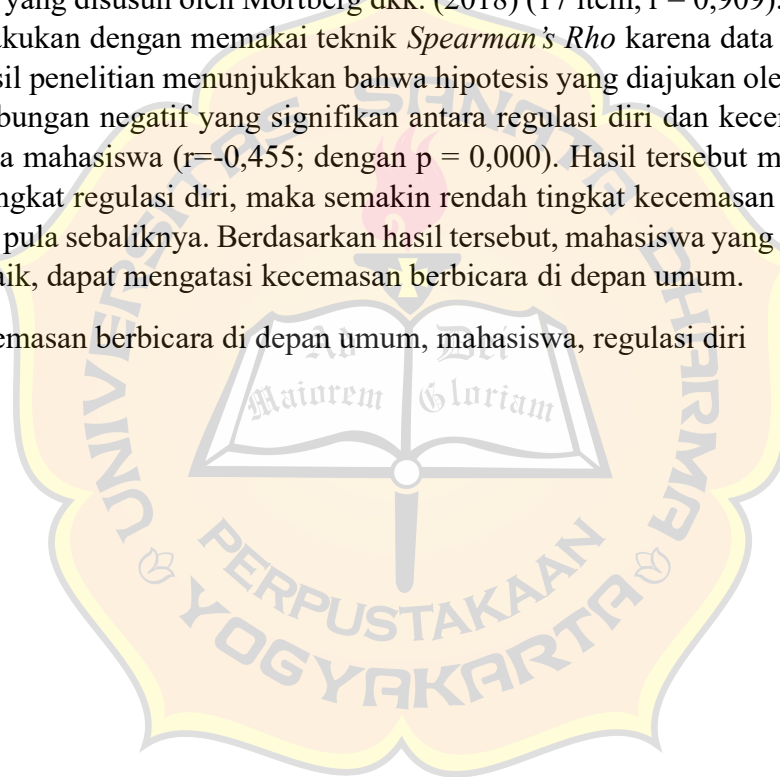


ABSTRAK

Larasati, C. L. 2024. Hubungan antara regulasi diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa. *Skripsi*. Yogyakarta: Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Sanata Dharma.

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, $r = 0,909$). Analisis data pada penelitian ini dilakukan dengan memakai teknik *Spearman's Rho* karena data terdistribusi secara tidak normal. 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 $p = 0,000$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat regulasi diri, maka semakin rendah tingkat kecemasan berbicara di depan umum dan begitu pula sebaliknya. 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



ABSTRACT

Larasati, C. L. 2024. Correlation between self-regulation and public speaking anxiety in college students. *Thesis*. Yogyakarta: Psychology, Faculty of Psychology, Sanata Dharma University.

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, $r = 0.909$). Data analysis in this study was conducted using Spearman's Rho technique, because the data in this study is not normally distributed. 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 $p = 0.000$). These results indicate that the higher the level of self-regulation, the lower the level of public speaking anxiety and vice versa. 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

