Islam Indonesia. (Universitas Islam Indonesia).
- Sirait, C. B. (2007). *The power of public speaking: kiat sukses berbicara di depan publik*. Gramedia Pustaka Utama.
- Yusuf, P.M., Kristiana, I.F. (2017). Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Perilaku Prososial Pada Siswa Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Empati*, 7(3), 98-104.